

Dialog 1

share for care^{edition} 2020
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Duševní zdraví aneb
balanc vnitřního světa

CESTUJEME

Z Dolních Věstonic
do Mikulova

INSPIRACE

Ten, kdo se
nikdy nevzdává

ROZHOVOR

JIŘÍ SUCHÝ

A JEHO „ŠEDESÁTILETÝ“ RECEPT NA RADOST

foto Irena Zlámalová

ISSN 1803-7267 MK ČR E 18760



ZELENÁ HVĚZDA

Váš dodavatel zdravotnických prostředků



**PEČUJEME
O VAŠE ZDRAVÍ
JIŽ 20 LET**

www.zelenahvezda.cz
www.zelenahvezda.sk



Milé čtenářky, milí čtenáři,

dlouhou dobu jsem přemýšlela, jak uchopit první úvodník letošního roku. Nabízí se vám všem popřát, ať se vám splní všechna vaše předsevzetí a plní entuziasmu, zdraví, lásky a bůhvíčeho všeho dalšího vstoupíte šťastně do nového roku 2020. Nicméně přišlo mi to jako klišé. Nezlobte se. Když zrekapituluji nejzavětší události ze začátku letošního roku, máme nabídku celkem pestrou, od koronaviru, chřipkové epidemie přes výstup Velké Británie z Evropské unie až po „zimou nezimu“, v médiích si můžeme přečíst nespočet reportáží věnujících se snad každému možnému režimu. A tak si říkám, že jsme to v loňském roce s tím entuziasmem lehce přehnali. No, a abyste nebyli zklamaní hned na začátku roku, vzala bych to letošní přání zlehka, ale o to upřímněji.

Neoblomné statistiky nám ukazují, že my Češi nejsme nejlepší ani v plnění novoročních předsevzetí. Údajně si v roce 2019 dalo předsevzetí celých 42 % respondentů. Většina z nich se týkala hubnutí, a u poměrně většiny nadšení vyprchalo po pár hodinách cvičení. Přes to všechno existují lidé, kteří jsou živým důkazem, že když se pro něco nadchnou, mohou důstojně a s noblesou sobě vlastní žít v každém režimu. Je mi ctí vám nabídnout rozhovor s panem Jiřím Suchým, který prožil válku, totalitu a mnohé další životní strasti a slasti, a přesto se s životem pral. Je také spoluzakladatelem Divadla Semafor, jež v roce 2020 slaví krásných šedesát let.

A mé přání? Je jednoduché! Chtěla bych vám popřát, ať se umíte i vy se životem prát. V roce 2020, stejně jako v letech minulých a i v těch budoucích, váš čekají šťastné i méně šťastné chvíle. Mějte na paměti, že se nesmíte jen tak vzdát, ale nezapomínejte na ohleduplnost a pokoru k druhým i k sobě samým!

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 nutně konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

4

LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Ambulance B. Braun Plus
dále expandují

6

ROZHOVOR

Jiří Suchý
a jeho „šedesátiletý“ recept
na radost

10

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Jak často bychom se měli mýt?
Škodí nám denní sprchování,
nebo neškodí?

16

SHARE FOR CARE

Jak funguje domácí dialýza?

20

CESTUJEME

Z Dolních Věstonic do Mikulova

30

POVÍDKA

Dora Kaprálová:
Ostrov ohraničených možností

Sny dětí z Klokánku

splnili zaměstnanci společnosti B. Braun

V prosinci splnili zaměstnanci Skupiny B. Braun všech dvacet vánočních přání, která děti z Klokánku z Prahy-Chodova pověsily na strom splněných přání.

Zapojilo se mnoho jednotlivců, třináct týmů z jednotlivých oddělení a divízi i zaměstnanci z dialyzačního střediska v Roudnici nad Labem. Děti si přály například vstupenky do kina nebo navštívit Národní muzeum. Díky dobrosrdečnosti zaměstnanců Skupiny B. Braun se děti z Klokánku vydají do solné jeskyně, svezou se na bobové dráze, podívají se do Království železnic a také se projedou po Vltavě na lodi. „Prostě budou mít rok 2020 nabitý zážitky,“ vzkazuje zaměstnancům společnosti B. Braun vedení Klokánku a dodává, že všem posílají veliké

poděkování nejen oni, ale i tety, strejdové a děti! Pokud vás tato aktivita zaujala, rozhodně můžete v letošním roce pomoci i vy, naši čtenáři!

redakce Dialogu



Actreen® Hi-Lite Cath a Set

NOVÁ GENERACE POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ
A KATÉTRŮ SE SBĚRNÝM SÁČKEM

- Bezpečný, zdravotně a ekologicky nezávadný katétr
- Snadné zavádění, složitelnost, nezalamuje se
- Připraven ihned k použití
- Sběrný močový sáček s kapacitou 1l a s anti-refluxní chlopní
- Lehký a skladný
- Diskrétní balení
- Velikost už od CH06

Actreen® Mini Cath a Set

POTAHOVANÉ MOČOVÉ KATÉTRY S OCENĚNÝM
REVOLUČNÍM DESIGNEM SPECIÁLNĚ PRO ŽENY

- Bezpečný, diskrétní katétr v délce pouhých 9 cm
- Ekologicky nezávadný
- Okamžitě k použití bez nutnosti další aktivace, kdykoliv a kdekoliv
- Diskrétní pouzdro jako součást každého balení
- Designový močový katétr
- Anti-refluxní chlopeč
- Sběrný močový sáček o objemu 700 ml



B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

60
min

Garance lubrikace
60 minut od otevření

ECO
FRIENDLY



Hladké otvory
na konci katétru

LATEX
FREE



Lubrikační vlastnosti
zůstávají zachovány
v teplotním rozmezí
- 20 až + 55 °C

PVC
FREE

Ambulance B. Braun Plus

dále expandují

Síť odborných ambulancí B. Braun Plus i nadále úspěšně rozšiřuje své působení. Tentokrát v Praze na Budějovické a v Brně v moderní budově kliniky Campus. Obě místa zahájila provoz od prvního února. Pacientům nabízejí nejen profesionální zázemí zdravotnické péče, ale také výbornou dostupnost v blízkosti městské hromadné dopravy, krátké čekací lhůty a to všechno pod jednou střechou.



foto Ester Horovičová



Odborné ambulance B. Braun Plus Praha Budějovická

Chirurgická ambulance B. Braun Plus na Poliklinice Budějovická (přízemí zelené budovy) poskytuje komplexní diagnostickou a terapeutickou péči v případě drobných úrazů a jejich ambulantní léčby, drobné chirurgické zákroky, mezi něž patří například odstranění drobných

kožních lézí, kožních skvrn, mateřských znamének apod. Léčbu chronických a komplikovaných ran, konzultace a zajištění operační léčby a další. V rámci komplexnosti péče dále nabízí chirurgická ambulance B. Braun Plus speciální poradnu pro stomiky.

Nefrologická ambulance B. Braun na Budějovické je pod taktovkou MUDr. Hany Novotné. Je zaměřena například na diagnostiku onemocnění ledvin, na stanovení optimální léčby a poradenství v případě selhání funkce ledvin.

Odborné ambulance B. Braun Plus Brno Campus

Nově zřízené ambulance v budově kliniky Campus v Brně poskytují chirurgickou, urologickou, nefrologickou i nutriční ambulanci a speciální poradny pro stomiky a poradnu pro hojení ran.

Pod jednou střechou tak pacienti naleznou komplexní odbornou péči, krátké čekací lhůty, a to navíc v docházkové vzdálenosti od zastávky městské hromadné dopravy a od parkoviště. Moderně zařízený areál kliniky nabízí i lékárnu, kterou mohou pacienti odborných ambulancí B. Braun Plus využít. Ambulance spolupracují se všemi významnými zdravotními pojišťovnami v České republice.

B. Braun Plus Praha Budějovická
Antala Staška 1670/80
Zelená budova, přízemí
Praha 4

Ordinační hodiny všech
ambulancí naleznete zde:
www.avitum.cz



B. Braun Plus Brno Campus
Kliniky Campus, 3. patro,
Kamenice 811/32
Brno-Bohunice

Ordinační hodiny všech
ambulancí naleznete zde:
www.avitum.cz



redakce Dialogu



JIŘÍ SUCHÝ
A JEHO „ŠEDESÁTILETÝ“
RECEPT NA RADOST

„Za války jsem před spolužáky předstíral, že jsem členem Hitlerjugend. Věřil jsem, že za to schovám skutečnost, že jsem byl v ilegálním skautském oddíle, kde jsem dokonce skládal přísahu na oddílovou vlajku, kterou se nám podařilo odcizit z klubovny zapečetěné gestapem,“ vzpomíná básník, textař, skladatel, komik, dramatik, herec, režisér, grafik a ilustrátor Jiří Suchý (89 let), ředitel Divadla Semafor, které letos slaví neuvěřitelných šedesát let. Ponořte se s námi do krásného vyprávění o životě, společnosti a výročí šedesáti let Divadla Semafor.

Co se vám vybaví, když se řekne dětství?
Klatovy. A Plzeň. V Plzni jsem se narodil a pak jsem se tam nepřestával vracet, v Klatovech jsem strávil prvních pět let života.

Jaký jste byl školák? Bavila vás vždy literatura a už od dětství vás to táhlo k textům a k hudbě?

K hudbě a ke kreslení. Psát texty jsem začal, až když jsem si usmyslel, že se stanu komikem. A jelikož jsem si to usmyslel jako neznámý hoch, bylo mi jasné, že co si nenapišu sám, nenapiše mi nikdo.

Co, nebo kdo, bylo tím spouštěčem?

Byli to Voskovec s Werichem. Už jsem je znal z filmů, když jsem se vypravil do Divadla V+W (dříve Osvobozené divadlo, dnes Divadlo ABC), a to představení bylo nejdůležitějším zážitkem v mém životě, protože jsem se rozhodl, že chci dělat přesně to co oni. Má šance byla tehdy nulová.

Lákala vás satira stejně jako V+W?

Satira mě nelákala, protože ta, která by se tehdy dala realizovat, by musela být orientovaná na USA a hlásat, že prezident Eisenhower je zločinec, který k nám nechává shazovat mandelinku bramborovou, brouka, jenž měl zničit naše hospodářství, a v NSR že se chystají vyvolat další světovou

válku. To mi nesesedlo. A tak bych musel utéct k satíře na čišníky a holiče, že budou spropitné. A věřte tomu nebo ne, ani to mi nesesedlo.

Vzpomenete si na svůj první text?

O čem byl?

První text, který byl opravdu textem a který jsem si i zhudebnil, byl o sardinách. Složil jsem k němu i hudbu a dnes, po sedmdesáti letech, tu píseň zpívám v Semaforu ve hře Osvobozené divadlo Semafor a má takový úspěch, že si ho závidím.

Kolik jste zatím napsal dohromady textů?

Střízlivý odhad, na němž se shodují znalci, je 1400.

Co vás nejvíce uchvátilo na divadle, že jste mu zaslibil celý svůj život?

Byli to Voskovec a Werich ve hře Pěst na oko.

Čím jste se cítil být nejvíce – hercem, režisérem, hudebníkem, komikem?

Nejvíce se cítím být tím, co zrovna nedělám.

Kým jste dnes?

Na tuto otázku by vám nejspíš zasvěceně uměli odpovědět ti, kdo se na mě chodí koukat, a dokonce za to platí. Já se na sebe koukám jen výjimečně ve filmu nebo v televizi a pak při holení do zrcadla. A to se koukám zdarma.

Prožil jste válku, padesátá, šedesátá léta i divoké devadesátky. Jak vás osobnostně i tvorbou každá doba ovlivnila?

Na to je těžká odpověď. O každé zmíněné dekádě by se dala napsat kniha. A vlastně jsem je napsal: Vzpomínání, Tak nějak to bylo, Inventura a pak rozhovory s Karlem Hviždálou.



