

Dialog

share^{edition} for care

3

2020

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Rodinné
a partnerské
vztahy v době
postkoronavirové

CESTUJEME

Pěkný sobotní
výlet z Potštejna
na Litice a zpět

POVÍDKA

Průzkum
Rudolfovy štoly

ROZHOVOR

TOMÁŠ SVOBODA

NEMÍT KŘÍDLA MNE OMEZUJE VÍC
NEŽ ŽIVOT S IMUNOSUPRESÍ

NOVĚ OTEVŘENÉ

Odborné ambulance B. Braun Plus

KLINIKA CAMPUS | 3. patro | Kamenice 811/32 | Brno-Bohunice



**PŘIJÍMÁME
NOVÉ PACIENTY**

- Urologická ambulance
- Nefrologická ambulance
- Stomická poradna
- Poradna hojení ran
- Nutriční poradna

B. Braun odborné ambulance a specializované poradny poskytují komplexní péči. Pacienti tak mohou využívat synergie specialistů různých oborů a jejich znalostí na jednom místě.

Výhody pro pacienty:

- Telefonické objednání, krátké objednací lhůty
- Bezbariérový přístup
- Pohodlné parkování
- Zastávka autobusu přímo u vchodu
- Ošetřujeme pacienty všech tuzemských pojišťoven

Ordinační hodiny odborných ambulancí naleznete na www.bbraun-avitum.cz





Milé čtenářky, milí čtenáři,

není to tak dávno, co jsme si přáli vše nejlepší do nového roku, hlavně klidný život plný pevného zdraví. Nikdo z nás tehdy ještě netušil, jak moc bude právě přání zdraví v tomto roce důležité. A ani to, jak si dokážeme vzájemně pomáhat. Pandemie koronaviru, která nás všechny zasáhla, nám ukázala, že jsme obětaví, vstřícní a solidární.

Zrovna dnes, když píšete úvodník, je Mezinárodní den sester, a jak řekla zakladatelka ošetřovatelství Florence Nightingalová: „Největšími hrdiny jsou ti, kteří plní svou povinnost v každodenním rozháraném vnitřním i vnějším prostředí, zatímco svět se otáčí jako šílený kolotoč.“ Chtěla bych touto cestou poděkovat všem zdravotníkům i dalším pracovníkům v první linii a stejně tak i všem pacientům za jejich trpělivost, toleranci, pochopení a maximální nasazení v těžké době pandemie. Právem vám patří obrovský dík!

Doufám, že vám letošní třetí vydání časopisu Dialog přinese spoustu zábavy, rozptýlení a mnoho zajímavého čtení. I když nemůžeme pořádně cestovat, ničemu to nevadí. V naší zemi je krásy dost! Společně se vydáme na průzkum Rudolfovy štolý a na jednodenní výlet z Potštejna do Litic a zpět. Pokud jste přes den unavení, ať už před dialýzou, na ní nebo po ní, sepsali jsme pro vás pár rad a tipů, jak zůstat svěží po celý den! A v neposlední řadě pevně věřím, že titulní rozhovor s divadelním a filmovým režisérem Tomášem Svobodou, kterému jeho žena Petra darovala ledvinu, přečtete jedním dechem.

Přeji vám krásné a ničím nerušené čtení!

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

Velký dík patří všem pacientům
a jejich rodinám

6

ROZHOVOR

Tomáš Svoboda: Nemít křídla
mne omezuje víc
než život s imunosupresí

10

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Stárnout bez pocitu hanby

14

TÉMA

Rodinné a partnerské vztahy
v době postkoronavirové

20

CESTUJEME

Pěkný sobotní výlet
z Potštejna na Litice a zpět

30

POVÍDKA

Ondřej Vaculík:
Průzkum Rudolfovy štolý

Velké díky

Pandemie koronaviru nás postavila před nové úkoly a nelehké výzvy. Říká se, že člověk občas prožívá úsek života, který není zrovna jednoduchý. Špatné období ale nakonec přejde, život jde dál, bolest se zmírní a zdá se, že vše bude v pořádku, i když se události minulé někdy vracejí. My věříme, že i kdyby přišla druhá vlna nákazy, budeme na ni připraveni a společně s vámi to zvládneme. Děkuje vám za to, že jste po celou dobu pandemie stáli trpělivě při nás a dodržovali všechna nařízení a omezení, i když to pro vás nebylo vůbec jednoduché. Právem vám i vašim blízkým patří velký dík!

redakce Dialogu



Ortopedie a fyzioterapie

Další ordinace součástí sítě ambulancí B. Braun Plus

Skupina B. Braun začala od 1. května provozovat pod názvem Centrum profesora Čecha ambulantní zdravotnické zařízení, díky němuž může v Praze na Černém Mostě nabídnout pacientům služby rozšířené o dvě specializace, a to ortopedii a fyzioterapii. „Chceme stavět na dvacetiletém působení Centra profesora Čecha na trhu, společně pracovat na dalším rozvoji služeb v daných specializacích a nabízet pacientům nové

metody," komentuje spojení ředitel B. Braun Avitum MUDr. Martin Kunček.

Lokalita centra nabízí dobrou dopravní dosažitelnost. Od zastávky metra B Černý Most je zdravotní centrum vzdáleno přibližně 450 metrů a od zastávky autobusů Breitcelova (č. 141, 171 a 224) zhruba čtyři minuty chůze. V okolí areálu mají pacienti možnost využít také bezplatné parkování. Vstup do ambulancí i veškeré vnitřní prostory jsou bezbariérové.



redakce Dialogu

Více detailů, ordinační hodiny a kontakty naleznete zde:

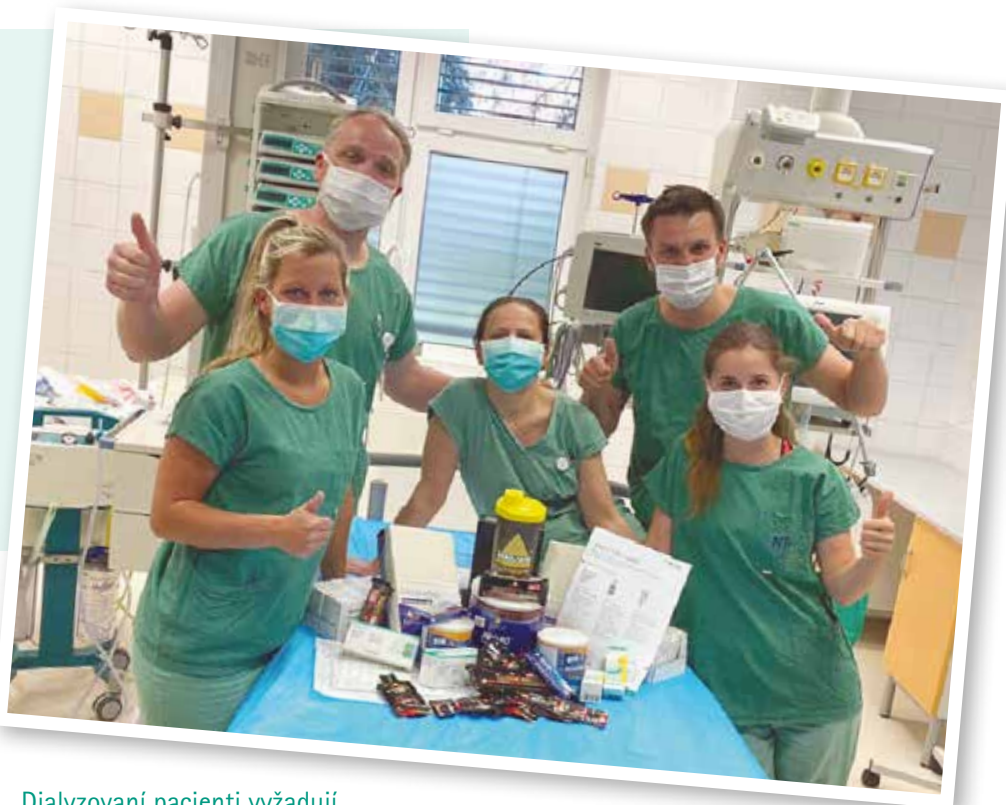


Produktové balíčky jako poděkování

Zdravotníci v první linii čelí v období pandemie koronaviru extrémnímu tlaku a práci v náročnějších podmínkách, než na jaké jsou běžně zvyklí. I přesto s obrovským nasazením a bez přerušení pečují o své pacienty. A právě proto se jim Skupina B. Braun rozhodla zaslat poděkování ve formě balíčků s produkty.

Náročná práce na pracovištích JIP a ARO

„Spojili jsme se s významnými nemocnicemi v České republice a na Slovensku a na vybraná pracoviště pracoviště JIP a ARO, kde jsou zdravotníci vystaveni vysokému riziku nákazy Covid-19, jsme jako poděkování zaslali produktové balíčky,“ vysvětluje jednatel společnosti B. Braun Medical PharmDr. Jiří Lukeš. Cílem bylo zdravotníky povzbudit a alespoň částečně jim ulevit od potíží, které souvisejí se zvýšeným pracovním nasazením a používáním ochranných pomůcek. Proto balíčky obsahovaly produkty B. Braun Linovera, Askina a Trixo, které slouží k ošetření namáhané pokožky rukou a obličeje, a také novinku v parenterální výživě Remune, která je bohatá na omega-3 mastné kyseliny a poslouží jako rychlá svačinka k zasyčení. V neposlední řadě balíček obsahoval výběr výživových doplňků Inkospor, které zdravotníkům doplnily potřebnou energii.



Dialyzovaní pacienti vyžadují pravidelnou péči


Podobné balíčky zaměřily také na dialyzační střediska B. Braun Avitum, protože i zdejší personál pracuje ve ztížených podmínkách, zejména pokud ošetřuje covid pozitivní pacienty. Zdravotníci na dialyzačních střediscích tak bezpochyby patří k těm, kteří stojí v první linii a každodenně čelí riziku nákazy koronavirem. „Velmi si vážíme jejich nasazení a statečnosti a obdivujeme pozitivní přístup, který jim pomáhá složitou situaci zvládat,“ doplňuje ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

I zdravotníci mohou potřebovat psychologickou pomoc

Ke všem balíčkům byl připojen i leták s informacemi o možnostech využití

psychologické a psychoterapeutické pomoci, protože řada zdravotníků trpí po náročných směnách nejen fyzickým, ale také psychickým vyčerpáním. Tyto služby poskytují zkušení psychoterapeuti a jsou zcela zdarma. „Věříme, že touto formou alespoň částečně pomůžeme zdravotníkům překlenout těžké období epidemické krize,“ uzavírá poděkování Jiří Lukeš.

redakce Dialogu

A portrait of Tomáš Svoboda, a middle-aged man with a goatee, wearing a black beanie, sunglasses, and a thick black scarf. He is smiling and looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

TOMÁŠ SVOBODA:
NEMÍT KŘÍDLA MNE
OMEZUJE VÍČ NEŽ
ŽIVOT S IMUNOSUPRESÍ

Divadelní a filmový režisér, scenárista a dramatik Tomáš Svoboda podstoupil před šesti lety úspěšnou transplantaci ledviny. A jak sám říká: „Casting na ledvinu vyhrála moje žena Petra, a já jí za to daroval své srdce.“ Rozhovor jsme za času pandemie koronaviru pro vás připravovali na dálku. Tomáš stejně jako další pacienti patří do rizikové skupiny, a právě proto odjel mimo město do hor na Šumavu, kde si udělal čas, aby odpověděl na zaslané otázky.

Dobrý den, Tomáši. Jste divadelním a filmovým režisérem, co je vám bližší? Film, nebo divadlo?

Bližší je mi divadlo, když dělám divadlo, a film je mi zase bližší, když jsem na place a točím. Ona režie je takový jiný způsob vyprávění příběhu. A proto si připadám jako vypravěč, který má v jistý daný moment možnost využít onen způsob vyprávění, který mu byl dán do rukou.

Proč zrovna režie? Jak jste se k tomuto oboru dostal?

Režisér je člověk, který pořádně neumí hrát, ale umí do toho mluvit hercům, neumí malovat, ale umí do toho mluvit scénografům, neumí dělat hudbu, ale mluví do toho muzikantům. Já jsem se k režirování dostal skrze psaní a skrze hraní v amatérském divadle v Plzni.

Pamatujete si na svůj úplně první den v roli režiséra?

Bylo to v chebském divadle a dělali jsme pohádku o Herkulovi. A vlastně mě překvapilo, jak je to snadné.

Byl jste nervózní?

Jasně.

Jste pořád?

Teď už nervózní nejsem. Mám vůči té profesi jistý respekt, ale nepřeceňuji to. Mnohem těžší je psaní.

