

Dialog

share for care edition 2 2019
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

TÉMA

Feng shui: cesta
k posílení zdraví
a harmonii domova

CESTUJEME

Sněžka,
1 603,3 m n. m.

VAŘÍME S EVOU

Sváteční
velikonoční menu

ROZHOVOR
O HRDINSTVÍ A TRANSPLANTACI

HEREC KAREL ZIMA

NOVÉ DIALYZAČNÍ STŘEDISKO B. BRAUN AVITUM V TEPLICÍCH

OTEVŘEME VE DRUHÉ POLOVINĚ ROKU 2019

*MUDr. Petr Hartl
(úplně vpravo),
vedoucí lékař
dialyzačního
střediska Teplice,
se s celým týmem již
těší na své pacienty
v nových prostorách.*



ŠPIČKOVÉ VYBAVENÍ,
SKVĚLÁ DOSTUPNOST,
PLNĚ KLIMATIZOVANÉ PROSTORY

Nové dialyzační středisko s kapacitou 32 lůžek bude vybaveno nejmodernějšími dialyzačními a dalšími technologiemi, jež pacientům zajistí vysoce kvalitní odbornou péči a maximální pohodlí. V areálu střediska budou mít pacienti k dispozici nefrologickou ambulanci, nutriční poradnu a v budoucnu i další odborné ambulance B. Braun Plus. Celý komplex se bude nacházet přímo naproti zastávce MHD na křižovatce ulic Duchcovská a Libušina.





Milé čtenářky, milí čtenáři,

s jarním číslem se vždycky tak trochu rozněžním. Přichází s ním velikonoční veselí a jaro v celé své kráse, plné barev, vůní, lásky a celkově všudypřítomné pozitivní atmosféry. Také nás čeká již tradiční osvětová kampaň Světový den ledvin, tentokrát s patronem hercem Karlem Zimou. Karel daroval ledvinu svému známému a přiznal, že to byla jednoduchá matematika, kdy kamarád Karel neměl žádnou zdravou ledvinu a on měl dvě. To neznělo spravedlivě. Pokud se chcete o Karlovi a Karlovi dozvědět víc, přečtěte si rozhovor na straně deset.

Příroda se probouzí ze zimního spánku, sluníčko nás ráno budí a já sama se už těším na to, jak vytáhnou běžecské boty, vydám se do hor, budu spát v lese pod širým nebem, na večery u táboráku, ale i na pořádný jarní detox a tentokrát nejen organismu, ale hlavně svého bytu. Takový detox bydlení a zbavení se přebytečných či starých věcí není vůbec špatná věc. Často si říkáte, nebudu to vyhazovat, co kdyby se to ještě hodilo? Tak to hodte za hlavu a pryč s tím! Zbavte se zbytečných věcí, které zatěžují váš byt. Pokud nevíte, jak se s touto výzvou poprat, můžete se nechat inspirovat článkem Feng shui: Cesta k posílení zdraví a harmonii domova.

Užívejte si jara plnými doušky, všim, co nám nabízí, dělejte si radost, smějte se, zajděte si s rodinou či přáteli na piknik nebo jen tak na procházku. Pokud nevíte, kam se vydat, zkuste si dát velký cíl a zdolejte s námi ten u nás nejvyšší. O tom, jak pokořil Sněžku pan Petr Pavelčík, se dočtete v rubrice cestování. To vše vás nabije energií, která je jedním ze zaručených receptů pro pozitivní mysl, krásu a dlouhověkost.

Přeji vám krásné a sluncem prozářené 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, MUDr. Roman Kantor,

Ph.D.; 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

Světový den ledvin
na našich dialyzačních
střediscích

10

ROZHOVOR

Experiment Jitka:
Rozhovor o hrdinství a transplantaci
s Karlem Zimou

14

B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Pět nejlepších cvičení,
kterým se můžete věnovat

20

INSPIRACE

Bojujete sami se sebou,
ale nakonec lze nalézt rovnováhu

22

CESTUJEME

Sněžka

34

POVÍDKA

Magdaléna Platzová:
V zátoce

Preventivní akce v rámci

Světového dne ledvin

odhalila bezmála 600 různě závažných problémů s ledvinami

Světový den ledvin se každoročně slaví druhý čtvrtek v měsíci březnu. Letos tento den vyšel na 14. března. Mezi tváře Světového dne ledvin se tentokrát zařadil i herec Karel Zima, který loni v září daroval ledvinu „Jitku“ svému známému, zpěvákovi skupiny 100 °C Karlu Vaňkovi. „Podpora prevence mi dává smysl. Lidé by se měli více zajímat nejen o zdraví své, ale také o zdraví svých přátel a příbuzných. Mnohdy jim totiž mohou pomoci, aniž to tuší. A není to pomoc ledajaká. Je to něco, co se nedá koupit. Ve srovnání s tím je to nejdražší Ferrari jen kusem plechu,“ vysvětlil důvod své podpory Karel Zima.

