

Dialog

share^{edition} for care 2 2022
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

AKTUÁLNĚ

Příběhy prvních pacientů z Ukrajiny

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Co přinesl Světový den ledvin

CESTUJEME

Slovenské Piešťany

OHLEDNUTÍ KARLA A KARLA: TŘI ROKY PO TRANSPLANTACI

PODCAST MEDICÍNA ZE ŽIVOTA VAŠICH ZDRAVOTNÍKŮ



ZAPOSLOUCHEJTE SE DO ROZHOVORŮ
S OSOBNOSTMI NAPŘÍČ ZDRAVOTNICKÝMI OBORY.
LÉKAŘI, ZDRAVOTNÍ SESTRY I PACIENTI OTEVÍRAJÍ
TÉMATA SOUVISEJÍCÍ S JEJICH PROFESÍ A ŽIVOTY.
KAŽDÉ DVA TÝDNY VYCHÁZÍ NOVÝ DÍL.



Hlavně to nenechte být

Roztroušená skleróza patří k onemocněním, které současná medicína zatím neumí ani vyléčit a ani nezná její přesnou příčinu. Na celém světě se s ní potýká kolem 2,5 milionu lidí, v Česku pak zhruba 18 tisíc. Co všechno s sebou tato nemoc přináší? Kam se posunula léčba a co má člověk dělat, když má podezření, že tzv. ereskou může trpět? Poslechněte si rozhovor s Jiřinou Landovou, která roztroušenou sklerózou trpí od svých padesátin.

Jiřina Landová
pacientka s roztroušenou sklerózou



Povolání sestra

O tom, jak se kloubí organizační a vysoce odborná práce, jak sestry zvládají stres na sále i mimo něj, co je nejvíc trápí a z čeho mají radost. Do života vrchní sestry, která je zároveň staniční sestrou ortopedických sálů, nás nechala nahlédnout Dagmar Mandvcová.

Bc. Dagmar Mandvcová
vrchní sestra Ortopedické kliniky Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem



Podcasty najdete na
www.medicinapodcasty.cz
a v podcastových aplikacích



ÚVODNÍ SLOVO



Milé čtenářky, milí čtenáři,

ráda bych hned v úvodu navázala na podstatné téma, prevenci v rámci Světového dne ledvin, o kterém jsme vás informovali v předchozím vydání časopisu. Aktivní práci s tímto významným dnem jsme navázali na dlouhodobé snahy Skupiny B. Braun v oblasti prevence zdravotních problémů. Světový den ledvin jsme veřejnosti představili ve spojení se zdravotnickými odborníky, ale rovněž se známými osobnostmi. Velký prostor jsme věnovali pacientům s onemocněním ledvin, kteří s námi všemi sdílejí své příběhy a životní cestu. Vážíme si této otevřenosti a pevně věříme, že nás vzájemné sdílení zkušeností může obohatit a inspirovat. Začtete se do reportáží a rozhovorů.

V neposlední řadě vám přinášíme zajímavé tipy na výlety po ČR i v rámci zahraničí. Protipandemická opatření související s covid-19 se postupně rozvolňují, dovolte mi však doporučení – protipandemická opatření se v jednotlivých destinacích mohou různit, pokud tedy plánujete cestovat, vždy se dopředu informujte o možnostech cílové destinace.

Síť dialyzačních středisek B. Braun Avitum v České a Slovenské republice reflektuje současnou situaci spojenou s válečným konfliktem na Ukrajině. Naše dialyzační střediska jsou připravená pomoci dialyzovaným pacientům z Ukrajiny a poskytnout jim akutní i dlouhodobou péči. V současné době již pečujeme o první uprchlíky s onemocněním ledvin. Bližší informace naleznete na straně 14.

Magdaléna Valíková

Magdaléna Valíková
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. Roman Kantor; Luděk Hajský; Michal Dušek; Miroslava Misíková; Lukáš Hilovský; Lucie Kocourková
Šéfredaktorka: Magdaléna Valíková
Redakce: prim. MUDr. Roman Kantor, Mgr. Petr Pavelčík, Mgr. Martina Dědičová, Ing. Eva Mašová, Mgr. Agáta Urbanová, Kateřina Fišarová, Jana Jilková, Petr Borkovec
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.bb-brain-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.

Z OBSAHU VYBÍRÁME

4
LETEM
DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Osvěta spojená
se Světovým dnem ledvin

6
ROZHOVOR
Karel Zima a Karel Vaněk:
Ohlédnutí se za třemi roky
po transplantaci ledviny

10
TÉMA
Protáhněte se s tipy
fyzioterapeutky

18
INSPIRACE
Pacientské příběhy

22
CESTUJEME
Výlet na Hlinecko i na Slovensko

31
VAŘÍME S EVOU
Recepty inspirované
středomořskou kuchyní

Po covidu je třikrát větší riziko, že pacient skončí na dialýze

Po prodělání COVIDu je až třikrát větší riziko, že lidem trvale selžou ledviny a skončí na dialýze. Vyplývá to ze studie prezentované v Journal of the American Society of Nephrology. Vědci více jak rok zkoumali skupinu skoro 90 000 pozitivních pacientů. Co díky této jedinečné studii víme dalšího?

„Závěry vědců potvrzují fakt, že je bezpodmínečně nutné sledovat funkce ledvin i po uzdravení velmi pečlivě,“ komentuje výsledky průzkumu ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Vyšší riziko pro ledviny

Výzkum proběhl mezi březny 2020 a 2021. Výzkumníci z Veterans Affairs St. Louis Health Care System a Washington University srovnávali skupinu 89 216 COVID pozitivních a zároveň minimálně 30 dní přeživších pacientů se skupinou 1 637 467 lidí, u nichž COVID prokázán

nebyl. Vědci zkoumali především riziko akutního poškození ledvin a také pokles tzv. glomerulární filtrace, který ukazuje míru schopnosti ledvin tvořit moč a zbavovat tělo škodlivých látek.

Výsledkem prodělání covidu je o 30 % větší riziko akutního poškození ledvin, vyšší riziko snížení glomerulární filtrace a téměř 3x větší riziko trvalého selhání ledvin. „Studie jasně ukazuje na vyšší výskyt poškození a selhání ledvin po prodělaném covidu. Je zřejmé, že funkci ledvin po prodělaném covidu, například i v rámci Světového dne ledvin, je nyní nutné věnovat pozornost. Studie ukazují na to, že se může v blízké době začít zvedat počet lidí, kteří budou potřebovat dialýzu,“ vysvětluje MUDr.

Pusťte si záznam diskuze se známými tvářemi i lékaři. Na videozáznam se můžete podívat na YouTube kanálu B. Braun CZ a SK. Video nese název Na Světový den ledvin jsme pro vás připravili živé vysílání s Karlem Zimou!



Vlevo Karel Zima, herec, dárce ledviny a ambasador Světového dne ledvin, vpravo pak příjemce ledviny Karel Vaněk

Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum v Česku a na Slovensku.

Třetí dávka očkování je klíčová

Další data, která mají lékaři v současné době k dispozici, ukazují, že očkování třetí dávkou u dialyzovaných pacientů zásadně zvyšuje produkci protilátek. Například studie na 69 dialyzovaných z Francie ukázala, že zatímco po druhé dávce 15 pacientů neprodukovalo žádné protilátky nebo mělo slabou hladinu protilátek, po třetí dávce se i u nich produkce protilátek zvedla na požadované hodnoty.

„Nejrůznější studie ukazují, že stejně na tom jsou i pacienti po transplantaci, kteří jsou léčeni imunosupresivou, která tvorbě protilátek přímo brání. I u nich je třetí dávka klíčová. Stejně tak je velmi důležité chránit pacienty s chronickým onemocněním ledvin preventivně, tedy v okamžiku zjištění positivity podávat monoklonální protilátky nebo účinná antivirotika,“ říká přednosta Kliniky nefrologie Všeobecné fakultní nemocnice v Praze profesor Vladimír Tesař.

či bílkovina a krev v moči při předešlých vyšetřeních,“ vypočítává hlavní nefrolog sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Vladimír Vojanec. Od roku 2016 má v rámci prevence u praktického lékaře nárok na preventivní vyšetření hladiny kreatininu v krvi určujícího stav ledvin každý člověk starší 50 let.

Životní role dárce

Jedním z dlouhodobých podporovatelů Světového dne ledvin a osvěty s ním spojené je Karel Zima, usměvavý herec, kterého se téma ledvin napřímo dotýká. Daroval totiž svou ledvinu zpěvákovi Karlu Vaňkovi, stalo se tak již v roce 2018. Nejsou ani příbuzní a nebyli ani velkými kamarády. Potkali se párkrát při natáčení, jak sami vzpomínají. Karel Vaněk měl polycystické onemocnění ledvin, po kolapsu téměř zemřel. „Přišlo mi nespravedlivé, že já mám dvě zdravé a on obě nemocné. Takhle mi to přijde mnohem spravedlivější,“ glosoval tehdy s úsměvem nápad na transplantaci herec Karel Zima.

Aby ledviny neselhal

Světový den ledvin si lidé na celém světě připomínají už od roku 2006 každoročně vždy druhý čtvrtek v březnu. Ten letošní připadl na 10. března a stejně jako v covidových letech 2020 a 2021 se i letos dříve ambulancí pro vyšetření zdarma ještě nemohly otevřít. Apel na prevenci jsme proto přesunuli především do on-line světa. Ke Světovému dni ledvin proběhlo živé vysílání věnované právě prevenci onemocnění ledvin. Vysílání se zúčastnili například emeritní předseda České nefrologické společnosti profesor Vladimír Tesař, cévní a transplantační chirurg profesor Jiří Moláček, čeští i slovenští nefrologové či moderátor Václav Moravec. Pořadem provázel známý herec Karel Zima, který svému kamarádovi daroval ledvinu. Na záznam se můžete podívat na YouTube kanálu B. Braun CZ a SK.

V prevenci hraje hlavní roli zdravý životní styl, tedy nekouřit, zdravě se stravovat, nepít přemíru alkoholu a co nejvíce se hýbat. Hlavními rizikovými faktory jsou také cukrovka, vysoký krevní tlak nebo dědičné dispozice v rodině. „Zpozornět by měl také každý, kdo prodělal infarkt myokardu nebo záchvat anginy pectoris. Dále jsou zatěžujícími procesy prodělané srdeční selhání, ischemická choroba dolních končetin, revmatologické onemocnění, časté užívání léků na bolest a ledvinové kameny

On-line ledvinová kalkulačka

Pokud kohokoliv zajímá riziko onemocnění ledvin a chce si udělat orientační test, může navštívit web www.ledvinovakalkulacka.cz. Ledvinová kalkulačka vám po on-line vyplnění všech otázek orientačně vypočítá riziko onemocnění ledvin a doporučí další postup. Vyplňte odpověď u všech otázek, jen tak je možné provést výpočet. Upozorňujeme, že on-line výpočet nenahrazuje lékařské vyšetření, slouží pouze jako edukativní nástroj pro zvýšení vaší informovanosti.

Bez ohledu na výsledek se vždy vyplatí nezapomínat na pravidelné preventivní prohlídky u praktického lékaře a dodržování zdravé životosprávy.