A váš úplně první den při natáčení vašeho prvního filmu? Jaké to bylo?

Byl jsem asi tři měsíce po transplantaci ledviny, takže obava nebyla o profesní dovednosti, ale o zdraví. Všichni byli nesmírně vstřícní, tak to šlo mimořádně dobře.

Rok 2020 se nese v duchu Covid-19. Jak tato pandemie ovlivnila přímo vás? Vlastně dost radikálně. Od 11. března máme zavřené divadlo a film, který se měl točit od 27. dubna, se odsunul. Trávil jsem čas na chalupě na Šumavě s dcerou a stal se ze mě chalupář

a učitel. Píšu tady několik projektů. Film, seriál a divadelní hru.

Dočetla jsem se o vás, že kromě filmových komedií inklinujete v divadle k politickým tématům. Uvažujete o uchopení tématu pandemie Covid-19 do některého z vašich děl?

Vlastně se to stalo u projektu Dekameron 2020, který jsem vymyslel pro Divadlo Na Fidlovačce. Tady deset autorů napíše deset dramatických povídek o situaci, kterou žijeme. Moje povídka je dost surreálná a nevyhne se politickým tématům.

Je to pár let, troufnu si říct, že snad šest, od doby, kdy jste prodělal transplantaci ledviny. Transplantovaní pacienti patří v období pandemie mezi jednu z nejvíce ohrožených skupin. Ovlivnilo vás to nějak při trávení karantény?

Byl to důvod našeho útěku na samotu chalupy. Vládne tu zcela jiný vesnický způsob života, kdy jenom vyrobit teplo trvá každé ráno asi hodinu. Vlastně tu není příliš času na intelektuální pochybnosti.



Tomáš Svoboda (1972)

Divadelní a filmový režisér, scenárista, autor a spoluautor mnoha divadelních her, mezi něž patří například *Srnky*, *Med*, *Zlatý prsten Jana Třisky*, a politických kabaretů, jako je například *Blondatá bestie*. Po základní škole se vyučil dřevomodelářem, pak následovala maturita na strojní průmyslovce s budoucností ve Škodě Plzeň. Tyto vyhlídky jej ale vůbec nelákaly a přihlásil se na brněnskou JAMU, kde absolvoval obor režie. Vystřídal mnoho různých profesí. Nakonec zakotvil jako režisér v chebském divadle Nítě. Následovalo divadlo Rokoko a Městské divadlo Kladno, Divadlo pod Palmovkou, aktuálně působí v Divadle Na Fidlovačce. Prvním filmovým dílem byla celovečerní komedie *Hodinový manžel* (2014). Pak následovaly např. *Manžel na hodinu*, *Jak se zbavit nevěsty*.

Mohu se zeptat, jak se to tehdy všechno seběhlo?

Moje onemocnění trvá už dlouhou dobu. Během mého režirování v Krakově jsem prodělal několik chřipek a má aktivizovaná imunita se obrátila proti mně, pustila se do ledvin, byla úspěšná a zničila je.

Jak dlouho vás onemocnění ledvin trápi?

Zhruba devatenáct let.

Docházel jste před transplantací na dialýzu?

Ne. Transplantace byla rychlejší.

Ledvinu vám darovala vaše manželka Petra a vyšlo to. Bylo „více kandidátů“? Neváhal jste ani chvilinku nad cizím dárce z „čekací listiny“?

Moji blízcí se všichni zachovali obdivuhodně. Nabízeli se všichni. Ale Petra byla nejzdravějším a nejvhodnějším dárce ze všech. Vážím si toho.

Jak probíhala vyšetření a samotná transplantace?

Dnes vidím, že zcela standardně. Hledal se vhodný dárc skrze testování, proběhla příprava na operaci, operace, která dopadla skvěle, a já mohl být po sedmi dnech propuštěn do domácího ošetřování. Pak jsem se dával dohromady a už tři měsíce po transplantaci jsem začal točit film.

Jak dlouho jste na transplantaci od onemocnění ledvin čekal?

Přípravy na transplantaci začaly okamžitě, takže jsem prakticky nečekal.

Co vám v onemocnění nejvíce pomohlo? Nejvíce rodina, manželka, přátelé a vaše povaha. Neberu věci příliš fatálně.

Kdo byl vaší největší oporou? Byla to právě vaše žena Petra?

Určitě.

Jak celou situaci a samotnou transplantaci zvládla ona?

To je otázka na ni. Nedávno mi řekla, že je za tu příležitost ráda.

Měli jste o sobě bezprostředně po operaci ihned informace?

Ano. Bylo to dojemné.

Změnil se vám po transplantaci život? Jak?

Určitě, ale musím říct, že transplantace ledviny mi umožňuje žít život plnohodnotně bez větších omezení. Můj život se nijak nezpomalil.

Co vás po samotné operaci napadlo jako první?

První myšlenky byly na manželku a na dceru.





Na co by se měl člověk po transplantaci připravit?

Měl by si říct, že to, co umí současná věda, je dar, který mu byl věnován. A být za něj vděčný a být vůči němu i odpovědný. Všechno ostatní přijde samo.

Jste umělec, snad i bohém, a nabízí se tak otázka, zda se umělci daří život skloubit s přísnými pravidly pro člověka po transplantaci.

Znamená to přijmout pravidla jako logické součásti vašeho života. Pak to není překážka, ale přirozenost. Stejně tak jako se musím smířit s tím, že nemám křídla,

musím se naučit žít s imunosupresí. To první mne omezuje víc.

Pacienti po transplantaci ledvin a stejně tak i dialyzovaní pacienti mají velmi přísnou dietu. Jak moc jste se musel v jídlu omezit?

Nevěřím, že jsme na světě kvůli jídlu.

Je to pro vás při vaší práci velký problém?

Není.

Letos v dubnu měl jít do kin váš nový film Šťěstí je krásná věc v hlavní roli

s Karlem Zimou. Můžete nám k filmu něco málo prozradit?

Když jsem se po osmém natáčecím dni vracel na skútru, měl jsem nehodu. Výsledkem bylo osm zlomených žeber a klíční kost. Takže bohužel nevím, jak natáčení dopadlo. Film dokončil jiný režisér.

Víte o tom, že Karel Zima věnoval svou ledvinu nemocnému kamarádovi a vyšlo to? Dali ledvině dokonce i jméno. Říká se jí Jitka.

To, že se ledvina jmenuje Jitka, jsem nevěděl. Ale oba znám, byli u nás v divadle i s Jitkou.

Chystáte se natáčet nějaký další film?

V červenci mám točit film Indián s Karlem Rodenem. Je to film o majiteli velké společnosti, do kterého se „náhodou“ dostane duch indiánského náčelníka. Komunikuje s ním a postupně mu svou indiánskou moudrostí mění život.

Neuvažoval jste někdy, že byste onemocnění ledvin použil jako motiv pro svůj další snímek či divadelní hru?

Počkejte si. Už na to téma píšu jak divadelní hru, tak i celovečerní film. Jen to trochu trvá. Divadelní hra je o duších, které během transplantací sedí v jakési čekárně a tam se seznamují a jsou pobavené tím, co se děje v jejich fyzické podobě. Film je o dívce, která dostane ledvinu od nemilovaného, leč milujícího muže, a neví, co s tím.

Magda Volná
foto ČTK (Tomáš Zezulka, Dušan Dostál,
Michal Kamaryt, Veronika Šimková)

STÁRNOUT BEZ POCITU HANBY

Stárnutí není jen biologický tělesný proces. Do velké míry je to také otázka kultury, ve které člověk žije. Pohled na stáří a posuzování starých lidí byly a jsou vždy ovlivňovány ideami, představami a stereotypy o tom, co to znamená, být starý. Postoje ke stáří jako k jiným fázím životního cyklu nejsou pouze výsledkem osobních zkušeností, ale jsou také formovány kulturou a jsou odlišné v různých společnostech.

Dnešní populace má neuvěřitelné možnosti, ale zároveň ze všech nejrychleji stárne. Během 20. století se lidský život v průměru prodloužil o pětadvacet let. V některých společnostech se děti o staré členy domácnosti starají u sebe doma, zatímco moderní evropská společnost stáří spíše vytěsňuje a zavírá své seniory do domovů.

„V naší kultuře jsou stáří a smrt brány tak negativně jako hanba,“ popisuje v článku pro americký portál Huffington post Koshin Paley Ellison, buddhistický mnich, který v New Yorku spoluzakládal centrum pro kompletní péči. „Samotní lidé se pak cítí, jako by jejich stáří bylo něco špatného. Jako by tím, že stárnou, ztráceli svoji hodnotu,“ píše. Právě tento pocit tak mnoha lidem, jejichž věk už může čítat pár křížků, znemožňuje žít život naplno i ve vyšším věku. To však neplatí všude na světě.

„Ano, je to tak, ale je to odlišné v různých kulturách. Nedávno zpracovala WHO studii o tom, jaké je vyústění schizofrenie ve společnostech, a porovnávala industriální společnosti s těmi ve třetím

světě. A ukázalo se, že ve třetím světě to bylo příznivější,“ popisuje psycholog Cyril Höschl v rozhovoru pro Českou televizi. Dlouho se pátralo po tom, proč tam starší lidé prožívají některé věci daleko lépe, když v těchto zemích je horší zdravotní péče a nefunkční sociální systém. Ukázalo se, že péči státu tam v rodinách supluje soužití tří generací.

„Dědeček ve stanu v koutě nikam netelefonuje, jen tiše halucinuje. Zbytek rodiny se o něj postará a považuje to za součást normálního života, ustojí to. Zatímco my to delegujeme na stát, jehož služby jsme si vytvořili za tím účelem, aby nás toto břemeno zbavil,“ uzavírá Höschl.

Morální povinnost

Na Východě jsou starší lidé mnohem více uznáváni než na Západě. V Indii, Tibetu nebo Číně starým mužům nevadí, že budou rozjímat v jeskyni. Na roli seniora se připravují celý život a samota je neděsí. Těší se na návštěvu mladších, kteří jim přinesou pokrm. Za to, že opustili společenský život a žijí v ústraní, je oslavuje celá společnost. Možná že odloučení od hektického života jim přináší úlevu.

V Koreji se staří lidé těší vysoké úctě. Mnoho Korejců vyznává konfucianismus, mezi jehož základní hodnoty patří respektovat vlastní rodiče. Mladší členové rodiny cítí morální povinnost se o starší příbuzné starat. I mimo rodinu jsou mladí vychováni tak, aby starším prokazovali respekt a aby pro ně starší lidé automaticky znamenali autority. Stejně jako v Koreji, tradičně respektují své nejstarší členy také rodiny v Číně, a také to zde vychází z tradice konfucianismu. Ačkoliv westernizace dorazila i do Číny a sílu těchto hodnot zejména ve větších městech oslabil, od dospělých dětí se stále očekává, že se o své stárnoucí rodiče postarají. Pokud děti své rodiče pošlou do domova důchodců, bývají okolím vážně odsouzeny. Poslat starší příbuzné do domova se bere jako sociální stigma také v Indii. Tam jsou starší lidé hlavou rodiny a hrají hlavní roli ve výchově vnoučat.

Stáří jako vrchol života

Blízký východ stáří velmi ctí a považuje toto období za vrchol života. V zemích, kde vládne islám, je stále zachována tradice velkorodiny, kde má vedoucí postavení muž. Žena je poctěna pouze, když porodí syna, protože syn je pokračovatelem rodu a je vychováván k zajištění podpory rodičů ve stáří. Ženy jsou drženy v domě a jsou považovány za neschopné se samostatně rozhodovat. Ve velkorodině výchovu dětí zajišťují





přirozeného rytmu, a strach ze stárnutí se tím snižuje. Afroamerické pohřby proto působí spíše jako oslava života.

Západní ageismus

Zatímco tyto kultury stáří oslavují a staré lidi chovají v úctě, v západní kultuře je upřednostňován kult mládí a stáří jako by

nemluví, nepíše, netočí. Všimněte si, že ve filmech i v televizních seriálech vystupují většinou mladí lidé. Přitom právě v západní civilizaci se rodí nejméně dětí a její populace stárne ze všech nejrychleji. Právě důraz na mládí a krásu a ignorace stáří byly definovány jako „ageismus“, tedy diskriminace na základě věku.

Ageismus má velký vliv na to, jak se senior cítí. Podobně jako malé dítě, které ve svém okolí bude slyšet chválu na vlastní osobu, postupně daný posudek ostatních samo zvnitřní do vlastního sebehodnocení a bude motivováno k dalšímu osobnostnímu rozvoji, senior často uvěří většinovému hodnocení sama sebe, které přichází ze společnosti ať v pozitivním, či opačném směru.

