

Dialog

share^{edition} for care

6 2019

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Rozvoněné Vánoce
a síla léčivého koření

CESTUJEME

Užijte si zimu
na Pradědu

VAŘÍME S EVOU

Štědrovečerní
menu

ROZHOVOR

LUKÁŠ SKÁLA

SVĚTOVĚ ZNÁMÝ ČESKÝ CUKRÁŘ,
MUŽ, KTERÝ PŘIPRAVOVAL SLADKÉ POTĚŠENÍ
BARACKU OBAMOVI

NOVÁ NEFROLOGICKÁ AMBULANCE A DIALÝZA

TEPLICE, DUCHCOVSKÁ 3359

NEFROLOGICKÁ AMBULANCE TEPLICE

Vedoucí lékař:
MUDr. František Švára
Ordinační hodiny:
Středa 7:00–11:00
Čtvrtek 7:00–11:00
Tel.: +420 476 737 082
(objednání nutné)

VHODNÉ
I PRO PACIENTY
Z ÚSTÍ NAD LABEM
A ŠIRŠÍHO OKOLÍ



REGISTRUJEME NOVÉ PACIENTY

DIALYZAČNÍ STŘEDISKO B. BRAUN AVITUM TEPLICE

Tel.: +420 417 577 808



- ŠPIČKOVÉ VYBAVENÍ
- SKVĚLÁ DOSTUPNOST
- VSTŘÍCNÝ PERSONÁL
- PŘÁTELSKÉ PROSTŘEDÍ
- PLNĚ KLIMATIZOVANÉ PROSTORY

Nefrologická ambulance je součástí nového areálu dialyzačního střediska. To má kapacitu 32 lůžek a je vybaveno nejmodernějšími dialyzačními a dalšími technologiemi, jež pacientům zajišťují vysoce kvalitní odbornou péči a maximální pohodlí. Celý komplex se nachází přímo naproti zastávce MHD na křižovatce ulic Duchcovská a Libušina.





Milé čtenářky, milí čtenáři,

slyšíte? Hrají koledy! Svíčky, jmelí, cukroví a chvojí všude kolem voní a kalendář na mě jako každý rok volá: „Hola, hola, vánoční čas volá!“ Nastává doba zimních oslav, bujarých vánočních večírků i stmelování přátelských a rodinných vztahů. Tajemné kouzlo drobných sněhových vloček, mrazivého počasí a setkávání se s blízkými lidmi nabádá k větší otevřenosti a láskyplnosti.

Vánoce se postupem času stávají čím dál konzumnějšími a hektičtějšími. Lidé jsou nevrlejší, nervóznější. A láskyplnost? Jako by byla tatam... Proto bych byla ráda, kdybyste si dokázali najít chvilku času, zastavili se s námi a vyrobili si s Ájou dárek od srdce či něco dobrého uvařili s bloggerkou Evou. Není to tak náročné, vyžaduje to hlavně váš čas, což dnes považuji za jednu z nejcennějších komodit doby. Chtěli jsme vám být inspirací, a tak i redakce časopisu Dialog investovala do tohoto čísla hodně času a dali jsme si na něm obzvlášť záležet.

Když den končí, víme, že už nikdo nebudeme tím, kým jsme dnes byli, a ani nikdy nebudeme tím, kým jsme zrovna teď. Každou sekundou, hodinou, dnem či rokem se stáváme někým jiným, někým novým. A právě i proto nám vykročení do nového roku 2020 nabízí nové naděje a splnění našich snů, jak to udělal Lukáš Skála, který si vytvořil svoji továrnu na cukroví. I vy si můžete v novém roce splnit své sny, dosáhnout tajných cílů nebo vyplnit dávná očekávání. Nikdy není pozdě.

Prála bych vám všem, aby se vaše přání a nejnítěrnější touhy vyplnily, a těm z vás, kteří žádné nemají nebo na přání již nevěří, přeji i tak krásný rok 2020!

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.; MUDr. Roman Kantor;

Luděk Hajský, Petra Borová

Šéfredaktorka: Mgr. Magda Volná

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

Design: Tomáš Komůrka, BA; Pavel Cindr

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.

4

LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

V nouzi poznáš kolegy:
Skupina B. Braun splnila
již osmý sen!

6

ROZHOVOR

Lukáš a jeho
továrna na cukroví

12

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Trápí vás v zimě suchá pokožka?
Víme, jak jí dát rychle sbohem!

14

TÉMA

Rozvoněné Vánoce
a síla léčivého koření

18

INSPIRACE

Člověk se nesmí stranit,
vše ostatní lze překonat

24

VAŘÍME S EVOU

Štědrovečerní menu

V nouzi poznáš kolegy: Skupina B. Braun splnila již osmý sen!

Znáte někoho, kdo má sny a tajná přání, které byste mu chtěli pomoci vyplnit? Splnili jste vy sami někomu to, po čem nejvíce toužil? Pokud ano, tak si dokážete představit, jaké to je, když vidíte radost, kterou tím obdarovanému způsobíte. Zaměstnanci Skupiny B. Braun se tentokrát snažili „vysportovat“ a splnit sen své bývalé kolegyni, která ránou osudu přišla o část levé ruky, v pravé ruce má parézu a navíc má nadvakrát zlomenou stehenní kost a předloktí pravé ruky. Kolegové Martině „vysportovali“ elektrokolo, které si momentálně sama nemůže pořídit.

Sen pro Martinu Ruskou

Martina Ruská ještě nedávno sportovala a aktivně pomáhala plnit sen za snem. Vedoucí zdravotní sestra B. Braun Domova s úsměvem, studentka vysoké školy, sportovkyně, vojačka, držitelka zbrojního pasu, motorkářka, ale hlavně žena plná pozitivní energie prošla těžkou životní zkouškou při nečekané autonehodě.

Martinin příběh začíná rozhodnutím doplnit si vzdělání. Podala si přihlášku na školu, a vyšlo to. Stala se opět studentkou. Když se však vracela z prvního

dne přednášek, do jejího auta naboural řidič v mikrospánku a vytlačil ji přes svodidla. Tato ošklivá nehoda, kterou navíc Martina nezpůsobila, jí změnila život. Přišla o část levé ruky, v pravé ruce má parézu a navíc má nadvakrát zlomenou stehenní kost a předloktí pravé ruky. Naštěstí už chodí bez berlí. „Protézu mám jen ‚kosmetickou‘ a nenosím ji. Mám totiž amputovanou ruku nad loktem a musela bych mít protézu s umělým kloubem,“ říká Martina.

S elektrokolem zpátky ke svobodě

Vzhledem k tomuto úrazu je pochopitelné, že již nadále nemůže vykonávat pozici vedoucí sestry. „Momentálně pracuji pouze na dohodu o provedení práce, a to jen velmi omezeně. Jsem v invalidním důchodu,



ale má to i své výhody. Mám konečně čas pro sebe. Věnuji se tomu, co mě zajímá a čím můžu ostatním zpříjemnit život,“ doplňuje usměvavá Martina.

Dříve ráda jezdila na kole, teď by si přála elektrokolo. Na něm by zvládla jezdit i s protézou, jen by se muselo lehce upravit. „Jsem rád, že zaměstnanci Skupiny B. Braun a zároveň Martinini kolegové jí společnými silami vysportovali elektrokolo. Věřím, že Martina pocítí znovu nabytou svobodu pohybu a bude opět jezdit na kole, plna energie jako dřív,“ říká manažer sekce Aesculap Akademie RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA.

redakce Dialogu
foto Ester Horovičová



Boj s kily, sedmý měsíc

Životní výzva Davida Drahonínského stále pokračuje

Paralympionik a ambasador projektu B. Braun pro život David Drahonínský se v květnu pustil do nové výzvy. Rozhodl se navštívit nutriční ambulanci B. Braun Plus a do konce roku zhubnout až dvanáct kilogramů. Nyní shodil něco přes pět kilogramů a tvrdě na sobě pracuje dál! Na to, jak se Davidovi daří plnit jeho vytoužený cíl a co bylo pro něj nejtěžší, jsme se zeptali nejen jeho samotného, ale i jeho nutriční terapeutky Jitky Palátové, DiS.



foto Ester Horovičová

Alkohol, kalorické peklo

Po každé návštěvě odborné poradny musel David postupně měnit svůj jídelníček, návyky a celkově celou životosprávu. Nejhorší pro něj bylo omezit alkohol a v ideálním případě ho nepít vůbec. David byl zvyklý vypít za měsíc osm až deset litrů vína. Nyní si dá maximálně čtyři deci týdně. „Nejdůležitější je chtít,“ říká nutriční terapeutka odborné ambulance B. Braun Plus Jitka Palátová, DiS., a dodává: „Já myslím, že David se sebou opravdu chce něco udělat. Mám z něj pocit, že pochopil, co znamená dodržovat zásady zdravého stravování. Neznamená to jen striktně dodržovat nastavený jídelníček, ale vědět, jak, kdy a v jakém množství nějaké to ne úplně vhodné jídlo zařadit.“

Svačina je základ

Další zásadní změnou v Davidově každodenní rutině bylo dodržování pravidelnosti a příprava svačiny na tréninky. Dříve si nic nechystal, neměl prý čas. Vždy si po cestě na trénink koupil někde něco „do ruky“ a zapil to energetickým drinkem, který měl v autě po ruce. Díky touze po změ-

ně a rozhovoru

s terapeutkou Jitkou se ale pustil do přípravy „krabičkových svačin“. Z čeho se jeho svačina skládá? „Nakrájím si zeleninu, vezmu si jogurtové mléko nebo müsli tyčinku, a i když nemám hlad, něco si zakousnu, abych potom nepřišel večer domů a nevyfluxoval lednici,“ popisuje David své svačiny a Jitka Palátová doplňuje, že ví, že David taky někdy hřeší. „Občas ujede na něčem nezdravém, třeba na salámu vysočina, teď v létě si dá někdy zmrzlinu. I když si někdy dá něco nezdravého, vím, že se snaží dodržovat připravený jídelníček. Cítí se lépe a už nemá neustálý hlad.“



Jak David zvládá stravování v restauracích?

Dříve miloval hranolky, burgery nebo si dal omáčku s pěti knedlíky, ale dnes se pod drobnohledem neúprosné Jitky Palátové a krejčovského metru, který Jitka na Davida vytahuje při každé prohlídce, raději dvakrát rozmyslí, než si něco takového objedná. „Návštěvy restauračních zařízení se snažím omezovat, ale ne vždy je to možné. Když jdu například na pracovní oběd, dám si místo energetické bomby například salát s kuřecím masem. Musím říct, že dříve jsem to porušoval. Nejhorší je se ‚hecnout‘ a začít. Když se rozhodne hlava, tělo si zvykne,“ komentuje David.

Sklobit pravidelnost ve stravování s tréninky a správně během nich nebo během závodů načasovat jídlo není úplně jednoduché. Přesto víme, že se o to David snaží a Jitka jej perfektně směřuje. Doufáme, že David bude úspěšně pokračovat dál a brzy se dočká své vysněné váhy.

redakce Dialogu

LUKÁŠ A JEHO TOVÁRNA NA CUKROVÍ

V brzkém mrazivém ránu mě a kolegyni fotografku čekal ve Šporkově paláci milý, nenápadný, skromný a drobný muž pokorně stojící v cukrářské uniformě. Na letmou chvíli, když jsem přicházela do maličké uličky Sv. Huberta, mě napadlo, zda to není onen očekávaný světově známý český cukrář Lukáš Skála, se kterým mám dnes v místní cukrárně dělat rozhovor. A ano, byl to on. Muž, který připravoval sladké potěšení samotnému Baracku Obamovi. Bavili jsme se spolu nejen o americkém prezidentovi, ale i o Vánocích, cukroví a doslova a do písmene o cukrářském životě. Pokud máte rádi tradiční řemesla nebo si rádi osladíte život, ponořte se do krásného povídání cukráře Lukáše.

Cukrařina – „rodinné dědictví“

Sešli jsme se v cukrárně. Měl jste už jako dítě rád sladkosti? Ano, sladké miluji. Mohu je kdykoliv a kdekoliv, hlavně buchty od maminky. Výborně je pečte dodnes.

Věděli jste odjakživa, že se jednou stanete cukrářem? To určitě ne, i když pocházím z cukrářské rodiny. Jako dítě jsem toužil být fotbalistou, hokejistou, hasičem, vlastně vším možným, jen ne cukrářem. Nakonec se to zlomilo po revoluci, kdy měl můj otec coby cukrář možnost začít podnikat.

Nejdříve vyráběl cukrovinky doma a já se mu se zájmem díval pod ruce na to, jak se to všechno dělá. Po roce našel prostory pro svou první vlastní cukrárnu a já za ním chodíval do práce dívat se na to, jak všemožné cukrovinky vznikají. Když nastala doba rozhodnout se, kam půjdu studovat, hned jsem vyhrkl, že se chci učit cukrářskému řemeslu a možná jednou budu mít taky takovou cukrárnu, jako měl táta.



Lína pusa holé neštěstí: přes sklad a vojnu rovnou do hotelu

Dočetla jsem se o vás, že cesta k „pravé cukrařině“ nebyla tak jednoduchá. Dokonce jste nějakou dobu pracoval v úplně jiném oboru, pak přišla vojna a až nakonec vysněná cukrařina. Jak se

to tenkrát všechno v dobré upeklo a stal jste se špičkovým cukrářem?