Jiří Suchý

Narodil se 1. října 1931 v Plzni a svých prvních pět let života strávil v Klatovech. V roce 1936 se přestěhoval do Prahy. Už jako malý kluk začal ve škole ilustrovat školní časopis Veška neboli Veselá škola. Tento český herec, textař, dramatik, textař, režisér, sběratel, ilustrátor a spoluzakladatel Divadla Semafor a Divadla Na Zábradlí je také spoluautorem mnoha komedií, kabaretů a všemožných dalších pořadů a her, které zasáhly nejednu generaci. Mezi ně patří například první hra Kdyby tisíc klarinetů, dále Kytice, Jonáš a tingltangl, Dobře placená procházka, Šest žen, Dr. Johann Faust Praha II, Prsten pana Nibelunga, Nižní Novgorod a inscenace Člověk z půdy. Za svoji profesní dráhu spolupracoval s nespočtem významných osobností, patří mezi ně například Jitka Molavcová, Jiří Šlitr, Miroslav Horníček, Karel Gott či Waldemar Matuška. Nejvíce jej v jeho tvůrčím životě zasáhlo, když se na scéně objevili Jiří Voskovec a Jan Werich (V+W). Díky nim začal Jiří Suchý psát své první básně a divadelní prostředí jej úplně pohltilo. Na konci 40. let se dostal k reklamě, neboť pracoval jako grafik.



Dočetla jsem se o vás, že jste za protektorátu strávil rok v klášteře školských bratří ve Svatém Janu pod Skalou. Jak na tu dobu vzpomínáte?

Byla to pokusná škola při učitelském ústavu. Učitelé se na nás učili učit. Vzpomínám na to jako na jednu z krásných částí mého života. Bohužel tuto instituci jednoho dne časně ráno obsadila německá armáda a udělala z ní lazaret. Nám dovolili setrvat tam ještě pár měsíců do konce školního roku.

Proč jste navštěvoval pokusnou školu?

V klášteře žili školští bratři, a to já nebyl – bylo mi deset. Já byl žákem pokusné školy a byl jsem na to pyšný. Přihlásili mě tam rodiče, protože se domnívali, že na venkově mi bude líp než ve městě.

Zažil jste válku. Muselo to pro vás být těžké období, jak na ni vzpomínáte?

Klukovi, kterému je dvanáct, se válka jeví jako velké dobrodružství. O prázdninách jsem se chodil dívat na transporty do SSSR s wehrmachtem a jeho technikou, prožíval jsem přelety spojeneckých letadel a první nálet na Prahu byl pro mě takovým zážitkem, že jsem o něm později napsal celý muzikál (Dr. Johann Faust, Praha II, Karlovo nám. 40).



Byl jste za války hrdým „Čechem“?

Za války jsem před spolužáky předstíral, že jsem členem Hitlerjugend. Věřil jsem, že za to schovám skutečnost, že jsem byl v ilegálním skautském oddíle, kde jsem dokonce skládal přísahu na oddílovou vlajku, kterou se nám podařilo odcizit z klubovny zapečetěné gestapem. Když válka skončila, trnul jsem, jestli si spolužáci nevzpomenou na mé fiktivní členství v Hitlerjugend a jestli mě nebudou lynčovat. Ale jim to bylo tak nějak jedno.

Stala se vám tato hrdost osudná i v padesátých letech, kdy jste měl potíže?

Potíže jsem neměl kvůli hrdosti na své češství, ale spíš proto, že jsem víc než k socialistickému realismu tíhnul k americkému jazzu.

Jak to tehdy bylo?

Brojil jsem a kličkoval. Za to, že jsem nezanikl, vděčím dvěma sovětským politikům, Nikitovi Chruščovovi a Michailu Gorbačovi. Když Chruščov přeložil Stalina ze skleněné rakve ke kremelské zdi, náš režim závislý na rozhodování SSSR znejistěl, a to mě zachránilo. Stejně tak v době normalizace Gorbačovova perestrojka.

V polistopadovém období jste již mohl tvořit svobodně. Jak vás tato doba ovlivnila?

Musel jsem si zvykat na to, že mi nebude nikdo nic schvalovat, ne-

budou žádné hovadné připomínky a že se nebudu zodpovídat lidem, kteří nemají ponětí o tom, o čem rozhodují. Ach jo.

Proč vaše texty najednou nezaplňovaly rádia tak jako dříve?

V době normalizace v můj prospěch hrála skutečnost, že jsem byl nežádoucí, dnes už je to důsledek logického vývoje, jiná doba a jiná generace si žádají jiný žánr.

Letos slaví Divadlo Semafor šedesát let. Když si promítnete před očima celou jeho dráhu, je něco, co byste udělal jinak?

Skoro všechno, kromě zásady, že jsme divadlem, jehož smysl je dělat spřízněným duším radost. To bych neměnil.

Musel jste po změně režimu hodně upravit repertoár?

Nemusel.

Jaký byl tehdejší divák a jaký je ten dnešní?

Věkový průměr byl poněkud jiný, ale to hlavní – smysl pro poetiku a humor Semaforu – je setrvalé.

V Semaforu proběhl vzpomínkový večer. Plánujete jej opakovat? Na co se mohou těšit diváci, kteří jej neviděli?

Neplánujeme, protože ho průběžně stále opakujeme. A budeme ho opakovat až do konce této jubilejní sezony. Ale v únoru ho připomene i televize, která ho natočila.

K šedesátinám Semaforu vychází kniha plná rozhovorů s vámi či poštovní známka. To je nádherné zhodnocení vaší práce. Věřím, že musíte být neuvěřitelně hrdý. Potěšilo mě to.

Na co ze života Divadla Semafor nikdy nezapomenete?

Na těch nádherných šedesát let.

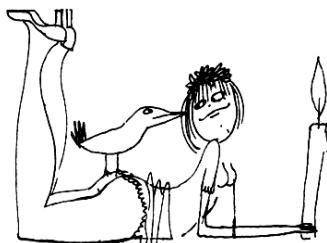


Čeho si na Semaforu nejvíce vážíte?

Od vážení je spíš publikum. Já si vlastně nevážím. Já píšu, hraju a zpívám.

Když se podíváme do budoucnosti, jaké bude podle vás Divadlo Semafor za cca 30, 50 či 100 let?

Od toho tu máme jasnovidce. Ti by vám to řekli líp, než to dovedu já.



Dočetla jsem se o vás, že jste samouk a většinu věcí jste v životě dělal intuitivně. Měl byste nějakou radu pro ostatní, jak na to?

Ne, rady neuděluju, sám jsem nebyl rád, když mi někdo říkal, co a jak bych měl dělat.

Co byste dělal, kdyby „nebylo“ divadlo?

Skládal bych písničky, psal bych povídky a úvahy, kreslil bych na litografické kameny – vlastně bych dělal to, co dělám teď, akorát bych nehrál v divadle.

Co plánujete dělat v tzv. „divadelním důchodu“?

Přesně to, co bych dělal, kdyby nebylo divadlo.

Magda Volná
foto Irena Zlámalová, ilustrace Jiří Suchý

JAK ČASTO BYCHOM SE MĚLI MÝT?

Škodí nám denní sprchování, nebo neškodí?

Jak jste na tom vy? Sprchujete se nebo koupete denně? Pokud ano, rozhodně nejste sami. Například zhruba dvě třetiny Američanů se sprchují denně a v Austrálii se denně sprchuje více než 80 % obyvatel. Ve Spojených státech se děti začínají denně sprchovat v pubertě a dělají to takto posléze po celý život. Přesně naopak je tomu v Číně, kde se polovina lidí koupe jen dvakrát týdně. Zeptali jste se ale někdy sami sebe, proč to tak je? Žádá si to naše společnost? Chcete to tak vy sami?

Odpovědět můžete třeba tak, že je to zdravější než se sprchovat málo. Zamyslete se ale znovu. Pro mnoho z nás, pokud ne pro většinu, je denní sprcha spíš zvykem a společenskou normou, nejde o zdraví, a to je možná důvod, proč se četnost koupání a sprchování v jednotlivých zemích liší.

Máme důvod sprchovat se každý den?

Kromě toho, že lidé považují denní sprchu za zdravější, se k ní uchylují i z několika dalších důvodů:

- z obavy z nepříjemného tělesného zápachu,
- jako pomoc při vstávání,
- jako součást denní rutiny po cvičení.

Každý z těchto důvodů má své opodstatnění zejména proto, že osobní a pracovní vztahy mohou být stížnostmi na tělesný zápach nebo osobní hygienu ohroženy. To, co se však v tomto ohledu považuje za přijatelné, se v mnoha

kulturách liší. Některé naše hygienické návyky jsou velmi silně ovlivněny reklamou. Všimli jste si někdy, že návod na šamponech často říká „napěnit, vymýt a zopakovat“? Přesvědčivý důvod k tomu, abyste si při každé sprše myli vlasy dvakrát, neexistuje, ale zvyšuje se takto prodejnost.

Co se zdraví týče, není jasné, zda denní sprchování mnoho zmůže. Právě naopak. Pro vaše zdraví může být škodlivé.

Jaké jsou zdravotní dopady denního sprchování nebo koupání?

Normální zdravá pleť si udržuje vrstvu podkožního mazu a rovnováhu mezi „dobrymi“ bakteriemi a jinými mikroorganismy. Mytí a drhnutí kůže, zejména horkou vodou, však tyto bakterie ničí. V důsledku toho dochází k následujícím projevům:

- Kůže vyschne, je podrážděná a svědí.
- Suchá, popraskaná kůže umožňuje bakteriím a alergenům narušit ochrannou vrstvu, kterou má kůže poskytovat, a působit tak kožní infekce a alergické reakce.
- Antibakteriální mýdla mohou ve skutečnosti běžné bakterie zahubit, čímž se naruší rovnováha mikroorganismů na pokožce a napomůže se tak vzniku silnějších, méně přátelských





pomůže a může způsobit kožní i jiné zdravotní problémy. Důležité je i to, že se při něm spotřebuje hodně vody. Oleje, parfémů a jiné přídavné látky v šamponech, kondicionérech a mýdlech, nemluvě o jejich ceně navíc mohou působit vlastní problémy, například alergické reakce.

Neexistuje ideální návod na to, kolikrát se sprchovat. Podle odborníků je ale pro většinu lidí dostatečné sprchovat se několikrát týdně, pokud se nezašpiníte, nezapotíte nebo nemáte jiný důvod, proč se sprchovat častěji. Stačit mohou krátké tří- až čtyřminutové sprchy s důrazem na podpaží a třísla. Pro většinu lidí může být představa vynechání denní sprchy těžká. Pokud to ale uděláte pro zdraví, může stát prolomení tohoto návyku za to.

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

organismů, které lépe odolávají antibiotikům.

- Náš imunitní systém potřebuje určitou stimulaci pomocí běžných mikroorganismů, nečistot a jiných vnějších vlivů, aby si vytvořil ochranné protilátky a „imunitní paměť“. To je jedním z důvodů, proč někteří pediatři a dermatologové nedoporučují, aby se děti koupaly denně. Časté koupele a sprchování jako celoživotní návyk totiž mohou snížit schopnost imunitního systému správně fungovat.

Ke ztrátě nadšení pro denní sprchu bychom našli i jiné důvody. Někdo tvrdí, že voda na mytí obsahuje soli, těžké kovy, chlór, fluorid, pesticidy a jiné chemikálie. Ty samotné mohou působit problémy.

Důvod, proč se sprchovat méně

Nadměrné mytí pravděpodobně není otázkou zdraví. Denní sprchování vašemu zdraví nijak ne-



DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

aneb balanc vnitřního světa

V posledních letech se tomuto tématu věnuje stále více pozornosti. Není divu. V České republice trpí depresemi, úzkostnými stavy nebo panickými atakami v průměru 700 tisíc lidí ročně. Obecné poučky o tom, že máme zdravě jíst, více spát a více se hýbat samozřejmě platí, ale to je nám zdůrazňováno posledních třicet let pořád dokola. V tomto článku se zaměříme na další tipy, pomocí nichž – mimo stravy, sportu, spánku a redukce stresu – můžete svou duši udržovat v rovnováze. Ať už si na péči o svou duši najdete hodinu denně či jen pár minut, nepamínejte na ni. Odvděčí se vám stabilním vnitřním klidem a harmonií.

Nikdo se nás neptá, jestli jsme na dobu moderních technologií jako společnost připraveni. Děje se to samovolně. Denně vznikají po celém světě tisíce nových projektů, které se nám snaží ulehčit život. Technologický pokrok nezastavíme. Naše touhy ale přestávají být opravdu našimi. Jsou z velké části řízeny daty, na něž byly často unikátně vy-

myšleny algoritmy, které mají za úkol najít tu nejlepší věc odpovídající našim touhám a pohodlí. Chytrá zařízení nás budou natolik znát, že si nebudeme muset ani nic přát. Touha se nám vyplní dřív, než na ni pomyslíme. Jak v tomto stavu zůstat vnitřně klidní, zachovat si autenticitu své osobnosti a být sami

sebou? Níže jsem pro vás připravila několik tipů pro stabilizaci vaší rovnováhy, zachování vlastní podstaty a balanc vašeho vnitřního světa.