Tzv. nefrologickou prevencí v rámci Světového dne ledvin propaguje i herec Jiří Krampol. Díky preventivnímu vyšetření u něj bylo selhání ledvin zachyceno v časném stadiu a je léčen konzervativně na Dialyzačním středisku B. Braun Avitum v Nuslích.



www.ledvinovakalkulacka.cz

OHLEDNUTÍ KARLA A KARLA: TŘI ROKY PO TRANSPLANTACI

Zleva doprava cesta darované ledviny: od Karla Zimy, herce, dárce ledviny a ambasadora Světového dne ledvin, přes profesora Jiřího Moláčka, cévního a transplantačního chirurga Fakultní nemocnice Plzeň, který transplantaci provedl, po příjemce ledviny hudebníka Karla Vaňka.

foto Ester Horovičová

Herec Karel Zima je jeden z mála lidí v Česku, kteří se během jedné vteřiny rozhodli darovat svoji ledvinu téměř cizímu člověku. V jeho případě se jednalo o hudebníka Karla Vaňka ze skupiny 100°C, kterému bylo diagnostikováno polycystické onemocnění ledvin a každý druhý den musel dojíždět do plzeňské nemocnice na dialýzu.

„Bylo to okamžité rozhodnutí, nebo spíš docvaknutí, řekněme. Je to jednoduchá matematika. On nemá žádnou zdravou ledvinu, já mám dvě. To neznělo spravedlivě,“ říká herec Karel Zima o ledvině, která později dostala jméno Jitka.

V rámci Světového dne ledvin Karel Zima, který se stal ambasadorem tohoto významného dne a osvěty související s onemocněním ledvin, po třech letech vzpomínal na své dárcovské rozhodnutí společně s kamarádem Karlem Vaňkem a dalšími hosty, mezi něž patřili profesionálové ve zdravotnictví, ale rovněž známé osobnosti. Jedním z hostů byl také chirurg prof. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D., který prováděl operaci.

Pohled chirurga, který herce operoval

Prof. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D. je chirurg ve Fakultní nemocnici v Plzni, operoval Karla Zimu a explantoval jeho ledvinu určenou příjemci druhému Karlovi.

Jak vypadá transplantace přímo na operačním sále?

V případě transplantace od živého dárce jsou připraveny dva týmy. Jeden transplantační tým připravuje a operuje dárce, jehož ledvinu následně předává druhému týmu, který na jiném sále provede transplantaci.

Kolik transplantujete ledvin od žijících dárců?

V transplantačním centru Fakultní ne-

mocnice Plzeň, kde působím, je to zhruba 6–8%. V rámci celosvětového měřítka by počet transplantací byl samozřejmě jiný. U nás je poměr transplantací ledvin od živých dárců minoritní v porovnání s transplantacemi od zemřelých dárců.

Jsou ledvinové transplantace jednodušší na provedení?

Neřekl bych, že snadnější. Vlastně ona logistika kolem operace a transplantace je složitější než v případě darování ledviny u zemřelého dárce, protože je potřeba dokonale sladit přípravu příjemce i dárce, což někdy není úplně jednoduché. Poněkud specifická je explantace, kdy jako lékař-chirurg operuji zdravého člověka, kterému odebírám zdravý orgán, který se jakožto dárce rozhodl věnovat. Protože chirurg nesmí orgán nijak poškodit a musí zachovat jeho cévní zásobení tak, aby byl perfektní právě pro příjemce.

Je pro vás v něčem jiná operace člověka, kterého znáte osobně?

Operoval jsem pacienty, které jsem znal osobně nebo byli mými příbuznými. Samotná operativa je pro mě rutina v tom dobrém slova smyslu. Vždycky říkám, že standardní postup přináší standardní výsledky. Všechny své pacienty operuji stejně.

Jak to děláte, že se takto profesionálně dokážete odosobnit?

Asi každý chirurg je v o trochu větším stresu, když operuje svého příbuzného. Ale myslím si, že zkušený chirurg se od toho dokáže oprostit a provést operaci tak, jak je zvyklý pokaždé.

Jak se daří Karlovi s novou ledvinou?

Karle, přibližte nám, jak se to všechno seběhlo.

Pro mě to bylo překvapení, přišla má diagnóza a bylo dané, co se musí stát, aby život pokračoval. Do té doby jsem o selhání ledvin vlastně nic nevěděl.

Jak vám vlastně bylo onemocnění ledvin diagnostikováno?

Zhruba půl roku jsem hodně zvracel, což následně na týden, čtrnáct dní odeznělo, ale pak se mi tenhle stav zase vrátil. Já nikdy v životě takto nezvracel, hodně jsem v tomhle období začal slábnout a energie mi ubývala. Takže jsem začal pátrat

po důvodu a chodil jsem po vyšetřeních. Závěr vyšetření ledvin zněl, že se jedná o polycystické ledviny, tedy že na ledvinách jsou cysty, které rostou, a nakonec pohltily celou ledvinu.

Jak se, Karle, cítíte po třech letech s novou ledvinou?

Život je pro mě více než 100%. Ledviny mi odumíraly postupně, takže stav před transplantací byl pro mě byl takový, že šlo o úplné selhání, takže člověka vlastně stojí strašně moc energie v životě něco zažít, někam jet. A dneska je má energie zase na 100%. A Karlovi za

tohle rozhodnutí moc děkuji, protože pro mě to jsou krásné tři roky života a moc si to užívám.



„Pokud by někdo přemýšlel nad dárcovskou transplantací, musím ji 100% doporučit. Cesta po transplantaci je skvělá a pro příjemce ledviny znamená nový krásný život,“ říká příjemce ledviny Karel Vaněk.

Otázky pro chirurga prof. MUDr. Jiřího Moláčka, Ph.D.:

Pane profesore Moláčku, jak dlouho trvala operace Karla Zimy, vybavíte si to? Odebrání ledviny není extrémně dlouhá operace, trvá přibližně dvě hodiny, když vše probíhá standardně a bez komplikací. Obecně řečeno raději u dárců bereme levou ledvinu z anatomických důvodů. U Karla Zimy to bylo trochu jiné, takže jsme museli odebrat pravou ledvinu, ale vše proběhlo dobře a bez komplikací.

A co se děje s ledvinou ihned po odebrání?

Ihned po vyjmutí ledviny z dutiny břišní ji opláchneme speciálním roztokem ještě na operačním sále. Tím z ní vyplavíme zbytek krve. Následně si většina lidí představí, že orgán putuje do ledu. Ale není tomu tak – orgán nesmí přijít do přímého kontaktu s ledovou tříští, ale přes nějaký obal musí být na tajícím ledu. Mezitím transplantací tým připraví pacienta příjemce, kterému je v co nejkratší době provedena transplantace.

Jak dlouho může být ledvina uložena na ledové tříšti?

V případech orgánů od živých dárců se jedná o minuty, zhruba tedy hodinu nejdéle. U orgánů zemřelých lidí, které jsou určeny k pomoci nemocným pacientům, se jedná o interval v rámci hodin, zhruba 12 hodin i o něco více.

Proč tomu tak je?

Z důvodu logistiky procesu. Odebereme ledvinu například v Ostravě, me-

zitím transplantací centrum kontaktuje příjemce, který jede třeba ze Šumavy, a my jakožto zdravotníci potřebujeme také čas na přípravu pacienta na operaci.

Je pravda, že po každé transplantaci zůstanou jizvy?

Ve většině případů, pokud to je možné, provádíme operaci laparoskopicky, takže je jizva výrazně menší.

Jakým směrem si myslíte, že se bude obor transplantologie vyvíjet dál?

V dnešní době vidím jako veliký pokrok, že dokážeme pracovat s ledvinami, které velmi dobře umíme připravit tak, aby byly vhodné pro transplantace. Ledvinám určeným k transplantaci provádíme tzv. rekondici, tedy aby byly co nejméně poškozené, a tím pádem více vhodné k darování pro pacienta, který je potřebuje.

Jak funguje registr dárců?

Přihlásit se může kdokoliv. Zájemce o darování přijde do kontaktu s lékařem specialistou nefrologem, který se začne zabývat tím, jestli daný člověk může být dárcem. U nevhodného dárcem se například vyskytují onemocnění, která samotné transplantaci brání. Věkově není dána jasná hranice.

Lucie Kocourková
foto Ester Horovičová

Vysvětlení pojmů:

Polycystické nemoci ledvin jsou dědičné choroby postihující ledviny a projevující se tvorbou cyst v ledvinové tkáni. Cysty jsou dutinky v tkáni ledvin vyplněné tekutinou, která je svým složením podobná moči. Počet cyst v ledvinách postupně přibývá, a tak cysty postupně nahrazují zdravou ledvinovou tkáň, a tím poškozují funkci ledvin.

Explantace je odnětí určitého orgánu pro jeho transplantaci.

FYZIOTERAPEUTKA RADÍ: PROTÁHNĚTE SE

2. DÍL

V jarním díle našeho seriálu vám fyzioterapeutka Mgr. Martina Dědičová z ordinace v Říčanech poradí, jak nejlépe rozhybat tělo po zimě. Dále vám představí užitečné cviky na uvolnění zápěstí a bederní páteře a také poradí, jak správně provádět dechová cvičení.

Jaro je obdobím, kdy teploty zlehka stoupají a dny se příjemně prodlužují. Přivítejme jaro pohybem, a to nejlépe na svěžím vzduchu. Udělejte pro své zdraví maximum prostřednictvím nejpřirozenějšího pohybu, jaký znáte – chůze. Jediné, co potřebujete, je kvalitní obuv

a vhodné oblečení. Při chůzi zatížíte svaly nejen na nohou, ale také břišní a zádočné svalstvo a svaly na rukou. Během chůze nepřetěžujete klouby tolik jako při běhu a chůze je tak vhodná i pro lidi trpící problémy s klouby.



Uvolnění zápěstí

Preventivní péče o naše ruce by měla být součástí každodenní rutiny. Mnoho lidí tráví podstatnou část dne u počítače, mobilního telefonu nebo vykonává stereotypní práci. Stále častěji přicházejí do mé ordinace pacienti s bolestí loktů, zápěstí a s brněním či mravenčením prstů. Příčinou potíží může být syndrom karpálního tunelu. To znamená, že nerv, který probíhá v oblasti zápěstí, je utlačen. Tyto příznaky jsou zpočátku nejhorší v noci

a ráno. Lidé se v důsledku bolesti často v noci budí. Bolest může vzniknout i po jednorázové intenzivní aktivitě, kterou běžně neděláme. Cviky nám pomohou zápěstí uvolnit a předějit komplikacím.

Podívejte se na videa cviků uvolňujících zápěstí.