Před nástupem na vojnu jsem hledal zaměstnání. Tehdy mi nabízeli pouze místo skladníka s platem 2 900 Kčs. Jenže mzda v nezaměstnanosti byla 2 500 Kčs. Nejenže to byl téměř totožný „plat“, ale já v té době musel do skladu ještě dojíždět a projel jsem za měsíc cca 500 Kč. Vyhodnotil jsem tedy, že je lepší být doma a mít o stovku víc. Rodiče mi tehdy řekli, že takto ne, a místo skladníka jsem vzít musel. Nastoupil jsem jako skladník do turnovského velkoobchodu a zůstal jsem tam až do vojny.

Na vojně jsem působil v Praze. Většina mých vojenských kolegů byli protřelí Pražáci, a když jsme jednou u hotelu InterContinental stavěli zátarasy na tradiční pražský maraton, tihle kluci mi řekli, ať se jdu do hotelu zeptat na práci. Prý mě hned vezmou. Já jako klouček z maloměsta jsem byl přesvědčený o pravém opaku. Nakonec jsem se

nechal umluvit a šel se zeptat jednou, dvakrát, a když jsem se po čase přišel jen připomenout, vyšlo to. Nastoupil jsem jako cukrář vyhlášeného InterContinentalu.

Co máte na cukrařině nejrady?

Cukrařina je těžké, ale krásné řemeslo. Když pro ni žijete a snažíte se i na úkor sebe sama pochytit vše, co se dá, jste schopni vytvořit úžasné věci, jako jsou sochy, pralinky, zákusky, extravagantní i klasické dorty, a když do toho všeho dokážete vložit svůj rukopis, je to skvělý pocit. Já začínám vždy od základu. Mohu si vytvořit svoji firmu, tvar dortu, mám specifické chutě, cukrovinky mohou být více či méně sladké, mohu téměř cokoliv, ale musím tomu rozumět a se surovinami správně zacházet.

Zavála vás cukrařina někam do světa?

Díky práci v hotelu jsem měl možnost vycestovat na různé soutěže po celém světě, ale předtím, než jsem mohl někam jet, jsem si musel doplnit vzdělání

a udělat si nový výuční list. Hotely mají jiné postupy, než jsem byl zvyklý, používají jiné suroviny. Znal jsem jeden druh čokolády a v hotelu jich bylo najednou šestnáct. Každý rok pak bylo mistrovství v cukrařině a jednou za čtyři roky byla olympiáda. Tak jsem se dostal třeba do Mexika, Texasu, New Yorku nebo Moskvy.

Jaká jste získal u nás a ve světě ocenění?

U nás jsem se stal několikrát Cukrářem roku, což pro mě znamenalo hodně, a ve světě jsem získal například nezapomenutelnou stříbrnou medaili z olympiády v Erfurtu a mnoho dalších. Hodně

cen jsem obdržel nejen já sám, ale celý náš tým, který vyjel soutěžit.

Cukrář prezidenta Baracka Obamy

Také jsem se o vás dočetla, že vás cesty zavedly až do rezidence americké ambasády. Jak se z malého českého cukráře stane cukrář, který připravuje menu pro amerického prezidenta?

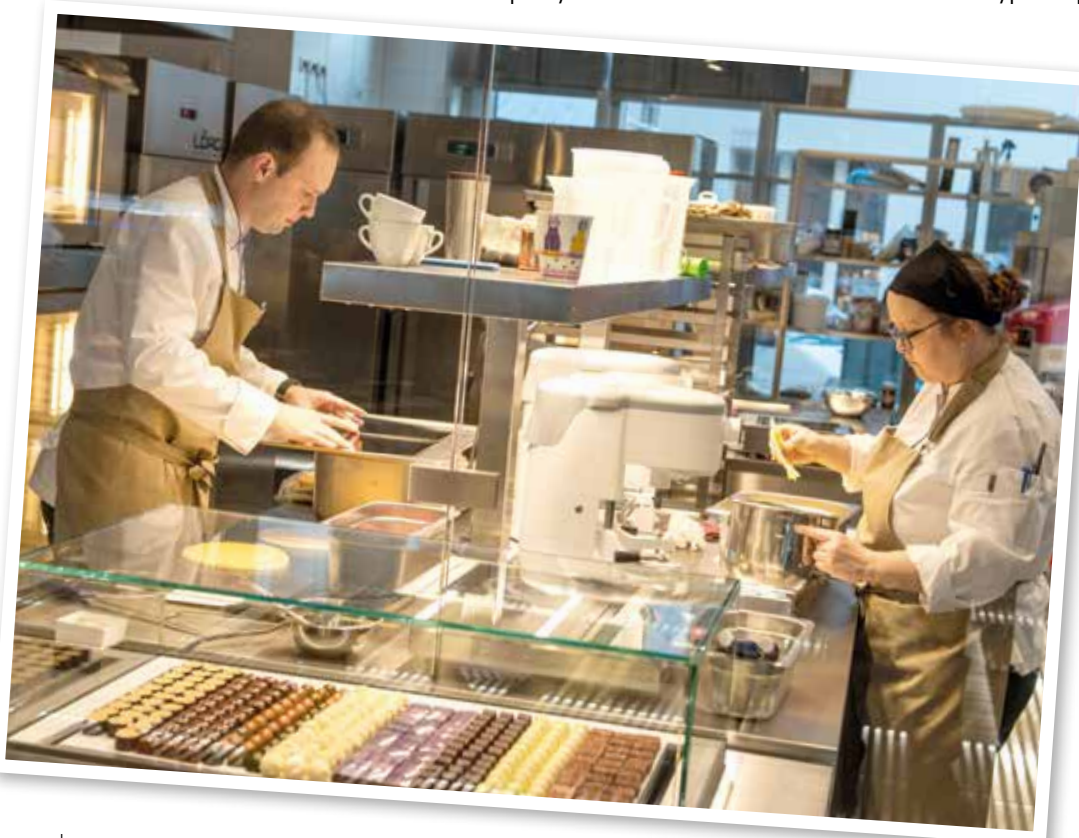
Vlastně ani nevím. Možná se dá říci, že jsem byl ve správný čas na správném místě (*smích*).

Jaký dezert jste pro pana prezidenta připravoval?

Nemyslete si, že když se jedná o amerického prezidenta, budeme připravovat bůhví jakou laskominu. Dezert doplňoval klasické menu, a proto bylo důležité se detailně sladit s kuchařem. Zrovna byla sklizeň jahod, nabízelo se tedy připravit normální běžný jahodový dezert. Nebyl obložený zlatem ani jsme nemuseli snést modré z nebe. Snažil jsem se, aby dezert vypadal pěkně a především co nejčistěji.

Na co z toho dne nikdy nezapomenete?

Celkově tam bylo velice příjemné prostředí. Připadal jsem si, že jsem na nejbezpečnějším místě na světě. Ten den jsem pana prezidenta neviděl. S menu k němu mohla pouze obsluha. Když jsem dezert připravoval, stála s námi v kuchyni ozbrojená ostraha se samopalem a dívala se na nás, jak pracujeme. Nesměli jsme z kuchyně jinam než na toaletu a tu jsme měli také striktně vymezenou včetně speciální cesty chodbou. Tím, že to bylo na americké ambasádě, byl pro mne zážitek i zvuk helikoptéry létající nad budovou.



Cukrářův sladký sen o továrně

Existuje nějaké ocenění typu „michelinový“ cukrář?

Znám v Berlíně cukrárnu, která dělá sladké degustační menu, jež dostalo michelinovou hvězdu. Myslím si, že je to zatím první cukrárna s tímto oceněním.

Snil jste o své cukrárně?

Každý, kdo pracuje v nějakém oboru a současně jej miluje, se snaží v něm realizovat, mít svoji provozovnu, svůj podnik, na který by mohl být patřičně hrdý. V dnešní době dají lidé více na kvalitu než na kvantitu. Věděl jsem, že když budu věci dělat dobře, budou tak lidé vnímat i mé jméno. Pak to mohu spojit s cukrárnou, která byla vždy mým snem. Jen jsem lehce upravil její koncept. Z původně „klasické cukrárny“ jsem udělal takový „take away“, kdy lidé přijdou, ochutnají a odnesou si dobrůtky s sebou. Lidé tomu přišli na chuť, což jsem rád.

Věnujete se stále aktivně cukrářskému řemeslu?

Rozhodně nejsem žádná kancelářská krysa.

Co je na cukrařině nejtěžší?

Ráno vstát do práce (*smích*).

V práci musíte hodně výrobků ochutnávat. Jíte sladké pak i mimo práci?

Ano, ochutnávám a věřte, že rád a kdekoliv, nejen v práci.

Jak byste popsal svůj typický den?

Je to naprosto jednoduché. V práci potřebuji být do půl deváté, takže ráno vstanu, následuje hygiena, sednu do auta a jedu. Každý den najedu dohromady cca 160 km. Rozdám kolegům úkoly, a než se sám vrhnu na cukrařinu, následuje i nemilá, ale nutná administrativa.



Sladké Vánoce

Přišel čas Vánoc. Pečete domácí vánoční cukroví?

Nepeču. Beru si ho z práce, z cukrárny.

Peče jej někdo jiný z vaší rodiny?

Babičky.



Jaký druh vánočního cukroví máte nejraději?

Já mám nejraději minikokosky, rohlíčky nebo pracny, které dělá moje máma. Nejlepší je neslepované, sušší cukroví.

Přiznám se, že pracny neznám. Co to je?

Pracny patří mezi tradiční české cukroví a voní po hřebíčku, skořici, kakau či vanilce. Jeho základem je pevné máslové těsto. Těsto vložíme do formiček a je na nás, zda jej budeme nebo nebudeme slepovat. Já preferuju neslepované (*smích*).

Jaké cukrovinkové hity ovládnou letošní Vánoce?

Nejsem příznivcem moderních trendů

a vlastně ani Sibyla. Snažíme se péct tradiční české cukroví, jako jsou kokosky, linecké, pracny a mnoho dalšího, protože se mi stále potvrzuje, že lidé tradiční cukroví vyhledávají. Loni jsme prodali tohoto tradičního cukroví 220 kg a letos jsem stanovil strop 300–350 kg. Mezi nejvyhledávanější cukroví patří všechno to, které po vánočním cukroví také voní. Letos jsme připravili pomerančový medovník.

Jak dlouho trvá udělat takový balíček cukroví?

Deset druhů do kilového balíčku trvá vyrobit zhruba deset dní. Určitě je mezi různými druhy rozdíl v pracnosti, ale globálně první den připravujeme těsto, druhý den s ním pracujeme, pokud to není druh, který musíme nechat uležet. Fáze výroby je častokrát rozložena i na několik týdnů.

Podle čeho lidé mohou poznat kvalitu kupovaného cukroví?

Samozřejmě je důležité zkontrolovat dobu expirace a složení produktu. Zbystřete, pokud je doba záruky u cukroví příliš dlouhá. V tu chvíli je něco špatně. Ve složení si zkontrolujte, že nechybí máslo. Vždy pozorně čtete složení všeho, co kupujete!

Máte Vánoce, svátky klidu a pohody, rád? Těšíte se na ně? Jak je budete slavít?

Já bohužel budu slavít z velké části pracovně, protože i na Boží hod a na Štěpána máme v cukrárně otevřeno. Ale určitě se těším na Štědrý den, kdy budu doma s rodinou, na děti i na jejich radost z dárků pod stromečkem, rozkrajování jablíček a zapalování prskavek.

Dodržujete i tradiční štědrovečerní večeři? Čeká vás kapr a bramborový salát?

Bohužel ano. Já ho ale z duše nemám rád. Vždycky si chci dát místo něj kousek



lososa. Jinak na Štědrý den máme i vinné klobásky, pro mě lososa a pro ostatní kapra.

Vzpomněl jste děti. Máte chlapečka a holčičku. Chtěl byste, aby převzali rodinné řemeslo?

Malý syn na to stoprocentně není, ale dcerka už u mě v práci párkrát byla. Často mi říká, že tam chce se mnou zůstat pracovat. Dokonce mi občas při práci pomáhá. Baví ji tvořit rukama. Zatím je jí sedm let, ještě uvidíme, kam ji osud zavane.

Bliží se zima, chystáte se někam na zimní dovolenou?

V roce 2017 jsem otevíral první cukrárnu a ten rok v červenci jsem jel po patnácti letech na dovolenou s rodinou. Teď jsem měl dovolenou podzimní, takže s tou zimní uvidíme, jak budeme stí-

hat. Taky záleží na tom, jestli bude sníh. Pokud ano, určitě zajedeme s rodinou na lyže. Když jsem byl malý kluk, byly zimy pořádně mrazivé. S kamarády jsme tehdy chodili na koupaliště hrát hokej. Jako malý kluk jsem byl pořád někde venku.

Magda Volná
foto Ester Horovičová
a agentura saurusmedia s.r.o.





Kamarád nastoupil v únoru letošního roku výkon trestu do věznice (pouze za neodpracované veřejně prospěšné práce, nejde tedy o žádného velkého zločince). Před nástupem do vězení mu byla zjištěna špatná funkce ledvin, našili mu shunt a měl začít docházet na dialýzu. Z věznice jej na dialýzu nevozí. Občas má dovoleno mi zavolat (kromě dopisů, které píše). Nedávno mi opět telefonoval, kreatinin má přes 633, má vysoký krevní tlak, nateklé dolní končetiny a začíná trpět nechťeným únikem moči atd. Není na tom dobře a nikdo to neřeší. Bylo mu řečeno, že převoz na dialýzu včetně ostrahy stojí věznicí hodně peněz. Chtěla bych se vás zeptat, co vše se mu může stát, když se nebude ve svém stavu léčit a nebude docházet na dialýzu? Jak vážené to může mít následky? Může ho to ohrozit na životě, nebo to jeho tělo vydrží?