Sebeláska

Základem klidu vaší duše je sebeláska a sebehodnota. Sebeláska neznamená být arogantní k ostatním, ale vážit si sebe i druhých a respektovat se navzájem. Neznamená to prosazovat se za každou cenu, ale vědět, co je pro mě ještě přijatelné, a co není. Umět říct ne, když to takto cítím, a nepřebíjet tento pocit racionálním uvažováním. Sebeláska je vztah, který máme sami k sobě. Jaké vztahy chcete mít s ostatními, takový vztah byste měli udržovat sami se sebou. Byli jsme vychováni tak, abychom se na svět dívali směrem ven. Intuici, klid a mír hledáme však ve svém nitru. Uvnitř nás je chrám, který obsahuje všechno, co k životu potřebujeme. Dokážeme-li se milovat a přijímat sami sebe,





budeme žít v klidu a míru. Pokud nevíte jak, neváhejte se obrátit na psychologa nebo psychoterapeuta, pomohou vám váš chrám duše obnovit a získat zpět vlastní hodnotu.

Tvořte

Často se mluví o tom, že je potřeba zmírnit stres a napětí. Jeden z hlavních smyslů našeho života by mělo být smysluplné tvoření. Člověk by si měl umět hrát, tvořit a realizovat se. Zapojit jinou část mozku než tu, kterou využívá každý den v pracovním procesu. Je tedy jedno, co a jak tvoříte. Za tvoření se považuje cokoli, co rozvíjí vaše přirozené dary a talenty. Malování, zpívání, psaní, tancování, péče o zahrádku, focení, vaření, tanec, sport, hraní si s dětmi atd. Pokud vás nic z toho neoslovilo, zkuste si vytvořit na míru vlastní tabuli snů. Na vision board neboli nástěnku svých snů si můžete vyvěsit výstřížky z časopisů a napsat nebo namalovat své touhy.

Jak budete žít, jak bude vypadat váš šťastný život, kam se chcete podívat, kde budete bydlet, čím budete jezdit, komu budete pomáhat a další skrytá přání. Zapojte svou kreativní mysl na maximum a vyvěste na tabuli všechno, co si přejete. Na internetu najdete spoustu konkrétních návodů, jak si tuto tabuli snů vyrobit. A pozor, přání se plní!

Křivdy a bolesti

Nezpracované negativní emoce jsou příčinou duševní nepohody. Existuje spousta technik, jak se dají negativní emoce vyčistit. Rozhodně se ale nedoporučuje je potlačovat. Co se stane, když na počítači něco smažete? Spadne to

do koše. A co se stane s tím, co je v koši? Pouze to uložíte někde, kde na to nevidíte. A přesně tak funguje náš mozek v případě, že emoce v sobě takzvaně udusíme nebo je v sobě ponecháme – uloží se na místo, kde na ně nevidíme. Bolest se ale sama od sebe nerozpustí. Naopak, vytváří na nás průběžně tlak, protože chce ven. A tak se nevyřešené emoce často za pár týdnů, měsíců či let obvykle projeví na našem fyzickém zdraví. Pokud vám někdo ublížil, pokuste se pocity pojmenovat, přijmout, prožít a pustit. Na internetu existuje spousta návodů,

jak s čištěním pracovat. Vyberte si ten, který s vámi rezonuje, a začněte co nejdříve. Opět je zde také možnost nechat si poradit od psychologa či terapeuta.

Meditace a dýchání

Pokud na sebe nemáte příliš času, zkuste si najít alespoň pět minut denně před spaním pro zvědomění si vlastního já. Na začátku postačí, když zavřete oči a budete se několik minut nerušeně soustředit pouze na svůj dech. Pouze na svůj nádech a výdech. Nesoudit a nehodnotit nic, co vám v tu chvíli přijde na mysl. Pouze se soustředte na dýchání. Je to moment, kdy člověk cítí sám sebe. Pokud byste chtěli věnovat meditacím více času, existují různé programy v oblasti redukování stresu a zvládnání emocí či řízené meditace a různé typy relaxací pro duši inspirované východními filosofickými směry.

Terapie

Moderní psychologie se stále rozvíjí. Opírá se nejen o vědecké poznatky, ale



stále více do ní vstupuje také východní pojetí zdraví. Terapie může být pro vás dobrá za předpokladu, že pocítíte, že s vámi souzní. Někdo potřebuje terapii ve formě manažerského koučinku, jiný zase odbornou psychoterapii, další ocení českou metodu RUŠ (rychlou a účinnou změnu skutečnosti), techniku emoční svobody (EFT) nebo hledá transformačního průvodce, jako je třeba Vladimír Sid Smutný. Ať už zvolíte jakoukoli formu, nestyďte se za to. Kontaktujte svého odborného průvodce a svěřte se mu. Klientům často pomáhá i pouhý fakt, že mohou někomu důvěřovat a své téma sdílet a úplně se otevřít.

Žijte v přítomnosti

Pokud máte depresi, znamená to, že žijete minulostí. Jste-li nervózní, obvykle vaše myšlenky utíkají do budoucnosti.



Pomocí mindfulness se naučíte žít přítomností. Tady a teď. Přijmout to, že je jediné, co existuje, jste vy v reálném čase. V tom, abyste žili v přítomnosti, vás obvykle brzdí nějaký druh strachu. Jenže věděli jste, že 98% strachů se nikdy nenaplní? Jsou jen ve vaší hlavě. Strachy si dovoďte přijmout do svého života, prožijte je a pusťte. Pojmenujte strach, najděte si jakoukoliv afirmaci, která mu

odpovídá, zavřete oči, uvědomte si ho a nahlas si řekněte: „Dovoluji si tento strach přijmout, prožít a pustit právě teď? Ano!“ Při vyslovení slova „ano“ hluboce vydechněte. Toto cvičení opakujte tolikrát, dokud budete strach stále cítit. Doporučuje se to vyslovit padesátkrát. Negativní vjem, který přijmete, tak jak je, prožijete a pustíte ho, se rozpustí. Stačí se soustředit a chtít ze sebe negaci doslova setřepat.

V prevenci duševního zdraví existuje spousta směrů, stačí si jen vybrat ten, ve kterém se realizujete jako osobnost. K tomu vám může pomoci zdravá strava, dlouhé procházky, pravidelný sport, dostatek kvalitního spánku, otevřená komunikace ve vztahu a práce, která vás naplňuje. Pamatujte, že vy sami jste jediným strůjcem svého života. Vaše myšlenky tvoří vaši realitu. A pokud se vám zdá, že musíte něco změnit, tak se vám to nezdá, je to realita.

Simona Zábržová
sim-ona.com



Dobrý den, pane doktore, stává se, že dialyzovaní pacienti nebo pacienti po transplantaci užívají často antidepresiva? Já sama jsem po úspěšné transplantaci. Neměla bych mít důvod ke smutku, přesto mě trápí častý bezdůvodný pláč a těžko zvládám vyčerpání. Posledních deset let cítím určitou neradost ze života. Lékař mi předepsal léky, ale nejsem si jejich užíváním jistá a stále to odkládám. Bojím se. Nevím, co mám dělat. Děkuji, Marie.

Dobrý den, Marie. Bohužel výskyt příznaků deprese u pacientů s chronickým onemocněním ledvin je velmi častý. Deprese je většinou tzv. endogenním onemocněním, tedy nemusí mít žádnou vnější příčinu. Proto i taková radostná událost, jakou je úspěšná transplantace ledviny, nemusí vést k ústupu smutku, únavy, nespavosti a ztráty energie. Antidepresiva jsou velmi účinnými a bezpečnými léky ve zvládnání popisovaných příznaků. Běžné léky na depresi mohou předepisovat i praktičtí nebo odborní lékaři. Kvalita života s těmito léky se často dramaticky zlepšuje.

Lze našít pacientovi arteriovenózní fistuli, pokud má trvale krevní tlak pod 100 mmHg? Cévní lékař mi sdělil, že to nelze.

Bohužel hypotenze je jedním ze známých faktorů, které zvyšují selhání fistule. Chronická hypotenze a špatný stav přívodné tepny nebo odvodné žíly pak neumožňují u některých pacientů ani našít nové spojky. Stav cévního zásobení horní končetiny posuzuje chirurg před vlastní operací a dlouhodobý nízký tlak může rozhodnout o tom, že cévní spojka není doporučena. Posouzení je vždy individuální.



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

Jak funguje

DOMÁCÍ DIALÝZA?

Domácí dialýza je velmi oblíbená mezi pacienty, kteří chtějí vést aktivní soukromý i pracovní život a zároveň jsou schopni převzít zodpovědnost za svoji léčbu. Největší výhodou tohoto typu dialýzy je pro pacienty v tom, že mají dialyzační přístroj doma. Pacienti jsou tak schopni zahrnout proces čištění krve do své každodenní rutiny v době, kdy to potřebují a kdy jim to vyhovuje. Díky tomu znovu nabydou ztracenou svobodu a nezávislost. Schopnost svobodně a nezávisle si uspořádat den je rozhodujícím bodem zejména pro pacienty, kteří pracují. Mají také možnost být během dialýzy schopni dělat přesně to, co chtějí: mohou mít na sobě to, co se jim líbí, telefonovat nebo poslouchat hudbu – a to zcela svobodně, což jim může nabídnout pouze jejich vlastní soukromý prostor.

Domácí dialýza vyžaduje asistenci rodinného příslušníka

Pacient se svým partnerem nebo jiným rodinným příslušníkem, který funguje jako „dialyzační partner“, musí umět

obsloužit dialyzační přístroj, sledovat jednotlivé procesy a hlavně musí zvládnout propíchnutí arteriovenózního (AV) přístupu. U domácí dialýzy nemá pacient k dispozici žádnou zdravotní sestru, celý proces je tedy závislý na něm a na pomoci jeho blízkých.

Před samotným odstartováním domácí dialýzy obdrží pacient potřebný materiál k ošetření, který bude následně dostávat v pravidelných intervalech. Veškeré technické zařízení specialisté pacientovi před prvním domácím spuštěním připraví, nainstalují a pravidelně jej budou kontrolovat a udržovat. Pro případné komplikace bude mít pacient k dispozici telefonní číslo na lékařskou pohotovost a na technickou a aplikační horkou linku. Pokud bude vše probíhat bez problému, bude muset docházet na kontrolu k lékaři pouze v intervalech několika týdnů, aby mohla být provedena důkladná rutinní kontrola.



Technický pokrok, pokrok k vyššímu komfortu

Novodobá technika zajišťuje pacientům větší samostatnost, ale i když ji využívá a poptává čím dál více pacientů, není vhodná pro všechny. Aby pacient získal možnost připojit se na domácí dialýzu, měl by splňovat přísná lékařská kritéria, například jeho zdravotní stav by měl být stabilizovaný, musí mít dobře fungující AV přístup a především musí disponovat technickými dovednostmi potřebnými k tomu, aby dennodenně a bezproblémově zvládal domácí dialýzu provádět. Důležité také je, aby pacient měl ve své blízkosti někoho, kdo mu v případě potřeby bude schopen asistovat a pomoci, ať už se jedná o partnera, kamaráda nebo člena rodiny. Existují také pacienti, kteří se cítí nejpohodlněji v dialyzačním středisku.

Domov pacienta musí pro domácí dialýzu disponovat nezbytným prostorem

Kromě požadovaných technických a osobních schopností pacienta je zapotřebí, aby prostor, ve kterém bude dialýzu provádět, byl vhodně zařízený a měl dostatečnou velikost. V domě nebo bytě musí být místo pro umístění dialyzačního přístroje a také musí být k dispozici technické zařízení pro výrobu ultračisté vody. Je třeba, aby v něm byl prostor i pro dialyzační lůžko nebo křeslo a pro skladování materiálů pro provádění dialýzy.