Dechová cvičení

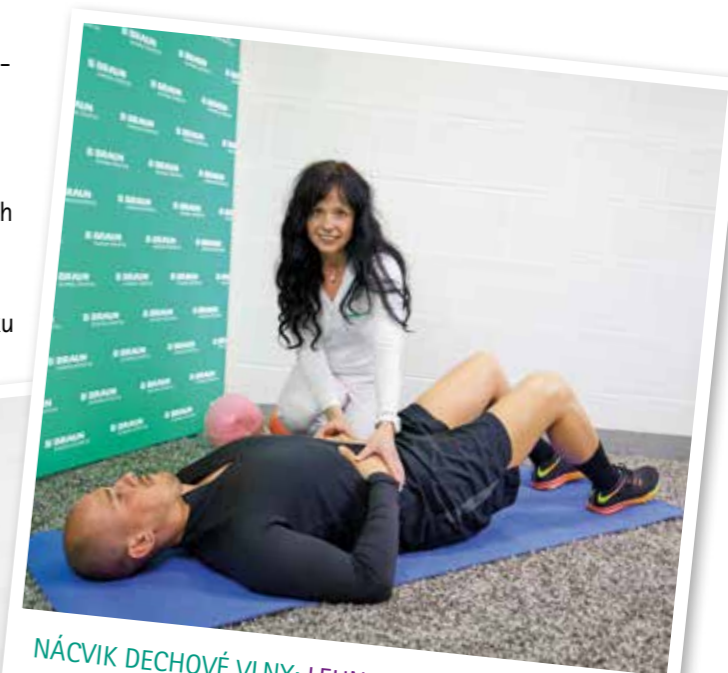
Dýchání je naše základní životní funkce, která má vliv na celý náš organismus. Správné dýchání je nezbytným předpokladem optimálního fungování pohybového aparátu, správného držení těla i psychické pohody.

Správný dechový stereotyp je podpořen harmonickou koordinací dýchacích svalů a aktivací všech dýchacích sektorů (dolního, středního i horního). V důsledku

Zejména u pacientů po prodělané infekci covid-19 je důležité vrátit se k pohybovým aktivitám co nejdříve. K dechovému cvičení, které není náročné, je vhodné připojit i procházky v přírodě.

současného životního stylu se s poruchou dechového stereotypu setkáváme velmi často.

Ukážeme si nácvik dechové vlny, která nám pomůže dechový stereotyp upravit, a cvik k uvolnění dýchacích cest.



NÁCVIK DECHOVÉ VLNY: LEHNEME SI NA ZÁDA A POKRČÍME NOHY. NEJDŘÍVE ZAČNEME NÁDECHEM DO BŘICHA A PAK VYDECHNEME. POSTUPNĚ NÁDECH ROZŠÍŘUJEME DO HRUDNÍKU A PODKLÍČKOVÉ OBLASTI. KLADEME DŮRAZ NA NÁDECH NOSEM A VÝDECH ÚSTY. OPAKUJEME 3–5x.



UVOLNĚNÍ PŘEDLOKTÍ A ZÁPĚSTÍ: PŘEDPAŽÍME PRAVOU RUKU, DLAŇ SMĚŘUJE NAHORU. POMOCÍ LEVÉ RUKY OHNĚME PRAVÉ ZÁPĚSTÍ, PRSTY SMĚŘUJÍ K ZEMI. NÁDECHNEME SE A S VÝDECHEM ZVĚTŠÍME OHNUTÍ ZÁPĚSTÍ. NÁDECH A VÝDECH OPAKUJEME 3–5x.



PREVENCE KARPÁLNÍHO TUNELU: STOJÍME NEBO SEDÍME, UPAŽÍME NA 90 STUPŇŮ V RAMENI. ZÁPĚSTÍ OHNĚME DOLŮ, HŘBET RUKY SMĚŘUJE K PŘEDLOKTÍ. UKLONÍME HLAVU NA OPAČNOU STRANU. CVIK PROVEDEME STEJNĚ I NA DRUHOU STRANU. NÁDECH A VÝDECH OPAKUJEME 3–5x.



UVOLNĚNÍ DÝCHACÍCH CEST: SEDNEME SI NA ŽIDLÍ, DÁME RUCI V PĚSTI A BUDEME JIMI PŘI VÝDECHU BOUCHAT DO HRUDNÍKU. VYDECHUJEME NA HÁÁÁ... OPAKUJEME 3–5x.

Podívejte se na videa dechových cvičení.



Uvolnění bederní páteře

Bolest dolní části zad může být způsobena mnoha faktory. Někdy je to příznak vážné tělesné dysfunkce a jindy může být způsobena náhlým pohybem, zvednutím něčeho těžkého. Hlavními důvody pro vznik bolesti zad je jednostranné zatěžování páteře v našem běžném životě. Pohyby, které dominují, jsou sed, řízení auta, stoj v mírném předklonu (v kuchyni, v práci) či pohyb v mírném předklonu (uklizení, vaření). To vše vytváří na naši páteř velký tlak a dochází k jejímu přetěžování. Chybí dostatečná kompenzace v opačném směru pohybu do napřímení páteře.



UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE A SVALŮ PODÉL PÁTEŘE: SEDNEME SI NA PATY, HLAVA JE OPŘENÁ O ČELO, RUCE VZPAŽENÉ A OPŘENÉ O PODLOŽKU. PŘI VÝDECHU SE SNAŽÍME VYTÁHNOUT



KOČÍČÍ HRBET: KLEKNEME SI NA VŠECHNY ČTYŘI, RUCE MÁME OPŘENÉ O PŘEDLOKTÍ. S NÁDECHEM VYHRBÍME ZÁDA, S VÝDECHEM SE VRÁTÍME DO VÝCHOZÍHO POSTAVENÍ – ROVNÁ ZÁDA, HLAVA JE V PRODLOUŽENÍ TRUPU. OPAKUJEME 3–5x.

Sedavý životní styl a málo přirozeného pohybu v běžném denním režimu přispívají k bolesti bederní páteře. Pro páteř je velmi důležitý přirozený pohyb. Nejpřirozenějším pohybem je chůze, kdy je páteř vzpřímená. Každý z nás by měl ujít denně 3–5 km.

Popsanými cviky si pomůžeme při akutní bolesti bederní páteře a jejich pravidelným opakováním můžeme bolestem předjet.

Podívejte se na video, jak správně uvolnit bederní páteř.



Nejdůležitější je pravidelnost.



UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE A SI SKLOUBENÍ: LEHNEME SI NA ZÁDA, POKRČÍME NOHY, CHODIDLA JSOU NA PODLOŽCE. OVERBALL ZASUNEME POD BEDERNÍ PÁTEŘ. PROVÁDÍME JEMNÉ POHYBY PÁVNÍ. OPAKUJEME TAK ČASTO, JAK JE NÁM TO PŘÍJEMNÉ.



Mgr. Martina Dědičová, fyzioterapeutka

Vyrostla v lázeňském městě a již od malička se chtěla uplatnit ve zdravotnictví. Jejím cílem bylo, aby ji budoucí práce bavila a nestala se stereotypní. Záliba v různých sportech ji přivedla právě k fyzioterapii, kterou začala studovat už na střední škole a pokračovala na škole vysoké. Nejvíce ji baví práce s lidmi a energii jí dodává zpětná vazba spokojených pacientů. Těší ji, když může pacientům pomoci od bolesti a často i dlouhodobého trápení. Vždy ráda vidí, když lidé díky fyzioterapii zlepšují svůj dosavadní životní styl. Ze své dlouholeté praxe pro čtenáře Dialogu vybrala jednoduché cviky, které jsou v rozumném opakování zvládnutelné téměř pro každého. Pacienti je následně mohou cvičit sami a zařadit je do běžného dne. Nejdůležitější je pravidelnost.



UVOLNĚNÍ SVALŮ A VAZŮ V OBLASTI BEDERNÍ PÁTEŘE: LEHNEME SI NA ZÁDA, POKRČÍME OBĚ KOLENA A PŘITÁHNEME JE K BŘICHU. S NÁDECHEM ZATLAČÍME DO KOLEN SMĚREM KE STROPU. S VÝDECHEM PŘITÁHNEME KOLENA JEŠTĚ VÍCE K BŘICHU. OPAKUJEME 3–5x.

Připravila Mgr. Martina Dědičová
Ordinace fyzioterapie v Říčanech

POMÁHÁME UKRAJINSKÝM PACIENTŮM DOCHÁZEJÍCÍM NA DIALÝZU

Válečný konflikt na Ukrajině ovlivnil životy tamních obyvatel, což si jistě uvědomuje každý z nás. Ve velmi komplikované situaci se ocitli také pacienti, kteří jsou kvůli nemocným ledvinám vázáni na pravidelné docházení na dialýzu, která je ně pro život zachraňující.

Již od března letošního roku na dialyzačních střediscích B. Braun Avitum v České a Slovenské republice poskytujeme pacientům z Ukrajiny s onemocněním ledvin, kteří uprchli před válkou, akutní i dlouhodobou péči v oboru nefrologie, a to i bezprostředně po jejich příchodu do ČR a SR. Mnohdy neodkladné poskytnutí péče vyžaduje rychlé jednání, proto dialyzační střediska B. Braun Avitum nabízí komplexní zdravotní péči pacientům-ukrajinským uprchlíkům na dialýze bez ohledu na to, zda již mají dořešenou registraci u zdravotní pojišťovny. „Od března v síti našich dialyzačních středisek dialyzujeme několik uprchlíků. Počítáme s tím, že jejich počet bude narůstat. Jsme na to připraveni, kdokoliv se může ozvat. Dialýza nesnese odkladu, papíry budeme řešit později,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncce.

Péče o paní Olhu

První dialyzovanou uprchlicí na středisku B. Braun Avitum v Praze byla paní Olha. Sama ještě v únoru žila v rodinném

domku v Danilovu na Zakarpatské Ukrajině. Dříve pracovala jako úřednice na obecním úřadě, zhruba rok je už v důchodu.

V roce 1998 jí lékaři diagnostikovali cukrovku, od roku 2020 musela pravidelně docházet na dialýzu. Dojížděla na středisko v městě Chust třikrát týdně na zhruba čtyři hodiny. Do Česka za svou dcerou odjela týden po vypuknutí bojů na Ukrajině. Na tamní dialýze se začalo uvažovat o omezení léčby.

Paní Olha už má vyřízenou registraci, má roční vízum i kartičku VZP. „Moc bych chtěla poděkovat všem. Musím říct, že se po dialýze tady v Česku cítím lépe než dříve. Také jsem určitě klidnější a cítím se v bezpečí,“ popisuje své první pocity paní Olha.



Paní Olha s primářkou Satu Pešičkovou (vpravo) a vrchní sestrou Petrou Votavovou z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Ohradní. Foto Ester Horovičová.



Ukrajinský dialyzovaný pacient Oleg používá k lepšímu dorozumění mobilní překladatelskou aplikaci

Druhý den po příjezdu už na středisku B. Braun Avitum v Praze absolvovala první dialýzu, v úterý 8. března pak druhou. „Jakmile jsme se s maminkou dohodly na tom, že přijede k nám, začala jsem obvolávat dialýzy. V Braunu mi ihned řekli, že maminku mohu přivést. Vlastně hned druhý den po příjezdu jsem ji odvezla na dialýzu, kde maminku vyšetřili a ihned ji začali dialyzovat. Moc bych chtěla poděkovat jak paní primářce Pešičkové, tak vrchní sestře Votavové. Ten přístup byl opravdu skvělý. Vůbec jsme neřešily dokumenty nebo další papíry, ale řešily jsme především zdravotní stav maminky,“ popisuje průběh přijetí na dialýzu dcera paní Olhy Viktorie, která v Česku žije už 20 let.