Dialýza je při výkonu trestu běžně prováděna. Vězeň však potřebuje trvalý dohled ostrahy dvou lidí během dialýzy, což není příjemné nikomu: vězni, dozorcům, personálu ani dalším pacientům. Vězeňská služba pak překládá vězně do věznice, která má smluvně dialýzu zajištěny. Mnohá dialyzační střediska mohou mít prostorový a organizační problém takovou dialýzu poskytovat. V každém případě hodnoty kreatininu přes 600 jsou vysoké a část pacientů již dialýzu s takovými hodnotami podstupuje. Pokud konzervativní léčba, spočívající v užívání léků na odvodňování, nevede k ústupu otoků a pokud má pacient léky neovlivnitelnou hypertenzi či se přidruží další komplikace, jako například dušnost, nechutenství, celková slabost, je vysoce pravděpodobné, že pacient již dialýzu potřebuje. Snahou předdialyzační péče je pacienta na dialyzační léčbu připravit, a to našít cévní spojku a zahájit dialýzu ve správný okamžik, tedy ne co nejdříve, ale v době, kdy to již vyžaduje klinický stav a laboratorní výsledky. Únik moči není pro selhání ledvin typický, může ukazovat na jiný problém, například s močovými cestami. Pacient s takto pokročilým selháním ledvin musí být sledován nejen praktickým lékařem, ale i nefrologem nejméně čtyřikrát ročně, většinou však častěji. Nefrolog pak je tím lékařem, který zahájení dialýzy indikuje.



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

Trápí vás v zimě

SUCHÁ POKOŽKA?

Víme, jak jí dát rychle sbohem!

Máte v zimě suchou, podrážděnou pokožku? Pálí vás, je napnutá, zarudlá a svědí? Nejste sami... Během zimních měsíců má tyto problémy většina populace. Důvodem bývá menší vlhkost vzduchu, což zapříčiňuje vysušení pokožky. Na studeném vzduchu a při nedostatečné vlhkosti stráví pokožka zimu bojem o zadržování vlhkosti, nemluvě o odrážení dalších nepříznivých vlivů spojených s chladným počasím, jako jsou škrábající vlněné oděvy a plameny hořícího dřeva v krbu. Kdyby to bylo možné, naše pleť by si nejraději užívala nekončícího jara, to ale není možné. Bez ohledu na to, jakou máte pleť, mažte ji a starejte se o ni.

Zde jsou dermatology doporučované rady k prevenci a úlevě při suché pokožce:

HRUBÁ MÝDLA NEJSOU VAŠIMI PŘÁTELI
Mnoho lidí miluje pocit „vydrhnuté čistoty“, který mají po použití hrubých mýdel. Tato mýdla však sloupávají z pokožky esenciální lipidy (tuky), které udržují

pokožku zvlhčenou. Zkuste místo nich používat neparfémovaný mycí přípravek.

TEPLÁ, NIKOLI HORKÁ SPRCHA
Všichni se na konci chladného zimního dne těšíme na horkou sprchu. Jenže horká voda a dlouhé sprchování mohou

pokožku podráždit a vysušit a stejně tak i sauna, vířivka či vana s tryskami. Zejména v případě, že máte suchou pokožku, zkuste otočit ovladačem teploty dolů, tak aby voda byla spíše teplá než horká, a sprchování omezte na jednu za den na dobu ne delší než deset minut.

NA TOM, KDY POKOŽKU HYDRATUJETE, ZÁLEŽÍ

Nejlepší doba na hydrataci je tehdy, když je pokožka stále ještě vlhká, například hned po sprchování. Pokožku osušte jemným poklepáváním ručníkem a zlehka se namažte hydratačním přípravkem od hlavy až k prstům na nohách. Tento postup je nejen účinnější, ale také zanechá pokožku méně mastnou, protože hydratační přípravek zachytí zbývající vlhkost z pokožky.





ČÍM TLUSTŠÍ, TÍM LEPŠÍ

Masti a krémy mají mnohem větší hydratační účinky než lotiony. (Poznámka redakce: Lotion je lehce až středně viskózní preparát určený k aplikaci na neporušenou pokožku, slouží obvykle k jejímu vyhlazení, zjemnění a rehydrataci. Na rozdíl od krému nebo gelu má nižší viskozitu.) Masti, běžně připravované z vazelinového nebo lanolinového základu, a krémy vytvářejí silnější vrstvu než lotiony. Vhodná přídavná zvláčňující přísada je bambucké máslo, olivový olej a jojobový olej. Jestliže máte šupinatou odlupující se kůži, použijte exfoliační přísady napomáhající k odstranění odumřelých buněk pokožky, jako jsou kyselina mléčná nebo urea.

Máte-li citlivou pokožku, buďte při používání těchto přísad opatrní. Ideálně si vyberte hydratační přípravek s co největším obsahem tuku a používejte ho ve větším množství na dolní polovinu nohou a ruce, které jsou na suchost nejvíce náchylné. Po koupeli nebo sprše osušte pokožku poklepáváním ručníkem a hned aplikujte hydratační přípravek. Aplikaci přípravku podle potřeby během dne opakujte.

POZOR NA SUCHÉ RTY

Na rty skvěle fungují balzámy, které koupíte v jakékoli drogerii nebo obchodě. Ošetřují rty a zamezují jejich vysoušení v zimních měsících.

VŠUDE POSTUPUJTE JEMNĚ

Používejte produkty pro péči o pokožku, které jsou jemné a neparfémované, včetně deodorantů a hypoalergenních pracích přípravků. Jemné a hypoalergenní výrobky minimalizují případné podráždění kůže, což pomáhá udržovat zdravou kožní bariéru potřebnou k zadržování vody zevnitř.

ZVAŽTE POUŽITÍ ZVLHČOVAČE

Během suchých zimních měsíců může mít zvlhčovač, udržující vlhkost nad 30%, pro vaši pokožku velký význam.

PŘÍRODA VERSUS VÝCHOVA

Někteří lidé mají mutaci genu pro protein filagrin. Ten je velmi důležitý pro formování vnější vrstvy kůže, jež tvoří bariéru napomáhající kůži zadržovat vlhkost. Mutace tohoto genu zakládá u takových jedinců predispozici k ekzémům a k trvale suché pokožce. Pro osoby s touto mutací je obzvláště důležité, aby dodržovaly všechny výše uvedené rady k prevenci a péči o suchou pokožku.

Jestliže budete o svou pokožku pečovat podle všech těchto doporučení, a její stav se přesto nezlepší, bude vhodné navštívit dermatologa. V některých případech je možné příznaky suché pleti zmírnit mastmi nebo krémy na předpis. Suchá pokožka může také indikovat vážnější stav kůže. Dermatolog vaši kůži posoudí a určí režim, který by vám mohl pomoci nejvíce.

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

Pacient s onemocněním ledvin má řadu omezení.
Proto doporučujeme vše konzultovat
s ošetřujícím lékařem.

ROZVONĚNÉ VÁNOCE

a síla léčivého koření

Vůně vyvolávají ty nejkrásnější vzpomínky a látky obsažené v koření mohou podpořit i naše zdraví. Pojďme se tedy společně vydat po stopách vzácného koření. Koření bylo vždy žádaným a drahocenným artiklem, který znali již Egypťané, Číňané, Řekové a Římané. Koření používali nejen do pokrmů, ale především pro lékařské účely. Pro svou vysokou cenu bylo dlouhou dobu výsadou vyšších vrstev a do Evropy se dostalo teprve v 15. století v souvislosti s portugalskými výpravami.

Všelák jménem koření

Koření samo o sobě obsahuje velké množství látek s různým účinkem. Příkladem jsou antioxidačně působící látky, například karotenoidy, flavonoidy a fytosteroly. Některé druhy koření, typicky chilli a pálivá paprika, obsahují pálivé látky, které povzbuzují chuť k jídlu a tvorbu trávicích šťáv. Třísloviny zase působí protizánětlivě, alkaloidy v malém množství fungují jako léky. Koření vli-

vem tepla při vaření uvolňuje vonné silice, které pokrmu ochucují a dodávají jim vůni. Vonné silice mají ale význam nejen kulinární, všeobecně známé jsou také blahodárné účinky aromaterapie.

Koření se používá buď samostatně, nebo ve směsích. Příkladem oblíbených směsí je kari nebo garam masala, bez níž se obejde jen málokterý indický pokrm. Ale zpět do našich končin a k Vánocům.



K těm neodmyslitelně patří vůně vanilky, skořice, hřebíčku, badyánu a pomerančové kůry.

Hřebíček

Je zajímavé se zamyslet nad tím, co to vlastně koření je. Obecně řečeno, koření jsou sušené části aromatických rostlin, a to jejich květy, semena, listy, kůra nebo kořeny. Například hřebíček je květní poupě stálezeleného stromu hřebíčkovce vonného. Používá se celý nebo rozemletý na prášek. Přidává se do slaných i sladkých pokrmů, likérů a kořeněných vín. Známý je především jeho účinek při bolestech zubů a při paradontóze. Na bolest zubů a pro vonný dech jej používali již staří Číňané. Hřebíčkový čaj je také účinný při bolestech žaludku, které o Vánocích mohou potkat mnoho z nás.





Skořice

Skořice je kůra ze skořicovníku. Málo se ví, že existují dva druhy skořice, a to skořice čínská a skořice cejlonská. Skořice čínská je levnější a nemá tak jemné aroma a chuť jako skořice cejlonská. Také na rozdíl od cejlonské skořice neobsahuje cenný eugenol, který má antioxidační, antibakteriální a analgetické účinky. Skořicová silice se používá i pro přípravu inhalačního roztoku při onemocnění dýchacích cest.

Skořice a hřebíček nemohou chybět ve vánočním cukroví, jablečném závinu ani v poctivém svařáku či grogu. Fakt, že jsou oblíbené zejména v zimě, má své logické opodstatnění. Skořice organismus silně prohřívá, posiluje srdeční činnost, dýchání a podporuje trávení. Díky své zahřívací síle pomůže při vyčerpání a depresi. Rozhodně však neplatí, že čím více, tím lépe. Pro vůni i účinek stačí

malé dávky. Zejména lidé s vysokým krevním tlakem by s nimi měli zacházet opatrně.

Vanilka

Vanilkové rohlíčky a linecké pečivo jsou základními druhy vánočního pečiva, které se pečou snad v každé domácnosti. Vůně vanilky je jako vlídné pohlazení, jež nám přivodí dobrou náladu. Probouzí nové touhy, smyslnost a kreativitu.

Vanilka, jejímž domovem je Mexiko, je fermentovaná tobolka popínavé orchideje. Sladká a uklidňující vůně vanilky se využívá v pečivu, dezertech, zmrzlínách nebo v nápojích. Vanilkové aroma vanilin je sice často vyráběno synteticky, ale pravé vůni se nic nevyrovná. Příprava domácího vanilkového cukru je naprosto jednoduchá. Do uzavíratelné sklenice vsypte cukr, vanilku opatrně podélně rozřízněte, překrojte a vzniklé tyčinky do cukru zapíchněte. Jinou možností je vanilkový lusk nakrájet na dílky a spolu s cukrem rozmixovat ve výkonném mixéru. Tento druh vanilkového cukru je více aromatický, před použitím je ale dobré jej prosít.

Citrusy osvěží i zklidní

To, že pomeranče, mandarinky, citrony a grepy jsou plné vitamínů, minerálních látek, antioxidantů a vlákniny, není třeba zdůrazňovat. Blahodárné účinky má ale i jejich vůně. Citrusová vůně zklidňuje, zmírňuje smutek, depresivní i úzkostné stavy. Udělejte si doma přírodní „vonítka“, stačí do pomeranče zapíchat hřebíčky. Nebo si v místnosti jednoduše usušte oloupanou kůru nebo plody nakrájené na kolečka. Těmi si zároveň můžeme vyzdobit interiér.

Vánoční badyán

Krásné hvězdičky nacházejí uplatnění hlavně ve vánočním pečivu a svařených nápojích. V Číně je badyán známý a cenný jako koření a léčivka již pět tisíc let. Podporuje vykašlávání a trávení, působí také protizánětlivě.

Jak je vidět, koření má opravdu čarovnou moc, takže na něm nešetřete a dopřejte si kvalitu. Především nakupujte koření od známých prodejců, podezřele levné výrobky mohou být šizené. Nejlepší je pořídit si koření v celku, namelte nebo nadržte si jej těsně před použitím. Aby vám co nejdéle vydrželo „v kondici“, uchovávejte jej v temnu v dobře těsnících, nejlépe skleněných dózách.

Přeji vám krásné Vánoce a dům plný vůni a pohody.

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Čtyři tipy, jak si

UŽÍT ZIMU VE ZDRAVÍ

Krátké mrazivé dny a jen málo slunečního svitu – vyrovnat se s chladným obdobím je pro nás každoročně výzvou. Přesto si svoji osobní pohodu můžete zlepšit vhodnými aktivitami. Nabízíme vám zde několik zajímavých tipů.

1 Mírný vytrvalostní pohyb zabrání prochlazení

Tělesný pohyb v zimě má oproti létu nejméně jednu jednoznačnou výhodu, a to že se budete mnohem méně potit. Zahřejte tělo na komfortní „pracovní“ teplotu chůzí s norskými holemi nebo běžkováním. Pokud se vhodně oblečete a budete se dostatečně pohybovat, můžete si být jisti, že neprochladnete. Vždy se ale přesvědčte, že váš shunt je dobře chráněn.