Zvládnutí každé techniky

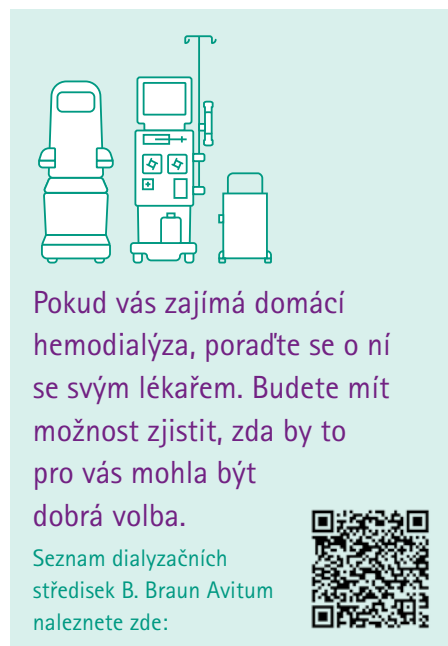
Před zahájením domácí dialýzy se pacient spolu se svými pomocníky připravuje na domácí dialýzu na specializovaných kurzech a školeních. Většinou se tato školení konají přímo v dialyzačním středisku a následně u pacienta doma. Pacient se školí tak dlouho, dokud si zcela neosvojí všechny techniky, od správného mytí rukou a měření krevního tlaku přes natažení stříkaček po připojení trubiček. Tento proces může trvat několik týdnů, nebo dokonce měsíců. Mnoho pacientů má obavy z propíchnutí AV přístupu. Není se však čeho obávat. Jeden pacient, který si domácí dialýzu provádí již několik let, říká: „Já si osobně myslím, že to bolí méně, když si to dělám sám, než když mi to dělá někdo jiný. Už se nebojím toho, že by se mohlo něco pokazit. Když se náhodou vyskytly nějaké problémy, myslím si, že bych situaci zvládl, a pokud by bylo potřeba, mohu se vždy odpojit.“

Domácí hemodialýza oslovila množství pacientů, kteří teď sami podstupují proceduru šestkrát týdně po dobu dvou a půl nebo tří hodin. Tito pacienti již většinou nemusejí dodržovat dietní omezení ani omezovat příjem tekutin, protože si toxiny a tekutiny odstraňují denně. Ostatní zachovávají interval tří procedur týdně, ale dobrovolně podstu-

pují proceduru déle. To může mít velmi dobré účinky na odstraňování toxinů. Oba způsoby pozitivně ovlivňují zdraví a pohodu pacientů.

To vše jsou dobré argumenty, odpovědnost za hygienu a přesnou manipulaci se stříkačkami však v případě domácí dialýzy zůstává stejná jako u pacientů podstupujících dialýzu na dialyzačním středisku. Většina pacientů s domácí hemodialýzou však získává více zkušeností s kanylací své vlastní pištěle, než jakých může kdy dosáhnout zdravotní sestra. Možné komplikace u pištěle bývají pravděpodobně odhaleny dříve, pokud pacient ví, že za pištěl nese plnou odpovědnost.

Pacienti, kteří si provádějí dialýzu doma, se postupně stávají uvolněnějšími a vyrovnanějšími, protože ačkoli je dialýza komplikovanější než třeba čištění zubů nebo mytí vlasů, stane se pro ně dříve či později zcela přirozenou součástí každodenního života, spolu se znovu získanou svobodou.



Pokud vás zajímá domácí hemodialýza, poraďte se o ni se svým lékařem. Budete mít možnost zjistit, zda by to pro vás mohla být dobrá volba.

Seznam dialyzačních středisek B. Braun Avitum naleznete zde:



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.

Ten, kdo se

NIKDY NEVZDÁVÁ

Je možné žít zdravým životním stylem, být aktivním sportovcem a navzdory onemocnění ledvin, dialýze a transplantaci orgánů být stále šťastný? Ano! Svě o tom ví Róbert Gelencsér z Maďarska. Ponořte se s námi do jeho příběhu a třeba se jím i inspirujte.

Maďarský „paraatlet“ roku

Setkat se s Róbertem Gelencsérem, narozeným v roce 1971 v malém městě Pápa, znamená setkat se s dokonalým sportovcem. S mužem se širokými rameny, svalnatými pažemi a charismatickým úsměvem, který je vždy na cestě na další trénink. Kdykoli je to možné, věnuje se svým oblíbeným disciplínám – sprintu na 100 a 200 metrů nebo štafetě na 4x 100 metrů. V roce 2019 byl Róbert podruhé zvolen maďarským paraatletem roku. Neustále také předvádí špičkové výkony i ve svém povolání záchranáře, které je neméně náročné, a byl také dvakrát zvolen paramedikem roku v kategorii mužů.

Nečekaná virová tonzilitida

V žádném případě to však v jeho případě nebyla předvídatelná kariéra. Róbertův příběh začal pohromou, když mu bylo třináct let. Už tehdy byl sportovním fanatikem, ale přišel případ virové tonzilitidy, která postoupila do ledvin, s následným zánětem ledvinové pánvičky. V tu chvíli se pro něj všechno změnilo. Přestože byl Róbert schopen opustit nemocnici po dvou týdnech, problémy s ledvinami se u něj objevily znovu, když se o několik měsíců později nachladil, a jejich funkce se nevratně zhoršila. Během ná-

sledujících let se mu dařilo se selháním ledvin znovu a znovu úspěšně bojovat. Na radu lékaře jedl pouze bezlepková jídla, dával si pozor na příjem bílkovin a experimentoval s bylinnými čaji, jógou a mentální kontrolou. Pomocí těchto metod se mu podařilo vyhnout se potřebě dialýzy téměř dvacet let.

Ve třiceti letech jasná diagnóza – selhání ledvin

Když mu však v jeho třiceti letech diagnostikovali selhání ledvin, upadl





do hluboké deprese i tvrdý bojovník jako Róbert. „Bylo to velmi depresivní období. Prošel jsem si krizí. Bez ohledu na to, co jsem si myslel, nikdy jsem nevěděl, co se bude dít dál,“ vzpomíná. Nakonec se rozhodl pro peritoneální dialýzu doma pod dohledem renálního centra B. Braun ve Veszprému v západním Maďarsku. Rozhodujícím prvkem pro volbu terapie byla skutečnost, že mu umožnila pokračovat v tom, co pro něj bylo osobně nejdůležitější: ve sportovních aktivitách a zaměstnání.

Skutečnost, že peritoneální dialýza nebyla v té době příliš rozšířená, Róbertovi nezabránila uskutečnit jeho plán. Dostal podporu týmu B. Braun a zdravotnického personálu v jeho centru. Zvláště oceňoval způsob, jakým věnovali pozornost jeho zvláštním potřebám, a dokázali odpovídat na jeho otázky. „Prošel jsem nezbytným výcvikem a uklidnil jsem se. A pak, po měsíci čekání a příprav, začala léčba,“ připomíná.

Róbert se cítil s peritoneální dialýzou zase svobodný

Při pohledu zpět si stále myslí, že to pro něj bylo přesně to správné rozhodnutí. Róbert byl schopen pokračovat v práci, i když samozřejmě musel trochu ubrat plyn, aby mohl začít s peritoneální dialýzou. Ideálního stavu dosáhl, když dokázal provádět dialýzu přes noc. V té době, jak si vzpomíná, stačilo jednou měsíčně zaslat do centra záznamy o výsledcích procedur. „Celkově jsem se cítil úplně svobodný,“ vzpomíná Róbert.

Rozhodnout se bylo těžké, ale nakonec transplantaci podstoupil

Když v roce 2006 dostal nabídku transplantace ledvin, zpočátku před touto myšlenkou ucouvl. Všechno se v jeho životě už stalo rutinou. Transplantace by znamenala rozhodující změny, a to zejména dlouhodobou přestávku kvůli rehabilitaci. První ledvinu odmítl a požádal o odklad, aby se mohl mentálně připravit na nové období svého života. „Věděl jsem, že můj život potom bude jiný,“ připomíná Róbert. Aby se na něj mohl připravit, potřeboval více informací. Obrátil se tedy na maďarské sdružení pacientů s transplantovanými orgány. Trvalo to několik měsíců, než se konečně s transplantací ledvin smířil. „Musel jsem to přijmout, bylo to mnohem lepší řešení než dialýza, protože jsem věděl, že už nebudu muset procházet každodenní léčbou a můj stav se nebude zhoršovat,“ říká Róbert. Když mu pak nabídli další ledvinu, byl již vnitřně připraven, takže transplantaci bylo možné provést bezprostředně poté.

Sport mi navrátil duševní rovnováhu

Přestože lékaři předpovídali, že nebude moci po dobu šesti měsíců nijak sportovat, Róbert začal se svým milovaným běháním, jakmile mu to tělo dovolilo. Od samého začátku byl motivován myšlenkou, že by se prostřednictvím maďarského sdružení pacientů s transplantovanými orgány mohl kvalifikovat na závody jako paraatlet na mezinárodní úrovni. Dnes vede šťastný a zdravý život se svou ženou a dvěma dcerami ve svém rodném městě Pápa. Kdykoli to jde, chodí spolu na túry nebo jezdí na kole. Róbert je přesvědčen, že jeho vášeň pro

běhání mu dokonce pomohla rychleji se zotavit po transplantaci. „Sport udržuje vaši fyzickou a duševní rovnováhu. Když sportuji, cítím se dobře,“ připomíná. Róbertova vytrvalost a angažovanost byly korunovány úspěchem, když byl v roce 2019 podruhé vyhlášen paraatletem roku. Pro Róberta to není jen splněný



2019, Róbert Gelencsér byl podruhé zvolen maďarským paraatletem roku

sen, ale rovněž zdroj energie, který mu pomáhá překonat všechny jeho problémy. Na otázku, zda má nějaký speciální tip pro ostatní pacienty na dialýze, Róbert říká, že by jim poradil, aby pěstovali nebo rozvíjeli lásku ke sportu a sportovním aktivitám. „Je totiž nesmírně důležité mít silné, robustní tělo, které bude vyvažovat fyzické účinky léčby,“ zdůrazňuje Róbert.

převzato Share for Care

Z Dolních Věstonic do Mikulova

Na jižní Moravu se jezdí většinou v létě za vínem a sluncem. Zkusme ale tentokrát tato nejteplejší místa naší země navštívit v zimě. Uvidíte, že i když mrzne a vinice i kulturní památky odpočívají po sezoně, je tu stále co objevovat.

Výlet, na který se dnes vydáme, je se svou délkou asi 12 km a nenáročným terénem výbornou variantou pro zimní pohodovou turistiku a protažení těla. Navíc putování končí v krásném historickém městě plném kaváren a vináren vždy připravených přijmout hosty a zahrnout je nejrůznějšími lahůdkami. Jak už bylo řečeno, vydáme se do nejjihnějších částí Česka, respektive Moravy – na Pálavu. Protože jde současně i o naši nejteplejší oblast, můžete tady očekávat alespoň trochu příznivější teploty a více sluníčka než kdekoli jinde – v zimě je to výhoda, v létě už to tak v posledních letech bohužel neplatí.

Dolní Věstonice

Výlet začneme v Dolních Věstonicích, obci proslavené nálezem Věstonické venuše (stáří 31–27 tisíc let) a řadou dal-



Lužní krajina pod Pálavou

ších významných archeologických objevů, které potvrdily přítomnost sídliště lovců mamutů ze starší doby kamenné a pozdějšího slovanského hradiště, ale především poskytly nejstarší doklady o znalosti technologie pálení hlíny. O vykopávkách a zdejších významných objevech se můžete poučit v místní expozici Dolní Věstonice – Život pod Pálavou. Ta je však otevřena jen v období od dubna do října. Není třeba si ale zoufat, protože část našeho výletu půjdeme po naučné archeologické stezce, na níž jsou umístěny panely, z nichž se toho také mnoho dozvíme.



Zřícenina hradu Děvičky

Z Dolních Věstonic se vydáme po červené turistické značce polní cestou vzhůru mezi vinohrady ke zřícenině hradu Děvičky, někdy nazývané Divčí hrady, viditelné již z dálky. Cestou budete mít příležitost

začíst se do naučné tabule u naleziště Dolní Věstonice II, kde byl nalezen společný hrob tří mladých mužů. Tento hrob nese známky symbolického a rituálního chování tehdejší společnosti a stal se předmětem desítek archeologických a antropologických studií. Často je označován jako jedna z nejvýznamnějších archeologických památek v České republice. Až si tabuli prostudujete, pokračujte dál vzhůru k lesu. Než se do něj zanoříte, prohlédněte si ještě z vyhlídky poněkud kontroverzní kaskádu tří přehradních nádrží na řece Dyji – vodní dílo Nové Mlýny, jehož výstavbou jsme přišli o cenné původní lužní lesy, které zajišťovaly rozliv vody v krajině a měly značnou retenční schopnost. Od kraje lesa ke zřícenině vás pak čeká půlhodinka stoupání lesem.