Na pražském dialyzačním středisku se paní Olha dokonce setkala se svou dávnou sousedkou z Danilova. „Oba pacienti jsou moc milí a my jsme šťastní, že jim můžeme pomoci. To, že paní Olha našla na našem středisku svoji dávnou sousedku z minulosti, je náhoda jako z pohádky,“ popisuje první setkání MUDr. Satu Pešičkovou, Ph.D., primářka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Ohradní ulici. Na středisko budou oba pacienti do-

cházet pravidelně 3x týdně. „Provedeme podrobnější vyšetření a domluvíme se na ideálním dialyzačním programu a dalším postupu v léčbě,“ dodává primářka Pešičková.

Dialýza na útěku

Podobný příběh, ale o trochu více dramatický, má i druhý dialyzovaný uprchlík 48letý Oleg. Do Česka přijel z východoukrajinského Záporoží. Cesta do Česka byla velmi dlouhá, proto musel absolvovat ještě jednu dialýzu ve Lvově, aby nebyl interval mezi dialýzami příliš dlouhý a cestu přežil. Jenom cesta do Lvova byla velmi dlouhá, částečně musel kvůli bombardování pěšky. Do Česka přijel za svými dětmi, které tu studují. Sám pracoval v Záporoží jako manažer.

Dialyzuje se od roku 1997 z důvodu selhání ledvin pravděpodobně na podkladě glomerulonefritidy. V roce 2000 podstoupil transplantaci ledviny, která mu osm let fungovala. V roce 2008 se musel po selhání funkce štěpu vrátit do dialyzačního programu.

Dialýzu bude v Česku potřebovat až 400 uprchlíků

Podle odhadů České nefrologické společnosti může dialyzační ošetření v Česku potřebovat 300–400 uprchlíků z Ukrajiny. „Počítáme s tím, že podobných příběhů bude v následujících dnech a týdnech desítky až stovky. Vzkaz všem uprchlíkům, kteří potřebují život zachraňující dialýzu, je ale jasný. Rozhodně se o vás postaráme,“ říká předsedkyně České nefrologické společnosti prof. MUDr. Romana Ryšavá, CSc.

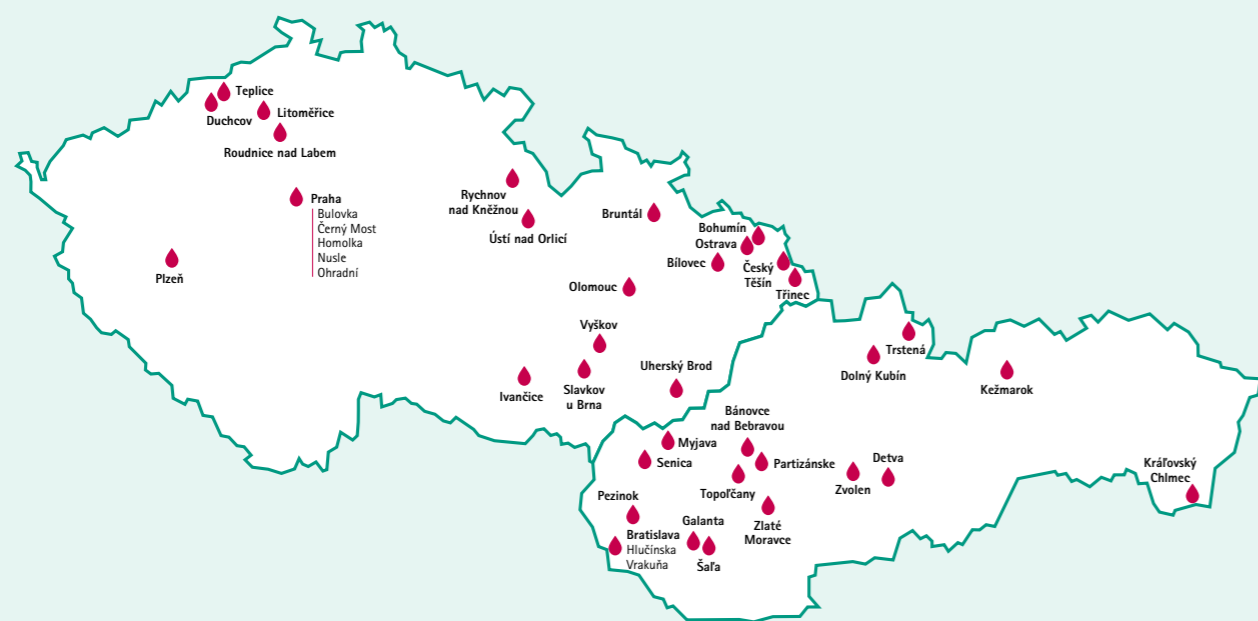
Již od března letošního roku na dialyzačních střediscích B. Braun Avitum v České a Slovenské republice poskytujeme pacientům z Ukrajiny s onemocněním ledvin, kteří uprchli před válkou, akutní i dlouhodobou péči v oboru nefrologie, a to i bezprostředně po jejich příchodu do ČR a SR.





Dialyzační střediska B. Braun Avitum v České a Slovenské republice


jsou připravená pomoci dialyzovaným pacientům z Ukrajiny a poskytnout jim akutní i dlouhodobou péči



V současné době síť dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK již pečuje o uprchlíky s onemocněním ledvin. Pacientům poskytuje komplexní zdravotní péči v oboru nefrologie, a to i bezprostředně po jejich příchodu do ČR/SR, bez ohledu na to, zda již mají dořešenou registraci u zdravotní pojišťovny v České republice a na Slovensku.*

Spojte se s námi:

+420-723 950 523   

+420-602 447 204 

dialysis.cz@bbraun.com | dializ.cz@bbraun.com

Jste-li zdravotník a chcete pomáhat dialyzovaným pacientům v České republice nebo na Slovensku, kontaktujte HR oddělení Skupiny B. Braun:
Mgr. Jana Koverdinská, jana.koverdyska@bbraun.com

*Pro získání víza a registrace u zdravotní pojišťovny je potřeba postupovat dle pokynů Cizinecké policie a Ministerstva zdravotnictví. Více informací na <https://www.nasiukrajinci.cz/cs/> a <https://pomocpreukrajinu.sk>



Na vašich stránkách www.lepsipece.cz jsem se dočetla, že většina pacientů na dialýze není zařazena na čekací listinu kvůli přítomnosti kontraindikace transplantace. Proč tomu tak je?

Transplantace ledviny je jednou z možností, jak léčit selhání ledvin. Úspěšná transplantace je bezesporu pro pacienta nejlepší formou léčby náhrady funkce ledvin. Proto je v našich ambulancích v období přípravy k náhradě funkce ledvin zmiňována příbuzenská transplantace jako první možnost léčby selhání ledvin. Zařazení na čekací listinu na transplantaci ledviny od zemřelého dárce je prováděno v době zahájení dialýzy.

K transplantaci ledviny jsou doporučeni všichni pacienti s nezvratným selháním ledvin, u nichž není shledána žádná kontraindikace. Kontraindikace je okolnost, která brání úspěšné transplantaci nebo ohrožuje život pacienta, a to buď přímo při vlastním výkonu transplantace nebo při následné potransplantační léčbě (užívání imunosupresivní léčby).

Obecné kontraindikace k transplantaci ledviny jsou např. závažné onemocnění srdce a cév, chronické infekce (tuberkulóza; jiné), krvácení (např. ze žaludečního vředu), obezita (body mass index nad 35), nádorové onemocnění a většinou 2 roky po úspěšném odstranění nádoru, neschopnost a neochota pacienta spolupracovat, těžké postižení jiných orgánů a závislost na návykových látkách.

Ke zjištění přítomnosti kontraindikací je pacient podroben řadě vyšetření. K těmto vyšetřením patří: detailní vyšetření cév, močového měchýře a močovodů, srdeční funkce, funkce zažívacího systému a další.

Závěrečné doporučení stran transplantace by mělo být společným závěrem diskuse mezi lékařem a pacientem. V některých sporných případech, kde není rozhodnutí zcela jednoznačné, doporučujeme pacienta vyšetřit a s výsledky odeslat pacienta ke konzultaci do spádového transplantačního centra.

K 28. 2. 2022 bylo v ČR na čekací listině k transplantaci ledviny 419 aktivních a 302 dočasně vyřazených pacientů.

Procento nemocných zařazených do transplantačního programu se tak pohybuje mezi 11-20 % dialyzovaných. (www.kst.cz)



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 své zdraví?
Navštivte stránky www.lepsipece.cz



DVA PACIENTI V ROZDÍLNÝCH SITUACÍCH

U příležitosti Světového dne ledvin jsme oslovili naše pacienty, aby s vámi všemi sdíleli své příběhy a zkušenosti. Prvním pacientem je lékař, který úspěšně podstoupil transplantaci ledviny. Druhým pacientem je šarmantní dáma, která naopak transplantaci nezvažuje.

Lékař v roli pacienta

U lékaře z povolání MUDr. Iva Tukinského se problémy začaly projevovat zvýšeným krevním tlakem. Sám popisuje vývoj onemocnění ledvin jako značně pomalý a postupný. Jednoho dne,

kdy byla panu Tukinskému naplánována operace kyčelního kloubu, ale přišlo zjištění – špatný krevní obraz byl odborníky vyhodnocen jako problém, se

MUDr. Ivo Tukinski po úspěšné transplantaci ledviny



kterým pacientovi nedoporučili podstoupit operaci.

„Provázanost ledvin a hypertenze (vysokého krevního tlaku) je poměrně těsná, což znamená, že se často tyto dva problémy vyskytují současně,“ uvádí MUDr. František Švára, primář dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice, kde je pacient léčen. Ledviny pozvolna přestávaly plnit své funkce, fungovaly méně a méně, až bylo panu Tukinskému diagnostikováno selhání ledvin.

„Trávit tři dny v týdnu na dialýze místo práce v ordinaci se mi vůbec nechtělo. Nakonec jsme se domluvili na jednom dni v týdnu, kdy budu docházet na středisko, a že to bude sobota,“ komentuje svou situaci pan doktor Ivo Tukinski očima pacienta.

akceptovatelná. Po zhruba roce čekání na novou ledvinu přišla dobrá zpráva, ale byla doprovázená doslova transportními problémy. Ptáte se, jak s tím souvisí dopravní problémy? Sanitka, která pacienta měla dovézt na místo operace, bohužel po 8 km havarovala. Pan Tukinski tak začal aktivně shánět svého známého, který vlastní auto, jestli by ho do nemocnice nedovezl.

Nakonec operace i přes dopravní komplikace při cestě proběhla. Po probuzení z narkózy bylo zjištěno, že transplantovaná ledvina není prokvená a že je nutné, aby pan Tukinski podstoupil další operaci. „Nakonec se to všechno spravilo, vše se povedlo,“ zní z úst pacienta.