2 Světlo zlepšuje náladu

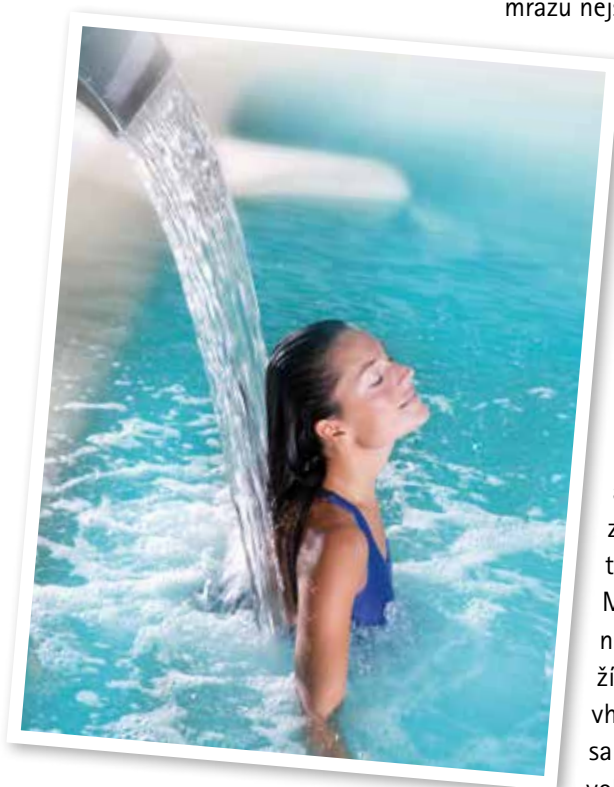
Sluneční svit a denní světlo jsou v zimě obzvlášť ceněné. Pomáhají lidem chránit se před zimní depresí. Zkuste si domlouvat různé schůzky tak, abyste se mohli co nejvíce procházet za denního světla.

3 Extrémní chlad: raději se mu vyhněte

Velmi nízké teploty pod bodem mrazu nejsou pro pacienty podstupující dialyzační léčbu vhodné. Za skutečně mrazivých dní je dobrou volbou návštěva fitness či jógového centra nebo cvičení doma.

4 Zimní období: čas na wellness program

Využijte tuto klidnou sezonu k tomu, abyste si dopřáli zvláštní péči. Ideální jsou aktivity jako relaxační kurzy jógy, kurzy autogenního tréninku nebo jemné masáže. Možné je také mírné saunování, pokud však při něm necítíte žízeň. V opačném případě je vhodnější plavání v teplé vodě, samozřejmě pokud vám to povolí lékař.



Časté otázky a odpovědi

Chci se vyvarovat dlouhého cestování. Je nějaký rozdíl v tom, budu-li na dialýzu docházet dvakrát týdně na šest hodin, nebo třikrát týdně na čtyři hodiny?

Ano. I když by to mohlo být praktičtější, není možné soustředit dialýzu na dva dny v týdnu, a to proto, že toxiny přítomné v krvi začínají ihned po ošetření opět stoupat. Dva dny bez dialýzy jsou v mnoha případech možné, ale nikdy by to nemělo být déle. To je důvod, proč nefrologické společnosti doporučují frekvenci dialýzy nejméně třikrát týdně.



Na rozdíl od jiných dialyzovaných pacientů vylučuji téměř normální množství moči. Trpím vůbec selháním ledvin? Toto není neobvyklá zkušenost. U mnoha pacientů s nedostatečnou funkcí ledvin funguje vylučování vody vcelku dobře, zejména pokud s dialyzační léčbou začínají. Samotné množství moči však neposkytuje spolehlivou informaci o funkci ledvin. Rozhodující je, zda jsou ledviny nadále schopny toxiny vylučovat, nebo k této činnosti potřebují pomoc ve formě dialýzy.

Dialyzační léčbu jsem zahájil před šesti měsíci a nyní se cítím mnohem lépe. Potřebuji léčbu i nadále?

Obecně se mnoho pacientů cítí po zahájení dialyzační léčby lépe. Jedním z důvodů je to, že v krvi je přítomno mnohem méně toxinů. Kromě toho při dialýze dochází k odstranění nadměrného množství solí a vody, zejména zpočátku léčby. Díky všem těmto faktorům má pacient lepší tělesný pocit – ten však bude přetrvávat pouze v případě, že budete pokračovat v dialýze.

Proč po dialyzačním ošetření trvá dlouho, než se zastaví krvácení v místě vpichu?

Je zcela normální, že zakončení dialyzačního ošetření nějakou dobu trvá. Jestliže však máte pocit, že je tato doba neobvykle dlouhá, poraďte se se svým lékařem.

Příčinou může být problém se srážlivostí krve nebo může být potřeba upravit dávku heparinu, kterou při dialýze dostáváte.

Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care



Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky 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 rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.

ČLOVĚK SE NESMÍ STRANIT, vše ostatní lze překonat

Co se stane, když zdravý třicátník, středoškolský učitel a velký sportovec, ze dne na den zjistí, že se jeho ledviny neobejdou bez dialýzy? Postaví se na zadní a vzepře se osudu. Nevěří doktorům a zkouší své tělo oblafnout vším, co je mu doporučeno. Od přírodní medicíny přes akupunkturu až po dopisy s žádostí o léčbu adresované zahraničním klinikám. Vše marně. Tak nějak tehdy začal příběh dnešního šedesátníka pana Jiřího Nídla, bojovníka, který to nevzdal. Jiří, i přes nepřízeň osudu, žije svůj život naplno, a jak sám říká: „Vždycky najdete důvod z něčeho se radovat, mít ten krásný pocit, co nelze slovy vyjádřit.“

Jiřího potíže, přestože si je přes své mládí absolutně nepřipouštěl, vlastně začaly, už když sloužil základní vojenskou službu. Našli mu tenkrát v krvi bílkovinu a musel podstoupit biopsii. Měl to být zřejmě jakýsi varovný signál pro budoucí vývoj. Ale Jiří byl mladý bezstarostný sportovec, který žil život na plný plyn. Když se po čase problém stabilizoval, Jiří celou zdravotní anabázi lehce vytlačil z hlavy a dál pokračoval v kvapném životním tempu. Intenzivně sportoval, věnoval se svým koníčkům, učil na střední škole tělocvik a společenské vědy. Jeho výkonnost však pomalu klesala a v jednatřiceti neúspěšně nastoupila dialýza.

Ve dne práce, v noci dialýza

Protože Jiří odmítal zásadně měnit svůj dosavadní život, domluvil si dialýzu na noc. Přes den chodil do práce a v noci se dialyzoval. Jenže tento životní styl měl vliv na celkový stav Jiřího, začaly se projevovat obtíže a postupně se stupňovaly. Jednou vezl syna na hokejový zápas a při něm zkolaboval. Bylo jasné, že takové tempo je neudržitelné. V té době se se-

známil s primářem Lukášem Svobodou z Nemocnice Na Homolce, který pořádal různé sportovní a volnočasové akce pro dialyzované pacienty a jejich rodiny. Jiří byl jedním ze spoluzakladatelů, a jak sám říká: „Byla to fantastická záležitost. Jezdili jsme lyžovat, na cyklistické výlety, provozovali atletiku, plavání, prostě cokoliv. Ale vše pod odborným lékařským dohledem. Nebál jsem se vyjet za hranice, navštívili jsme Itálii, kde nám doktor Lukáš zajistil dialýzu a veškerou potřebnou zdravotní péči.“ Sportovní klub dialyzovaných funguje dodnes a i nadále sdružuje pacienty, které dialýza neminula. Díky této realizované myšlence začala spousta dialyzovaných pacientů, kteří svůj život vzdávali, pracovat. Vrátili se alespoň částečně k běžnému životu a hlavně se začali cítit prospěšně a užitečně, což je, jak říká Jiří, „k nezaplacení“.

Nechtěná transplantace

Dialýza Jiřího provázela osm let a žil téměř stejný život jako před ní. Zvykl si on i jeho okolí. Dialýza se prostě stala součástí jeho každodenního života a ně-

kteřá omezení téměř vytěsnil z hlavy. Život plynul v zaběhlých kolejích, až jednou v noci zazvonil telefon. Volali z nemocnice, že posílají sanitu, protože se konečně podařilo najít vhodného dárce ledviny. Jiří byl už natolik uvyklý svému dosavadnímu životu, že ji odmítl. „Zvyk je železná košile a já už byl natolik konzervativní, že jsem odmítal jakoukoliv změnu,“ dodává Jiří. V hlavě se mu objevil strach z neznámého a z nejistého výsledku transplantace, ale i relativní spokojenost s dosavadním vývojem jeho života. Následovala intervence lékaře a tlak nejbližší rodiny, kterou povolal na pomoc sám pan doktor, za což mu je dnes pan Jiří velmi vděčný. Nakonec všichni Jiřího přemluvili a on odjel na předoperační vyšetření a podstoupil transplantaci.





Finské zlato v curlingu

Transplantace nabírala na dramatickosti hlavně ve chvíli, kdy operační sál stále nebyl volný a nová ledvina začínala procházet „záruční dobou použitelnosti“. Nakonec se vše podařilo a Jiří se probudil na pooperačním pokoji. Rehabilitace probíhala nadmíru dobře a po měsíci se Jiří vrátil do života naplno. Především omezení vyvolaná dialýzou byla ta tam. Jiřímu se otevíraly nové, téměř neomezené možnosti a začal aktivně sportovat. Fyzičku pošramocenou dialýzou musel dát do pořádku, ale šlo to lépe, než sám čekal. Začal se angažovat v klubu transplantovaných sportovců, kde mohl trénovat systematicky, a po nějaké době se mu podařilo nominovat se na evropské a také světové hry transplantovaných, kde reprezentoval Českou republiku. Jeho sportem bylo plavání, běhal osmistovku, vrhal a házel. V zimě

zase běhal na lyžích, dělal biatlon, a dokonce i curling. S posledně jmenovaným sportem nakonec slavili světový triumf ve Finsku. Hnání celým stadionem porazili profesionály z Anglie a USA. Jiří vypráví: „I když jsme z různých evropských i světových soutěží přivezli spoustu cenných medailí, ta finská atmosféra byla neopakovatelná.“ Byla to doba, kdy se cítil skvěle a prožíval skvělé věci, procestoval kus světa, hranice neexistovaly. Ale vědomí, že je transplantovaný, bylo stále přítomné.

Po letech zpět k dialýze

Začalo se ozývat srdce, nastoupilo zavodňování a Jiří se dostal z běžných 80 kg až na 125 kg. Nepřestal pracovat ani trénovat, ale v reprezentaci musel ihned skončit. Postupně se jeho stav zhoršoval natolik, že lékaři rozhodli o ukončení činnosti jeho ledviny, která mu sloužila celých sedmnáct let. Jiří se musel vrátit k dialýze a představa, že s ní stráví dalších osm let, než se najde nový vhodný dárce, byla pro tohoto sportovce a bojovníka skličující. Po necelém roce měl Jiří velké štěstí, že se našel vhodný dárce nové ledviny. Transplantace proběhla úspěšně, ale rehabilitace tentokrát už tak snadná nebyla. Jiří nebyl tak soběstačný jako po první transplantaci. Musel trénovat chůzi s chodítkem, do schodů, kompletně rehabilitovat. Vše opět zvládl a po nějakém čase se vrátil domů. Jeho radost z úspěšné transplantace znásobila i návštěva syna, který žije v Austrálii. Jiří se vrátil na částečný úvazek do školy, kde učil, aby si vyzkoušel, zda to zvládne. Po letních prázdninách už učil naplno a naplno také žil. Vrátila se mu chuť na nová dobrodružství a po roce od transplantace už opět na evropských hrách reprezentoval v plavání Českou republiku.

Jiří má i ve svých šedesáti letech plný diář, třikrát týdně trénuje v bazénu, dvakrát týdně v posilovně a o víkendu jezdí na lyžích nebo na kole. Zbývá mu čas i na kulturu a práci. Jediné, co mu v životě trochu chybí, je pevné rodinné zázemí a partnerka. Jeho vztahy se vyvíjely podobně jako jeho ledvinové onemocnění. „Všechny své partnerky jsem měl moc rád a dodnes k nim cítím velkou náklonnost. Většinou jsme se rozešli na začátku nemoci, nebo naopak po operaci. Buď jsem nemohl dát tolik co dřív, nebo se partnerka nesmířila s mou nemocí, nevím. Asi jsem taky spoustu věcí dělal špatně.“



Jiří vzkazuje ostatním pacientům, ať už jsou dialyzovaní, transplantovaní nebo na transplantaci čekají: „Věřte, že když budete mít pozitivní mysl, budete poslouchat své tělo a své potřeby, zvládnete i nezvládnutelné.“

Magdalena Bambousková,
foto z archivu Jiřího Nídlá

Užít si zimnu na Pradědu

Nejste v posledních letech spokojeni se sněhovou nadílkou? Máte rádi zimu na horách, ale nebaví vás bydlet dole v údolí? Chcete si užít ten pravý horský vzduch, slunce, křupající sníh pod nohama a daleké výhledy? Zkuste strávit pár dní na Pradědu – nejvyšším vrcholu Jeseníků. Tady si tu pravou zimní idylku zaručeně užijete.