Je-li nálepka převážně kladná, stárnoucí člověk si udržuje sebeúctu. Pakliže je ale nálepka důchodce negativní, člověk sebeúctu může rychle ztratit. Jeho vlastní prožitek stáří charakterizuje pohled společnosti. Senior přijímá negativní postoje společnosti a rozvíjí se jeho závislá role. Vnímá ztrátu dovedností, označuje sebe jako nekompetentního, nemocného. Je vystavený předsudkům a diskriminaci

a postupně se může i sám začít chovat tak, jak mu diktuje stereotyp. Stereotypy spojené se stářím jsou zálučné, protože působí v našem podvědomí. Jsou zavedeny v dětství, a když stárneme, nepřehodnotíme je. Stereotypy mohou omezovat, brzdit způsob vyjadřování, snižovat výkon a podle vědců i snížit očekávanou délku života.

Důsledky diskriminace stáří mohou mít řadu podob. Jako příklad lze uvést alkoholismus, zneužívání psychotropních látek, sebevraždy, odsun do segregovaného bydlení. Je běžné, že lidé zapírají svůj skutečný věk. Snaha o věčné mládí se odráží v představě nesmrtnosti bohů, v literárních dílech, ale i v realitě tím, že např. podstupujeme plastické operace, barvíme si vlasy nebo si je necháváme transplantovat. Je to rozšířená praxe, ale ti, kdo se přirozený proces stárnutí pokoušejí zastavit, mohou v soustavné a přetrvávající snaze o věčné mládí snadno prohrát.

Problém ageismu si našťástí v poslední době uvědomuje stále více lidí a začíná proti němu bojovat. Vznikají organizace, které se zaměřují na boření stereotypů a snahu vylepšit postavení starých lidí ve společnosti. Mezi základní prvek boje proti stereotypům a přijímání nejstarší generace řadí mnoho odborníků solidaritu mezi generacemi. Právě ta je podle nich základním prvkem a předpokladem soudržnosti společnosti. Místo odsuzování jedné generace druhou by mělo nastoupit její pochopení, respektování a přijetí. To kdysi shrnul v jediné větě Muhammad Ali, když prohlásil: „Člověk, který se dívá na svět stejně v padesáti, jako se na něj díval ve dvaceti, promarnil třicet let života.“

redakce Dialogu
foto istockphoto.com

jak rodiče, tak i strýcové, tety, synovci a další členové rodiny. Po sňatku mladého páru má tchyně velkou pravomoc zasahovat do citového vztahu svého syna a je zahrnována větší láskou než jeho vlastní manželka. Současně má tchyně možnost disponovat pracovní silou své snachy. Žena v islámských zemích získává vážnost až po klimakteriu a po padesátce již nebývá předmětem společenského dohledu. Může pak projevit i svůj názor. V současné době se městské obyvatelstvo začíná zbavovat stereotypu a pomalu se hodnotový systém velkorodin mění.

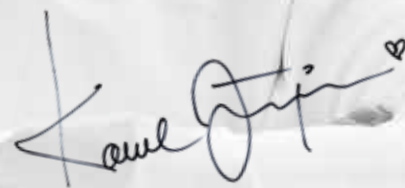
Smrt jako přirozená součást života

Američtí indiáni smrt přijímají jako přirozenou součást života. Existuje přes pět set různých kmenů, a každý z nich má vlastní tradice a přistupuje ke stárnutí a k péči o staré lidi jinak. V mnoha kmenech jsou staří členové respektováni pro svou moudrost a životní zkušenost. U amerických indiánů je běžné, že nejstarší členové rodiny předávají své zkušenosti mladším. Smrt jako přirozenou součást života, kterou je třeba oslavovat, a ne nad ní truchlit, vnímá také afroamerická komunita. Smrt je zde vnímána jako oslava života, součást jeho

NEMOCNÉ
LEDVINY
NEBOLÍ

PROVĚŘTE
SI JEJICH
ZDRAVÍ

Otestujte si
ledviny on-line



Světový den ledvin 2019 podpořil Karel Zima,
český divadelní a televizní herec.
Karel daroval v roce 2018 ledvinu svému známému,
který tak mohl podstoupit transplantaci
a znovu začít plnohodnotně žít.

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

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

B. Braun Avitum s.r.o. | V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika
Tel. +420-271 091 111 | www.bbraun-avitum.cz

Dobrý den, pane doktore, chtěl bych se vás zeptat, jestli je virus, který způsobuje onemocnění Covid-19, pro mě jako pro člověka trpícího onemocněním ledvin více nebezpečný?

Pacienti s onemocněním ledvin mají stejné riziko získání infekce jako ostatní populace. Bohužel v důsledku onemocnění ledvin mají vyšší riziko těžšího průběhu onemocnění. Toto riziko není pravděpodobně stejné pro všechny nefrologické pacienty, ale závisí na stupni poškození funkce ledvin. Obecně čtvrtý a pátý stupeň má riziko zvýšené. Ostatní rizikové skupiny jsou pacienti nad sedmdesát let a pacienti s autoimunitním onemocněním ledvin, kteří užívají imunosupresivní terapii.

Ochrana pacientů na dialýze před onemocněním Covid-19 je nyní důvodem preventivních opatření, se kterými se pacienti i personál setkávají na všech dialyzačních střediscích. Dialyzační střediska jsou připravena nemocné s Covid-19 izolovat od ostatních pacientů buď do samostatných směn, nebo alespoň minimalizovat možnost kontaktu během cesty na dialýzu a během vlastní dialýzy.

Před třemi týdny mi zavedli nový permanentní katétr. Stehy teď hnisají a je to velmi bolestivé. Jak dlouho bude trvat, než bude možné stehy odstranit?

Stehy se odstraňují po třech týdnech. Důvodem stehu je fixování katétru proti pohybu na dobu nezbytnou ke srůstu fixačního kroužku katétru s podkožím. Poté je steh odstraněn a katétr je pevně spojen s podkožím. Pokud je podkoží zanícené, oteklé a bolestivé, je nutná kontrola lékařem, který rozhodne o další léčbě. Lokálně se aplikují antibiotické masti, mohou se celkově nasadit antibiotika nebo je nutné uvolnit steh dříve.



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

RODINNÉ A PARTNERSKÉ VZTAHY

Nouzový stav a omezení pohybu osob přinesly do našich rodin problémy, které jsme v minulosti neznali. Nejčastěji souvisely s nezvládnutou organizací času. Žijeme v době sendvičové generace. Člověk by měl být nápomocen nejen partnerovi, ale též stárnoucím nemocným rodičům, kteří patří do nejvíce ohrožené skupiny, a zároveň dětem, které zůstaly doma bez možnosti fyzického kontraktu s kamarády a se školními povinnostmi. Problémy souvisely se špatnou komunikací, partnerským zaměřováním home office za „rodičovskou dovolenou“, s výchovnými problémy a s nedostatkem osobního prostoru. Tam, kde se hned od počátku nenastolil řád s jasně definovanými pravidly a povinnostmi pro každého člena rodiny, rozbujel se neřád. „Ponorka“ všech zúčastněných byla následně přirozenou reakcí na stres.



Porozumění, tolerance a péče jako hlavní ukazatelé

Je naprosto logické, že uvolnění opatření přineslo úlevu. Člověk si nyní lépe uvědomuje, jak důležitá je každodenní péče o rodinu. Rehabilitace rodinných vztahů v čase postkoronavirové spočívá v zaměření pozornosti na umění naslouchat, v ochotě k porozumění, toleranci a hlavně v nezištné péči každého člena rodiny. Pokud chceme, aby rodina fungovala, je třeba se jí věnovat více než jen materiálně.

Rodina a partnerské vztahy hrají hlavní roli u chronicky nemocných pacientů

Opatření spojená s hrozbou nákazy

Covidem-19, karanténa a přechod na home office byly pro mnohé páry významnou zatěžkávací zkouškou pro jejich vztah, a to především i pro páry či rodiny, ve kterých je dialyzovaný pacient. Ti musejí do dialyzačních středisek docházet v jakékoliv době, a to i za časů pandemie koronaviru. Dialyzační léčba je pro pacienty nezbytná, nemohou ji jen tak odložit na později. Ohrozilo by to jejich život. A o to více si nejen pacienti, ale i jejich rodiny uvědomují náročnost i psychickou zátěž a tlak, které je v době pandemie provázejí.

Chronicky nemocní včetně těch, kteří

jsou odkázáni na dialýzu, stále patří do rizikové skupiny ohrožených nákazou koronavirem. Rodina a partnerské vztahy hrají v jejich životě nenahraditelnou roli. Funkční vztahy jim pomáhají překonávat obavy z nákazy a strach v důsledku zdravotnických opatření spojených se všeobecným ohrožením. Riziko pro nemocné i přes rozvolňování situace nezmizelo. Provoz nemocnic a zdravotnických zařízení se sice postupně vrací do normálu, ale hrozba nemoci Covid-19 je stále přítomná. Je třeba, aby chronicky nemocní nadále důsledně dodržovali doporučená opatření, dbali pokynů svých lékařů a své rodiny a aby je v tomto konání partneri



rozvolnění nárůst rozvodů. K rozvodové situaci také často přispěly opatřeními vyhocené mimomanželské vztahy, které si po ukončení karantény žádaly řešení.

Obecně lze konstatovat, že vztahy, o které nebylo dostatečně pečováno v minulosti, čelily vážným problémům odcizení. Naopak mnohé vztahy se upevnily díky vzájemné péči, podpoře, společným prioritám, zájmům a optimistickému pohledu. Ne nadarmo se říká, že člověk se nejlépe pozná podle činů v těžkých dobách. Právě v době nouzového stavu jsme si všichni uvědomili důležitost hodnoty vztahů a péče o ně. Pěstujme tedy vzájemně partnerský vztah. Utvářejme příjemné, krásné a nezapomenutelné společné zážitky, na kterých bude možné stavět a o kterých si budeme moci vyprávět. Plánujme společně radostné chvíle. Učme se vnímat jeden druhého a projevovat si porozumění. Chvalme se navzájem a nezapomínejme na projevy lásky verbální i neverbální.

podporovali. Rodina a dobré vztahy činí člověka šťastnějším a zdravějším. V dnešní době je však podmínkou zdraví i trvalý odpovědný přístup celé rodiny k preventivním opatřením před nákazou Covidem-19.

Dlouhodobé vztahy a rizikové faktory v době pandemie

V dlouhodobém vztahu byla největším rizikovým faktorem komunikace. Někteří partneři, kteří byli dříve pracovně vytížení a jejich týdenní komunikace byla omezená na provozní záležitosti, v době intenzivního spolužití měli problémy nacházet společná témata. Pocit odcí-

zení rozvíral pomyslné nůžky porozumění a zbývalo málo místa pro toleranci. Člověk si pak intenzivněji začínal všimát nedostatků a negativ, a to jak v okolí, tak na sobě navzájem. Pokud „ponorková“ nálada zvýšila počet vnímaných negativ na partnerovi v poměru pět ku jednomu pozitivu, partnerská krizová situace vyvrcholila. To se dnes odrazilo i na prudkém nárůstu klientů v partnerských a právnických poradnách. Zkušenosti ze světa naznačují v době



Pět tipů, jak pečovat o svůj vztah během pandemie i po ní

1.

NEZAPOMÍNEJTE NA SEBE A UDĚLEJTE SI ČAS JEN PRO SEBE

Každý z nás potřebuje čas jenom pro sebe. Využijte čas na dialýze, nechejte telefon v tašce a začtěte se do nové napínavé knížky nebo do časopisu Dialog. Ponořte se do psaní dopisů pro své blízké, vyšivejte, háčkejte, pleťte, prostě dělejte cokoliv, co vás baví a do čeho se můžete při dialýze pustit. Také můžete v klidu relaxovat.

2.

NEBAVTE SE DOMA JEN O KORONAVIRU, EXISTUJÍ I JINÁ TÉMATA

V mnoha domácnostech se koronavirus skloňuje ve všech pádech. Je to logické, ale je i spousta dalších témat, která v rodině můžete probírat.

3.

PODĚKUJTE A VYJÁDŘETE SVOJI VDĚČNOST

Kritizovat a ukazovat prstem umí každý, málokdo však umí vyslovit slova chvály, poděkování a vděčnosti. V současné době tím potěšíte své nejbližší ještě více než kdy jindy. Pokud rádi píšete, vezměte si na dialýzu pero a papír a napište jim, co pro vás znamenají a jak vám v době pandemie pomohli. Co říkáte? Uvidíte, že je to potěší a budou mít vzpomínku na celý život. A dobrá nálada poroste.



4.

CHCETE ROZPTÝLENÍ? SESTAVTE PUZZLE!