Zřícenina hradu Děvičky (Divčí hrady)

Zřícenina hradu Děvičky je dominantou krajiny Pálavy, a kdo na ní nebyl, nebyl na Pálavě. Původní hrad pochází z roku 1222. Měl chránit strategickou obchodní cestu z Mikulova do Brna a Olomouce, ale už koncem 13. století byl zničen. Dochovaly se dva metry silné obvodové stěny s okny a střílnami a zpoila zasypané sklepy. Ze zříceniny je nádherný výhled do kraje a na neopakovatelné východy a západy slunce. Na jihozápadní straně vápencové skály stojí torzo pětiboké patrové dělostřelecké věže – asi nejlépe zachovalá část

celé stavby. A jak hrad ke svému jménu přišel? Stojí před ním tři skalní útesy a jsou to prý zkamenělé dívky. Výklad jejich totožnosti se však různí. V jedné z pověstí to byla tatarská princezna a její družky, v jiné tři dcery pána hradu Arnulfa, které chtěl zneuctit ďábelský Traccio, v jiné opět tři neposlušné zámecké dcery zakleté matkou. Za tichých nocí se prý od těchto kamenů ozývá tichý nářek.

Děvín

Ze zříceniny se vydáme dál po červené a zelené značce po hřebeni směrem k vrcholu Děvín. Ten je s výškou 550 m n. m. nejvyšším vrchem Pavlovských vrchů, Mikulovské vrchoviny i celých Jihomoravských Karpat. Z vrcholu je za pěkného počasí dobře vidět Brno a nejvyšší vrchol Bílých Karpat – Velká Javořina (970 m n. m.). Děvín, stejně jako zřícenina hradu Děvičky, leží na území národní přírodní rezervace Děvín – Kotel – Soutěska, která chrání nejcennější biotopy vápencových

kopců Pavlovských vrchů. Musíme se zde tedy pohybovat jen po značených cestách a s respektem k přírodě. U odbočky k vrcholu se ještě můžeme rozhlédnout z ploché vrcholové louky směrem k Pavlovu. Je tady oficiální startovací místo pro paragliding, a tak třeba uvidíme startovat i nějakého sportovce s padákem.

Až se dostatečně pokocháme dalekým rozhledem, budeme pokračovat dál po červené značce ke skále Strážce, na níž je upravená další vyhlídka, tentokrát do soutěsky pod skálou. Dál nás cesta asi po 2 km mírného klesání dovede do obce Klentnice. Tady se nabízí několik možností občerstvení. Neměli bychom ale minout malé muzeum kávy a pohodovou, stylově zařízenou kavárnu Café Fara.

Sírotčí hrádek

Jestliže ale máte s sebou svačinu a stále dost sil, zajdeme se podívat ještě na Sírotčí hrádek. Jedná se o zříceninu gotického hradu na skalisku na okraji Stolové hory nad Klentnicemi a vede k němu červená značka, která odbočuje hned u parkoviště na začátku obce. Hrad pochází

ze 13. století, kdy ho nechali postavit Wehingenové. Později patřil Lichtenštejnům a Ditrichštejnům, ale v 16. století zpustl. Dochovala se hradní zeď o výšce asi osmi metrů s okenním otvorem, pozůstatek třípatrového paláce se třemi okny (z toho jsou dva zakončené lomeným obloukem) a cisterna určená k zásobování hradu vodou.

Ke hradu se váže zajímavá, ale velice smutná pověst o rytíři Čičosovi. Ten patřil k templářskému řádu a byl na hradě kastelánem. Narodil se mu syn, ale v tu dobu dostal také povolávací rozkaz od svého řádu. Ten kvůli nově narozenému synovi odmítl. Zanedlouho se dostavil komtur, kterého Čičosova žena požádala, aby šel dítěti za kmotra. Ten souhlasil a dal dítěti jméno Orphanus („Sírotek“). Pak nechal Čičose popravit za zradu, stejně jako všechny obyvatele hradu. Čičosově ženě puklo srdce žalem. Komtur posléze s Orphanem odjel. Když se Orphan po letech vrátil na hrad, našel jen jednoho starce, který mu celý příběh vyprávěl. Orphan pak zešilel a od té doby prý po nocích jezdí na koni ze Sírotčího hrádku na Turoid (vrchol u Mikulova).



Kostelní věž v Mikulově



Vyhlídka z kostelní věže na Svatý kopeček



Vinohrady při cestě na Tuold



Židovský hřbitov v Mikulově

Ze Sirotčího hrádku pak můžeme ještě prozkoumat Stolovou horu, kde je další startoviště paraglidingu, a také si vychutnat nádherný výhled do okolí. Dál budeme pokračovat po červené značce, která se kousek za Klentnicemi připojí k silnici, podél níž vede vinohrady směrem k Mikulovu.

Jeskyně na Tuoldu

Ještě před Mikulovem ale odbočí doprava, obloukem obejde vrch Tuold, kam po nocích jezdí zmiňovaný šílený rytíř Orphan, a zavede nás na kraj Mikulova. Ještě než se vydáme do města, podíváme se do geoparku Tuold. Zavede nás tam krátká naučná stezka.

V bývalém lomu se nachází expozice hornin. Je zde umístěno sedmnáct kusů vzácných hornin z celé České republiky a každý exponát je doplněn o informační tabulku. Pokud zde budete v létě, určitě se podívejte také do jeskyně Na Tuoldu. Můžete tady obdivovat tzv. Jezerní dóm – část jeskyně, v níž je jezírko se smaragdově čistou vodou a zvláštní jeskynní výzdobou vzniklou chemickým rozpouštěním vápence. Ta vypadá jako „kamená pěna“ s krystalky kalcitu. Pokladna do jeskyně je při vstupu do geoparku a prohlídky probíhají od května do října.

Mikulov

Náš výlet končí v Mikulově. Pokud navštívíme všechny zajímavosti popsané výše, asi nám po příchodu do Mikulova zbude čas už jen na kávu. Ale Mikulov toho nabízí ještě mnoho, a to i v zimě. Podívat se můžeme na Kozí hrádek s krásnou vyhlídkou na město a zámek, odkud pocházejí asi všechny ty krásné fotografie Mikulova. Je to jen pár stovek metrů z hlavního náměstí. Další neopomenutelnou pamětihodností je svatý kopeček s kaplí sv. Še-

bestiána, zvonící a kaplí Božího hrobu. Vystoupat na něj můžeme buď po jedné z nejstarších křížových cest v českých zemích, nebo oklikou, zezadu po modré značce. Mimochodem Svatý kopeček se předtím, než na něm byla postavena olomouckým biskupem kardinálem Františkem z Ditrichštejnu kaple, jmenoval Tanzberg. Pořádaly se zde totiž pohanské slavnosti spojené s tanci. A právě tyto tradice chtěl olomoucký biskup stavbou kaple potlačit.

V Mikulově se také nachází řada židovských památek. Navštívit můžeme synagogu, hřbitov, rituální židovskou lázeň mikve a projít si naučnou stezku židovskou čtvrtí. V sezoně pak samozřejmě musíme navštívit zámek a ditrichštejnskou hrobku a ochutnat některé ze zdejších vynikajících vín.

Jestliže se do Mikulova vypravíte ještě do konce března, nechte se zlákat na osmdesátiminutovou prohlídku města se šálkem svařeného vína, kterou letos 30. března nabízí městské informační centrum. No nebude to parádní výlet na zahnání zimních depresí?

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Interiér kostelní věže

Na konci roku 2019 na centrálu společnosti B. Braun a současně i do redakce časopisu Dialog dorazil krásný dopis od paní Šárky, jejíž oba rodiče jsou klienty B. Braun Domova s úsměvem ve Slavkově u Brna. Dopis nás velmi potěšil a je nám ctí, že jej můžeme zveřejnit. Doufáme, že takovýchto zkušeností mají klienti Skupiny B. Braun více.

Pokud byste se o ně chtěli podělit i vy, budeme moc rádi za vaše příspěvky, názory a připomínky, které můžete zaslat formou e-mailu 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.



Dobrý den,

oba moji rodiče jsou klienty Vašeho Domova s úsměvem ve Slavkově. Jedno z Vašich hesel zní: „Víme, že pro důstojný život je potřeba víc než jen zdravotní péče.“ Jsem Vám nesmírně vděčná, že toto heslo ve Vašem podání není jen frází, ale každý den je naplňováno skvělou péčí o klienty.

Je mi 55 let, já sama jsem pro vážnou nemoc v plném invalidním důchodu. A vím, jak složitá a především psychicky náročná je péče o staré a nemocné pacienty, jak těžké ve skutečnosti je zabezpečit jim kvalitní a hlavně důstojný život.

Léta jsem se o rodiče starala (maminka má 79 let a tatínek 86 let). V posledním období denně. Víte, nikdy jsem nepředpokládala, že moji rodiče „skončí v domově důchodců“. Chtěla jsem se o ně plně postarat do konce jejich života, dlužím jim to. Měla jsem krásné dětství a i celý další život mě měli rádi a podporovali mne. Nicméně, najednou jsme stáli před dilematem. Moje maminka je imobilní, kvůli vysoké hmotnosti a přidruženým onemocněním nebylo možné, aby na dialýzu, kterou, bohužel, potřebuje, dojížděla ambulantně. Pokud by včas nezačala dialýzu, do několika měsíců by zemřela. A tady se stal, z mého pohledu, první zázrak. Existuje zařízení s komplexní péčí o dialyzované

pacienty. Vaše zařízení! Pokud se nemýlím, v Evropě funguje jen jedno další takové. A druhým zázrakem je, že to, co uvádíte na svých stránkách o péči o Vaše klienty, není žádné klišé, ale pravda. Věk se prodlužuje, seniorů přibývá a přibývat bude. Přibývá i civilizačních chorob. Já vím, všechno v životě je o lidech. Člověk naprosto nesmyslně předpokládá, že když je někdo třeba lékař, že je vysokoškolsky vzdělaný a že to musí být hodný a empatický člověk. Ale tak to, bohužel, není. Ti hodní a „zlí“ jsou rozvrstveni po celé společnosti. Ale, proboha, senioři si zaslouží úctu a kvalitní péči. Často však chybí i základní



elementární slušnost vůči nim. Já i moji rodiče (především maminka) jsme si, bohužel, s péčí o seniory v naší společnosti užili svoje.

Asi dostáváte často děkovné dopisy od Vašich klientů a jejich rodinných příslušníků, nechtěla bych, aby tento dopis mezi nimi zapadl. Já ani mí rodiče (a jsou už na světě hodně dlouho) jsme nezažili takový přístup ke klientům jako v Domově s úsměvem ve Slavkově. A pro mne naprosto překvapivé je, že hodní, slušní a empatičtí jsou v tomto domově opravdu všichni zaměstnanci. Ať již v domově nebo v dialyzačním středisku. Za celou dobu pobytu se nevyskytl žádný problém. Řadu pracovníků rodiče vnímají jako širší rodinu. Je těžké jmenovat jen některé z nich. Třeba ošetřovatele Tonda nebo sestřičku Martu, která celou noc pečovala o mého tatínka, byla s ním a dělala mu zábaly, když se u něho objevila horečka. Vlastně všechny sestřičky, paní vrchní (mimořádně, i samotná komunikace s ní je balzámem na duši), sociální pracovníci. Paní primářku a sestřičky na dialýze, které vedle dokonalé profesionality dokážou být i při své náročné a zodpovědné práci také lidmi.

Mimořádně, moje maminka původně také pracovala jako zdravotní sestra a práci personálu v dialyzačním centru nazvala doslova ošetřovatelským koncertem. Bohužel to v našem zdravotnictví rozhodně nelze nazvat pravidlem. Empatie, lidskost a mnohdy i elementární slušnost jako by z naší společnosti postupně vymizely. Jsem Vám všem nesmírně vděčná. Moji rodiče jsou v Domově s úsměvem opravdu spokojeni a v mezích svých věkových a zdravotních omezeních i šťastní. Malý pejsek Max, kterého vedení domova mým rodičům povolilo :), nejen udržuje rodiče (především mého 86letého tatínka) při životě, ale stal se i miláčkem klientů domova i personálu. Líbí se mi, jak jsou v domově vstřícní, vždy a na všem se s nimi dá domluvit, a i toho si moc vážím.