Jeseníky

Jeseníky se svým nejvyšším vrcholem Pradědem leží v severovýchodní části Česka v Olomouckém a Moravsko-slezském kraji. Praděd je pak přímo na hranici těchto dvou krajů. Uvádí se, že je s výškou 1 491 m n. m. nejvyšší horou Moravy, Českého Slezska i Horního Slezska a zároveň pátou nejvyšší horou Česka. Asi nikoho nepřekvapí, že je zde poněkud drsné podnebí. Dokládá to i fakt, že průměrná roční teplota je na Pradědu pouhých 0,9 °C. Díky tomu je v zimě na jeho svazích a vůbec na všech vrcholových částech Jeseníků vydatná sněhová pokrývka, která ještě v březnu místy dosahuje hloubky až několika metrů. Jeseníky jsou od roku 1969 chráněnou krajinnou oblastí. Samotný vrchol Pradědu je pak součástí rozlehlé národní přírodní rezervace Praděd, která pokrývá nejvyšší hřeben Jeseníků od vrchu Malý děd přes Praděd, Vysokou holi až po Velký máj. A co že je tady tak významného? Především unikátní komplex přírodních ekosystémů vázaných na nejvyšší polohy našich hor. Najdeme zde celou řadu mimořádně vzácných druhů rostlin a některé z nich, například tráva lipnice jesenická nebo zvonek jesenický, rostou dokonce jen tady – na jediném místě na světě. Kdybyste je ale chtěli vidět, budete se muset do Jeseníků vydat v létě.

Praděd

Jestliže se rozhodnete užít si tu pravou jesenickou zimu, zkuste navštívit Praděd nebo se zde přímo ubytovat. Vysílač, který stojí na vrcholu, slouží totiž také jako pohodlný horský hotel a restaurace. V létě vede až na vrchol silnice, v zimě je ale ukryta pod silnou vrstvou sněhu a autem se nahoru rozhodně nedostanete. Do hotelu se ale můžete dostat bez potíží, protože na parkoviště horského střediska Ovčárna autem nebo lépe autobusem přijet můžete. Odtud vás i vaše zavazadlo na vrchol Pradědu doveze

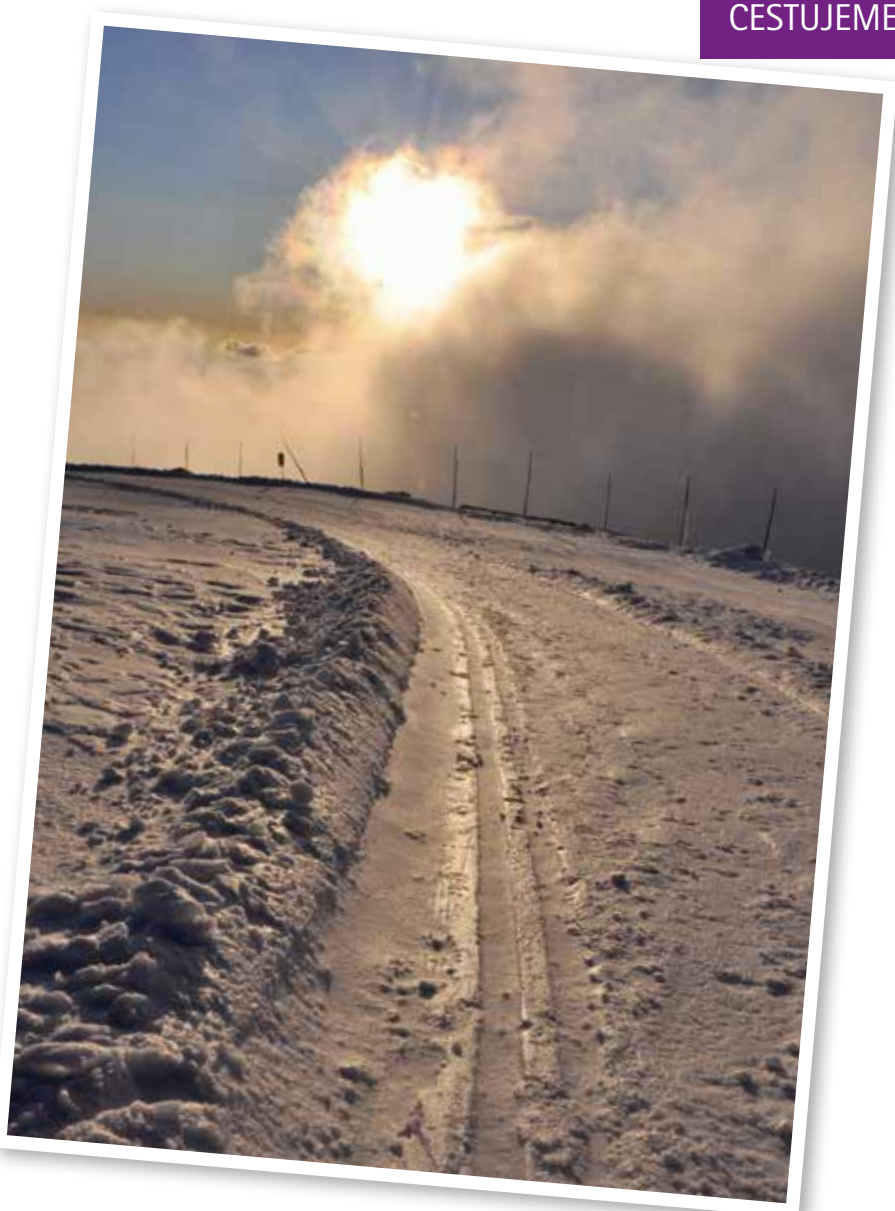
sněžný skútr. Že je ze zimního Pradědu nezapomenutelný výhled a že při něm zažijete povznášející pocity, je samozřejmé, ale když je můžete mít ráno, v poledne, večer, a dokonce i v noci, to je teprve to pravé, co vaši duši dostane do správného stavu. Oslepující bílé sněhové pláň s vyčnívajícími vrcholky kleče a zakrslých stromů obalených mohutnou námrazou, větrem bizarně tvarované závěje a sněhové jazyky, horské slunce, nebo naopak neproniknutelné mraky valící se přímo přes hřebeny Jeseníků a vítr, který vám nedovolí ani obejít vysílač – to vše můžete zažít a prožít na Pradědu všemi smysly.

Vysílač

Vysílač a hotel stojí na Pradědu od roku 1980. Stavba podle návrhu architekt-

ta Jana Lišky ze Stavoprojektu Brno započala v roce 1968. Jejím účelem bylo pokrýt stále rostoucí poptávku po televizním vysílání. Původně měl být vysílač spuštěn už v roce 1977, ale kvůli extrémním povětrnostním podmínkám se stavba o tři roky opozdila. Výška vysílače je 146,5 m – je tak nejvyšším pevným (byť umělým) bodem Česka, protože s nadmořskou výškou mezi 1 637 a 1 638 metry převyšuje vrchol Sněžky (1 603 m n. m.). V 73 metrech je vybudována vyhlídková plošina, ze které je za pěkného počasí možné vidět Malou Fatru a dokonce i Vysoké Tatry.

Ještě před vysílačem však stála na vrcholu kamenná 32 m vysoká rozhledna ve tvaru gotické hradní věže nazývaná



Strážní věž Habsburk. Stavbu financoval a prováděl Turistický spolek Jesenicka. Stavělo se od roku 1904 do roku 1912. Na stavbu věže byl použit materiál z neďalekých Tabulových skal, který se však později ukázal jako naprosto nevhodný, protože se ve vlhku drobil a rozpadal a zdejšími drsnými povětrnostními podmínkami nemohl dlouho odolat. Navíc kvůli první světové válce nebylo o stavbu možné náležitě pečováno, a tak se dočkala oprav až v roce 1926. Během druhé světové války ji využívala německá armáda jako meteorologickou stanici a pro letecká pozorování. Po válce byla rozhledna s přílehlou chatou sice opět uvedena do provozu, ale už v roce 1957 musela být věž pro svou značnou zchátralost uzavřena a o dva roky později se definitivně zřítla.

Výšlap k chatám Švýcárna a Barborka

Když vám bude přát počasí, opusťte pohodlí hotelového pokoje a restaurace a vydejte se na výlet ven. Velice příjemná a nenáročná je procházka na chatu Švýcárna. Dostanete se k ní, když budete sledovat asi 1,2 km modrou turistickou značku z vrcholu Pradědu k rozcestníku „Praděd rozcestí“. Tady odbočíte po červené značce doprava a půjdete po ní dále asi 2,5 km. Cesta vede po široké strojově upravované lesní cestě s lyžařskou stopou. Prochází tudy jedna z hlavních hřebenových běžecích tras Jeseníků z Ovčárny do Červenohorského sedla, tak se zřejmě budete občas mjet s běžkaři. Místa je tu ale dost pro všechny. Po hodině a půl budete u chaty Švýcárna. Ta je prý jednou z nejstarších budov na hřebenech Jeseníků. Byla postavena již v roce 1887. Ještě dříve zde stávala pastevecká salaš, kterou nechal postavit roku 1829 kníže Alois II. z Lichtenštejna.



Ve zmiňovaném roce 1887 ji po zániku pastvy na horských loukách nechal kníže Jan II. z Lichtenštejna přestavět na turistickou chatu. V útulné chatě si můžete dát svačinu nebo i větší jídlo a posedět v teple. Cestu zpět na Praděd je možné si zpestřit a také trochu prodloužit návštěvou další chaty – Barborky. K ní se dostanete, když u rozcestníku „Praděd rozcestí“ nepůjdete zpět nahoru na Praděd, ale budete pokračovat dál po upra-



Vysílač a hotel s restaurací Praděd



Cesta z Pradědu na Ovčárnu



až k chatě přijet autem. Chata Barborka je také spojena s jednou významnou událostí – založením horské služby v Jeseníkách. Právě zde byla totiž 21. května 1948 jesenická horská služba ustanovena zdejším chatařem Václavem Myšákem. Chatě se nevyhnul ani požár, který její část poničil v roce 2014 zrovna v den sv. Barbory, která je mimo jiné ochránkyní před požáry. Naštěstí se také požár podařilo brzy zkrotit a chata nyní funguje dál.

Výlet na Vysokou holi (1 464 m n. m.)

Ještě jeden poměrně nenáročný výlet je možné z Pradědu uskutečnit – výšlap na druhou nejvyšší horu Jeseníků Vysokou holi. Z Pradědu je vidět jižním směrem přes Petrovy kameny. Cesta k ní je asi 5,2 km dlouhá s pouze 145 metry stoupání. Z Pradědu se vydejte po modré značce k rozcestníku „Praděd rozcestí“ a dál po červené na Ovčárnu k parkovišti, odkud budete stoupat opět po červené k Vysoké holi. Samotný plochý vrchol leží poněkud stranou od turistického chodníku. Není zde žádná chata ani možnost

občerstvení či úkrytu, proto si vezměte pořádnou svačinu a vydejte se sem jen za pěkného počasí. Cestou nahoru budete mít možnost si z dálky prohlédnout vrcholové skalisko Petrovy kameny, kde se dříve údajně odehrávaly čarodějnické slety. Nyní jsou Petrovy kameny jednou z nejcennějších botanických lokalit v ČR – kvůli ochraně endemických druhů rostlin i živočichů je výstup na Petrovy kameny zakázán. Mimo to se během cesty budete moci kochat nádhernými výhledy na Praděd a hřebeny Jeseníků. Cesta zpět vede stejnou cestou.

Ať už na Pradědu budete bydlet nebo ne, výlet do zasněžených bílých tichých hor vás určitě osvěží na těle i na duši a budete na něj jistě dlouho vzpomínat.

vené silnici směrem k parkovišti a lyžařským vlekům na Ovčárně. Ještě než k nim přijdete, odbočte na rozcestníku „U Barborky“ doleva po modré značce a po 200 metrech budete u chaty.

Barborka je také poměrně stará chata – byla postavena v roce 1943. Její historii ale lze vystopovat až do druhé poloviny 19. století, kdy byla vybudována díky činnosti německého Moravsko-slezského sudetského horského spolku. Ten se kromě úpravy a označování horských cest zabýval také budováním útulen, skrýší a chat. Předchůdkyně současné chaty ale stála poněkud výše směrem k Pradědu. Podle tehdejších přísných pravidel nesměla být větší než 16 m² a uvnitř mohla být údajně jen lavice. Chata byla zastřešena drny, okna mířila k panskému lesu, aby bylo vidět, zda ji lidé navštěvují, a navíc od začátku podzimních lovů do jara využívána být nesměla. Naštěstí je nyní chata podstatně rozlehlejší, vybavenější a její využití během roku není nijak limitováno. V restauraci si můžete dát jídlo i pití podle libosti a ubytovacích kapacit je v chatě také dost. Když není sníh, dá se

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Štědrovečerní menu

podle Evy



Krémová rybí polévka s pórkem

INGREDIENCE (4 porce):

- 1,5l kuřecího vývaru
- 400g kapra (filet s kůží bez kostí)
- 2 velké pórký
- 3 stonky řapíkatého celeru
- 2 střední brambory
- 1 cibule

Omyté a oloupané brambory dáme do studené vody a necháme je jednu hodinu až dvě hodiny louhovat, aby se v nich snížil obsah draslíku.

Kapří filety omyjeme, nakrájíme na čtyři díly a vložíme do horkého osoleného kuřecího vývaru. Povaříme tři až pět minut, aby bylo maso měkké, nesmí se však rozpadat. Maso z vývaru vyjmeme a dáme stranou.