Nevíte, jak jste na tom s trpělivostí? U skládání puzzle na to rozhodně přijdete a navíc se s partnerem nebo i s celou rodinou rozhodně zabavíte a ještě dlouho budete mít na co vzpomínat.

5.

CHCETE SE CÍTIT FIT? VRHNĚTE SE DOMA NA SPOLEČNÉ CVIČENÍ JÓGY

Coby dialyzovaní pacienti patříte do rizikové skupiny, přesto si chcete zacvičit a dát si do těla? Určitě nemusíte chodit do tělocvičny ani na hromadné akce. Jóga se dá cvičit bez problému na jógamatce, karimatce nebo klidně na jakékoliv měkké podložce, kterou máte doma. A když si s vámi zacvičí i partner, půjde vám to lépe a užijete si o to větší zábavu.

Dialyzované pacienty zdraví
Laura Janáčková,
foto iStock

Doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc. je uznávaná psycholožka, sexuoložka, docentka klinické psychologie Sexuologického ústavu 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Je zakladatelkou Institutu partnerských vztahů a prorektorkou Vysoké školy aplikované psychologie a autorkou knižních bestsellerů *Muži chtějí potvory*, *Muži chtějí milenky*, *Poznej muže beze slov* atd.
www.laurajanackova.cz



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

SVĚŽÍ A ODPOČATÍ

Dny, ve kterých probíhá dialyzační ošetření, jsou důležité, ale ne vždy snadné. Říkáte si, jak to udělat, abyste zůstali svěží a odpočatí celý den? Myslíte si, že to nejde? Ale jde! Připravili jsme pro vás pár užitečných rad a tipů, jak na to! Pokud si dobře naplánujete čas a najdete tu správnou kombinaci zajímavých věcí, které budete dělat, a způsob, jakým budete relaxovat, nebude pro vás tak obtížné cítit se před dialýzou, během dialýzy i po ní mnohem lépe.

Harmonie a pohoda jako speciální péče

Každý dialyzovaný pacient dialýzu potřebuje a tráví na ní spoustu času. Je to nejen velká fyzická, ale i psychická výzva. Dlouhé období fyzické nečinnosti výrazně ovlivňuje náladu, člověk ztrácí energii a celkově chuť se do čehokoliv pouštět. Přesto i ve dnech, kdy probíhá ošetření, se můžete cítit dobře, a abyste svého drahocenného času využili na maximum, měli byste v těchto dnech vědomě dávat nejvyšší prioritu celkové pohodě a harmonii.

Čas před dialýzou aktivně využijte na maximum

Pokud se po ošetření obvykle cítíte příliš unaveni na to, abyste se věnovali něja-

kému cvičení, pak je nejlepší zařadit lehkou fyzickou aktivitu ráno před ošetřením. Jogging nebo procházka parkem či krátká vyjížďka na kole po okolí vám dodá kyslík, osvěží svaly a doplní tolik žádoucí pozitivní myšlenky. Prospěje vám také, když k tomu všemu přidáte pár uvolňovacích cviků na krk, ramena či lehké posilování. Nezapomeňte probrat se svým lékařem, co by pro vás mohlo být nejlepší.

Velká část pacientů říká, že jóga nebo čchi-kung (čtete *čikung*) rozvíjejí duševní stabilitu, fyzickou flexibilitu, posilují svaly a mají velmi pozitivní účinek pro zvládnání těžkých chvil před dialýzou, během dialýzy a po ní. Nebo se věnujte tomu, co vás baví, například si

zajděte na procházku nebo na nákupy. Každopádně byste měli čas před ošetřením využít k jakékoli fyzické aktivitě.

Starejte se o sebe i po dialýze

Vy sami víte nejlépe, jak se po ošetření cítíte. Své pocity tedy pečlivě sledujte. Pokud budete mít chuť, můžete jít

na procházku do přírody, což vám pomůže snížit stres, podpoří to vaše zažívání a pomůže k lepšímu spánku. Pokud se na takový výlet budete cítit příliš vyčerpaní, mohlo by vám pomoci setkání s lidmi, se kterými máte něco společného. Už jste navázali kontakt s místními svépomocnými skupinami? Anebo se raději budete rozmazlovat doma, například příjemným osvětlením a relaxační hudbou?

Koupele nebo sprchu byste ale měli odložit až na příští den, až se místo, kde jste měli zavedenou kanylu, řádně uzavře. Můžete ale dopřát trochu péče nohám a zacvičit si s nimi. Podporuje to krevní oběh a relaxaci. Také vám může pomoci pár aktivních cviků z autogenního tréninku nebo jógy. Zbavíte se tak celodenního stresu a odpočinete si. Prostě vyzkoušejte všechno, co máte rádi, a postupně se sami staňte odborníky na vlastní pohodu.



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.

JAK DÁT ŘÁD DOBĚ NA DIALÝZE?

Ošetření na dialyzačním přístroji obvykle trvá čtyři až pět hodin, což je doba, kterou byste neměli strávit jen čekáním. Můžete samozřejmě spát nebo sledovat televizi, ale asi se budete cítit lépe, když si dobu ošetření vědomě rozdělíte nebo budete mít několik malých projektů, které budete realizovat. Některá centra nabízejí v průběhu dialýzy kurzy kreslení, nebo dokonce lehké posilování. Do svých

plánů na tyto hodiny můžete zahrnout i takové aktivity, jako je vyhledávání informací nebo sepisování plánovaných úkolů, psaní e-mailů nebo dopisů. Můžete se také on-line učit cizí jazyk nebo sledovat videa, a dozvědět se tak více o konkrétním tématu, které vás zajímá (například o již zmíněném čchi-kungu).

Pokud čas na dialýze strávíte aktivně, budete mít ze sebe lepší pocit a každá nabytá zkušenost či nová informace vás budou motivovat dál a dál. Zjistíte, že jste méně unavení, čas vám rychleji uteče a budete plni energie!

Užitečné
informace pro vaše
zdraví a kondici
najdete na našich
webových stránkách
www.lepsipecce.cz



Pěkný sobotní výlet

z Potštejna na Litice a zpět

Dva středověké hrady v údolí krásné řeky Divoké Orlice – to zní téměř jako reklama na letní tuzemskou dovolenou, že? A protože to letos vypadá na dovolenou strávenou výhradně v Česku, vydejme se v tomto článku na celodenní pohodový výlet do lesů, luhů a za památkami nedaleko Hradce Králové.

Dnes se vypravíme do východních Čech, kde navštívíme hned dva kraje – Královéhradecký a Pardubický. Naše cesta povede z obce Potštejn přes kopec do obce Litice nad Orlicí s hradem Litice a pak údolím řeky Divoké Orlice zpět do Potštejna, kde nás kromě dalšího hradu čeká také zámek. A když budeme mít náladu, tak i ochutnávka piv jednoho soukromého pivovaru. Jak už bylo uvedeno, na tento výlet nám bude úplně stačit jeden den, a to nebudeme muset ani brzy vstávat. Neujdeme totiž více než patnáct kilometrů a překonáme jen 464 výškových metrů včetně výstupu na oba hrady. Těšíte se?

Vyrážíme na cestu

Do výchozího bodu výletu – obce Potštejn – se snadno dostaneme autobusem, vlakem nebo autem. Protože na výlet vyrážíme dopoledne a celou trasu máme ještě před sebou, nebudeme se zastavovat na hradě ani zámku, ale vydáme se hned na cestu po červené turistické značce. Ta nás provede kolem zámeckého parku Potštejnem a na konci obce odbočí doprava. Když opustíme zástavbu a projdeme pod kamenným mostem s železnicí, dostaneme se do zalesněného údolí s protékajícím potůčkem. Značka nás vede zpočátku po polní cestě pozvolna do kopce a později odbočí doleva na lesní chodníček. Ještě předtím ale budeme mít možnost se občerstvit výbornou pramenitou a chladnou vodou ze studánky Panny Marie, o kterou se místní z nedaleké obce Záměl vzorně starají. Červenou značku opouštíme u rozcestníku Liščí doly, kde se napojíme na zelenou značku. Zanedlouho potom, u dalšího rozcestníku Černá tabule, končí naše dnes nejdelší stoupání a začínáme sestupovat po lesní silnici dolů do malebného údolí Divoké Orlice. Asi v místě, kde cesta



Lidová architektura v podhradí Hradu Litice

začíná klesat, se také dostáváme z kraje Královéhradeckého do kraje Pardubického.

Litická „žula“

Cestou se nám díky průřezům v lesích otevírají pohledy do údolí a na náš cíl – státní hrad Litice a podhradí. Po levé straně ale budeme nejprve míjet velkolem Litice, kde se těží velmi kvalitní surovina – šedý biotický granodiorit, nazývaný také Litická „žula“. Ta je specifická svou světle šedou až růžovou bar-

vou a vyznačuje se pravidelnou zrnitostí se zrny střední velikosti s velmi dobrými mechanickými vlastnostmi – vysokou pevností a mimořádnou odolností. Důkladem, že je zdejší granodiorit opravdu pevný, je hrad Litice, který je z něj postaven a je tak dobrou ukázkou využití těchto granitoidů pro stavební účely. Těžba kamene v tomto lomu probíhá již od konce 19. století a je spojena se stavbou železniční trati Týniště – Letohrad.

Státní hrad Litice

Hrad Litice je postaven na skalním ostrohu nad meandrem Divoké Orlice asi 100 metrů nad řekou. První zmínky o něm pocházejí z roku 1316. Hrad byl postaven v době vlády posledních Přemyslovců v rámci kolonizace tehdy ještě řídké osídleného pohraničního pralesa severovýchodních Čech. Hrad vybudovali členové rodu Půticů. Za držení Jiřího z Poděbrad na hradě proběhly velké a nákladné úpravy, které z Litic



Hrad Potštejn

v 15. století vytvořily jednu z nejpřednějších pevností v Čechách. Hrad postupně vystřídal několik majitelů (například pánové z Kunštátu a Poděbrad nebo pánové z Bubna), ale po čtyřech stoletích zůstal prázdný, zpustlý a napůl rozbořený. V 19. století se objevily snahy o záchranu hradu a proběhly opravy směřující ke stabilizaci zdiva a opevnění, ale nakonec se z plánů na opravu mnoho neuskutečnilo. V letech 1933–1935 pak byla zpřístupněna věž a vybudována vyhlídková terasa. Současnou dominantou hradu je právě ona věž, v níž se zachovaly středověké omítky. Ty jsou sice značně poškozeny vandaly, ale i tak jsou zajímavé a unikátní. Uvnitř hradního paláce jsou vystaveny některé archeologické nálezy a také instalována umělecká díla. Hrad si můžete projít sami nebo se po něm nechat provést průvodcem.

Až se budete na věži rozhlížet po okolí, jistě si všimnete, že meandr, na kterém hrad stojí, je už téměř uzavřený a nebude trvat dlouho (řekněme několik tisíc

či desítek tisíc let) a řeka si najde kratší a přímější cestu. V tomto nejužším místě byla už v 17. století vykopána tureckými zajatci 90 metrů dlouhá štola jako ochrana proti povodním v podhradí – štola odváděla část vody „zkratkou“ do stejné řeky, ale až za podhradím. Později byla štola využita pro malou vodní elektrárnu, kterou nechal postavit baron Parish v roce 1871. Současná elektrárna byla spuštěna 1. dubna 1932 a pracuje s původním strojním zařízením dodnes. V době svého spuštění to byla první plně automatická elektrárna na území Československa.

Divoká Orlice

Od hradu Litice se vydáme dál po červené značce. Nejprve nás provede podhradím, kde si můžeme dát nějaké občerstvení nebo oběd, a dál pokračuje údolím Divoké Orlice, která je v této části dravá s četnými peřejemi. Celé údolí je zalesněné, na úbočích se objevují skalní výchozy a dole šumí řeka – je to velice příjemná a romantická část naší cesty. Zkuste si chvíli sednout na velký kámen na břehu



Pivo z pivovaru Clock

řeky a chvíli pozorovat, jak řeka plyne. Voda, která před vámi proudí, přitéká z Polska přes Orlické hory. Až proteče kolem Litic a Potštejna, u Týniště nad Orlicí se spojí s Tichou Orlicí a v Hradci Králové se pak připojí k Labi.

Až do Potštejna ale kolem řeky nedojdeme. Cesta se od ní oddělí a po menším stoupání zamíří do Potštejna přes obec Brná. Už nad Brnou, když se vynoříme z údolí Orlice, však uvidíme v dálce na kopci mohutnou zříceninu – hrad Potštejn.