Upřímně řečeno, moc jsem se pobytu mých rodičů v takovém zařízení obávala, měla jsem obrovské výčitky svědomí, že je, jak jsem sama sobě už dávno slíbila, nedochovám doma. Bohužel, mám osobní zkušenost s několika podobnými zařízeními, kde tři roky žil manželův vzdálený strýček. Napsala jsem „s podobnými zařízeními“, ale to rozhodně není správný výraz. Ta zařízení tomu Vašemu ničím podobná nebyla. Moc se mi ulevilo, vím, že je o moje skvělé a hodné rodiče opravdu dobře postaráno. Vzhledem k trvalému zdravotnímu dozoru vlastně i lépe, než kdybych se o ně starala sama. I to, že je mohu kdykoli navštívit, bohužel v některých zařízeních není samozřejmostí. Hojně toho využívám a několikrát týdně za nimi jezdím. A je hezké, že pracovníci Domova s úsměvem si najdou úsměv a často i hezké slovo i pro mne.

Děkuji!

Šárka Herynková
Šárka Herynková

P.S. Než jsem tento dopis odeslala, zatelefonovala mi dojetím plačící maminka nadšeně vyprávějící, jak i ji, nechodící klientku, přišli navštívit čerti s Mikulášem a jak hodní jsou lidé, co o ně u Vás pečují... Díky!

Menu pro radost Vstupte do nového roku 2020 radostně!

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*).



Domácí sulc s kuřecím masem

INGREDIENCE

- 2 kuřecí skelety
- 2 kuřecí prsa
- 6 plátků želatiny
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 mrkve
- 1 kořenová petržel
- ½ menšího celeru
- 6 kuliček nového koření
- 10 kuliček pepře
- 3 bobkové listy
- 1 červená cibule na ozdobu
- pažitka na ozdobu
- ocet
- sůl a pepř

POSTUP

Do většího hrnce vložíme omytou a očištěnou zeleninu, kuřecí prsa a skelety, vše zalijeme 600 ml studené vody. Přivedeme k varu a opatrně pomocí lžící sebereme na hladině vysráženou bílkovinu z kuřecího masa. Vývar nemícháme, aby nebyl kalný. Poté, co vývar zbavíme nečistot, přidáme koření a vaříme vše dále na mírném ohni, vývar by měl jen lehce probublávat. Kuřecí prsa vyjmeme cca po 45 minutách vaření, maso nesmí být uvařeno příliš, aby se nám nerozpadalo. Kuřecí skelety se zeleninou a kořením vaříme další hodinu. Pak vývar přecedíme, osolíme a necháme vše vychladnout.

Ve vývaru vařenou mrkev a petržel očištíme a podélně nakrájíme na nudličky, vařená kuřecí prsa nakrájíme na tenké pruhy. Na sulc budeme potřebovat nádobu s nepřilnavým povrchem



o objemu cca 800–1 000 ml, třeba formu na pečení.

Do 500 ml vychladlého vývaru vložíme plátky želatiny a necháme je asi deset minut nabobtnat. Kuřecí vývar se želatinou za občasného míchání prohřejeme, ideálně na 60 °C. Želatina se musí úplně rozpustit, ale teplota nesmí překročit 80 °C, tektutina by nám po vychlazení neželírovala.

Do formy vrstvíme nakrájenou zeleninu, maso a pažitku a postupně vše zaléváme vývarem se želatinou. Formu se sulcem dáme opatrně do lednice a necháme minimálně šest hodin ztuhnout, ideální je nechat ji v lednici přes noc.

Hotový sulc podáváme posypaný nakrájenou červenou cibulí na tenké plátky, pažitkou a octem s vodou (v poměru 1 : 1). Nakonec vše posypeme čerstvě mletým pepřem.

Energie: 910 kcal, bílkoviny: 106 g, tuky: 15 g, sacharidy: 86 g, draslík: 6 117 mg, vápník: 1 844 mg, fosfor: 1 218 mg.

Pomalu pečené hovězí

a bramborové šišky



INGREDIENCE DUŠENÉ HOVĚZÍ:

- 600 g zadního hovězího
- 30 g másla
- 1 lžice olivového oleje
- 500 ml hovězího vývaru
- 1 lžice červeného vinného octa
- 3 stroužky česneku
- 2 střední cibule
- 12 malých šalotek
- 4 mrkve
- 3 bobkové listy
- snítka rozmarýnu
- majoránka
- pepř
- sůl

INGREDIENCE BRAMBOROVÉ ŠIŠKY:

- 500 g brambor
- 60 g hrubé mouky
- 60 g krupice
- 1 vejce
- lžice přepuštěného másla
- sůl

Brambory oloupeme (kvůli snížení obsahu draslíku) a uvaříme je den předem v osolené vodě do poloměkka. Po uvaření vodu z brambor slijeme a necháme je v chladu.

Hovězí maso očistíme a nakrájíme na velké kostky. V pánvi rozpustíme máslo a přidáme olivový olej a nejmenno nakrájené dvě cibule. Cibuli restujeme na středním plameni za občasného míchání do zlatova asi deset minut. Pak teplotu zvýšíme a přidáme nakrájené maso, které zprudka opečeme ze všech stran, aby se zatáhlo. K opečenému masu přilijeme vývar, vinný ocet a necháme vše pět minut probublat. Zlehka osolíme a opepříme, do hrnce vložíme oloupané šalotky, stroužky česneku, oloupané mrkve nakrájené na tlustá kolečka, snítka rozmarýnu, bobkové listy a malou hrstku sušené majoránky. Promícháme, hrnec přiklopíme pokličkou a vložíme do trouby rozpálené na 150 °C. Maso

pečeme pod pokličkou tři hodiny. Po třech hodinách vše promícháme a bez pokličky pečeme na 200 °C přibližně další hodinu, občas opatrně promícháme. Tekutina by se nám měla o více než polovinu zredukovat a zhoustnout. Brambory nastrouháme nejmenno do mísy, přidáme hrubou mouku, krupici, vejce a sůl. Vypracujeme hladké nelepivé těsto, podle potřeby přidáme mouku a krupici. Těsto si rozdělíme a vyválíme šišky. Hotové šišky vložíme do vroucí osolené vody a podle velikosti je vaříme sedm až deset minut. Uvařené šišky rozprostřeme na talíř a necháme vychladnout. V pánvi si rozehřejeme přepuštěné máslo a opečeme na něm bramborové šišky dozlatova. Pečené hovězí s mrkví a šalotkami naservírujeme do hlubokých talířů společně s opečenými šiškami na másle a můžeme podávat.

Dušené hovězí – energie: 1 020 kcal, bílkoviny: 38 g, tuky: 66 g, sacharidy: 80 g, draslík: 2 083 mg, vápník: 645 mg, fosfor: 477 mg.

Bramborové šišky – energie: 1 016 kcal, bílkoviny: 29 g, tuky: 17 g, sacharidy: 190 g, draslík: 2 185 mg, vápník: 115 mg, fosfor: 504 mg.

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

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



SRDCE OD SRDCE

14. února najdeme v kalendáři jméno Valentýn. Každému se ihned vybaví svátek lásky, svátek zamilovaných. Na svatého Valentýna je zvykem vzpomenout si na milovanou osobu, obdarovat ji nějakým dárkem, drobností, pohlednicí, sladkostí, květinou, svojí přítomností, laskavým slovem, pohlazením anebo jí dát něco, co pro ni s láskou vyrobíte. Vytvořte spolu s námi pro své milované ze zbytků látky krásnou dekoraci, která ozdobí každíčký domov, a to nejen na svatého Valentýna.



1 PŘIPRAVTE SI ALESPŇ TŘI KUSY RŮZNOBAREVNÝCH LÁTEK, ŠÍČÍ POTŘEBY, VÝPLŇ, BAVLNKU ČI PROVÁZEK A OČIŠTĚNÝ KUS VĚTVE.



2 NA LÁTKU SI PODLE ŠABLONY NEBO OD RUKY NAKRESLETE SRDÍČKA A VYSTŘIHNĚTE JE.



3 VEZMĚTE MALÝ KOUSEK VÝPLNĚ, DEJTE JI MEZI DVA KUSY LÁTKY A TY K SOBĚ SEŠIJTE.



4 SCHVÁLNĚ SRDÍČKA SEŠIJTE TAK, ABY ZBYLÉ OKRAJE BYLY VIDĚT. TAKOVÝCH SRDÍČEK SI VYTVOŘTE HNED NĚKOLIK.



5 NA OČIŠTĚNOU VĚTV PŘIVAŽTE NĚKOLIK DLOUHÝCH KUSŮ BAVLNY A POTÉ NA NĚ PŘIPEVNĚTE PŘIPRAVENÁ SRDÍČKA.



6 MŮŽETE POUŽÍT LEPIDLO NA TEXTIL NEBO JEDNOTLIVÉ KUSY BAVLNY MŮŽETE POSTUPNĚ K SRDÍČKŮM PŘIŠÍVAT.



7 VZNIKNE VÁM ORIGINALNÍ ZÁVĚSNÁ DEKORACE, KTEROU MŮŽETE VĚNOVAT SVÝM MILOVANÝM NEBO SI JI MŮŽETE POVĚSIT DOMA BUĎ NA DVEŘE, NEBO VÁM MŮŽE OZDOBIT ZEĎ PRACOVNY. SMĚLE DO TOHO!

Dora Kaprálová

Ostrov ohraňčených možností

„Kaprálové slouží příhoda k přemítání o hranicích poznání druhého člověka, kterému můžeme být fyzicky blízko, můžeme jej denně slyšet a vidět, přesto budeme vědět jen zlomek – zbytek je interpretace,“ napsala o povídkové knize Ostrovy prozaičky Dory Kaprálové literární kritička Kateřina Čopjaková. V tomto čísle Dialogu otiskujeme jednu z „ostrovních“ povídek.



Počátkem března se pětáctýřicetiletá tanečnice Evelína probudila ve svém malém bytě v Neuköllnu s podivně vědoucím úsměvem na tváři.

„Som vyvolená,“ řekla slovensky ve snu někomu, komu dokonale věřila.

„A na to si přišla ako?“ odpověděl jí neznámý hlas.

„Iba mi závidíš!“ vykřikla Evelína s překvapivou prudkostí a vzbudila se.

Evelína Mesárošová se narodila do komunisticko-katolické rodiny v československých Košicích. Snad proto odjakživa věřila, že člověk musí být především laskavý, protože peklo skutečně existuje.

Po rozpadu Československa tančila v budapeštském baletním souboru.

Ale i z Budapešti zmizela už dávno. Posledních dvacet let žije v Berlíně.

Do Berlína přišla Evelína jako nadějná vítězka mezinárodního konkurzu a stala se součástí ambiciózního tělesa francouzského choreografa Pierra Avazara. Jenže se na třetím evropském turné ne-

šťastně zapletla s jeho milencem.

V Kodani si přivodila zlomeninu klíční kosti, v Brémách si natrhla ramenní sval, v Berlíně vymkla kotník – a výsledkem toho všeho bylo, že přibrala za rok dvacet kilo. Taneční soubor tou dobou měnil podobu smluv a Evelína tancovala pořád míň a míň, až byla nakonec okolnostmi přinucena prodávat na trzích v Prenzlauerbergu eko-mýdla. Ale nevzdávala se. Ve svém bezbřehém optimismu oxerodoxovala stovky letáků s nabídkou tanečních workshopů pro děti od tří do šesti let.

Na první taneční workshop však přišla do pronajatého studia pouze dvě děvčátka. Jedno mělo přes dva roky a celou půlhodinu proplakalo; to druhé, tříleté, si sedlo s knížkou Papoušek a osel do rohu místnosti a pištivě skákalo jen v okamžicích, kdy baculatá Evelína improvizovala na téma v manželi tančí veselé slůně.

Na druhou taneční hodinu nepřišel nikdo.

Tím Evelína tuhle kapitolu podnikání uzavřela.

Možná jsem umělkyní jiného druhu..., říkala si pak v noci nad hrnkem studeného nočního kafe v Neuköllnu.

Na dvoře pofukoval chladný únorový vítr a mezi popelnicemi pobíhali hladoví potkani. Evelína se přihlásila na úřad práce a začala pobírat podporu. Tak to šlo roky. Zažila několik pomíjivých milostných aférek a tuctovou noční práci na baru, která snad ani nestojí za zmínku.