Komplikace s dobrým koncem

Na transplantaci ledviny bylo potřeba pacienta připravit, aby vlastní provedení transplantace bylo bezpečné, respektive aby rizika spojená s transplantací byla

„Rozhodně bych doporučil dialýzu všem, kteří mají renální selhání ledvin a začíná se to na nich projevovat. V dialyzačním středisku B. Braun Avitum Teplice se mnou měli velkou trpělivost a byli na mě

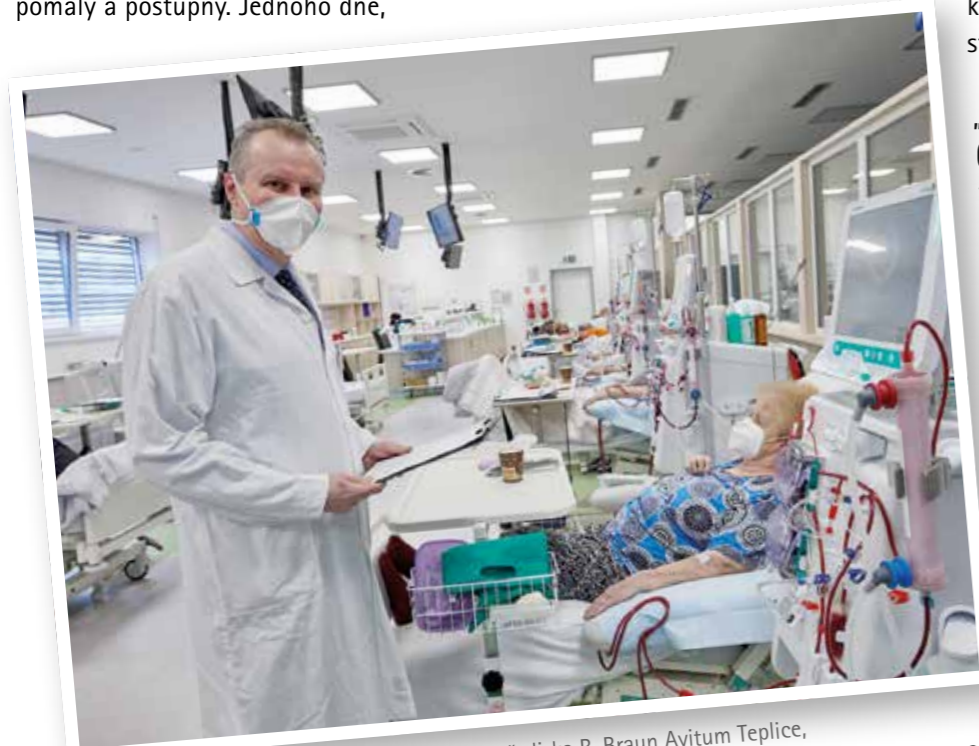
strašně moc hodní. Děkuju zdravotníkům za to. Člověk si musí uvědomovat, že naštěstí jsou ještě zdravotníci, kteří svou práci umí a umí ji dobře,“ říká s úsměvem Ivo Tukinski.

Mária Miklošková

První problémy s ledvinami u vitální pacientky paní Mikloškové začaly v roce 2001, následně se problémy staly chronickými. „O tom, že mám problémy s ledvinami, jsem vůbec nevěděla, bylo to pro mě překvapením. Velmi mě to překvapilo,“ vzpomíná s odstupem paní Miklošková.

Roky, kdy paní Mária dochází na pravidelnou dialýzu do střediska B. Braun Avitum v Bratislavě, popisuje jako pohodové a klidné. Proces dialýzy tráví nejraději čtením. „Sestřičky jsou na dialýze úžasné. Vždycky, když odcházím z dialýzy domů, vykračuji si jako mladičce.“ Paní Miklošková dle svých slov nikdy neuvažovala o transplantaci. Jednoho dne během procesu hemodialýzy v roce 2014 u paní Márii došlo k zástavě srdce. „Paní doktorka Karasová a pět sestřiček mě oživovalo. Zachránily mi život. Mám k této bratislavské dialýze citovou vazbu, je to moje dialýza, které si velmi vážím,“ popisuje svou zkušenost pacientka.

„Jít na dialýzu je pro mě společenská událost. Připravím se na to, jako kdybych šla na bál,“ popisuje s jiskrou v očích paní Miklošková.



MUDr. František Švára, primář Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Teplice, kde je MUDr. Ivo Tukinski léčen



Mária Miklošková, pacientka Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bratislava

Podívejte se na video s pacientkou Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Bratislava Máriou Mikloškovou



NA VÝLET DO CURYCHU

Díky postupnému rozvolňování protipandemických pravidel se pozvolna otevírají možnosti pro cestování. Zkuste se inspirovat naším tipem, který vás dovede do Švýcarska. Chcete si užít jezera a hory, městský cvrkot i klid venkova, historii i přírodu? Pak je Curych jasná volba.

Největší švýcarské město je známé jako bankovní a finanční středisko mezinárodního významu. Metropole je zasazená do předhůří Alp k malebnému Curyšskému jezeru. Na malém prostoru nabízí nespočet možností, a tak není divu, že je jedním z měst s nejvyšší kvalitou života na světě. Už jen to stojí za výlet.

Curych má zhruba 400 000 obyvatel, ale dalších 1,5 milionu lidí do něj dojíždí z pásu okolních sídel. Čím dál tím více společností v tomto atraktivním regionu otevírá své pobočky a přináší do ulic v centra kosmopolitní atmosféru, což je fascinující kontrast k nádherným historickým fasádám starého města.

Jaká místa navštívit?

V Curychu je všechno blízko, nejlepší tedy je vydat se podél řeky Limmat a projít si staré město. Mezi nejpozoruhodnější pamětihodnosti patří bazilika Fraumünster z devátého století. Její presbyterium (*pozn. redakce: jedná se o chór, tedy část prostoru, která je vyhrazena kněžím*) zdobí barevná okna podle návrhu umělce Marca Chagalla. Jen



Dvoustránka
převzata z německého
partnerského časopisu
Share for Care

Curych a jeho alternativní kultura, např. ve Viaduktu ve čtvrti Escher Wyss, kde najdete kulturní centrum, designové obchůdky a retro butiky.

Doprava jako plus

V Curychu se kamkoliv dostanete pohodlně, bezpečně a rychle příměstskými vlaky, tramvaji a autobusy. Jízdenky na autobus a tramvaj platí i na projížďky lodí po Curyšském jezeře a řece Limmat.

o pár kroků dál stojí bazilika Grossmünster z osmého století, kde působil slavný laický kněz Ulrich Zwingli a odkud se rozšířila švýcarská reformace.

Další den se můžete ponořit do fascinující historie města v doprovodu jednoho z četných curyšských průvodců. Nebo si v klidu projít galerie, muzea a zajít do místní zoo, do úchvatné haly tropického pralesa Masoala a pak do některé z báječných kaváren, třeba do slavné Sprüngli, kde jsou k dostání čerstvé pralinky každý den. V západní části Curychu, nazývané Züri-West, uvidíte, jak žije mladý

Curych je skvělé výchozí místo pro výlety do okolí, protože ve Švýcarsku je to tzv. všude blízko. Do Bernu vlakem dojedete za necelých 90 minut a do Basileje za hodinu. Stojí za to udělat si výlet do menších lázeňských měst, jako jsou Baden, Rapperswil, Einsiedeln Abbey, a také k Rýnským vodopádům, které jsou největšími evropskými vodopády. Obyvatelé města i jeho návštěvníci rádi jezdí do hor, kde si užívají okouzlující výhledy.

Informace o dialyzačním středisku ve Švýcarsku

B. Braun Medical Care AG | Nephrology and Dialysis Center
Bahnhofstrasse 104 | CH-8902 Urdorf, Switzerland
Tel.: +41 44 734 11 77 | E-mail: info-urdorf@bbraun.com

Co byste měli vědět?

Curyšské letiště je největší švýcarské letiště a má spojení s celým světem. Do centra renální péče se z letiště dostanete místním vlakem, taxíkem nebo pronajatým autem za 15 minut.



Díky skvělé síti veřejné dopravy je objevování města a jeho okolí jedna velká radost.

Dostupná dialýza ve Švýcarsku*

Je možné cestovat s dialýzou? Ano, určitě to možné je. Onemocnění ledvin a s tím spojená dialyzační léčba nemusí být překážkou. Nejen u nás, ale po celém světě existuje stále se rozrůstající síť dialyzačních pracovišť, která nabízejí péči jak místním lidem, tak i turistům.

Nemějte starosti

Centrum prázdninových dialýz společnosti B. Braun Avitum vám poskytne potřebné informace a zodpoví otázky spojené s konkrétní dovolenou či destinací. Avšak s ohledem na celosvětová protipandemická opatření, která se v jednotlivých destinacích mohou různit, se o aktuálním stavu informujte na www.bbraun.cz/cs/spolecnost/b-braun-avitum/prazdninova-dialyza.

* V souvislosti s celosvětovými protipandemickými opatřeními, která se v jednotlivých zemích mohou různit, se dopředu vždy informujte o možnostech cílové destinace.



Za masopustem na Hlinecko

Masopust v okolí Hlinska na Vysočině není jen tak nějaký masopust, jak jej známe z mnoha měst a obcí. Tady jsou masopustní průvody tradiční, dokonce tak tradiční, že byly v roce 2010 zapsány na seznam nehmotného kulturního dědictví lidstva UNESCO pod názvem Vesnické masopustní obchůzky a masky na Hlinecku.

Když byste chtěli tuto krásnou tradici vidět na vlastní oči, nestačí prostě jet do nějaké obce v okolí Hlinska, musíte jet do konkrétních obcí a v konkrétní den. Termíny se každoročně liší, protože se odvozují od Velikonoc. Někdy připadne konec masopustního období, kdy probíhá masopustní obchůzka na únor, někdy až na březen. Masopustní období obecně začíná po Třech králich a končí Popelčíní středou. No a kam za masopustním průvodem zamířit? Na výběr se nabízejí obce Hlinsko - Blatno, Studnice, Vortová, Hamry, skanzen na Veselém Kopci nebo hlinecký Betlém.

Masopust na Studnici

Studnice je malinká obec asi 2 km jižně od Hlinska. Bohužel sem v sobotu nejede žádný autobus, takže pokud sem nepřijedete autem, bude nutné přijít pěšky z Hlinska, kam se dá docestovat vlakem. Vlastně bude lepší přijít pěšky i v případě, že auto vlastníte, protože v inkriminovaný den do obce přijíždějí spousty hostů, a tak byste stejně neměli kde zaparkovat. Procházka z Hlinska navíc není dlouhá.

Po červené turistické značce je to z nádraží v Hlinsku do Studnice asi 4 km, tedy hodinku pohodové chůze, pokud se ovšem nezdržíte ve skanzenu Betlém v Hlinsku. Ten tvoří několik tradičních stavení, jež jsou součástí vesnické památkové rezervace. Expozice zachycuje život drobných řemeslníků v průběhu 19. století. Uvidíte zde obydlí tkalce, výrobce hraček a továrního dělníka se ševcovskou dílnou. V domku č.p. 362 je navíc stálá expozice masopustních masek a obchůzek z Hlinecka. Můžete si tady prohlédnout fotografie

Slaměný



i originály masek z Hlinecka nebo navštívit výtvarnou hernu pro děti. Cestou z Hlinska do Studnice vás s historií města a místními zajímavostmi seznámí Lázeňská oddechová stezka, která jako okruh vede z Hlinska do Studnice a zpět a po které se můžete zase do Hlinska vrátit.