V kuřecím vývaru také blanšírujeme tři minuty zelené části pórku nakrájené na nudličky. Pórek po třech minutách vyjmeme pomocí cedníčku, necháme okapat nad hrncem s vývarem a nakonec jej propláchneme studenou vodou, aby zůstal krásně zelený.



- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička čerstvé citronové šťávy
- 20g másla
- pepř a sůl

Bílé a světle zelené části pórku nakrájíme společně s cibulí na kostičky. Do hrnce s tlustým dnem nalijeme olivový olej, nakrájenou cibuli a pórek. Vše mícháme asi tři minuty, dokud nám cibule s pórkem nezměkne a nezačne průsvitnět. Přidáme máslo, česnek pokrájený na plátky a brambory pokrájené na kostičky, vše za občasného míchání opékáme další tři minuty.

Přilijeme teplý kuřecí vývar a vaříme dvacet až pětadvacet minut. Když jsou brambory uvařené do měkka, sundáme polévku z plamene a vše rozmixujeme na hladký krém, nakonec do polévky přidáme citronovou šťávu a zamícháme. Podle chuti dosolíme a zlehka opeříme.

Polévku nalijeme na hluboké talíře, vložíme do ní uvařené kapří filety zbavené kůže a posypeme blanširovanými zelenými částmi pórku. Polévku můžeme ozdobit také lístky řapíkatého celeru, čerstvě mletého barevného pepře a kapkou olivového oleje.

Energie: 1 700 kcal, bílkoviny: 120g, tuky: 87g, sacharidy: 90g, draslík: 5 207 mg, vápník: 455 mg, fosfor: 2 551 mg

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).



Kapr pečený na bylinkách s gratinovanými brambory

INGREDIENCE KAPR (4 porce):

- 1 000 g (4 × 250 g) filetů z kapra (s kůží bez kosti)
- 1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu
- 1 lžička nasekaného čerstvého rozmarýnu
- 1 lžička nasekaného čerstvého estragonu
- 4 lístky šalvěje
- 2 citrony
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 20 g másla
- pepř a sůl

Brambory omyjeme, oloupeme a na jednu hodinu až dvě hodiny dáme do studené vody.

Mezitím omyjeme kapří filety a osušíme, pokapeme šťávou z jednoho citronu a necháme patnáct minut v lednici odležet. Do mističky nalijeme olivový olej, přidáme dva stroužky prolisovaného česneku a najemno nasekané bylinky, tymián, rozmarýn, šalvěj a estragon, vše promícháme. Filety naskládáme na mísu kůží dolů a potřeme připravenou marinádou, přiklopíme poklicí a necháme v lednici půl hodiny odležet. Do malého rendlíčku nalijeme mléko a smetanu, přidáme strouhaný muškátový oříšek, 15 g másla a lehce osolíme. Dáme na mírný plamen a prohřejeme, aby se máslo rozpustilo. Brambory nakrájíme na velmi tenké plátky na mandolíně. Zapékací misku vymažeme máslem a na dno skládáme první vrstvu plátek brambor tak, aby se z části překrývaly. Brambory poklademe částí nakrájené cibule a česneku a zlehka osolíme. Dáme další vrstvu brambor, pak cibuli, česnek a zase zlehka osolíme. Pokračujeme ve vrstvení pořád dokola, poslední vr-

INGREDIENCE BRAMBORY:

- 400 g lojovitých brambor (varný typ A)
- 100 ml smetany 31%
- 100 ml plnotučného mléka
- 15 g másla + máslo na vymazání zapékací misky
- 1/2 kávové lžičky strouhaného muškátového oříšku
- 2 stroužky česneku nakrájené na tenké plátky
- 1 střední cibule nakrájená na tenké plátky
- petrželka na ozdobu

stva musí být tvořena bramborami. Vše zalijeme horkou směsí mléka a smetany, kterou jsme si připravili předem. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme 50 minut. Brambory by měly být upečeny do měkka, horní vrstva brambor má lehce nazlátlou barvu. Při pečení je lepší zapékací misku položit na plech, kdyby nám směs smetany s mlékem přetekla přes okraje.

Na pánvi rozpustíme 10 g másla a na středním plamenu na něm opékáme kapří filety kůží dolů přibližně pět minut. Pekáč či zapékací misku vymažeme zbylým máslem, poklademe citronem nakrájeným na plátky a nahoru dáme opečené filety. Pokud nemáme citrony v bio kvalitě, je lepší slupku okrájet. Kapra s plátky citronu pečeme v troubě rozpálené na 220 °C 10 až 15 minut do zlatova.

Kapří filety servírujeme ozdobené plátky pečeného citronu společně s gratinovanými bramborami, vše doplníme nasekanou čerstvou petrželkou.

Energie: 2 572 kcal, bílkoviny: 198 g, tuky: 149 g, sacharidy: 95 g, draslík: 6 100 mg, vápník: 899 mg, fosfor: 4 660 mg

Pečená jablka se skořicí

INGREDIENCE:

- 6 velkých jablek
- 15g másla + máslo na vymazání
- 2 lžičky mleté skořice
- šťáva z jednoho citronu
- 1 lžice (15g) vanilkového cukru

Jablka očistíme, omyjeme, zbavíme jádřinců a nakrájíme na měsíčky. Dáme do mísy, pokapeme citronovou šťávou, přilijeme 200ml vody, promícháme a necháme pět minut odležet.

Zapékací misku vymažeme máslem a vyskládáme na ni nakrájená jablka. Posypeme je vanilkovým cukrem a mletou skořicí,

nahoru rovnoměrně poklademe máslo nakrájené na plátky. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C čtyřicet minut, pět minut před dopečením přepneme troubu na gril, aby nám jablíčka lehce zkaramelizovala.

Jablka naskládáme na talíř a můžeme ještě za tepla podávat.

Energie: 896 kcal, bílkoviny: 4 g, tuky: 14 g, sacharidy: 161 g, draslík: 1 533 mg, vápník: 152 mg, fosfor: 159 mg



Tip: Vytvořte si svůj vlastní vanilkový cukr

Do velké sklenice dejte podélně nařiznutý vanilkový lusk a zasypte ho 1 kg cukru. Sklenici zavřete, protřeste a nechte měsíc uležet. Vždy, když třetinu spotřebujete, dosypte novým cukrem, protřeste a nechte opět uležet, již bude stačit kratší doba. Opakujte, dokud vanilkový lusk neztratí svoji vůni.



Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

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

VÁNOČNÍ POHÁDKA

Blíží se nám nejkrásnější svátky v roce. Všude kolem blikají světýlka, hrají koledy, vnímáme všudypřítomný šrumec a možná jsme i my sami natolik pohlceni touto atmosférou, že máme chuť proměnit svůj domov v malou vánoční pohádku plnou pohody a klidu. Pojďme si trochu té krásy společně vykouzlit pomocí papíru, lepidla a bavlnky.

Vytvoříme tak krásný svítící stromeček, který do naší domácnosti vnese kouzlo Vánoc. Perfektně se hodí jako dárek či jako dekorace na stůl nebo na okna.



- 1** PŘIPRAVTE SI JEMNÝ DRÁTEK NEBO BAVLNKY, LEPIDLO, POTRAVINÁŘSKOU FÓLII, PAPÍR A OSTATNÍ VÁNOČNÍ DEKORACE, KTERÉ BYSTE CHTĚLI NA STROMEČEK, PODLE SVÉHO VKUSU ČI NÁLADY. MOHOU TO BÝT ŠÍŠKY, JEŘABINY, KORÁLKY ANEBY ČERVENÉ MAŠLIČKY.



2 Z PAPIRU SI VYROBTE MENŠÍ KUŽEL, KTERÝ NÁSLEDNĚ OMOTEJTE BAVLNKOU NEBO DRÁTKEM. BAVLNKU JEŠTĚ OBALTE POTRAVINÁŘSKOU FÓLIÍ, ABY SE K PAPIRU NEPŘILEPILA A DALA SE DOBRĚ SUNDAT.



4 POKUD JSTE SPOKOJENI, USTŘIHNĚTE KONEC BAVLNKY A NECHEJTE LEPIDLO DOSTATEČNĚ ZASCHNOUT.



3 DO MISKY NALIJTE KLASICKÉ DISPERZNÍ LEPIDLO A NAMOČTE DO NĚJ KONEC BAVLNKY. POTÉ ZAČNĚTE OD ŠPIČKY PAPIRU NEBO LI ŠABLONY CELÝ KUŽEL PO CELÉ PLOŠE POSTUPNĚ OMOTÁVAT.



5 NAKONEC HOTOVÝ STROMEČEK SEJMĚTE ZE ŠABLONY.



6 VÁNOČNÍ STROMEČEK MŮŽETE NECHAT PŘÍRODNÍ NEBO JEJ PODLE LIBOSTI DOZDOBIT, TŘEBA DROBNÝMI KORÁLKAMI NEBO ČERVENÝMI MAŠLIČKAMI ČI MALÝMI ŠIŠKAMI.

Takových stromečků si můžete vyrobit hned několik. Přejeme krásné vyrábění a veselé Vánoce.



Víte, že...

První vánoční stromeček v českých zemích, umístěný v roce 1812 v salonku libeňského bytu ředitele Stavovského divadla Jana Karla Liebicha, vzbudil neuvěřitelný rozruch. Jan Karel Liebich pozval k sobě domů ke štědrovečernímu stolu herce a jejich manželky a všichni mohli obdivovat velkolepý stromeček se svíčkami a ozdobami. Zvěst o stromečku se pak nesla celou Prahou a nedalo se na něj zapomenout. Pozornost celé společnosti upoutal natolik, že se hned v následujícím roce objevil v mnoha měšťanských domácnostech.

Další zmínky o vánočních stromcích pocházejí zhruba z počátku 20. století z Valaška, kdy si kouzlo vánočních stromků našlo cestu i do vesnic. V té době se lidé stromeček zavěšovali nad štědrovečerní stůl, ale pozor, někdy i špičkou dolů. Zdobil se nedřívě tím, co dala příroda, např. sušenými jablky či ořechy, a později i perníčky.

Markéta Pilátová

Vánoční tukan

V tomto čísle otiskujeme povídku spisovatelky, básničky, překladatelky a reportérky Markéty Pilátové, autorky, která už mnoho let žije v Argentině a Brazílii, kde vyučuje český jazyk potomky českých exulantů. Osudy českých krajanů a jejich rodin inspirovaly autorku k mnoha beletristickým i reportážním textům. Povídka Vánoční tukan není výjimkou.

Toho tukana jsem mu dala k Vánocům. Léta si ho přál. A moc ho miloval. A tukan si ho nepřál a nemiloval ho. Tukan miloval mě. Těžko říct, proč se ho ta tukani neopětovaná láska tak dotýkala. A pokaždé, když se chtěl tukana dotknout, tukan po něm zobákem – ostrým a zubatým jak pila – vyjel. Tukani jsou pěkné svině, mimochodem vyhazují menší ptáky z hnízd a žerou jim mladé. Tukan je masožravý převít. A toho našeho mám dodnes místo hlídacího psa. Dávám mu ovoce, vejce a granule. Po těch se může utlouct. Když uvidí někoho, kdo nemá v domě co dělat, vyjede po něm a dá mu zobákem ránu do hlavy. Řemeslníci i moje služka by mohli vyprávět.

Nebožtík manžel byl taky pěkný převít. Udělal mi sedm dětí. Milenku, kterou si pořídil, usadil v domě pár ulic od nás. Aby to neměl daleko. Zrovna na ty Vánoce, kdy jsem mu sehnala vytouženého tukana. On dostal tukana a já milenku. Musela jsem to snášet, dokud neumřel. Učila jsem ve škole a ze svého platu bych všechny děti neuživila, a on by určitě neplatil alimenty. Vždyť říkám, převít. Jako ten jeho tukan. Na druhou stranu, život s manželkou, sedmi dětmi a milenkou ho stál hodně sil, a tak brzy natáhnul bačkory. Zdědila jsem velký dům, fabriku na výrobu cementu a šest hektarů pozemků.