Teprve když jí táhlo na čtyřicet, usmálo se na Evelínu štěstí. Alespoň ve věci lásky. U svého psychologa, ke kterému začala chodit po fiasku s tanečním workshopem, potkala Josého.

José byl o deset let mladší doktorand filozofie z Lisabonu. Zabýval se v Berlíně Wittgensteinovou filozofií a nově i Evelínou a její slovensko-maďarskou laskavostí. Každý den spolu trávili čas u jezera Weissensee. Trochu se opjeli, někdy i trochu víc, a Evelína si s tímto něžně matriarchálním mladíkem plánovala rodinu a jemu (už

docela nutnou) alkoholovou abstinencí. Ale to všechno jen do doby, než José skončil na podzim s maniodepresivní psychózou v berlínské nemocnici Charité a později natrvalo v péči své maminky v Lisabonu.

Ano... José zmizel. A Evelína?

Přehoupla se přes čtyřicítku, přibrala dalších pět kilo. Žila dál na sociálních dávkách, cvičila aikido a občas si z nostalgie po svém milém četla Wittgensteinovy spisy, teď už i německy.

Roky Evelíně plynuly a Evelína plynula rokům.

Někdy tou dobou začala psát básně; a byla to pro ni úplně jiná, a přesto logická návaznost. Psávala jednoduché básně ve slovenštině o řeči a o těle.

Sú anjeli skutočne neistí?

*Majú len ústa a dlane a oči,
alebo aj pohlavie,
ktorým nás za tmy pohládia?*

Wittgenstein ji okouznil a postupně zcela pohltit. Anebo ona jeho, jak si občas říkávala, když usínala, hrnek studeného kafe vedle postele, na dvoře studený vítr a hladoví potkani...

Variace na Wittgensteinovu větu „O čem se nedá mluvit, o tom se musí mlčet“ se postupně stala i mottem jejího nového tanečního projektu, o němž čím dál divočeji snila.

„O čom sa nedá hovoriť, o tom sa musí tancovať,“ opakovala soustředěně do ticha svého pokoje, propisku mezi stisknutými rty...

Zažila několik dalších milostných aférek.

Azda je také neslýchané, že člověk trpí, že starší člověk bývá unavený a osamelý, a že sa dokonca zpoľa pomätie? napsala jednoho listopadového večera na kuchyňskou stěnu další z Wittgensteinových vět.

Stala se sociálně ještě citlivější, pokud je to vůbec možné. Jezdila pomáhat do uprchlického střediska v Tempelhofu, staré sousedce vynášela pravidelně odpadky a toulavým kočkám nechávala zbytky jídla.

Občas ji napadl nějaký podivuhodný obraz, který byl skutečnou básní:

*Môj život je bystrý ako riečka,
ktorá netečie.*

Ale většinu času, přiznejme si, nenapadalo Evelínu vůbec nic. Oddávala se znovu plynutí času a občas si to mimojazykové plynutí obřadně zaznamenávala v jakémsi polohalucinačním stavu na papírky a pak s nimi tancovala po kuchyni s výhledem do dvora. Jednou za měsíc zašla na úřad práce, dvakrát za rok na podpurné sezení umělců na volné noze či nějaký nesmyslný koučink, občas ke svému psychologovi.

A tam jí to taky při jednom adventním sezení konečně došlo! Rodinu nemá. Všechno obětovala umění. Ano. Je umělkyní. A jako umělkyně se svému umění oddá naplno.

V lednu napsala text tanečního projektu *Wittgensteinovy věty v pohybu*. Vyplnila několik žádostí o grant. Objevila, že svůj profesní životopis může zavést na Wikipedii. To ji udivilo a poněkud zrelativizovalo obdiv k tanečnickům visícím na webu už celé roky.

Ještě téhož večera zašla do kina na Wendersův film o legendární německé choreografce Pině Bausch.

A tam se to stalo... Cestou domů plakala, slzy jí tekly z vnější i vnitřní strany oka.

Evelína obohatila svůj život o jeden z nejkrásnějších zážitků: o setkání s Pinou Bausch.

V noci dopsala svůj profesní životopis a pak, po krátké úvaze, připsala nevinnou poznámku, že roku 2010 tancovala

ve slavném představení Piny Bausch Sweet Mambo.

Všechno by bylo v pořádku. Všechno. Až na to, že...

Peníze na *Wittgensteinovy věty v pohybu* nesehnala. Zato v poště objevila mail od rakouského filmaře Paula Čejky, bývalého československého emigranta z Vídně, mapujícího současný evropský tanec. Psal, že ho jako Vídeňáka zaujala její upřímná vášně pro Wittgensteina. *Nejvíc mě však potěšilo, že jste se setkala osobně s Pinou Bausch. Vy jste, vážená paní Mesárošová, pro můj film přímo fantastická.* Svůj jinak věcný mail zakončil větou, že vše, co kdy v životě dokázal, si Evelína může vygooglovat. A k tomu nezávazný smajlík. Evelína si muže vygooglovala a zjistila, že tento o pár let mladší spolužák Miloše Formana natočil přes dvacet hraných a dokumentárních filmů. To by šlo...

Svět se rozzářil a na stromech se objevily první jarní pupeny.

V den prvních jarních pupenů přijel filmař Paul Čejka z Vídně do Berlína. Sraz si dali v podvečer v berlínské kavárně Pasternak. Evelína cítila, že svůj život po letech mátožné pasivity opět pevně uchopila do svých rukou.

Vstoupila do kavárny. Rozhlížela se trochu neklidně, ale jinak jí to slušelo. Už žádné schovávání špeků! Úpletové šaty na míru. Z očí jí vyzařovala rozhodnost sebevědomé umělkyně středního věku, zasvěcené do tajů, jak tancovat na Wittgensteinovy spisy o jazyce.

A tam, v kavárně u okna, seděl on. Režisér evropského formátu, který žil sice poslední roky v ústraní u Mikulova. Ale i tak... I tak byl překvapený... Podle fotografie si myslel, že Evelína bude o deset let mladší a o deset kilo lehčí (a styděl se za své machistické představy). A myslel si možná, že i on sám by mohl mít o deset let a deset kilo míň anebo že by si to aspoň zasloužil.

Evelína byla z jeho překvapení zaražená. Sedla si naproti, zkřížila nohy jako nějaká školačka a rozpačitě si objednala ruský čaj.

„Paul Čejka,“ představil se.

„Evelína Mesárošová...“ odpověděla.

„Máte fofry?“

„To víete, že mám...“

V ten okamžik jí zavolala susedka, úspěšná kulturní manažerka Uta.

„Oh, meine Produzentin,“ řekla Evelína nelogicky německy, máchla prudce rukou a napila se z prázdné sklenice.

„Přijdeš ke mně na večírek?“ zahulákala zvesela do sluchátka Uta. „Je tu Koffi Amman, tancoval kdysi pro Pinu Bausch!“

„Přidem rada,“ odpověděla mátožně Evelína a ukončila hovor.

„A kde vy jste se s Pinou Bausch vlastně potkala? Víte... poněvadž, ono to nějak neštymuje, vidíte, vy jste s ní byla vod toho roku 2010 a to vona byla už mrtvá... Nebo se pletu?“ zasmál se smutně Paul Čejka a objednal si blinčiky.

Evelína nebyla z podstaty lhářkou.

Zamotala se jí hlava, zrudla a nasucho polkla.

Stará žena sypala právě na ulici holubům.

Evelína se znovu napila z prázdné sklenice, v podpaží se jí začaly rýsovat mokré skvrny. Vteřiny utíkaly a holubi rytmicky zobali zrní.

„Ako by som vám to len povedala,“ pokračovala pak Evelína tiše nejpláčtivější řečí světa, s pohledem upřeným na starou ženu sypající holubům. „Napa dá ma to vlastne... čím dalej častejšie... že, že, že ako – že ako o čom sa nedá hovoriť, o tom sa musí tancovať.“

Paulu Čejkovi připadala celá její baculatá přítomnost bolestně dojemná.

Jenže pak ucítil ještě i jinou bolest. Ucítil, jak ho po desetihodinové cestě vlakem (v letadle ho zlobil tlak i prosta-ta) chytají záda.

„Omluvíte mě na okamžik? Mám ještě pracovní schůzku. Musím si zavolat,“ zalhal jí sípavě a vstal s hlubokým předklonem, jako by se ukláněl...

V kavárně právě dohrála melodie z *Jen počkej, zajíci*.

Z toalety si osmdesátiletý filmař zavolal taxíka, a protože bolest zad byla už nesnesitelná, nestihl zaplatit a vybelhal se přímo na ulici, což ho vzhledem k tomu, jak zbídačeně Evelína před chvílí vypadala, upřímně mrzelo.

O minutu později skučel bolestivě v taxíku a skučel i celý večer otočený ke ztichlé zdi svého hotelového pokoje Motel One. Ke zdi hotelového pokojíku pro dva, který dnes v noci očekával vzácnou návštěvu, bývalou tanečnicí od Piny Bausch.

Evelína čekala hodinu, dvě, a pak jí to konečně došlo – Paul Čejka sprostě utekl.

Rozbolela jí hlava.

Opouštěla luxusní restauraci, a protože zaplatila i za toho lakomce, rozhodla se, že si koupí nějakou už použitou, ale dosud platnou jízdenku od náhodného bezdomovce v metru.

Po nástupišti se jeden takový zfetovaný kluk s ochočeným potkanem v rukávě procházel. Nabízel lístek za poloviční cenu, jenže když si lístek Evelína prohlédla zblízka, poznala, že je propadlý. To jí dorazilo.

„Měl by ses živit něčím poctivým,“ řekla mu laskavě.

Kluk se roztančil legračními krůčky prvního tanečníka Piny Bausch.

„Hej, madam, nekradu, nejsem Žid!“

„Židy a cikány miluju, všechny – všechny utlačované miluju,“ vyslovila Evelína už skoro plačky s pohledem na feťáka.

„Však já sem utlačovanéj! Se na mě podívej, sem utlačovanéj, asi jako ty seš baletka,“ odpověděl duchaplně feťáček.

Přijelo metro a Evelína do něj v rozrušení nastoupila bez lístku. Neuplynula ani vteřina a stál před ní revizor s prázdným kozlím pohledem.

Evelína řekla, že lístek nemá.

„Jméno...“ pokračoval revizor bez jakékoli modulace hlasu.

Evelína se nadechla, vytřeštila oči a vyslovila přepečlivě, jen trochu cizím hlasem:

„Jmenuji se Pina Bausch.“

„Pina Bausch... dobře... Adresa?“ ptal se dál revizor.

„Národní třída 7, Košice.“

„Košice... Hej, existují Košice?“ zavolal revizor na kolegu s pupkem.

„Tady těžko...“ odpověděl kolega a ukázal na feťáka. „Á, tady je ten zmrď,“ řekl, srazil ho k zemi i s potkanem, feťáček se roztrásl a počural.

Evelína mezitím vyběhla ven.

O pár minut později vpadla bez duše, dlaně sevřené v pěst, do alkoholem rozjívěné společnosti Uty. Vystajlovaným půdním bytem pobíhali sem a tam afričtí umělci a tanečníci středního věku, ale nikdo nevy-padal, že by se znal osobně s Pinou.

Evelína se vyčerpaně stulila do ušáku u dveří a nechala si beze slov nalévat neznámým postarším Afričanem whisky s kolou.

„Ahoj,“ řekl jí. „Víš, že je podle nové vyhlášky pracovníků Lufthansy neok-rektní říkat černocho, ale jen maximálně pigmentovaný muž? Tak to jsem já. Koffi, taky jsem mimochodem tancoval s Pinou Bausch, v devadesátým.“

„Á, Evelína, má milovaná tanečnice s ekzémem...“ přivítala se s Evelínou konečně Uta a poprosila slavnostně o klid: „Vážení, dovolte mi představit významnou tanečnicí, která...“

„Jaké to bylo, tancovat pro Pinu Bausch?“ uslyšela teď Evelína obdivně ze všech stran.

„Uvolni se... trochu,“ řekla jí stará dánská producentka a začala Evelíně

surově masírovat dlaň sevřenou v pěst.

Evelína se uvolnila a odpověděla maďarsky, řečí mrtvých ptáků: „Amiről nehéz beszélni, arról táncolni kell,” a vytrhla se ze spárů dánské producentky, dolila si whisky a vdechla plnými doušky kolující hašiš.