Veselí a tradice

A jak masopustní veselí ve Studnici vypadá? Vše začíná ráno, kdy se masky shromáždí a v průvodu jdou požádat starostu o povolení k obchůzce. Tu zpravidla obdrží a masky pak obcházejí dům od domu, obřadně tancují před jeho obyvateli a kontaktují přihlížející slovy a gesty. U každého stavení požádá maska strakatý se ženuškou pána nebo paní domu o dovození pro maskary tento dům navštívit a zároveň se optají, kolik a jaké písničky chtějí domácí zahrát.

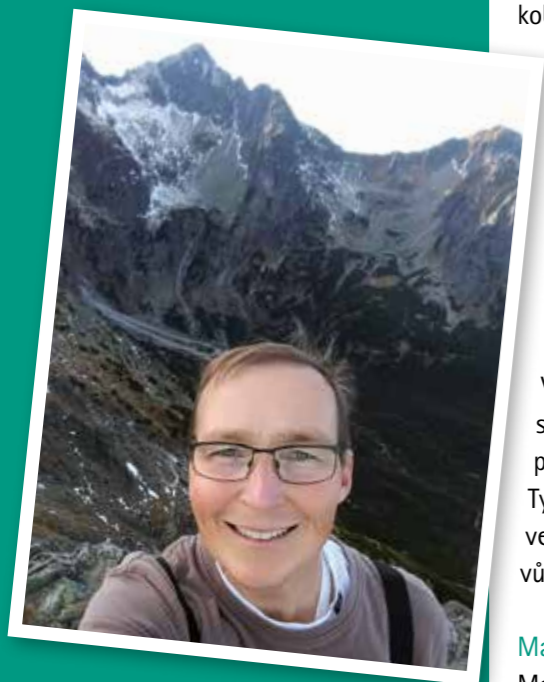
Masky mají na prstech černou nebo červenou barvu, kterou přihlížejícím pomalují obličej – to má údajně přinést štěstí a plodnost. U každého domu dostávají masky připravené pohoštění, které bývá nabízeno i ostatním přihlížejícím hostům. Hudební doprovod k obchůzce



Turci patří mezi červené masky a převlékají se za ně svobodní chlápci

Mgr. Petr Pavelčík
(1975), Vlčnov

Říká o sobě, že je „obyčejný člověk z dědiny, vyučený strojní zámečnick, který rád zkouší nové věci a snaží se ze života dostat, co to dá“. Z pohledu redakce má ale srdce dobrodruha, který se nenechá omezovat překážkami, jež před něj život klade. Za více než deset let na dialýze totiž stihl dostudovat ochranu přírody na Univerzitě Palackého v Olomouci, oženit se, zrekonstruovat dům, stát se včelařem, začít malovat, ilustrovat řadu edukačních přírodovědných materiálů, vypěstovat bez chemie hromady zeleniny na vlastní zahradě a také v rámci své cestovatelské vášně navštívit třikrát Japonsko a řadu jiných úžasných míst u nás i ve světě.



obstarává místní dechová kapela, ve které zpravidla figurují nástroje: klarinet, křídlovka, pozoun, trombon, bicí.

Obchůzka je v pozdních odpoledních hodinách zakončena obyčejem nazvaným porážení kobyly. Ten spočívá v odsouzení kobyly masky za její domnělé hříchy. Ortel nad kobyloou a její testament čte maska ras, reaguje v něm humornou formou na různé události ve vesnici či celé společnosti (zdražování, nezaměstnanost apod.).

Na závěr čtení kobyly poklekne, ras jí srazí čepici z hlavy, a tím je kobyly porážena. Svalí se na zem a nehýbá se. Ostatní masky kolem ní vytvoří kruh, položí své čepice na zem a za zvuků smutné hudby se pomalu pohybují v kruhu. Po skončení písničky ke kobyly přistoupí ras a dá jí napít alkoholu, kobyly obživne, vyskočí a následuje

veselý rej masek s přihlížejícími diváky. V tomto aktu se prý skrývá podstata masopustních obchůzek: symbol smrti a nového života, znovuzkříšení. Večer pak v hospodě následuje taneční zábava, kterou se masky i obyvatelé Studnice loučí s veselým masopustním obdobím.

V jednotlivých vesnicích na Hlínecku s tradičním masopustním průvodem se průběh obchůzky liší drobnými detaily. Ty jsou ovšem z pohledu obyvatel dané vesnice zásadním vymežujícím prvkem vůči okolí.

Masky a jejich role

Masky se dělí do dvou skupin: na červené a černé. Masky zařazené mezi čer-



Kobyly

vené mohou obléknout pouze svobodní chlapci. V minulosti to byla forma uvedení chlapců do vesnického kolektivu. Počet masek červených je pevně daný, musí jich být šest. Patří sem tyto masky: strakatý, ženuška, čtveřice masek zvaných turci. Za černé masky se převlékají ženatí muži. Jejich počet není pevně stanoven, záleží na tom, kolik mužů si v dané vesnici masky připraví. Hlavním úkolem těchto maškar je kontakt s diváky. Náleží sem slaměný, kobyly, ras, žid a kominík.

Strakatý (také nazývaný Laufr) s ženuškou obcházejí jednotlivá stavení, na nikoho nesmí zapomenout, popovídají s hospodářem a pobaví svým tancem.



Kominík v kopačkách Umbro



Ženuška a strakatý

Turci jsou veselí, pobaví přihlížející svým tancem. Jejich úkolem je skákat hodně vysoko, aby vyrostl vysoký len a obilí.

Kobyly táhne celý průvod až do zdárného konce, kde dojde k její porážce.

Rasové nabízejí kobyly hospodáři "do tahu" i "do chovu" a ptají se po zdravotním stavu všech hospodářských zvířat, ale dnes, kdy je hospodářských zvířat již málo, směřují své otázky na samotné obyvatele domu.

Kominíci si hledí vymetání kamen a kominů hospodářkám, ale především mají za úkol každého, kdo se jen

připlete, máznout pro štěstí na tvář mazdlem připraveným z vymetených sazí. V tomto zkrášlování přihlížejících jim pomáhají ještě kobyly a slamění.

Slaměný má na „vostatky“, jak se masopustnímu průvodu také říká, ještě daleko důležitější poslání; podle mytologie plodnosti si každá hospodyně utrhla ze slaměného stébla slámy pro dobré vyvedení hus. A jí samotné přispělo k utužení zdraví a plodnosti pořádné vyvalení se se slaměným, nejlépe v závěji sněhu.

Židi mají za úkol obchodovat, nabízejí rozličné služby jako stříhání, holení, a potom také mají na prodej různé potřebné i nepotřebné zboží.

Mgr. Petr Pavelčík
foto autor

Zdroj popisu masek: www.vortova.cz, Nominační dokumentace pro zápis Vesnické masopustní obchůzky a masky na Hlínecku do Seznamu nemateriálních statků tradiční a lidové kultury České republiky. Všechny fotky jsou z masopustní obchůzky ve Studnici v roce 2022.

Piešťany: Mesto snov s ostrovom termálnych prameňov

Ideálna poloha, ľahká dostupnosť, bohaté tradície kúpeľníctva a cestovného ruchu s mnohými možnosťami rekreácie a kúpeľnej liečby robia Piešťany vyhľadávaným kúpeľným mestom. Kúpeľné pobyty sú vhodným spôsobom, ako si pomôcť od zdravotných problémov a zároveň si pri tom dopriať zaslužené chvíle odpočinku i zábavy. Pre tých, ktorí potrebujú trochu rozmaznávania sú Piešťany skvelou destináciou.

Piešťany – mesto snov, ako ho domáci s obľubou nazývajú (podľa rovnomenného filmového dokumentu z roku 2013, ktorý vznikol pri príležitosti osláv 900 rokov od prvej písomnej zmienky o meste), ležia 85 kilometrov severne od hlavného mesta Bratislavy, v lone krásnej prírody na brehu rieky Váh pod pohorím Považského Inovca. A hoci toto malebné pokojné 31-tisícové mestečko nenájdete v mnohých sprievodcoch, na európskom kúpeľnom okruhu je dobre známe. Spomedzi 22 kúpeľných miest na Slovensku sú najznámejšie práve Piešťany. Región je dlhé roky navštevovaný domácou aj medzinárodnou klientelou nielen za účelom kúpeľných pobytov, ale aj turistami, ktorí sem každoročne prichádzajú za oddychom, relaxom či športom.

Vďaka úspešnej liečbe pohybovej sústavy sú piešťanské kúpele vyhľadávané už viac ako 100 rokov. Niet sa však čomu diviť. V Piešťanoch totiž vyvierajú až 11 termálnych prameňov s vysokým obsahom minerálov, ktorých povrchová teplota dosahuje 67–69 °C, takže pred použitím v kúpeľoch sa najprv ochladzuje. Prerásené je taktiež jedinečné liečivé bahno s obsahom síry, a preto sú Piešťany



Historická budova na kúpeľnom ostrove v Piešťanoch

ny dobrou voľbou pre pacientov s chronickým zápalom – kĺbov, kostí, svalov a ochoreniami pohybovej sústavy, ako je napríklad artritída či reuma.

Prvá písomná zmienka o samotných Piešťanoch pochádza z roku 1113, pričom oblasť v tom čase pozostávala z niekoľkých osídlení. Liečivé pramene boli prvýkrát písomne spomenuté v roku 1549, no využívali sa už v stredoveku. Archívne dokumenty dokonca uvádzajú napríklad návštevu kráľa Mateja Korvína. Avšak, až koncom 18. storočia sa

začali postupne budovať kúpeľné domy, systém kúpeľných procedúr a organizované kúpeľníctvo. V 19. storočí sa Piešťany stávajú medzinárodne známym kúpeľným mestom.

Symbol Piešťan

Centrum mesta s kúpeľným ostrovom spája a zároveň rozdeľuje na dve časti peší Kolonádový most, nazývaný tiež Sklený most. Ide o národnú kultúrnu pamiatku, dielo architekta Emila Belluša, ktoré patrí k vrcholu funkcionalistickej architektúry Slovenska. V roku dokončenia boli na moste umiestnené lepty do skla „Piesne Detvy“ a „Na salaši“ podľa návrhu akademického maliara Martina Benku, aby sa nezamedzila priehľadnosť promenády mosta. Je to najdlhší krytý most na Slovensku, ktorý bol postavený začiatkom 30. rokov 20. storočia na objednávku vtedajšieho nájomcu kúpeľov – Ludovíta Wintera. Po jeho zničení v roku 1945 nemeckou armádou, bol v roku 1956 most opäť zrekonštruovaný. Pred jeho vstupom sa vyníma najznámejší symbol mesta, nachádzajúci sa aj v mestskom erbe – socha lámača bariel od Roberta Kühmayera. Bronzový odlitek symbolizuje silu liečivej vody. Priečelie mosta zdobia dva latinské nápisy. Na ostrovej strane je na moste latin-



Prameň a historická budova na kúpeľnom ostrove

PROBUĎTE ZAHRADU PO ZIMĚ

První teplé paprsky dělají radost mnohým z nás. Aby si po dlouhé zimě užila slunečné dny i vaše zahrada, je potřeba ji řádně po zimě provětrat – uklidit a seřezat větve stromů, provzdušnit trávník a připravit se na výsev nových trvalek. Odpověď, jak na to, vám přinášíme v dnešním jarním speciálu o úpravě zahrady.