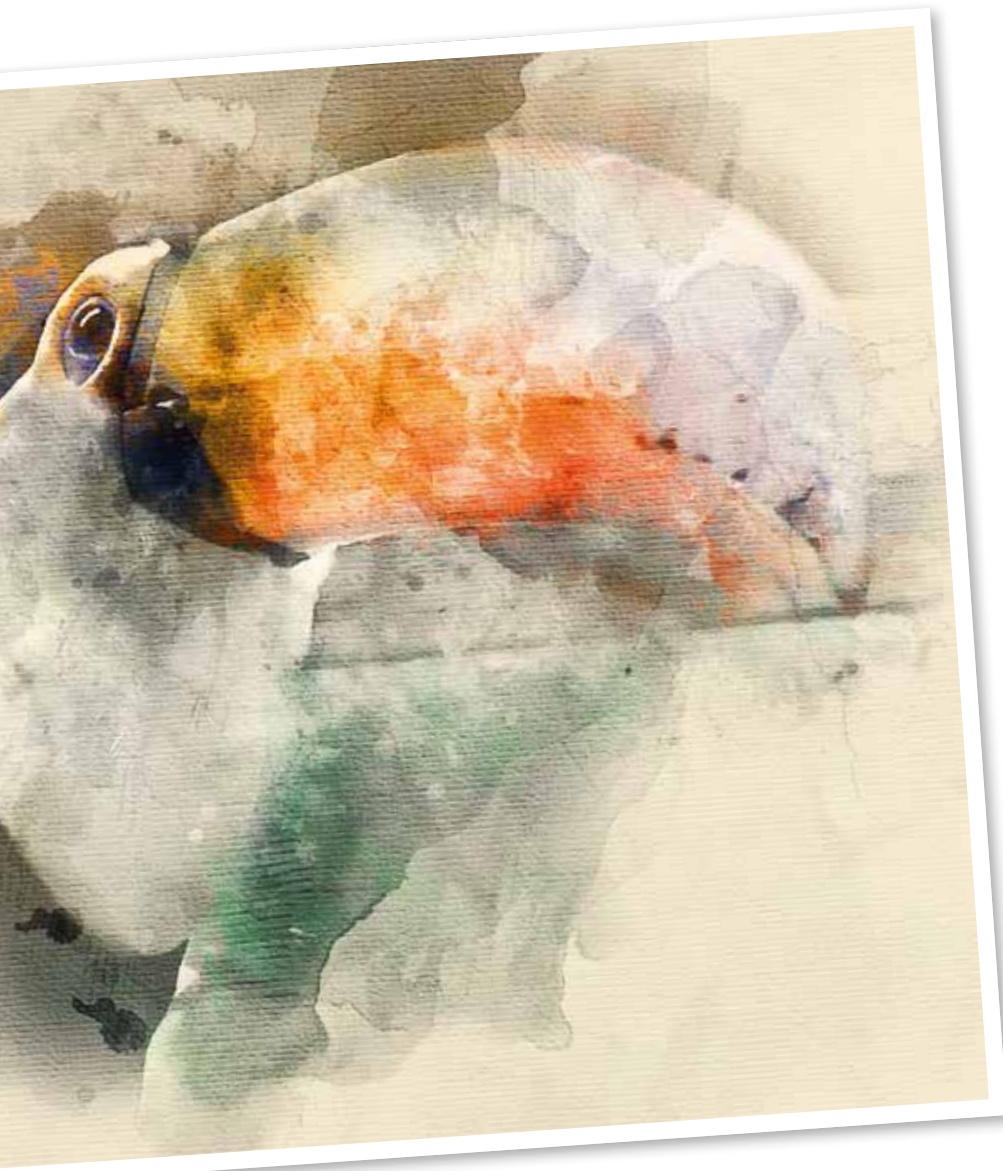
Milenka asi taky něco dostala, ale určitě ne tolik co já. Takže prémie za zavírání očí a snášení lží a za léta mizerného sexu. Ale zdědila jsem i toho tukana. Hned po pohřbu jsem se rozhodla, že ho pustím. Nikdy se mi nelíbilo, že ho nebožtík převít zavíral do sice ohromné, ale přeci jen voliéry. Vzala jsem kleště a rozštípala drát, abych tukanovi udělala ve voliéře díru. Myslela jsem si, že vyletí ven a už ho nikdy neuvídím.

Můj muž mu říkal Fešák, netuším proč, protože tukani nejsou hezčí, ale dost oškliví, s tím svým absurdním žlutým zobákem a směšným černým peřím, co vypadá jak frak. Pořád taky máte pocit, že ho ten zobák převáží a on sletí ze stromu jak přezrálé mango. Měl by se spíš jmenovat Pták Ošklivák. Každopádně mu to Fešák zůstalo. Vyletěl sice dírou ven, ale rozhodně se neměl k tomu, aby letěl někam dál než k eukalyptům obklopujícím v půlkruhu můj dům. Sedl si na větev k hejnu jiných tukanů a vypadalo to, že se vespolek dobře baví. Klapali zobáky a možná mě ti ptáci ošklivci pomlouvali. Každopádně, když hejno odletělo, Fešák na stromě zůstal. Přemítavě klapal zobákem a pak se snesl k voliéře. Dírou, kterou jsem mu tak pracně vystříhala, prolezl zase zpátky dovnitř. Zamyšleně se procházel po podlaze voliéry, zobnul

si granulí, pak vyletěl na bidýlko a usnul. Zjevně se neměl k tomu, aby si kdovíjak užíval svobody. Druhý den si opět zaletěl k eukalyptům, pokecal si s hejnem cizích tukanů a večer se vrátil do voliéry.

Celou dobu jsem ale měla pocit, že mě zamyšleně pozoruje. A každý den k večeru, ještě než si zalezl do voliéry, se chvílku promenádoval po dvoře. Sedl si na židli, někdy na stůl, ale nikdo u toho nesměl být, ani služebná, ani náš zahradník, jen já. Když jsem byla sama, Fešák se ke mně vždycky o něco víc přiblížil. Až jsem jednou seděla na dvoře a pletla a Fešák si to hopkal a kolébal se na hraně stolku. Byla to taková tichá chvíle. Soumrak pomalu houstnul, komáři začínali dostávat chuť na naši krev a pronikavě vonělo listí eukalyptů. Malé sovy vylézaly z děr v zemi, kde si staví hnízda, a plachtily teď kolem stromů





namísto hejna tukanů. A Fešák pomalu skláněl tu svoji hlavu ztěžklou zobákem a já pochopila, že ten převít chce, abych ho po ní pohladila. Měla jsem trochu strach, že jakmile přiblížím ruku, sekne mě a budu mít o prst míň. Ale jak tak hlavu nakláníl a přiblížoval se, neodolala jsem a pohladila ho. Jen tak zlehounka jsem mu načechrala peří na hlavě. Kdyby byl kočka, tak by určitě předl, ale Fešák potichounku klapal zobákem – jako neviditelný dětský mlýnek na potoce. Tichounké spokojené klapklapklap.

Blíží se vánoční svátky a to je vždycky největší horko. Sedávám u bazénu, upijím z ledové láhve koly a už dávno se nebojím, že mě Fešák sekne zobákem. Nechávám ho sedat na rameno a klapat mi spokojeně u ucha. Cítím se s ním v bezpečí, vím, že kdyby mi někdo chtěl zkrivit vlasek na hlavě, Fešák ho uklove k smrti. Vzpomínám na všechny ty svátky

s nebožtíkem manželem, kterého jsem si vzala prostě proto, že to byl pohledný synek fabrikanta a já chudá učitelka, které máma umřela na tropickou horečku dengue a otec se zastřelil za krize ve třicátých letech, když musel spálit všechny svoje kávové plantáže, protože kávu nikdo nekupoval. Kdyby nebylo stálé milenky, dalo by se naše manželství považovat za spokojené. Ale pro mě to byl potom, co jsem ji jednou potkala v kostele a viděla, že proti té o skoro dvacet let mladší metrese nemám šanci, už jenom výhodný obchod. Vždycky mi lhal a věděl, že já to vím. Ale byla to taková hra. Hráli jsme ji kvůli dětem, fabrice, dobré, i když vylhané pověsti. A abychom měli na malém městě v zemi, co se s mravy zasekla někde v osmáctém století, klid. Nedělala jsem scény a on se staral o rodinu. Dnešní mladé emancipované ženské, hlavně moje snachy, nade mnou ohruňují nos. Nechá-pou, jak a proč jsem vydržela všechno

to ponižování. Když teď hladím Fešáka po hlavě, tak mám pocit, že i díky němu. Je zvláštní, že dospělý mužský, který má peníze, milenku, manželku a sedm dětí, touží po lásce tak absurdního zvířete, jako je tukan. Ale on opravdu chtěl, aby ho Fešák miloval. Jako by se potřeboval ujistit, že dosáhne na světě všeho, čeho si zamane. I lásky tukana. A mě těšilo, že je Fešákovi úplně šumák. A že čím dál víc ho miluje a dává mu na kostičky nakrájené čerstvé masíčko, vejce a manga, Fešák se po něm akorát tak ohání zobákem. V tomhle byl Fešák vždycky mnohem menší srab než já. Fešák by se nebál nebožtíka manžela opustit, i kdyby s ním měl děti třeba dvacet. Těch mých sedm má už teď tolik potomků, že mi na všechny fotky nestačí zed'.

Děti si mi teď občas stěžují, že jsem byla přísná a chladná matka. Prý jsem je dost nepusinkovala jako jiné brazilské mámy, které nic jiného nedělají. Prý jsem je ani dost neobjímala a nedávala jim najevo, že je miluju. Někdy se musím zastavit a říct si: „Počkat, počkat, co mi to tu vlastně říkají?“ Ale kdoví, možná mají pravdu. Možná jsem to ale jenom neuměla. Byla jsem sirotek. Vychovala mě odtazítá teta, která si mě k sobě vzala, když se otec odbouchnul. Zbábělec jeden. Teta mě ani nepusinkovala, ani neobjímala. Teta mě snášela. Celé dětství jsem se snažila ze sebe udělat ducha. Abych nepřekážela, abych toho moc nesnědla, abych neušpinila moc ložního prádla a neošlapala moc bot. Byla jsem tichá a poslušná. Moje dětství na zapadlé farmě, která nic nenesla, vypadalo úplně jinak než dětství mých dětí. Do školy jsem mohla chodit jenom proto, že jsem si to vyprosila. Vyučování bylo po práci na farmě od sedmi do desíti do večera a musela jsem šlapat hodinu na zastávku autobusu a pak se autobusem, který se podobal rozpeklé konzervě od sardinek, kodrcat další dvě hodiny do školy. Vracela jsem se o půlnoci. Ale byla jsem na farmě



Spisovatelka, básnířka, hispanistka, překladatelka a novinářka

Markéta Pilátová

(1973) vystudovala romanistiku a historii na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde šest let pracovala jako odborná asistentka. Dva roky působila jako lektorka češtiny na katedře slavistiky ve španělské Granadě. V současnosti dlouhodobě žije a působí v Argentině a Brazílii. Pracovala také jako redaktorka týdeníku Respekt. Je autorkou řady románů, povídkových knih, básní a knih pro děti. Zatím poslední její knihou je román *S Baťou v džungli* z roku 2017.

jediná, kdo uměl číst a psát. Chtěla jsem vypadnout, jak jen to šlo. Teta mi, jako odměnu za to, že jsem jí vedla účetnictví a dopisovala si s úřady, zaplatila učitelský ústav – a tím to pro nás dvě skončilo.

Takže nechápu, na co si ty moje děti stěžují. Školu mají ve městě za rohem, mohly studovat, co si vybraly, nikdy neměly hlad, a když onemocněly, šly do nemocnice. Ne jako já. Když jsem dostala horečku, tak mě šoupli ke staré bláznivé indiánce, která na mě naplácala bahno z řeky, a pak se prostě počkalo, jestli umřu, nebo ne. Na farmě jsem nebyla léta. Tetu jsem pozvala na svatbu, ale nepřišla. Jela jsem tam až kvůli tukanovi. Ten se dá sehnat jedině ve vnitrozemí, na takových místech, jako byla tetina farma. Nemůžete ho jen tak chytit, za to by mě mohli i zavřít. Ale věděla jsem, že kovbojové na farmě vybírají tukanům hnízda a mláďata s přistřiženými křídly se pak pro pobavení celé farmy kolébají na dvoře se slepicemi. Ty je ale taky někdy uklovou. Kovbojové to tak dělají každý rok, a když jsem tam přijela, prostě jsem jedno tukaní mládě zachránila od smrti slepičím uklováním. Možná si to Fešák pamatoval, a proto mě měl tak rád. Kdoví. Každopádně jsem se nikoho na nic neptala a malého Fešáka strčila do papírové krabice. Pak jsem vešla do špinavé kuchyně dřevěného domku, kde jsem tolikrát drhla podlahu a nádobí. Teta seděla za stolem a hleděla do prázdna. Častokrát takhle seděla. Kdysi jsem se jí zeptala, na co myslí.

Podívala se na mě jako na nějakého otravného švába, ale kupodivu mi to vysvětlila: „Kdysi touhle dobou jsem odhazovala sních. Když jsem byla malá.“

Nechápala jsem to a asi to na mě bylo i vidět.

A tak pokračovala: „Moje rodina sem přišla z Rakouska-Uherska. Otec byl nejmladší dítě, a tak nemohl zdědit žádnou půdu. Byl slabý na plíce, proto mu někdo doporučil tropické podnebí. Rozhodl se, že se vypraví za oceán. Tenkrát už pracoval

ve sklárnách a bydleli jsme v horách, v chalupě, kde v zimě zápraží zapadalo sněhem a já ho musela odhazovat velkou lopatou.“

„A jaký je ten sníh?“ zajímalo mě.