Pak už si jí nikdo nevyšimal a ani ona si nikoho nevyšimala.

Setmělo se.

Afričtí tanečníci tančili kolem máslovitých produkčních a asistentek producentů a milenek producentů a milenců manažerek a Evelína v ušáku pila dál lunaticky whisky a slastně usínala, zatímco se padesátiletá Uta divoce líbala s nadějným etiopským filmovým režisérem, jehož snímek uvede na festivalu afrických krátkometrážních filmů ve Stuttgartu.

Evelíně zazvonil telefon. Paul Čejka.

„Tak čo tá vaša schôdzka – úspech?“ zadržela Evelína s dojetím, že zase uslyší jeho češtinu.

„Mám strašný bolesti zad. Ale strašný. Nevíš... neumíte trochu masírovat... Samozřejmě to nechci zadarmo a nechci, aby to vyznělo...“ zachrčelo v mobilu.

„Tiež nechcem, aby to vyznělo... ale potrebujem...“

„Kolik?“

„Musím splatit pojištění a zvyšok by išiel na ten náš projekt *Wittgensteinovo hovno tančí s Pičou Bausch*,” zasmála se Evelína bezstarostně... A smála se a smála a nemohla přestat.

V tu chvíli vytvořila svou nejkrásnější báseň, a ani o tom nevěděla.

„OK, zítra ty peníze máš. Nezapomeň na mě,” zašeptal světácky do telefonu Paul Čejka, ale Evelína slyšela, jak v tu chvíli sykl prudkou bolestí.

Vypnula telefon a bez rozloučení se vytratila z večírku domů.

Té noci usnula tvrdým spánkem ženy, které došlo, že život je možná ještě

o něco komplikovanější, než byl před třiceti lety v Košicích, které v Berlíně beztak neexistují.

Komplikovanější, ale vlastně i skutečnější.

A právě v ten okamžik se nad ní opět sklonil neznámý z minulého snu. A řekl jí opatrně: „Veď som ti hovoril, že nie si vyvolená.“

A ona, Evelína, se na něj povzbudivě usmála, uvolnila v pěst sevřenou dlaň a odpověděla mu: „Ja viem, Bože, já už to predsa viem.“

A pak spala a spala, zatímco jí Paul Čejka psal nekonečně dlouhý mail z Motelu One, že její projekt je opravdu výjimečný a že s ní, Evelínou, má megalomanské plány: film, DVD platforma, aplikace do iPhonů, setkání s významnou holandskou producentkou, s níž měl počátkem sedmdesátých let poměr... A v bolestné modlitbě starého muže s houserem myslel s pohnutím na Evelínin úsměv, oči a obří prsa.

A Evelína, baculatá a jen trošičku prolhaná Evelína? Ta zatím spala a spala. Hrnek studeného kafe od rána na nočním stolku.

A zdálo se jí, že má syna, docela malinkého portugalského syna v bílé noční košili. A ten syn s očima Paula Čejky a s útlými rameny portugalského studenta Josého, ten chlapeček jménem Ludwig Wittgenstein teď Evelíně slovensky šeptá, že o čem se nedá mluvit, o tom se musí mlčet.

A pak ten Ludwiček zlehounka vstane, rozpaží andělsky paže, stoupne si na špičky a plynule začne vířit pokojem. Nejprve pomalu, pak čím dál prudčeji.

A je to pohyb tak mocný, tak mocný a soustředěný, že by se za něj nemusela stydět snad ani samotná Pina Bausch.



Dora Kaprálová

(1975) je prozaička, dramatička a dokumentaristka. Vystudovala dramaturgii a scenáristiku na JAMU. Od roku 2007 žije v Berlíně. Je například autorkou několika divadelních her, knižního rozhovoru se spisovatelkou Květou Legátovou a próz *Zimní kniha o lásce* (2014) či *Berlínský zápisník* (2016). Povídky souboru *Ostrov* rafinovaně opisují autofikční světy autorky, ale především lidské osudy plné nenápadných zlomů a nečekaných setkání, z nichž mrazí, ale které současně dojmají svou opravdovostí a jemným humorem. Podle kritiky jsou *Ostrov* jednou z nejlepších českých prozaických knih loňského roku.

foto Ondřej Lipár

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	VÝHERNÁ KNIŽNÁ POUKÁŽKA	SKR. ROTALE RIGHT	MEDZERA	■	JEDNOTNÉ ROLNÍCKE DRUŽSTVO (SKR.)	ZANES	KANADSKÝ HOKEJISTA	■	DUTO	FIREMNÁ SKRATKA	■	MAĎARSKÉ MUŽSKÉ MENO	MAROCKÁ OBJEMOVÁ MIERA	KATOLÍCKA UNIVERZITA (SKR.)	MESTO V ČECHÁCH	UM	OBCHOD S NÁBYTKOM						
KOŠOVITÁ NÁDOBA NA RYBY				PRÁCA (ANGL.) ÚTOČIŠTE				TVRDOŠÍN (EČV)			GHANSKÝ ATLÉT, ŠPRINTÉR (AZIZ)												
STUHOVÁ RUŽICA								UNION RÉPUBLIC (SKR.)			PENDREK HORŠIE PRÍRODNE PODMIENKY (SKR.)												
TAJNIČKA 1								TAJNIČKA 2 ZNAČKA JEDNOTKY KILOVOULE						■	ČESKÁ PREDLOŽKA AJ								
■	TECHNICKÁ ŠPECIFIKÁCIA BEZPEČNOSTNÉHO OPAĽOVANIA (SKR.)	ROZRÝVAJ			EDUARD (ZDROB.)					SPOR (ZASTAR.)				BRITISH UNITED AIRWAYS (SKR.) STREDNÁ ŠKOLA (SKR.)									
ZHO-TOVOVAL TKANINU					PI				■	ŠPZ PRIEVIDZA			TAJNIČKA 5				■						
ŠTÁTNA NEMOCNICA (SKR.)			TAJNIČKA 3	TYRKYS	<p><i>„Tvoj život je ako... (tajnička 1–2)... a je len na tebe, čím si ho... (tajnička 3), pretože nakoniec si to rovnako... (tajnička 4)... sám.“</i></p> <p style="text-align: center;"><i>anonym</i></p>							■	ŠTÁTNA REZERVÁCIA			VONKU	JEDNOTKA PRÁCE						
ČESKÝ HOKEJISTA (RADEK)																	■	TAJNIČKA 4	STREDNÁ A VY-CHODNÁ EURÓPA (SKR.)				
OHIO LATIONO ARTRS ASSOCIATION (SKR.)																		PÄT PO LÁTINSKY	TEMPER- MENTNE	KYPRI ZEM UMSEITIG (SKR.)			
■	DRUŽ- STEVNÝ PODIEL- NICKÝ LIST (SKR.)											NIT (ZN.)	LIEČIVÝ OBKLAD	VÁŽENIE (HOVOR, ZASTAR.)	■	INTER- ENERGY AGENCY (SKR.)	NAJVYŠŠÍ SÚD (SKR.)	OSTROV V TIMOR- SKOM MORI	AMERICKÝ ASTRONÓM (CHARLES AUGUSTUS)				
■	SLOVENSKÁ OBCHODNÁ A PRIEMY- SELNÁ KOMORA	PRACÍ PRAŠOK OTECKO (FAM.)						INTERNUS (SKR.)				POHONNÉ HMOTY				PREVÁDZ- KOVÝ PORIADOK (SKR.)	POVZDYCH (CITOSL.)						
ZDRAVOT- NÍK								EUROP. SPACE INTERN. (SKR.) SOLMIZAČNÁ SLABKA				V NÁDEJI, NADCHÁ- ZAJÚCI KONŽSKÁ RIEKA											
OPĚT (ČESKY)					CITOS- LOVCE ZUFANIA JAHRHUN- DERT (SKR.)					MNE PATRIACI					CITOS- LOVCE ODPORU VENEZUELA (MFZ)								
DÁVAJ NA PAPIER				VETROP- LACH					■	ŠATY							NÁPOVEDA: BAYDA, BONK, KALAIT, KNOLD, ODE, INSPÉ, TIMOR, YOUNG, ZAKARI, ZOARD						
EČV KEŽMARKU			■	GLG					■	OBEC V OKRESE BARDEJOV													

Ako súťažiť?

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

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

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

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


Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 17. 3. 2020.

Výhercovia z minulého čísla:
Daniela Tušimová, Adriana Peťková

Riešenie z minulého čísla:
Najdôležitejšou úlohou piteľa je, aby ti bol nablízku, keď sa mylíš.
Keď máš pravdu, sú po tvojom boku takmer všetci.

Julie Andrews

	KÓD SAUDSKÉ ARÁBIE	AUTOMATICKÉ NASTAVOVÁNÍ TV STANIC	TAJENKA 1	ZAKVIČENÍ VEPŘE	STAVEBNÍ BYTOVÉ DRUŽSTVO	BŘEVNO	STAROŘEKOVÉ	■	ŽEMLOVKA	ZAŘÍZENÍ NA MLETÍ	OZNAČENÍ LETADEL SYRIE	ČESKÝ ARCHITEKT	■	OTVOR VE ZDI	ANGL. NAPJATÝ	SKUTEČNÉ	VDÁT						
ZELENINA								FILO					PALIVO										
VZÁČNÝ KOV								NÁZEV PÍSMENE L (HOV.) INIC. HEREČKY LAURINOVÉ					VÁNOČNÍ RYBA ANGL. NEBO										
SNAD				ZE SEVERSKÉHO STATU JIHOEVROPAN							NEVLÍDNO												
■	TROFEJ INDIÁNŮ	ŘÍMSKY 501 UKAZOVACÍ ZÁJMENO			MUŽSKÉ JMÉNO (18.6.) DOMÁCKY ISABELA						VADA SKLA PŘI TAVENÍ												
SPOČÍVATI NA NOHOU						„Nevíme, zda běh přidává roky životu. Víme však, že... (tajenka 1–3).“ <i>Hellerstein</i>						■	LALOK	OCHRÁNCI ŽIV. PROSTŘEDÍ	ŘÍMSKY 495 TAJENKA 3								
TURECKÝ ČETNÍK																		RÁNA					
DOMÁCKY AMÁLIE																			OKOVAT				
SPZ LITOMĚŘIC			ZVYKLOST	LEVÁRNA	MÁJ														OPRAVNA LODI			OPAK TEPLA	PLATIDLO PORTUGALSKA
PŘESTÁVKA						■	ŽVANIT	VZOREC OXIDU TITANU	SUMERSKO-BABYLŇSKÝ BŮH BOURKY	■	ŘEMEN NA ŘÍZENÍ KONÍ	HALENKA ZÁBAVA											
■	ŘEHTAT	REVIZE (ZKRATKA) BACILY					SPZ KLATOV				UVĚST V ÚŽAS												
DRAVĚ							NĚM. ČLEN NEURČITÝ				NĚMECKY PRAHA TEN I ONEN						SPZ MICHALOVCE						
TAJENKA 2							AMERICKÝ STÁT ZN. TELLURU										SPISOVÁ ZNAČKA ČASOVÁ SPOJKA						
SLOVEN. POLNÍ MÍRA			KROKOVA DCERA					SLOVEN. JENOM				PRAMÁTI						NÁPOVĚDA: ANET, AONI, ATIA, ENLIL, KOPP, PROTAV, TAUT					
OSOBNÍ ZÁJMENO			FR. SÍDLO					DŘEVĚNÁ TYČ				ČÁSTICE											

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. 3. 2020.

Výherci z minulého čísla:

Marie Janečková, Helena Mersch Pulford, MUDr. Magda Chajlazová

Řešení z minulého čísla:

Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne.

Má takový smysl, jaký mu dáme.

Seneca

PŘIJĎTE NA VYŠETŘENÍ LEDVIN

12. BŘEZNA 2020

„Mám radost, že náš příběh žije dál a proměňuje se v životech dalších lidí.“

Karel Zima, dárce ledviny,
ambasador Světového dne
ledvin



12. března 2020, 8–15 hod.

Změříme vám hladinu krevního cukru, provedeme vyšetření moči (čerstvou moč přineste s sebou v odběrové nádobce, zakoupíte ji v každé lékárně), zkontrolujeme krevní tlak a stanovíme vám tzv. body-mass index (BMI). V případě nutnosti vám doporučíme následnou lékařskou péči.

Otestujte si své ledviny on-line www.ledvinova-kalkulacka.cz

Více na www.svetovydenledvin.cz

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