Ideální čas, kdy na zahradě probudit trávník k životu po dlouhé zimě, je právě probouzející se jaro. Než se pustíte do práce, je vždy třeba počkat, až sníh kompletně roztaje a aby teploty již zůstaly trvale nad nulou. Až pak bude půda dostatečně suchá.

Než se pustíte do zušlechťovacích prací, povolejte si ideálně malé pomocníky, aby vám pomohli sesbírat a shrabat uschlé ulámané větvičky, listí i suchou trávu. Lépe se vám pak bude celý trávník provzdušňovat. Pak přejděte pomalu k vertikulaci – tzv. vertikálnímu sekání, které slouží právě k provzdušnění silné vrstvy mechu, plevele a různých zbytků posekané trávy. Ty jsou památkou na předcházející zimu a zabraňují průniku vzduchu a vody do půdy a zároveň vytvářejí prostor pro nová, zdravá a silná travní stébla. Když byste totiž krok provzdušnění vynechali, mohla by se vaše výstavní travička udusit.

Troška vzdušku udělá vašemu trávníku dobře

Ptáte se, jak k provzdušnění a odlehčení trávníku přistoupit? Použijte kvalitní

elektrický vertikulátor. Protože si váš trávník zaslouží jen tu nejlepší péči, zamyslete se při výběru správného modelu především nad tím, jak velkou plochu musíte zpracovat.



TRÁVNÍK JE NA JAŘE TŘEBA OŽIVIT

Pokud pracujete na velmi malé nebo obtížně přístupné ploše, pořídte si ruční variantu. Zapojte do práce sice více svaly, ale výsledek bude stát za to. Benzinový vertikulátor se hodí na velké trávníky o rozloze více než 400 m². Skvěle si totiž poradí i se suchými a tvrdými půdami. A pokud se pyšní-



TRVALKY OZDOBÍ KAŽDOU ZAHRADU

te skromnější zahrádkou do velikosti 100 m², pak vám bohatě stačí elektrická verze vertikulátorů.

Po provzdušnění přichází na řadu sekání trávníku a nebojte se jej vzít pěkně zkrátka. Odborníci na zahrádky doporučují výšku zhruba 3 cm, což by s moderními elektrickými sekačkami mělo jít snadno. Před prvním jarním sekáním hlavně nezapomeňte zkontrolovat ostrost nožů.

Vysaďte trvalky

Trávu máte zpracovanou a připravenou na novou sezonu, dodejte jí nyní barvy a tvary s trvalkami! Chcete, aby vám rostlinky

vykvetly ještě letos? Pak se do jejich sázení pusťte opravdu časně zjara. Toto pravidlo platí pro rychle rostoucí trvalky, záhonové rostliny vyznačující se dlouhou dobou klíčení, ale i pro výsadbu některých druhů zeleniny. Zazimované trvalky naopak s přicházejícím jarem trochu přihnojte. Pak už nic nebrání tomu mít krásnou a plodnou zahradu po celý rok!

Shodte stromům přebytečná kila
Nejsou to jen trávníky, co potřebuje na jaře ostříhat a provzdušnit. Aby vaše jabloně, hrušně a švestky přinesly v létě tu nejlepší úrodu na ovocné koláče, je potřeba jim v období vegetačního klidu pořádně prořezat větve. Pusťte se do toho po zimě a také v polovině léta. Díky prořezu pak strom získá více světla a pupeny budou moci dříve vykvést. Na jaře řežeme jabloně a hrušně – právě před začátkem růstu. V létě naopak ulevte od starých větví břízám, javorům, třešním a švestkám.

Prořezat stromy zvládnete sami

Při samotném ořezávání dbejte na to, aby rány nebyly v průměru větší než 7 cm. Nejprve si v hlavě promyslete, jak má strom vypadat po dokončení ořezávání, a nezapomeňte si identifikovat hlavní větve vytvářející kostru. Poté odstraňte poškozené větve a také ty, které se kříží – hůře jimi cirkuluje vzduch a zabraňují propustnosti světla. Odstraň-



TRÁVNÍK PŘED VERTIKULACÍ A PO NÍ



K PROŘEZÁNÍ STROMŮ MŮŽETE POUŽIT ZAHRADNICKÉ NŮŽKY...

te také větve, které působí jako překážky průchodu, ohrožují telefonní dráty, opírají se o střechu nebo přecházejí přes dům.

Prořezávat začněte větve, které pomáhají tvarovat strom, a zrušte i ty, které rostou do podivných úhlů. Menší a tenčí větve hravě odstraníte univerzálními teleskopickými zahradnickými nůžkami, na silnější větve pak použijte zahradnickou pilku. Větve zespoda opatrně nařízněte a seshora vedte řez o něco hlubší. Větve pak sama opadne a nepoškodí přitom kůru.

Finálně nezapomeňte seříznout pahýl a dejte pozor na to, abyste nepoškodili okolí řezu. Ten chrání povrch „rány“ a zabraňuje vniknutí škodlivých mikroorganismů do kmene stromu. Rány vždy zamažte štěpařským voskem nebo naředěným latexem. Ideálně neodstraňujte více než 25 %

větvi stromu a neprořezávejte stromy více než jednou za sezonu, potřebují čas na zotavení.

Nezapomeňte připravit na novou sezonu i živý plot

Trávu a stromy bychom měli. Nezapomeňte nahodit novou jarní fasádu i živému plotu. V období vegetačního klidu (začínající jaro) jej proto zbavte přerostlých částí. Pomohou vám s tím mechanické nůžky nebo ruční zahradní pilky. Pro výslednou úpravu použijte plotostřih, pomůže vám s úpravou do požadované výšky. Na drobné estetické detaily a stříhání oblíbených tvarů se pak skvěle hodí mechanické nůžky na živý plot nebo jejich elektrická či akumulátorová varianta. Zahrádka je na jaro připravena, teď už stačí si řádně užít pomalu přicházejících prvních jarních teplých dnů!

Kateřina Fišarová
foto 123rf.com a gettyimages

Petr Borkovec

Tonička

Milí čtenáři, v předchozím vydání časopisu jsme vám představili autorskou povídku z pera spisovatele, dramaturga a redaktora Petra Borkovce. Ponořte se do textu nového povídkového příběhu.

Moje babička Tonička nebyla moje babička. Žila na konci vesnice kousek od Blanice, docela blízko Hřív. Dřív za jejím domem se zahradou nestály jiné domy, za její zahradou rostly modřiny, pod nimi svah vedl k řece a za řekou les, les. Modřiny, řeka, les – tohle Toničku zajímalo. Vesnice a sousedé, dům, zahrada – to ji nebavilo ani trochu. Před sousedkami se zamykala, okno zakrývala zástěrou, pod modřiny si v osmdesáti letech chodila lehnout, jen tak do trávy. Na houby musela každý den od jara do pozdního podzimu a řeku „chodila pást“, zatímco zahrada pustla, úly se propadly a její slepice se popelily na druhém konci vesnice a nocovaly na stromech. U Toničky nic nezůstávalo na svém místě. Sotva jsem vešel a zaklapl za sebou lisu její předzahrádky, půl světa se posunulo, půl zůstalo tam, kde bylo, nic se k sobě nehodilo.

Moje babička Tonička nebyla moje babička. Seděla před domem na lavičce, opřená o plot, za kterým se zelenal dvůr. Na hlavičce flanelový šátek. Na sobě soustavu flanelových košil, jupek a kazajek, které bez rozdílu nazývala slovem „kacabajka“ a které – podle mé chlapčské teorie – za celý život nesvlékla až k té úplně poslední. A v zimě v létě tlustě žebrované punčocháče. Seděla tam a sedí tam. Spolehni se! Spoléhám se – i na tmavozelenou kád s dešťovou vodou a túji, které jsou na scéně. Povídáme si

všichni čtyři, jde nám to: kád, Tonička, túje a já. Tonička se na mě zničehonic zkoumavě zakouká a pípne:

„Neuhodneš, co je v kádi!“

„Uhodnu. Nic.“

„Chyba lávky. Ráno tu byl Nerad.“

„Že ne?“

„Ba jo.“

„Co?“

„Dva okouni. A kapr. Takovej šnajdr ubohej. A jeden hrouzek pro tebe.“

Ženu se ke kádi. V ní nic.

„Zase vítěz!! Že ty seš, chlapče můj, tak důvěřivej?“ chechtá se a nevěřičně kroutí hlavou a zvesela klepe o beton hůlkou i hubenou nohou v bačkoře. Je jí osmdesát čtyři. Nebo pět.

Moje babička Tonička nebyla moje babička. Když jsme u ryby – chodili jsme spolu na ryby! Kdo tohle kdy viděl? Ale je to tak. Tonička rybařila jako velrybářský admirál. Sotva jsme dorazili k Blanici – cestou k řece obvykle odbočila k nějaké „její“ břizce a vrátila se s hrstí křemenáčů – přestala si mě všimát. Vyhlédla si místo mezi vrbami, kde se mohla pohodlně opřít (nikdy si kdožví-proč nesedala), na prut bez navijáku, s bláznivě krátkým vlasem a rezavým háčkem, navlékla kousek chleba, který vytáhla ze zástěry – a šup s tím do vody. A zatímco já složitě upravoval fosforový splávek, zapásil s navijákem a dlouhátanskou šňůrou zaseklou ve vrbičkách na druhém břehu, otvíral a zavíral bedničku



s dešťovkami a pilně kalil vodu, ona už táhla první běličku.

„Čudla sem, čudla tam. Malej háček – polykáček!!“ hlásila Tonička a plimpla rybku do kýble s trochou vody. A za chvíli zas.

„Čudla sem, čudla tam. Malej háček – polykáček!“ Nad kbelíkem se zatřepal ouklej, jeho šupiny se roztekly a ztuhly ve fólii nejčistšího stříbra. Jako by do vody sletěl úzký střepec zrcadla, v němž se blýsklo celé slunce.

Netrvalo dlouho a kbelík se hemžil plotičkami, oukleji a hrouzky, mezi kterými stáli dva oranžoví okouni. Všechno to pochytila Tonička. Zapíchla udici do země a začala se zabývat mým krušným loveckým osudem.

„Já ti říkala, že takhle obrovitý dešťovky je vyděšek k smrti.“

„Teda, hochu, ať se dívám, jak chci – ryby do tebe dneska zamilovaný nejsou!“

Anebo: „Kam koukáš? Bere ti! Bere!“

A když jsem zaseknul, nadšeně dodala: „Roha!“

Společné rybaření končovalo vždycky stejně. Na břehu jsme rozdělali oheň a všechny ulovené rybky opekli a snědli. Společně. Toničce nevadilo, že jsem nožičkem zapíchal i desetcentimetrové karásky a pak obíral to nic, co zůstalo na jejich připálených páteřích. Ochutnávala a oceňovala delikátní chutě křupavých ploutviček a nedopečených rybích hlav.