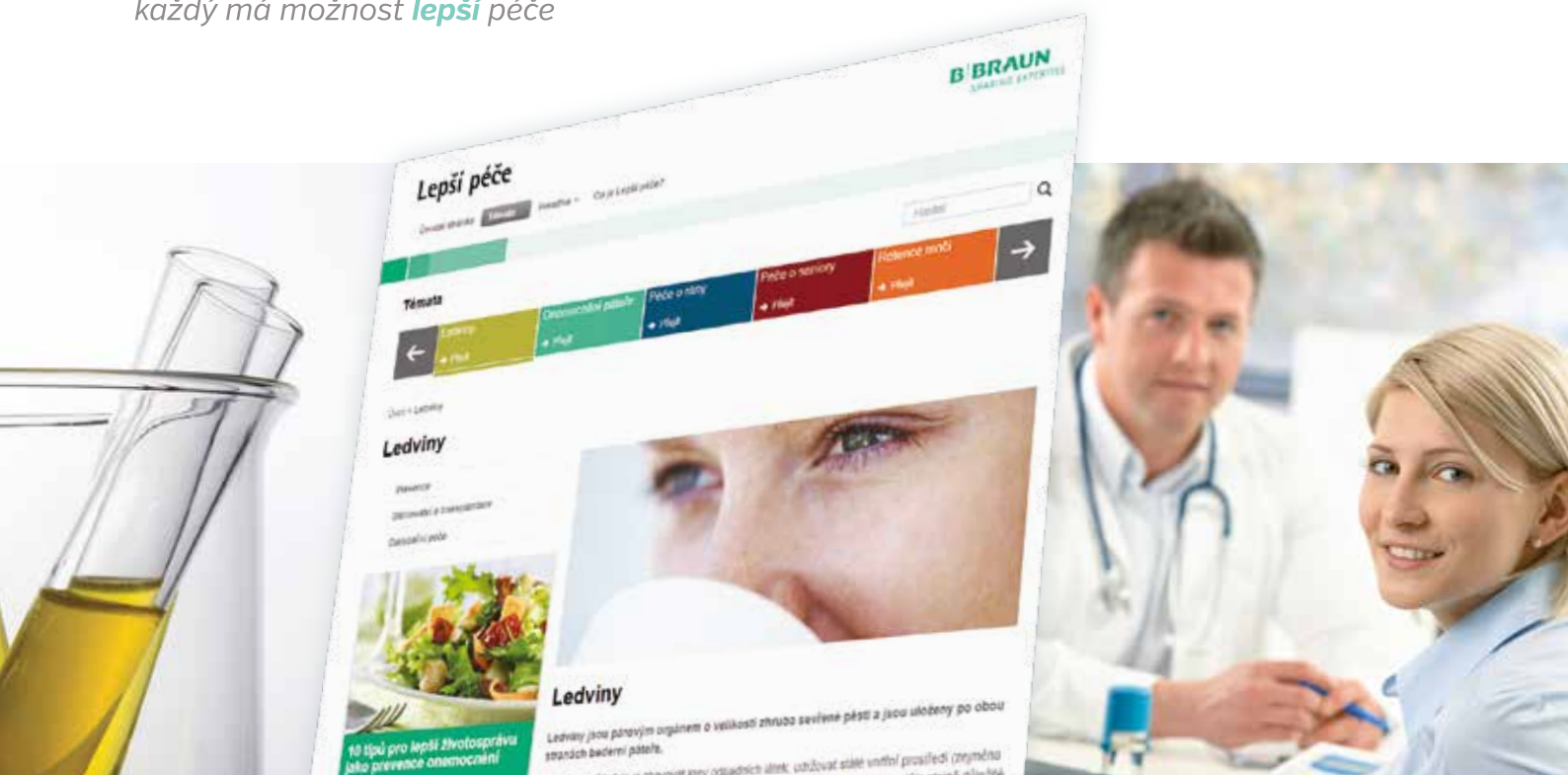
„Chladí. Rozpouští se v rukách. Někdy je lehký jako pápěří z bodláků, ale někdy těžký jako hrouda hlíny. Na Vánoce byl všude. Brodili jsme se sněhem, když jsme šli na půlnoční do kostela. Měla jsem vlněný šátek a na něm vždycky sníh brzy roztál.“

„A jak chutná?“

„Nijak. Jako zmrzlá voda,“ řekla teta už úsečně, jako by vzpomínku chtěla zahnat a odseknout z paměti jako kus ledu. Chtěla jsem vědět víc. Na mapě jsem ale Rakousko-Uhersko nemohla najít. Až mnohem později jsem se dozvěděla, že už dávno neexistuje. A Reichenberg je dnes Liberec a leží v České republice. Tenkrát jsem si uvědomila, že sem teta nepatří. Možná proto je taková. Studená na dotek. Plná dávného sněhu, který neroztál ani tady v prašném horku.

Mám šestnáct pravnuků a v osmdesáti devíti letech víc energie než ve čtyřiceti. Hodně cestuju a nejraději k moři, na sever. Na pláži, kam jsem – když jsem vychovávala šest dcer a jednoho syna – neměla čas jezdit a jezdil tam nebožtík manžel s milenkou.

Ale na hrob mu chodím, to zase jo. Vždycky pěkně lopatkou odhrabu hromadu hmyziho nánosu a vyleju divoké orchideje, co se chytají na zažloutlý mramor náhrobku. Nosím si s sebou skládací pruhované křesílko a v termosce studený čaj a sušenky. Skořicové, máčené v hořké čokoládě. Ty měl nebožtík nejradši. Sedím v křesílku, ukusuju sušenky a na nic nemyslím. Někdy usnu a probudí mě křik divokých pávů, kteří se tady procházejí mezi hroby. Milenka sem samozřejmě ani nepáchne. Zato my dva s Fešákem se tady stavujeme celkem často. Pták Oškli-vák mi sedí na rameni, a kdybych mohla, tak spokojeně klapu zobákem jako on.



Bojíte se stomie?

Trpíte syndromem diabetické nohy?

Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?

Trápí vás kýla?

Víte, jak správně jíst během nemoci?

Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?




NEBOJTE SE, ZEPTĚJTE SE

www.lepsipecce.cz



Hlavní témata	Stomie	Péče o rány	Kýla	Laparoskopie
	Ledviny	Retence moči	Inkontinence	Výživa v nemoci

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	ČERVENO-HNEDÝ GRANÁT	TÁPALI	OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)	■	■	JA, PO ČESKY	SKRATKA TURECKÁ TELEVIZIA	ZABAL DO PLIENOK	MALÁ STAROGRECKÁ MINCE	■	LEN (NÁR.)	RODIČKA	ÚSTREDNIE KÚRENIE (SKR.)	■	■	IZRAELSKÝ DŽUDISTA	SUMERSKÝ BOH SLNKA
CUDZIA TV STANICA				■	ODRODA CESNAKU					EURÓPSKA MENOVA UNIA			LENŽE	MPZ VANUATU			
JAZERO V USA				UROB DO ZÁSObY						JAPONSKE SIDLO				AIR TRANSPORT (SKR.)			
				POLY-ETYLEN (SKR.)						J FONETICKY				DUCHOVNÝ ALEBO RYTIERSKY RAD			
TAJNIČKA 1			TAJNIČKA 2			TAJNIČKA 3							TAJNIČKA 4				
			ŠTYL POPULÁRNEJ HUDBY										UMENIE (KNÍŽ.)				■
ODOBRATIE						České ženské meno (Vilma)							RÍMSKYCH 49				
NIET												INŽINIER ŽELEZNIČNEJ DOPRAVY				BUNKOVÉ JADRO	EX OFFO (SKR.)
INTER. LAW ASSOCIATION				UMELECKÝ VOJENSKÝ SÚBOR	ZNAČKA PRE LOGARITMUS							MENA V SIERRA LEONE (AFRIKA)					
NÁZOV KNIHY												■	ÚRAD PRÁCE (SKR.)	AMERICKÝ GEOLOG	OXID URANATÝ	RÝMSKA TROJKA	
■	OHMATÁVAŤ	ŠTÁT V USA	VOLENSKÉ GYMNAZIUM									KONČATINA (ZDROB.)					CEZ (ZAS-TARALE)
			VZDELÁVAJ														
ODPOR					TRÁPILO SA (EXPR.)	DESPOTA	■	BÝVALÝ BRAZÍLSKY FUTBALISTA	STREDNÁ LESNICKÁ ŠKOLA (SKR.)	RACHMANINOVA OPERA	SPÁJKUJ (HOVOROVO)	BÝVALÝ AUSTRALSKÝ TENISTA	INTERNET RELAY CHAT (SKR.)				
ŠABLA				EČV MARTINA			VPILI						LIEČIVO				
				CITOSLOVCE UVAŽOVANIA									ZVÝŠENÝ TON G				
AKADÉMIA VIED			ZÁBAVY KOMISIA VLÁDY SR PRE RADIÁČNE HAVÁRIE (SKR.)				ALERGIA, PO ANGLICKY								UNION REPUBLIC (SKR.)		
TAJNIČKA 5							TAJNIČKA 6							TECHNICKÝ PREUKAZ (SKR.)	SEVEROZÁPAD (SKR.)		
							P FONETICKY								SVÄTÝ VINCENT (KÓD)		
ADRESÁŤ (SKR.)				CHYTÁ				KATOLICKÁ UNIVERZITA (SKR.)				SLOVENSKÁ TELEVIZIA					
SANIE KOMINA				UKAZOVACIE ZÁMENO				■	CITOSLOVCE BEDÁKANIA			■	PORADENSKÉ CENTRUM (SKR.)				NÁPOVEDA: ALEK, ASTY, ELM, NAKI, OBOL, PAIS, UTU, VAKS

„Najdôležitejšou úlohou priteľa je, aby ti bol nablízku, keď sa mylíš. Keď máš pravdu, (tajnička 1–6).“

Julie Andrews

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 skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:
ReklamnÉ predmety a drobnÉ dÁrčeky.

Uzávierka je 17. 1. 2020.

Výhercovia z minulého čísla:
RozÁlia Šišková, Katarina Kubelková

Riešenie z minulého čísla:
Kritika dokÁže veľa, ale povzbuzenie ešŤ viac.

Johann Wolfgang Goethe

	FRAŠKA	VČELÍ DÍLO	■	NÁŠ NAKLADATEL (DŘ.)	ANGL. HOLIT	NEKOVOVÝ PRVEK	■	■	ODSTRANIT VODOU	SPZ ÚSTÍ NAD ORLICÍ	ČÁSTI RUKOU	MENŠÍ RÁM	RADIKÁL	POŠTOVNÍ NOVINOVÁ SLUŽBA	MALÝ HOLUB	ZN. OSMIA	ZN. NANOTESLY						
ZKR. MĚSTKÉ POLICIE			ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE				■	ZNAČKA GRAMODESEK															
ŘÍMSKY 49			ANGL. ČLEN URČITÝ				SPZ OBERVIECHTACH (NĚMECKO)	MRAVNÍ ČITĚNÍ LEHKÝ VÍTR															
TAJENKA 1			TAJENKA 2 SPRAVOVAT PUNČOCHY							TAJENKA 3						DOMÁCKY ABRAHAM	NÁŠ BUDITEL						
TITULOVAT										ANGL. ZKR. TELEFONU				ANGL. OVES OČKO NA PUNČOSE									
JUBILEJNÍ				VLASTNÍ EVÉ SLADIDLO VYRABĚNÉ Z ČUKROVKY						OZNAČENÍ LETADEL SYRIE			CHRUP										
■	EVROPAN	INICIÁLY TOM CRUISE ČÁST ZADNÍ ZVÍŘECÍ NOHY			ANGL. TAKY	<p>„Je zhora zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. (tajenka 1–6).“</p> <p style="text-align: center;">Seneca</p>						■	KAINŮV BRATR SLEPIČÍ SLABÍKA										
ČLEN SKAUTSKÉ ORGANIZACE																		NA KTERÉM MÍSTĚ				NÁPADNĚ	KOŮRIT
NÁSTROJ K RYTÍ																		COP					
SPZ BRATISLAVY MĚSTO			ZKR. REZNÁ OCEL JAPONSKÉ VÍNO			OBYVATEL ZAKAVKAZSKA	CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO (1.6.)	DOMÁCKY EDUARD	■	NESHODY	OPILÝ	OLYMPIJSKÉ HRY ŽENSKÉ JMÉNO (17.5.)				DĚLÍTKO ROZLAMOVAT							
■	ZN. ARSENU			HERNIE	AVŠAK				RUSKÁ ŘEKA ŠATY (SLOVENSKY)				■	HARMONIE JEZERO NA UKRAJINĚ									
■	ZAVÁŘE-NINA	SLOVEN. JESTLĚ ZKR. ALBÁNSKÁ TISK. AGENTURA			JMÉNO HERCE LUKAVSKÉHO									NADÁVATI									
TAJENKA 4					TAJENKA 5 ANGL. PŘEDLOŽKA			TAJENKA 6						ZNÁT ŘÍMSKY 499									
UMĚLECKÁ DÍLNA								EROTICKÉ BÁSNĚ										POMŮCKA: ALYL, LUKI, SHAVE					
ZN. MILLIAMPERU			ŽENSKÉ JMÉNO (26.7.)					NALADIT															

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 celé svoje 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 celé svoje 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 k jeho zkomolení na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 17. 1. 2020.

Výherci z minulého čísla:

Martin Duška, Prügel Petr, Kamil Kyzlink

Řešení z minulého čísla:

Pesimista vidí obtíž při každé příležitosti.

Optimista vidí příležitost při každé obtíži.

Winston Churchill

NOVÉ AMBULANCE A DIALYZAČNÍ STŘEDISKO

V AREÁLU NÁKUPNÍHO CENTRA OLOMOUC CITY
PRAŽSKÁ 255/41, OLOMOUC

KOMPLEXNÍ
PROFESIONÁLNÍ PÉČE
OŠETŘENÍ BEZ ČEKÁNÍ
VSTŘÍCNÝ PERSONÁL
A PŘÁTELSKÉ PROSTŘEDÍ
PARKOVÁNÍ ZDARMA,
VÝTAH, BEZBARIÉROVÝ
VSTUP



REGISTRUJEME NOVÉ PACIENTY

AMBULANCE:

- NEFROLOGICKÁ
- UROLOGICKÁ PRO DĚTI I DOSPĚLÉ
- CHIRURGICKÁ
- PRAKTICKÉHO LÉKAŘE
- INTERNÍ
- NUTRIČNÍ