Litické podhradí



Divoká Orlice



Zámek Potštejn

Hrad Potštejn

Na hrad je třeba z podhradí ještě vystoupat asi sto výškových metrů – na tomto výletě už posledních. Hrad Potštejn je údajně jednou z nejrozsáhlejších zřícenin v Čechách. Dochovalo se opevnění, hradní brány, kaple a hradní palác. Hrad vznikl zhruba ve stejné době jako Litice se stejným záměrem. Jak už to u starých hradů bývá, i Potštejn vystřídal množství majitelů. Mezi nimi však vynikl loupeživý rytíř Mikuláš z Potštejna, který vedl soukromou válku proti šlechticům a měšťanům. To se nelíbilo Janu Lucemburskému a poslal svého syna – krále Karla, tehdy moravského markraběte, pozdějšího císaře Karla IV. – aby zjednal pořádek. Nejprve se Karel s Mikulášem domluvil na smíru a Mikuláš slíbil, že zanechá loupeží a svárů, ale po odchodu moravského markraběte jako by Mikuláš nic neslíbil a trýznil své okolí dál. Králevic Karel se proto vrátil, hrad za devět dní dobyl a věž strhl – v jejích troskách pak zahynul Mikuláš z Potštejna i s hrstkou svých nejvěrnějších lapků. Od té doby se traduje, že je na hradě ukryt nesmírný poklad, který Mikuláš během svých nájezdů shromáždil a někde na hradě zakopal.

O mnoho později, v 18. století, se stal majitelem hradu Jan Antonín Chamaré. Ten od malička slýchal o hradním pokladu, a tak ho v dospělosti na Potštejně

po dvacet let usilovně hledal. Vyhloubil mnoho chodeb, pobořil, co ještě stálo, a celý hrad doslova překopal. Žádný poklad ale nenašel. Pověstí o pokladu se pak inspiroval i Antonín Jirásek ve své povídce Poklad.

Zámek Potštejn

Až si hrad prohlédnete a budete mít ještě náladu na další památku, sejďte dolů a navštivte zámek Potštejn. Je nově zrekonstruovaný a nabízí jak klasické prohlídky, tak různé zábavné prohlídky, které ocení hlavně děti. Určitě navštivte také zámecký park koncipovaný jako kombinace fran-

couzské zahrady a anglického parku, který rovněž prošel rozsáhlou revitalizací. Skvostem zahrady je pak růžová zahrada ve francouzském stylu, kde si můžete na lavičce odpočinout a užít si zámeckou atmosféru s vůní růží.

Jako poslední bod výletu si můžete udělat zastávku v místním řemeslném pivovaru Clock a jeho restauraci, kde vaří a prodávají moderní pivo. Prezентují jej jako gurmánský produkt zapadající do moderního životního stylu – no uvidíte. Současný pivovar navazuje na dlouholetou tradici vaření piva v Potštejně. První pivovar tady založil Vilém z Pernštejna už v roce 1490 a pivo se zde vařilo až do roku 1913, kdy malé pivovary začaly v konkurenci s velkými koncerny hromadně zanikat. Znovuzrození se místní pivovar dočkal až téměř po sto letech v roce 2004. Však se stavte a ochutnejte, jestli se zde dílo daří. Přeji pěkný výlet!

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor



Přeslička v lesích okolo Potštejna

STŘELIT TAK V KANADĚ MEDVĚDA

Příběh vášnivého rybáře a myslivce pana Martina Husáka nabral na dramatičnosti v roce 2003. Tehdy mu totiž vypověděla službu slinivka a on se stal ze dne na den diabetikem. Do té doby

normální zdravý muž měl rázem hodnoty cukru někde kolem třiceti a musel se cukrovce postavit tváří v tvář. Musel se s ní naučit žít. V červnu oslaví své 45. narozeniny a nutno říct, že toho má i přes svůj mladý věk za sebou opravdu hodně, a to nejen po zdravotní stránce.



Všechno odstartoval diabetes

Pan Martin žije v rodišti hereckého velikána Vladimíra Menšíka, v Ivančicích nedaleko Brna. Původním povoláním je instalatér, ale své profesi se vzhledem k aktuálnímu zdravotnímu stavu nemůže věnovat. Poté, co u něj před sedmnácti lety propukla cukrovka, začal Martin pravidelně navštěvovat diabetickou poradnu. Při jedné z návštěv v roce 2015 mu bylo diagnostikováno selhání ledvin a on musel okamžitě nastoupit na dialýzu. Tu navštěvoval na doporučení lékaře třikrát týdně v nemocnici. Jak sám říká, i přestože mu bylo z dialýzy vždy fyzicky špatně, doslova se na své pravidelné návštěvy těšil. Sestřičky z dialyzačního oddělení mu dodávaly potřebnou kuráž, optimismus a psychicky ho podporovaly. V době, kdy pan Husák zjistil, že mu nefungují ledviny a bez dialyzační podpory nemůže žít, ho totiž postihla smutná událost v soukromém životě. Jeho žena nejspíš nedokázala tuto situaci unést a Martina po osmnácti letech společného života i se dvěma dětmi opustila. Na nemoc zůstal sám, a tak se

pro něj návštěvy dialýzy, pomoc přátel a psychická podpora jeho maminky staly jediným motivačním zdrojem k tomu, aby se nevzdával a snažil se jít dál, aby směřoval k úspěšné transplantaci. Na seznamu pacientů čekajících na transplantaci se mu celkem dařilo a první příležitost k transplantaci dostal už rok a půl poté, co mu selhaly ledviny. Jenže tehdy nebyl zcela zdravý, prodělal zlomeninu nohy a měl na ní stále otevřenou ranu. Z toho důvodu musel plánovanou transplantaci zrušit.

Je to přesně rok od úspěšné transplantace ledviny a slinivky Ani mrtvička mě nezastavila...

Letos přesně na Velikonoce oslavil první výročí od úspěšné transplantace v IKEMu. Kromě ledvin mu byla transplantována také slinivka, takže se Martin zbavil i diabetu a vše se začalo ubírat tím správným směrem. Jenže nastaly komplikace. Poté, co se po transplantaci probudil, tři dny vůbec nemluvil a na pravé straně těla měl slabší ochrnutí. Nevzdal se a v IKEMu účinně rehabilitoval. Bě-

hem následujících deseti dnů se dokázal zbavit všech následků mrtvice a opět se zdálo, že má vyhráno. Neuplynul však ani měsíc a pana Husáka nemile překvapila další mrtvice, která tentokrát udeřila v mnohem větší síle, a on zůstal na polovinu těla prakticky úplně ochrnutý.

Ani tentokrát se nevzdal a začal znovu od začátku. Opět rehabilitace, snaha o nácvik mluvení, jenže do cesty za úplným uzdravením mu tentokrát vstoupil nemilý soupeř – Covid-19. Nejen následkem vládních opatření, kvůli nimž byla řada zdravotnických zařízení uzavřena nebo omezena v provozu, musel Martin své pravidelné rehabilitace přerušit. Musí být opatrný také kvůli nucenému potlačování vlastní imunity, a to na doživotí. Transplantované orgány vyžadují, aby pacientova přirozená imunita byla prostřednictvím léků potlačována tak, aby se tělo nebránilo novým orgánům jako cizím tělesům. Za posledních šest měsíců, do chvíle, než nastala karanténní omezení, se Martinovi podařilo částečně znovu rozchodit a rozmluvit, ale pravou ruku ještě zcela pohyblivou nemá. Snaží se rehabilitovat alespoň doma při práci na zahrádce a těší se, že bude mít možnost vrátit se k profesionální rehabilitaci a dostat se opět do perfektní formy. Chybí mu jeho instalatérská živnost, kterou teď kvůli svému zdravotnímu stavu nemůže vykonávat.





Sám přitom podotýká, že široko daleko v okruhu 50 kilometrů od Ivančic není instalatér, takže by se mu v jeho práci zcela jistě velmi dařilo.

Rybolov, myslivost, střelbu – vše si lze přizpůsobit

Martin nikdy neholdoval klasickým sportům, ale věnoval se přes pět let střelbě z brokovnice a závodnímu rybolovu. Obě tato odvětví ho provázejí celý život a jsou jeho koníčky i dnes. Vzhledem k handicapu, který zatím po mrtvici má, nemůže Martin nahazovat udice, takže rybaření vyměnil za správcovství a stará se kamarádovi o rybník. Myslivosti holduje i nadále a díky pomoci přátel má i upravené posedy tak, aby mu nečinilo potíže na ně vylézt. Uvažoval, že by se vrátil ke sportovní střelbě a začal závodit za handicapované sportovce, ale jak sám s úsměvem říká, na to je málo postižený. Byl se podívat na tréninku paralympioniků v Brně, a když viděl sportovce bez rukou a bez nohou, uvědomil si, že on je vlastně zdrav. Možná bude mít po celkové rehabilitaci příležitost vrátit se k normální sportovní střelbě.

Výmarský ohař, nový parták do lesa

Na prahu pětáctyřicítky se na Martina snad konečně usmálo štěstí. Rehabilitace se pomalu začínají rozbíhat, jeho děti, které doteď žily s matkou, 21letý syn a 18letá dcera, se stěhují zpátky k němu domů. Jejich psychická a fyzická opora je pro Martina velmi důležitá. Je vděčný kamarádům, kteří ho po celou dobu jeho vleklých zdravotních potíží nepřestali podporovat a pomáhat mu. A díky myslivosti má také psiho loveckého partáka, výmarského ohaře, který Martina nutí k pravidelnému pohybu, i kdyby nechtěl. A má také jeden velký sen. Touží se podívat do daleké Kanady, prohlédnout si její přírodní krásy, a kdyby měl velké štěstí, střílet tam třeba medvěda. Vzhledem k tomu, že si musí Martin hlídat imunitu víc než kdokoli jiný, jeho sen o Kanadě se momentálně odsouvá na neurčito, ale určitě se mu jednou splní.

Magdalena Bambousková,
foto iStock

Pan Husák ve svých 23 letech onemocněl cukrovkou 1. typu. Byl sledován v odborné diabetologické ambulanci a léčen inzulinem. O pět let později se u něj rozvinuly pozdní komplikace diabetu, jako jsou mikroangiopatie a polyneuropatie.

Po pár letech se přidalo onemocnění ledvin, které volně progredovalo až do listopadu roku 2016, kdy bylo nutno zahájit pravidelný hemodialyzační program. Pan Husák byl prakticky ihned odeslán do diabetologické ambulance pracoviště IKEM Praha, kde byl zahájen program vyšetřování ke kombinované transplantaci ledviny a slinivky břišní. V roce 2017 se jeho stav zkomplikoval rozvojem ischemické choroby srdeční, kdy bylo pacientovi nutno ošetřit ucpané věnčité tepny pomocí stentů. Poté by zařazen na čekatelskou listinu na transplantaci. V dubnu 2019, po dvou a půl letech pravidelné dialýzy, se nakonec dočkal kombinované transplantace. Ta byla úspěšná, oba orgány mu fungují dodnes.

MUDr. Jakub Ševčík
vedoucí lékař
dialyzačního střediska Ivančice

Menu plné energie

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*).



Jahodová galetka

INGREDIENCE

- 150 g hladké mouky
- 16 g vanilkového cukru
- 90 g studeného másla
- špetka soli
- 50 ml studené vody
- 200 g jahod
- 1 lžice (15 g) kukuřičného škrobu
- 1 vejce na potřetí
- 10 lístků meduňky
- 30 g cukru krystal

V míse promícháme mouku s vanilkovým cukrem (8 g) a špetkou soli. Přidáme na kostičky nakrájené vychlazené máslo a rychle promísíme. Směs by měla připomínat drobenku. Poté k těstu po částech přidáváme studenou vodu a postupně zapracujeme, těsto by mělo být vláčné a hladké. Hotové těsto dáme do uzavíratelné nádoby a necháme odpočinout v lednici, minimálně dvě hodiny. Těsto si můžeme připravit večer předem a nechat ho v lednici odpočívat přes noc. Čerstvé jahody omyjeme, osušíme, nakrájíme na kostičky a vložíme do misky. K jahodám přisypeme vanilkový cukr (8 g), lžici kukuřičného škrobu a důkladně vše promícháme.

V malé místičce si rozšleháme jedno vejce, kterým budeme koláč potírat. Pečicí papír zlehka posypeme hladkou moukou a vyválíme na něm těsto do tvaru kruhu o průměru cca 25 cm. Těsto na pečicím papíře přeneseme opatrně na plech. Doprůstřed těsta naložíme jahodovou směs s vanilkovým cukrem a škrobem a rozprostřeme ji na těstě tak, aby zhruba cca 4 cm okraje (kolem dokola) zůstaly volné. Okraje postupně dokola překládáme a před každým přeložením je potřeme ušlehaným vejcem, aby u sebe lépe držely. Rozšlehaným vejcem nakonec potřeme celý koláč (jen těsto, ne jahody). Koláč pečeme na prostřední příčce v rozpálené troubě na 180 °C (spodní i dolní ohřev) 30–40 minut, dokud okraje nebudou krásně zlaté. Upečený koláč necháme vychladnout na mřížce. Do mixéru (blenderu) nasympeme 30 g cukru krystal, přidáme lístky meduňky a umixujeme. Meduňka cukr krásně ovoní osvěžující citronovou vůní. Pár lžičkami cukru vychladlý koláč ozdobíme, zbytek necháme na lince proschnout a uschováme v uzavíratelné skleničce na další pečení.