„Můžu sníst i oko?“ zeptal jsem se.

„Proti gustu...“

Šeřilo se.

Moje babička Tonička nebyla moje babička. Nikdy jsem nikoho neviděl tolikrát mrtvého. Tonička si z nějakého důvodu zakládala na tom, abych si při

každém příchodu k jejímu domku myslel, že je už pár dní po smrti. A že jsem ten, kdo objevil její mrtvolu. Vcházím nízkou lísou do předzahrady, zaklepu na dveře a – ticho, vždycky. Beru za kliku, zamčeno. Jdu k oknu a zaťukám. Pak se vyhoupnu do okna a za ním spatřím Toničku na podlaze u kamen. Na nose má brýle a ruce složené na prsou. Leží tam vedle kamen, jako by už ležela v rakvi. Volám, zkusím rozrazit okno, utíkám zpátky ke dveřím, vši silou zalomcuju klikou. Dveře se lehce rozletí, vpadnu do chodby a málem porazím Toničku, která tam stojí, máchá rukama a recituje:

„Hosté nám přijeli! Na koních zpěněných, stuhami věčněných!“

Toničku jsem našel mrtvou na kanapi v začouzené kuchyni, na lavičce pod tújí, zahrabanou v posteli, v kůlně. Na konci

Petr Borkovec (1970)

se narodil v Louňovicích pod Blaníkem. Pracoval jako časopisecký a nakladatelský redaktor, v současnosti pracuje jako dramaturg pražské literární kavárny Fra. Jeho zatím posledními knihami jsou sbírka povídek *Lido di Dante* (2017), básnická sbírka *Herbář k čemusi horšímu* (2018), krátké prózy *Petříček Sellier Et Petříček Bellot* (2019), sbírka básní pro děti *Každá věc má něco společného se štěstím* (2019) a *Modrá agáve* (2021) a povídky *Sebrat klacek* (2020). Jeho sbírky a knižní výběry vyšly v Německu, Rakousku, Anglii, Rumunsku, Slovinsku a Itálii. Překládal poezii Vladislava Chodaseviče, Vladimíra Nabokova, Jevgenije Rejna, Josifa Brodského, Jurije Odarčenka aj. S Matyášem Havrdou přeložil Sofoklova *Krále Oidípa* a Aischylova *Oresteiu*.



foto Jana Plavec, 2020

doopravdy spala – ale ani tehdy si alespoň krátkou „hru na mrtvolu“ neodpus-tila. Když vstala z mrtvých, četli jsme noviny a pili kávu, která od rána stála v hlubokém hrnci na plotně a nabírala se sběračkou.

Moje babička Tonička nebyla moje babička. Jednoho srpnového dne si zabila a upekla králíka, zabalila ho do utěrky, vzala peřinu, polštář a balík novin, zamkla dům a přestěhovala se na zahradu, do toho svého modřínového hájku. Ze suchých větví upravila nepořádný přístřešek, vystlala ho léta nesečenou trávou – a hotovo! Toho večera se její slepice vrátily z druhého konce vesnice a spořádaně hřadovaly ve větvích modřínů.

Šeřilo se, když došel Nerad.

„Nesu cejna, Toničko,“ volal do zahrady a zvedal podběrák nad hlavu. „Dostal jsem ho v Kašparovic tůni. Klepnout, nebo do kádě?“

„Cejna? To jsou mi luxusy, Václave! Do kádě.“

Nerad nechal rybu sklouznout do dešťovky a už byl u Toničky.

„Pěkný to tady máš,“ ocenil chýši, „akorát že to připomíná krmelec.“

„Když myslíš, že je to krmelec, tak to asi bude krmelec,“ odpověděla Tonička.

„No, já jenom, aby tě v noci nepokou-saly srnky,“ smál se Nerad.

„S těma jsem já domluvená.“

„Jako bych nevěděl,“ řekl vážně.

„A hele, vidím, že ti jdou hosti. Tak do-brou, Toničko. A pozor!“

„Chlapče milej,“ vítala mě Tonička, „kde se tu bereš? Samýho štěstí od rána!“

„Co máš?“ zeptal jsem se a nepozdra-vil.

„Co?“

„Co přinesl?“

„Kdo?“

„No, Nerad.“

„Ten? Nic. Akorát chytrý řečí.“

„Že ne?“

„Ba jo.“

„Tak co?“

„Vždyť povídám, že nic. Řeka prej nemá hlad.“

Ale já už byl u kádě. V túji, která se v ní odrážela, se schovávala ryba jak lopata.

„Dneska vítěz!“ řekl jsem potom To-ničce.

Zatvářila se kysele, vybalila králíka z utěrky a pravila:

„Pomsta bude sladká, komisér Žéf.“

Od toho večera žijeme na zahradě a jsme pořád spolu. Se slepicemi nad hlavou každý večer jíme králíka a Tonička mi každý večer ukazuje chlapa s fia-lovou rukou, který čeká za nekonečnou modřínovou větví. Trnu úzkostí a ona se chichotá a hned to všechno napravuje vyprávěním o hrobníkovi, co si šel v noci po pohřbu ošklivé slečny do rakve pro zlatý náhrdelník. Potom usínáme. A ráno ze svahu rovnou na hrouzky:

„Jak tak koukám, chlapče, ryby do tebe zamilovaný nejsou!“

První chirurg, který úspěšně transplantoval srdce

Christiaan Neethling Barnard

Christiaan Neethling Barnard se narodil 8. listopadu 1922 v jihoafrickém městečku Beaufort West do chudé búrské rodiny. Jeho předci se do Afriky vystěhovali v roce 1708 z Německa. Otec byl kazatel Armády spásy a matka vychovávala čtyři syny, z nichž jeden v pěti letech zemřel na srdeční selhání, což Christiaana silně zasáhlo a ovlivnilo jeho rozhodnutí stát se lékařem. Studium medicíny absolvoval na univerzitě v Kapském Městě, promoval tam v roce 1946. Znalosti z kardiologie získal na několikaleté stáži v USA, domů se odtud vrátil v roce 1951. Po návratu do JAR začal pracovat na klinice v Kapském Městě. Jeho velký úspěch začal v roce 1959, kdy provedl první transplantaci ledviny v Jihoafrické republice.

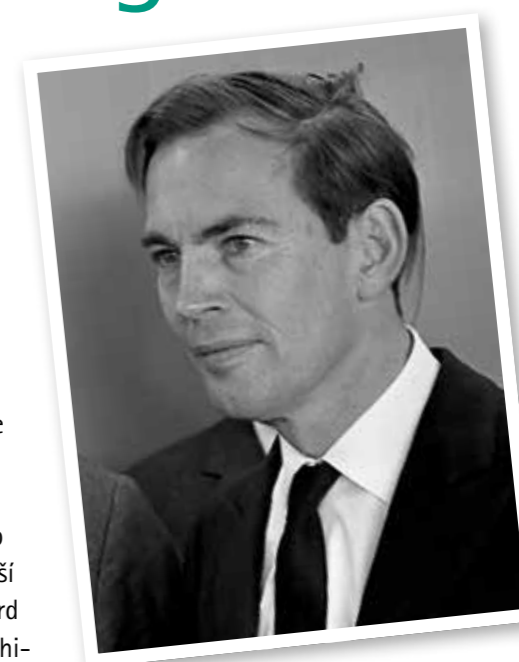
Zřejmě největší chvíle jeho života přišla 3. prosince 1967. Pětačtyřicetiletý „muž se zlatýma rukama“, jak byl přezdívan, tehdy provedl první úspěšnou transplantaci srdce. Odehrála se na klinice Groote Schuur, trvala pět hodin a podílel se na ní třicetičlenný tým lékařů. Příjemcem orgánu byl čtyřiapadesátiletý obchodník Louis Washkansky, který měl cukrovku a nevyléčitelné onemocnění srdce. Dár-covské srdce pocházelo od pětadvacetileté Denisy Darvallové, která 2. prosince zemřela při autonehodě. Washkansky operaci přežil, ale osmnáct dnů po ní zemřel. Osudným se mu stala komplikace související se zápallem plic.

Později slavný chirurg přiznával, že první operace byla velkou neznámou a šancí na

přežití pacienta přirovnával k člověku, který se před šelmami může zachránit jen přeplaváním řeky plné krokodýlů. Úmrtnost v počátcích transplantací byla skutečně vysoká a průlom nastal až v 80. letech s lékem cyklosporinem, který usnadňuje přijetí cizího orgánu pacientem.

Úspěšně zvládnutý operační postup ale připravil a uvolnil cestu pro další transplantace srdce. Druhou Barnard provedl 2. ledna 1968 u pacienta Philipa Blaiberga. Po operaci žil jeden rok a pět měsíců. V době rehabilitace napsal knihu nazvanou *Pohled na vlastní srdce* – byl prvním člověkem na světě, který držel své srdce v dlaních.

Už po první transplantaci srdce se Barnard stal nejslavnějším a nejnámějším lékařem světa. Byl jednou z největších světových celebrit, přijal ho americký prezident Lyndon Johnson, vystupoval v televizních pořadech a býval často na titulcích seriálního, ale i bulvárního tisku. Byl třikrát ženatý a ve svých memoárech se zmínil, že měl několik vztahů i s „hvězdami“. Jednou z nich byla i Gina Loloobrigida. Slávu si rozhodně uměl užít a prohlašoval, že „každý muž, který tvrdí, že o úspěch a uznání nestojí, je buď nemocný, nebo lhář“. I přes bouřlivý soukromý život se ovšem nadále s obrovským nasazením věnoval svému oboru a napsal řadu knih. V češtině vyšla například jeho životopisná kniha *Druhý dech*.



Svou kariéru na operačním sále ukončil Barnard v roce 1983. Odložit skalpel jej donutila artritida, kterou trpěl už od 50. let. Do skončení své aktivní chirurgické dráhy provedl na padesát úspěšných transplantací. Pak pracoval dva roky jako vědecký pracovník a jako poradce pro různé společnosti.

V roce 1969 navštívil Československo, kde obdržel zlatou medaili Univerzity J. E. Purkyně v Brně. Při své návštěvě České republiky v květnu 1998 navštívil zoo ve Dvoře Králové, zajímal se i o chov afrických zvířat.

Christiaan Neethling Barnard zemřel 2. září 2001 během dovolené na Kypru. První zprávy tehdy uváděly, že zemřel na infarkt, ale výsledky pitvy ukázaly, že příčinou jeho smrti byl akutní astmatický záchvat.

Jana Jílková
foto wikipedia.org.cz

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 x 3 opakovat dvakrát.

SNADNÉ

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

PRŮMĚRNÉ

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

OBTÍŽNÉ

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



LEPŠÍ PÉČE

CHCETE ZLEPŠIT SVÉ ZDRAVÍ?
MÁME ŘEŠENÍ.

www.lepsipecce.cz

Bojíte se stomie?
Trpíte syndromem diabetické nohy?
Zajímá vás, co pomáhá hojení ran?
Chcete lépe pečovat o svůj zdravotní stav?
Víte, jak správně jíst během nemoci?
Trápí vás kýla?

ZEPTEJTE SE,
PORADÍME