Energie: 1317 kcal, bílkoviny: 21 g, tuky: 81 g, sacharidy: 120 g, draslík: 758 mg, vápník: 115 mg, fosfor: 505 mg.

Krůtí stehna na šalvěji

INGREDIENCE KRŮTÍ STEHNA (4 PORCE)

- 2–3 krůtí stehna (záleží na velikosti)
- 10 šalvějových lístků
- 2 malé snítky rozmarýnu
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce olivového oleje
- 40 g másla
- 1 lžíce citronové šťávy
- sůl a pepř

Krůtí stehna očistíme, omyjeme a osušíme. V misce si promícháme olivový olej s prolisovaným česnekem a citronovou šťávou. Touto směsí potřeme krůtí stehna, zlehka je posolíme a popepříme ze všech stran a vložíme do pekáče (s víkem). Položeme je lístky šalvěje a snítkami rozmarýnu. Nakonec na ně dáme tenké plátky másla, podlijeme 200 ml vody a přiklopíme.



Troubu rozpálíme na 250 °C a pečeme přiklopené na spodní i vrchní ohřev 30 minut. Pak teplotu stáhneme na 150 °C, podle potřeby podlijeme a pečeme přikryté 90 minut. Průběžně kontrolujeme a podle potřeby podléváme. Poté víko odklopíme, zvýšíme teplotu na 200 °C a podle potřeby dopečeme 15–20 minut do zlatova. Upečené maso rozdělíme na talíře a můžeme podávat.

Energie: 1403 kcal, bílkoviny: 112 g, tuky: 101 g, sacharidy: 6 g, draslík: 1089 mg, vápník: 191 mg, fosfor: 909 mg.

Salát z kuskusu s pečenou zeleninou

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 120 g kuskusu
- 20 g másla
- 50 g červené cibule
- 100 g červené papriky
- 100 g mladé cukety
- ½ lžíce nasekané pažitky
- ½ lžíce nasekané petrželky
- 2–3 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce olivového oleje
- pepř a sůl

POSTUP

Kuskus dáme do hrnce a zalijeme 250 ml vody, osolíme, přivedeme k varu a vypneme. Přidáme nakrájené máslo, promícháme, přiklopíme pokličkou a necháme 10 minut dojít.

Zeleninu očistíme a omyjeme, papriku a cuketu nakrájíme na menší hranolky, cibuli na měsíčky. Vše dáme do pekáčku, zakápneme olivovým olejem, promícháme a rozprostřeme.



Pečeme v rozpálené troubě na 250 °C 15–20 minut. Upečenou zeleninu dáme do mísy s uvařeným kuskusem, ochutíme citronovou šťávou, olivovým olejem, zlehka opepříme, osolíme a nakonec posypeme nejmenno nasekanými bylinkami. Salát promícháme. Můžeme ho podávat za tepla i za studena, jen tak samotný nebo jako přílohu k pečenému masu.

Energie: 605 kcal, bílkoviny: 21 g, tuky: 30 g, sacharidy: 52 g, draslík: 275 mg, vápník: 286 mg, fosfor: 438 mg.

Jmenují se

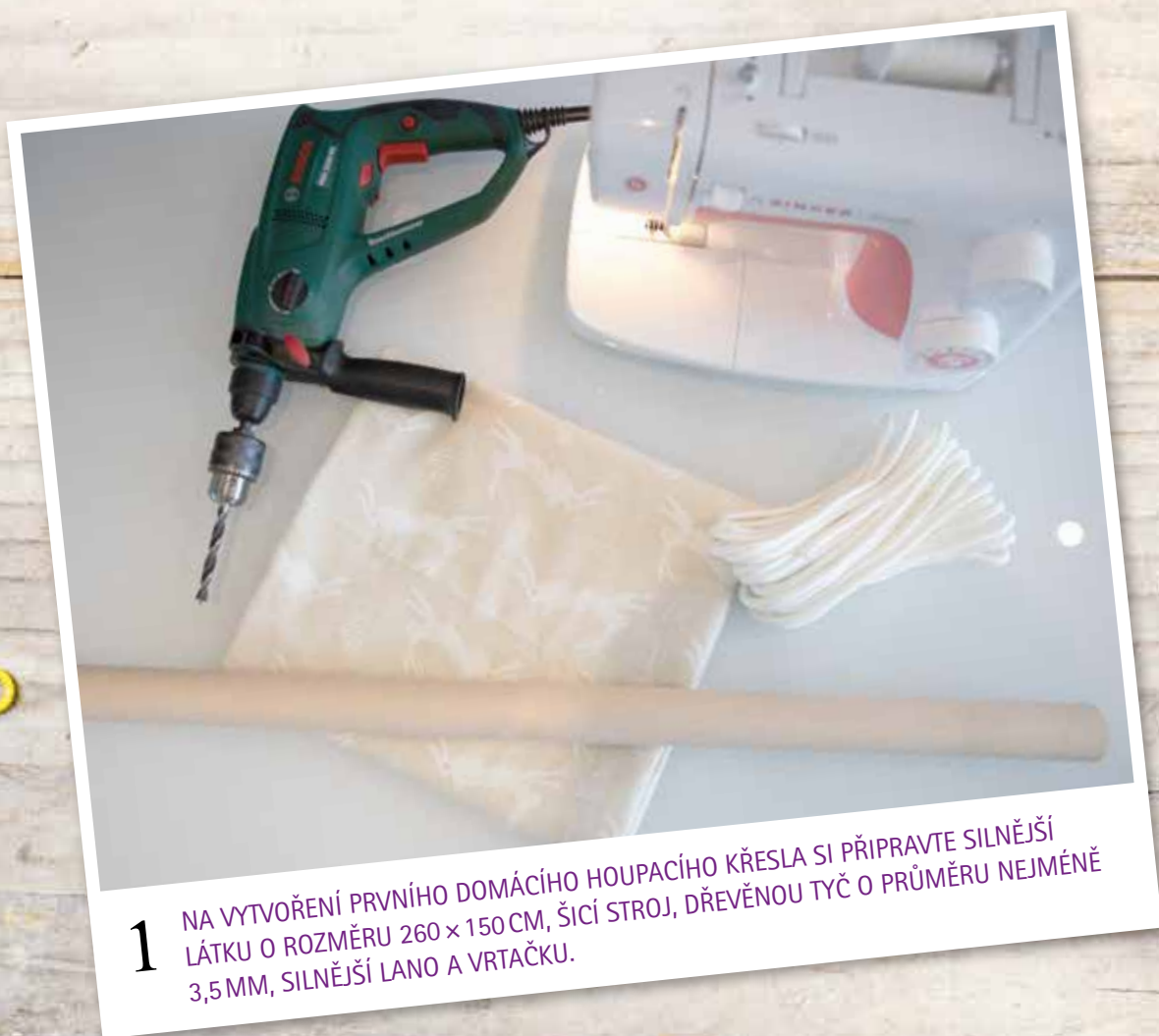
ÁJA AGNEROVÁ

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



KDO SE HOUPE, NEZLOBÍ

Ať už bydlíte v bytě nebo v domě, můžete si snadno vytvořit tu pravou domácí pohodu. Závěsné křeslo budete mít hotové během chvíle a budete si moci dopřát pohodlí, o jakém se vám ani nesnilo.



1 NA VYTVORENÍ PRVNÍHO DOMÁCÍHO HOUPACÍHO KŘESLA SI PŘIPRAVTE SILNĚJŠÍ LÁTKU O ROZMĚRU 260 x 150 CM, ŠÍČÍ STROJ, DŘEVĚNOU TYČ O PRŮMĚRU NEJMÉNĚ 3,5 MM, SILNĚJŠÍ LANO A VRTAČKU.



2 NEJDELŠÍ OKRAJE LÁTKY ZAČISTĚTE OD NITEK A DALŠÍCH NEROVNOSTÍ. LÁTKU PŘETOČTE NA RUB A PŘELOŽTE. PAK JI SEŠIJTE DOHROMADY. LÁTKU OTOČTE NA LÍC A PO OBOU DELŠÍCH STRANÁCH VYTVOŘTE ASI PĚT CENTIMETRŮ ŠIROKÉ TUNELY. TY BUDOU SLOUŽIT NA PROSTRČENÍ LANA.



3 JAK NA KONSTRUKCI PRO ZAVĚŠENÍ? JEDNODUŠE!



4 NA KAŽDÉM KONCI TYČE VYVRTEJTE DVA OTVORY VZDÁLENÉ OD SEBE OSM CENTIMETRŮ.



5 LANO PŘEPULTE A V JEHO POLOVINĚ VYTVOŘTE OČKO. POTÉ OBA DVA KONCE PROTÁHNĚTE VE STEJNÉ VZDÁLENOSTI VNITŘNÍMI OTVORY VYVRTANÝMI V TYČI...



6 ... A NÁSLEDNĚ I TUNELY V LÁTCE A ZPĚT VNĚJŠÍMI OTVORY V TYČI. NA ZÁVĚR VYTVOŘTE UZEL, ABY LANO DRŽELO A NEVYKLOUZLO.



7 A HOUPAČKA JE HOTOVÁ. MŮŽETE JI POVĚSIT BUĎ VENKU NA ZAHRADĚ NA STROM, NEBO POMOCÍ KOVOVÉ KOTVY KLIDNĚ I U VÁS DOMA V OBÝVACÍM POKOJI ČI NA BALKONĚ.

Ondřej Vaculík

Průzkum Rudolfovy štolý

Rudolfova štola – jeden z divů staré Prahy! Proč do ní lézt v roce 1972? „Poněvadž i když je to sajrajt, hnusota a krize, je nám toho nanejvýš zapotřebí!“ V přítomném čísle otiskujeme dosud nepublikovanou vzpomínkovou prózu povídkáře a fejetonisty Ondřeje Vaculíka.



„Koncem roku 1583 rozhodl císař Rudolf II. zřídit pro svou kratochvíli v pražské Královské oboře rybník v míře asi sedmdesát strychů a napájet jej z Vltavy štolou zřízenou pod Letnou a vycházející od Novomlýnského jezu. Žádost byla podle zvyku přednesena dosti stroze pánům stavům českého království s tím, aby bez obtíží svolili k takovému opatření a sněmem volili i jiné osoby, které by mohly vyplnit v době co nejkratší přání císařovo,“ četl jsem jako kluk v Divech staré Prahy v kapitole o proražení Rudolfovy štolý. Její konec ve Stromovce jsem znal – vodárenského domku poblíž Růžových sadů, v němž strašidelně hučelo, jsem se bál. Prolézal jsem strážn nad ním a cítil chlad, který ze štolý vanul. Až později jsem dokázal na jejím renesančním kamenném portálu přečíst letopočet 1593. Štolu tedy razili deset let.

Voda vtéká do štolý u vltavského helmovského jezu, poblíž letenského tunelu. Pod navigací stojí starý domek, havírna, kde kdysi bydlíval poddůlní, jenž reguloval přítok vody do štolý. Zjistil jsem, že v havírně má klubovnu vodácký oddíl, dříve 5. oddíl vodních skautů. Do oddílu jsem se přihlásil a mezi uzlováním, morseovkou a poznáváním ptáků z ptačího

atlasu jsem poslouchal tajemné hučení vody ve stavidlech.

Štola měřila 591 estados, což je 988,222 m. Proč se štola měřila ve španělských jednotkách? Protože plán štolý vytvořil dodatečně koncipista dvorské komory Isák Phendler ve španělštině, která byla císaři Rudolfu II. bližší než němčina.

Během sedmiletého působení ve vodáckém oddíle jsem několikrát navrhl, abychom místo výletu do brdských lesů podnikli výpravu do Rudolfovy štolý. Nikdy jsem neuspěl. Co ve štole, vole?

Proražením Rudolfovy štolý byl pověřen vrchní hormistr Lazar Erker ze Šreknefelzu, a jak se v literatuře praví, „úkol ho příliš nepotěšil, neboť pro staršího člověka přinášel jen nepohodlí a starosti“. Mě zarazila jeho lehkomyšlnost, s jakou nechal u důlního kováře v Kutné Hoře vykovat několik špičáků, motyk, škrabek a mlátků, jako by ani nešlo o jedno z nejpodivuhodnějších hydrotechnických děl v Evropě, ale o hloubení nějaké stružky. Snad se konejšil naději, že než zvláštní posel z Kutné Hory s náradím do Prahy dorazí, císař v jiném pohnutí myslí od kratochvilného díla upustí. Neupustil, píše: „Urození, stateční, poctiví a – milí věrní. Ráčili jsme vám

častokrátě milostivě uložit a naříditi, abyste se postarali o prostředky, pozemky a o všechno, co by zapotřebí bylo, aby vodovodní štola v naší staré oboře mohla být proražena se vším urychlením!“ Když dopis hormistr Erker přečetl, zachmuřil se a povolal z Ústí maršejdníka Jiřího Oedera, aby to nešťastné dílo vyměřil. Bez projektové dokumentace, ba bez svolení památkářů, pak spolu odkrokovali na letenském kopci porostlém vinnou révou pět šachet a havíři je začali hloubit. Tvrdé ordovické břidlice jim rychle tupily břity, jinde naopak jámu zaplavovala voda a písek. Dva roky trvalo, než vůbec dokopali šachty do hloubky budoucí štolý.

Tak zvané „poučení z krizového vývoje“ rozpoutalo tak zvanou normalizaci. Doba se valila jako černá voda pod stavidly v havírně. Skauti v obavě, aby nemuseli vyklidit klubovnu, sklídili skautské lilie a přestali se zdravit levou rukou. Co když teď mám poslední možnost? Když ji nevyužiji, celý život si budu vyčítat, jak jsem mohl tak lehkomyšlně neprolézt Rudolfovu štolu. Budu moci zkoumat něco zajímavějšího? Takové práce, co se štolou havíři tenkrát měli – kvůli rybníčku s výměrou sedmdesáti strychů neboli korců, jinak také měřic čili jiter. Pozor! Jeden

strych má ale 2 837 metrů čtverečních, což je víc než čtvrt hektaru. Z násobíme-li sedmdesáti – to už bylo jezero, došlo mi.

Vodárna ve Stromovce sice tajemně hučela pořád, ale na Gymnázium Nad Štolou mě už nepřijali. Také kachny na mělké vodě malého rybníčku štěbetaly ustrašeněji. Nebojte se, vám sem vltavská voda proudí pořád! Rudolfův panovnický rozmar funguje i za totality, už více než tři sta let!

Místo na gymnázium chodil jsem do zednického učiliště a kamarádil s Jiřím Fürstem. On se učil pro Armabeton, já pro Pražskou stavební obnovu. Učili nás kantoři po roce 1968 vyhození z gymnázií i z vysokých škol. Měli jsme hodnou paní učitelku třídní, učila fyziku. Když mě v prvním ročníku zvolili spolužáci v tajné volbě předsedou třídy, vysvětlila mi, že vzhledem k poučení z krizového vývoje předsedou být nesmím, a tak abych se nezlobil, že to bude Mácha, který byl na druhém místě. Klidně ale mohla mlčet a dělat, že zvolený byl Mácha.

Jak se školní rok chýlil ke konci, navrhl jsem Fürstovi, abychom Rudolfovu štolu prolezli spolu. Čekal jsem otázky ohledně profilu štoly či možnosti výskytu jedovatých plynů, ale nečekal jsem, že také on řekne – a proč? „Protože je nám toho nanejvýš zapotřebí,“ odsekl jsem. – „Tak jo,“ odpověděl a už se na nic neptal. Věděl jsem, že lepšího parťáka, než je mlčenlivý Fürst, není; hraje rugby, je zvyklý na rány, kdyby se nám ve štole něco stalo, nebude nadměrně kvílet ani mě obviňovat. Především mě zajímá ono místo, kde se havíří při ražení štoly z obou stran nesešli, takže chodba je tam zalomená. Poddůlní, který se o udržování průkopu staral, dříve proplouval na loďce – štolu byla přes dva metry široká a tři a půl metru vysoká. V pozdějších dobách ale byl profil v místech, kde se chodba často zavalovala, zúžený výzdívkami, takže my půjdeme pěšky. Suché oblečení zavážeme do lodního pytle, který si vezmeme do batohu,

a ve Stromovce se pak převlékneme. „Já tam musím pořídit nějakou fotodokumentaci,“ dodal jsem důležitě, jako by mělo jít o vědecký výzkum...

Protože jsem si vzpomněl, že při fyzice přinesla paní učitelka z kabinetu fotoaparát, požádám ji, aby mi ho půjčila. V kabinetu jsem jí nastínil dějiny vodního díla rudolfinské doby a ona mě po krátkém zaváhání přijala za člena fotokroužku. Půjčila mi novou Exaktu. Chtěl jsem ještě blesk. Neměla, ale přihlásil se pan učitel Bolech, který s ní sdílel kabinet, že by mi půjčil svůj, ať si pro něj přijdu zítra v deset hodin. Do školního horolezeckého kroužku, který se po roce 68 rovněž rozpadl, jsem si šel půjčit horolezecké lano: to kdybychom se ve štole topili, vysvětlil jsem našemu tělocvikáři. „Stačí, že se topíte ve škole,“ odvětil a lano půjčil. Druhý den jsem šel pro blesk, ale Bolech v kabinetu nebyl. Paní učitelka vysvětlila: „Zapomněl, že ho má na chatě, jede pro něj, přinese ho zítra.“ – „To už bude pozdě, protože průzkum štoly konáme dnes.“ – „A to nemůžete o den odložit?“ – „Podle astrologických poznatků doby rudolfinské je pro průzkum nejpříhodnější červnová středa těsně před úplňkem, a to je dnes.“ – „Dobrá, řeknu Bolechovi, aby ti blesk přivezl ke štole. V kolik hodin?“ – „V sedm večer.“ – „V sedm večer bude tam, na Bolecha je spoleh.“

V devatenáct, když jsem v havírně zavíral stavidla, přijel Bolech s bleskem. Fürst přichází volným krokem, jako by šel do práce. „To je dost, že jdeš,“ štěkl jsem tónem jeho mistra. Hledal jsem na obloze měsíc, bylo však zataženo. „Zdař Bůh!“ pozdravil Fürst v montérkách Armabetonu. Na zádech jsme měli batohy a v rukou baterky.

V první, vyzděné části štoly vedla nad vodou lávka. Končila asi po sto padesáti metrech. „Klíče máš?“ otázal se Fürst a jako první vlezl do bahna. Neřekl jsem mu, že pevné dno může být značně nerovné s tůněmi zanesenými bahnem. Asi



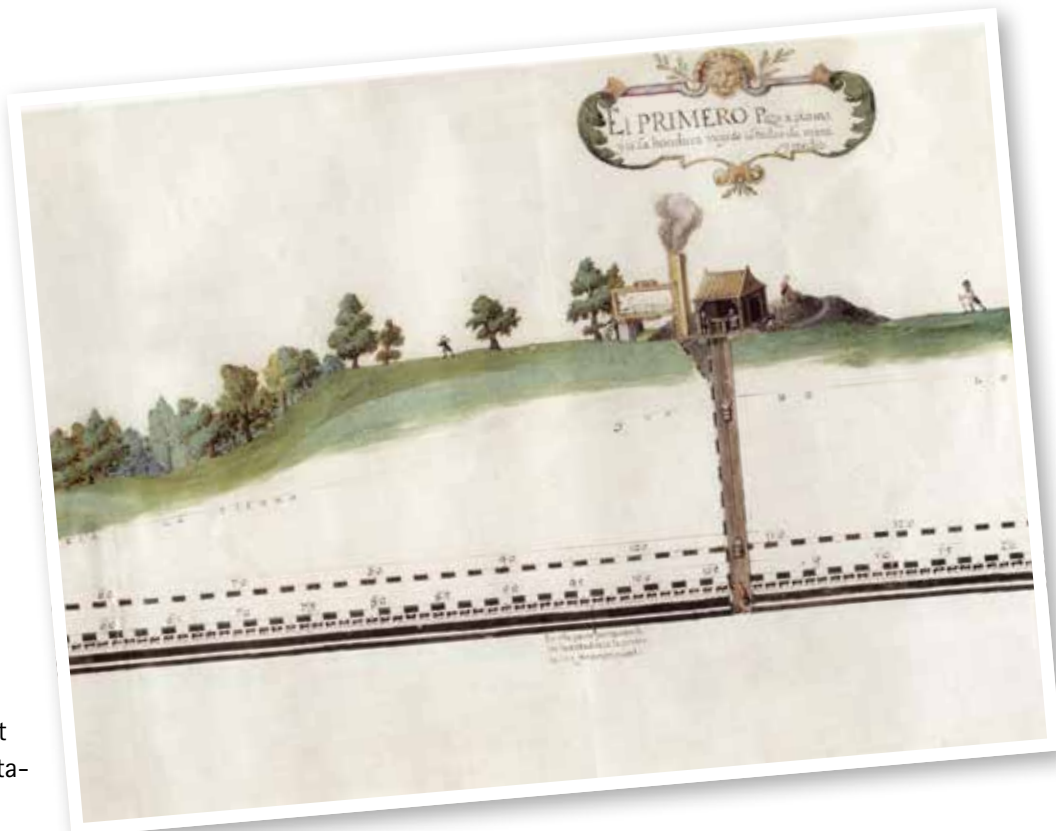
Ondřej Vaculík

(1954) je prozaik a publicista. Vyučil se zedníkem, v roce 1975 maturoval na večerní škole pro pracující. Vydělával si jako zedník, poté (do roku 1990) jako polír při obnově památek. V letech 1990–1999 byl redaktorem Literárních novin, zároveň opravoval venkovské kostely. V únoru 2000 nastoupil do Českého rozhlasu Plzeň jako vedoucí zpravodajství, později v něm působil jako šéfredaktor. Kromě rozhlasové práce (např. seriál o ohrožených památkách *Odkazy minulosti*) publikuje povídky, komentáře a fejetony v Literárních novinách, deníku Referendum, ve vysílání Českého rozhlasu a jinde. Žije v Hořovicích, kde působí ve vedení města. Vydal prozaické knihy *Stavební deník* (1990) a *Jablko přeshlé mrazem* (2003).

foto Radka Vaculíková

bychom se měli přivázat na lano, ale nechtěl jsem Fürsta strašit. Za chvíli zapadl skoro po pás: „Sajrajt, hnusota a krize,“ nadával, „podej mi to lano!“ Vyprávěl jsem mu, že o údržbu štol se od dob Rudolfa II. staral poddůlní. Do nejhoršího stavu se dílo dostalo po Bílé hoře. V roce 1629 nebyl již před vtokovou komorou zachován ani jeden ledolam a byla obava, že by ledy mohly zjara havírnou pobořit a dílo odnést. Štola sama byla ve stavu naprosto dezolátním. Vydřeva, tedy veřeje a kapny zpřelámány a dřevo ucvalo štolu tak, že tudy nebylo možno ani projít. „Kdo se o štolu stará dnes?“ zeptal se Fürst. „Snad ministerstvo vnitra,“ uklidnil jsem ho, „to je nám bezpochyby příznivě nakloněno.“

Romanticky jsme se brodili naplavenými odpadky. Od druhé větrací šachty směrem do Stromovky jsme necítili žádný průvan, ale vlhké dusno. „Když tu teče voda, musí tu téct i vzduch,“ ujišťoval se nahlas Fürst. Představoval jsem si, jak ho na laně táhnu omdlelého zpět.



„Ještě nejsme v půlce, a už nám jakoby skomírají baterky,“ všiml si.

Roku 1651 žaluje stavební inspektor Diviš Miseron komoře, že u levého břehu vltavského pod mostem pražským spatřuje se spousta kalu. Kdyby v havírně pod Letnou zdvihli stavidlo a pustili vodu do rybníka v Bubenči, tu by sem vběhla sedlina třísla a vápna a způsobila nejen protivný zápach v Oboře, ale otrávil by i ryby. „To by i nás dost otrávil, kdyby nám to teď někdo udělal,“ dodal Fürst.

V místě, kde byla chodba širší, fotil jsem s bleskem šikmé břidličné vrstvy, z nichž je Letná seskládaná. V rýhách po majzlících starců havířů leskla se slída. Konečně jsme se dostali k místu zalomení chodby. Starci se netrefili skoro o metr! U serpentiny fotím Fürsta zacákaného blátem, pouze na čele se mu řinou čistě stružky potu: „Vypadáš jak kanálník.“

„Ano, a dopadneme jako tihle ti,“ ukazuje Fürst na pamětní mramorovou desku „oběti císařského rozmaru“. Bleskově desku fotím: „Normální svobodní havíři se tu

Sudoku

NÁVOD:

Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát, žádná číslice se nesmí ve čtverci 3 × 3 opakovat dvakrát.

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

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

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

kutat báli, museli sem nahnat trestance. Ti tu i spali a občas jim sem rumpálem spustili jídlo." – „Hora, štola, hladomor-na," hučel Fürst. Mlčíme a posloucháme horu. V dále kape voda a v hloubi jako by velice vzdáleně hřmělo. „To je možná letenský tunel," říká do ticha. „Sem myslel, že už jsme mnohem dál," namítá Jiří místo otázky „proč jsme sem lezli?". Naplavený klacek vypadá jako lidská kost, hučení silí a zase se vzdaluje jako hrom. „Hlas hory hromově hrozí, tehdy i dnes. Ani trestanci tu prý nepřežili. Kolik je hodin?" ptám se Fürsta. – „Nevím. V bah-ně jsem ztratil hodinky. Už je nebudeme

potřebovat, protože pokud ve Stromovce vůbec vylezeme, budeme v jiné době," dívá se na mě Fürst zádumčivě. A já do-dávám: „Třeba místo poučení z krizového vývoje bude panovat Rudolfův majestát."

Za chvíli cítíme, že ze tmy vane tep-lo. Ještě sto metrů a stojíme u mříže ve Stromovce. Stromy šumí větrem, lípy voní i v noci. Držíme se mříže a zíráme do tmy. V dále štěká pes. Nikde žádné světlo. „A nad jezerem o rozloze 70 strychů právě vychází rudolfinský Mě-síc," dodává Jiří Fürst, „tak honem ode-mkni mříž." Hrkne ve mně – na cestu ven jsem vůbec nepomyslel. Od mříže klíč

nemám. „Víš, kolik celé dílo tehdy stá-lo?" tážu se místo omluvy. „Nevím, ale pusť nás na svobodu." – „66 299 kop 33 grošů a jeden a půl denáru." – „Aha, to jsi nezapomněl, na rozdíl od..." – „Takže se musíme vrátit," přiznávám. „Sajrajt, hnusota a krize," nadává Fürst a táhne lano do hloubi kopce.

Jak rád bych si dnes náš průzkum Ru-dolfovy štolý připomněl. Co bylo na pa-mětní desce, a byla tam vůbec? Nezdálo se mi to? Hledám a nalézám negativy označené Průzkum Rudolfovy štolý 1972. Všechny jsou čiré, není na nich nic.

Osmisměrka

TAJENKA:

„Klasik je spisovatel, jehož... TAJENKA" *Mark Twain*


NÁVOD:

Luštěte ve všech osmi směrech a ze zbylých písmenek čtěte po řádcích tajenku.

M	D	R	Y	D	Y	M	R	Ň	O	U	S	Y	S	A	L	A	N	O	V	Í	
F	I	A	S	K	O	Í	A	S	L	A	K	A	A	T	K	U	L	T	Ý	V	
S	E	K	Y	V	Ě	D	O	O	V	Á	Y	Ů	L	Í	O	D	M	L	K	A	
Č	T	V	R	T	R	B	E	E	J	C	H	M	P	R	H	Ž	K	A	V	L	M
Á	A	E	K	O	A	E	C	I	P	O	E	C	H	L	K	O	A	Y	R	U	Í
C	E	D	R	Y	N	T	L	Y	N	C	J	U	M	K	A	L	R	Z	Z	H	
U	V	N	M	A	T	L	L	V	K	E	V	O	Í	Ú	R	E	E	D	N	O	
L	M	A	Z	E	S	A	S	A	R	A	D	L	J	E	R	U	T	I	Á	R	
Í	L	R	L	Y	E	M	E	T	E	O	R	E	P	Č	M	A	É	V	N	N	
K	U	L	M	Y	M	A	U	S	T	O	O	M	L	U	V	A	O	O	U	Y	

ODMLKA, OMLUVA, ORLÍK, VJEMY, CHMÚRA, UTRJCH, VÝKLUZ, RAKVE, KŮRKA, LANOVÍ, ZDIVO, LIJÁKY, HORNÝ, CVALY, OSOBA, CAVKY, ENZYM, SAVEC, RANDE, KULMY, RADKA, STAVY, METEOR, OPICE, STOKY, TYKVE, KLAMY, MELOUCH, NÁDRAŽÍ, SEZAM, ČTVRT, ARASA, TLAMA, DIETA, MRŇOUS, CEDRY, MIKRON, ÉTERY, OLEINY, FIASKO, CULÍK, OJOJOJ, PECKA, MUZEUM, LEDEN, ŇADRO, VÝTLUK, KRYSY, MRAKY, ODĚVY, PERLY, OHLAS

SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	KRMIVO PRE VTÁKY	PRIBLIŽNE	POMÔČT, PO ČESKY	RÍMSKYCH 49	PREDNÁ STRANA	■	ZBROJNOŠ (HIS.)	SÍDLO V RAKÚSKU	DVOJH-LÁSKA	STREDNÁ LESNICKÁ ŠKOLA (SKR.)	HLAS HADA	■	■	UNION REPUBLIC (SKR.)	TAJNIČKA 3	OMRVINA (BÁSNICKY)	HEBREJSKÝ DROBNÝ PENIAZ			
NAPIL SA PO ZJEDENÍ						BYVALÝ SLOVENSKÝ FUTBALISTA						■	SPRAV CHRÁNENÉ ÚZEMIE (SKR.)							
PRIDÁ SOL						DÁNSKE MUŽSKE MENO VENEZUELA (MPZ)						CHROM, PO ANGLICKY ZVÁZ DOPRAVCOV (SKR.)								
ZVUK ZVONA				JEDOVIATY PLYN MENO JURAJA				ŠPECIALIZOVANÝ ŠTÁTNY ZDRAVOTNÝ ÚSTAV (SKR.)						BRATISLAVSKÁ REALITNÁ KANCELARIA (SKR.) NIE ZDOLA						
■	FUTBALOVÝ KLUB (SKR.)	CITOSLOVCE BEDÁKANIA ODBORNÉ UČILIŠTE			VEREJNOSŤ PROTI NÁSILIU (SKR.) TAJNIČKA 2				■	SOCIÁLNA DEMOKRACIA (SKR.)			OTVÁRA ÚSTA PRI UNAVE LEPIDLO							
OHNIŠKO (LATINSKY)						„Každý človek musí žiť s človekom, ktorého...“ (tajnička 1-3).“ <i>Carmine Brisamatto</i>					HORMÓN LUTEOTROPIN (LEK.)		CITOSLOVCE POVZDYCHU							
KUTÁ (EXPR.)															EX OFFO (SKR.)		ÚŽITOK	TVORILI PENU	VRAJ, PO ČESKY	
■	ODRODA JANTÁRU	FRANCÚZSKA TENISTKA	ČIERNOBIELY (SKRATKA) MENO CECILIE													BYVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA (BRIAN)				
HLINÍKOVÁ ZLIATINA						■	EČV KEZMARKU	ZAHROTENÁ TYČ	JEDEN Z MUŠKETIEROV	■	■	■	SOMÁLSKY MYS							
AFRICKÝ KMEŇ				SÚHLASNE (HUDOB.)	RIEKA NA BALKÁNE	KLAUS KUHNKE ARCHIV				ANNA (DOMÁCKY)	■	KUBÁNSKY HEREC, HUDBNÍK, HUMORISTA (DESI)	NA STOM MIESTE	ONEN FRANCÚZSKE MESTO						
LÚB						POVRCHOVÁ VRSTVA DREVÍN SOUTH AFRICAN TIME (SKR.)					SOPKA V JAPONSKU						GENERÁLNY ŠTÁB			
BULHARSKÉ MUŽSKE MENO							SRNKA skoba					PERY (BÁSN.) CHUMÁČ RASTLIN			ZNAČKA PRE LOGARITMUS CITOSLOVCE PLAŠENIA VTÁKOV					
TAJNIČKA 1			SÍDLO V NIGÉRII					NEVÝRAZNÝ RODNÉ ČÍSLO						STAROVEKÉ SUMERSKÉ MESTO IM PATRIACI						
RÍMSKA 4			KOČOVNÍCI							RÁDIUM (ZN.)			INDIVIDUÁLNE ŠTUDIUM (SKR.)				NÁPOVEDA: ALCOA, ALMAZIN, ATANÁS, ARNAZ, ASAHI, CYAN, JADAR, KIŠ, KNAP, KRIS, PROPP			
CITOSLOVCE PREKVAPENIA			KYPRI ZEM			KORUNA ČESKO-SLOVENSKÁ (BYV. SKR.)				SEBEROZÁPAD (SKR.)			CHRÁNENÝ AREÁL (SKR.)							

Ako súťažiť?

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

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

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

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


Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 17. 7. 2020.

Výhercovia z minulého čísla:
Ondrej Veis, Mgr. Lenka Marčeková

Riešenie z minulého čísla:
Ak nájdete v živote cestu bez prekážok, určite nevedie nikam.

Maxim Gorkij

	VESPOD	TAJENKA 3	ZKR. AMPERŽÁVITU	NÁZEV PISMENE	OČISTĚNÉ VODOU	■	■	4.DEN MAYSKEHO MESICE	ZKR. SVĚTOVÉ ORGANIZACE	FR. ŘEKA	STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMENO	JEZERO V NORSKU	■	ANGL. OÁZA	TAJENKA 2	OBYVATELKA SVĚTADILU	SVĚTOZNAMÁ HOUSLISTKA					
NA ZADNÍM MÍSTĚ													JINAM									
VYRÁŽKA													JEDNA Z BOHYŇ OSUDU AVŠAK									
ZKRATKA PRO SLEČNU			MALÁ MYŠ	CIZÍ JMÉNO (IVONA)									JMÉNO HLASATELKY BUREŠOVĚ									
ODDĚLENÍ PRÁCE A MEZD				TAHLE ŽINĚNKA PRO DŽUDO									ZNAČKA MYDLA				ANGL. SPOJKA					
OČISTĚNÉ VODOU						<p>„Štasten, kdo nic neočekává, ... (tajenka 1–3).“</p> <p>Alexander Pope</p>																
DOMÁCKÝ DAGMAR																	TAJENKA 1	JMÉNO BÁSNIKA HOLZE MPZ KONSTANZ (NĚM.) ZOOLOGICKÁ ZAHRADA				
JEDNOTKA PENICILINU					VELKÁ MÍSTNOST												VZADU PODRÁŽKA					
■	TMA ČÁSTEČNÁ (BÁSN.) PONORENÍ	DOBA																PSACÍ POTŘEBA				VRHNOUTI (ZAST.) ISLÁMSKÉ RODOVÉ TRADICE
KOSÁ						■	ŠTĚKAT	KOŽNÍ CHOROBY	ANGL. NE	SÍŤ DÁLKOVÉHO KOSMICKÉHO SPOJENÍ	RESTITUCE											
SMALT						AGENT 007 ZÁPOR					SKLADBA PRO 2 NÁSTROJE PROVAZY SE SMYČKAMI					RUDNÉ DOLY (ZKR.) DRHNOUT						
ZN. RHENIA			ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	■	JEŠTĚ JEDNOU A NIKDY VÍC SOUČÁSTI HRNCE										KANAD. LETECKÁ SPOLEČNOST ANGL. OBJEMOVÁ MIRA							
■	ZKR. REZNÁ OCEL ŘÍMSKY 495			EVROPSKÁ FEDERACE KOPANĚ NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU					NASPOŘIT ZN. HLINÍKU													
STEN						DRUH PAPOUŠKA				ZVRATNÉ ZÁJMENO			ZAKVÍČENÍ VEPŘE				POMŮCKA: AISA, ELIDA, DESNA, UNIT, TCA					
RUSKÁ ŘEKA						NÁŠ DRAMATIK (JOSEF KAJETÁN)				AKADEMIE VĚD			ZN. NITU									

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. 7. 2020.

Výherci z minulého čísla:

František Kadlec, Miroslava Horňáková, Zdena Kramplová

Řešení z minulého čísla:

Láska je nemoc, která se nedá vyléčit.

Božena Němcová



Nutricomp® Drink Renal s vanilkovou příchutí byl vytvořen speciálně pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin. Vysoký obsah omega-3 mastných kyselin, vlákniny a snížené množství draslíku, fosforu a sodíku z něj dělají pomocníka pro boj s podvýživou a nechutenstvím.

Nutricomp® Drink Renal

DOPLŇTE POTŘEBNÉ ŽIVINY
A ZÍSKEJTE NOVOU ENERGIÍ
S NUTRIČNĚ KOMPLETNÍ VÝŽIVOU

Volně prodejný i na předpis.
Doporučené denní dávkování by mělo být zkontrolováno s lékařem.
Objednávejte na Inkospor.cz nebo Pilulka.cz