Světový den ledvin 2019 v číslech
Za posledních deset let bylo v průběhu Světového dne ledvin vyšetřeno jen v ambulancích B. Braun Avitum

v Česku přes 20 tisíc lidí. Zhruba 18% z nich nemělo ledviny zcela v pořádku a muselo na další vyšetření. Preventivní vyšetření v dialyzačních střediscích B. Braun Avitum



Patron Světového dne ledvin Karel Zima s pacientkou v Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Bratislava-Vrakuňa



Tisková konference v Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Bratislava-Vrakuňa

v České republice a na Slovensku podstoupilo druhý čtvrtek v měsíci březnu 2 111 lidí a téměř 30% z nich nemělo výsledky v pořádku. Dalších bezmála 11 tisíc lidí si udělalo test na internetové ledvinové kalkulačce. Lékaři přímo v ambulancích odhalili u téměř šesti set lidí zdravotní problém, který může souviset s onemocněním ledvin.

U stovky z nich byl problém vážnějšího charakteru a lékaři doporučili podrobné vyšetření ledvin v nefrologické ambulanci. Ostatním lidem, kteří měli nálezy, zdravotníci doporučili navštívit praktického lékaře, diabetologa či urologa.

V počtu vyšetřených jednoznačně vedl Uherský Brod

Největší zájem o vyšetření zaznamenalo Dialyzační středisko B. Braun Avitum v Uherském Brodě. „Letos byl o prevenci velký zájem, což je moc dobře, protože

čtvrtina lidí neměla výsledky v pořádku. Ze 205 osob mělo nález 53. Těm jsme doporučili podrobnější vyšetření," říká k výsledkům preventivní akce MUDr. Markéta Kratochvilová, primářka dialyzačního střediska v Uherském Brodě.

Chronická onemocnění ledvin postihují zhruba deset procent populace. I vy se můžete vyšetřit sami, v klidu svého domova!

Onemocnění ledvin jsou často bezpříznaková. Ledviny totiž nebolí. Základními příznaky nemoci jsou například krev v moči, otoky nohou, únava, vyšší krevní tlak nebo také časté noční močení. Vyšetřit se může zájemce i z pohodlí domova na serveru www.ledvinovakalkulacka.cz.

Aplikace po vyplnění jednoduchého dotazníku vypočítá, jak vysoká je pravděpodobnost, že by ledvinové funkce konkrétního člověka mohly, nebo naopak

nemusely být v pořádku. „Prevence v boji proti onemocnění ledvin je pro nás zásadní. Proto jsem velmi rád, že stejně jako v roce 2018, tak i letos jsme spojili síly při mediální osvětě s Českou nefrologickou společností. Tiskovou konferenci i další osvětové kampaně budeme realizovat společně," uzavírá ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Lucie Kocourková
foto Ester Horovičová



Herec Karel Zima se nachází vyšetřit po tiskové konferenci v Dialyzačním středisku B. Braun Avitum Praha Homolka

Karel Zima jako patron Světového dne ledvin 2019

S muzikantem Karlem Vaňkem se Karel několikrát setkal pracovní při natáčení. V té době byli „pouze kolegové“. Když se Ioni

na jaře dozvěděl, že má jeho jmenovec polycystické onemocnění ledvin, po kolapsu téměř zemřel a každý druhý den musí dojíždět do plzeňské nemocnice na dialýzu, neváhal a ihned ho napadlo, že mu daruje svou zdravou ledvinu. „Připadalo mi nespravedlivé, že já mám dvě zdravé ledviny, a on obě nemocné. Takhle je to mnohem spravedlivější," glosuje s úsměvem nápad na transplantaci herec.

Půl roku se čekalo, jak dopadnou všechna složitá vyšetření, aby se ukázalo, zda je herec Karel Zima vůbec vhodným dárce. V srpnu se vše skutečně potvrdilo. Transplantace úspěšně proběhla 5. září. Darovaná ledvina dokonce dostala jméno, a to Jitka. „O těch dvou ‚holkách‘ schovaných kdesi vzadu na těle jsem se v průběhu příprav na transplantaci dozvěděl spoustu naprosto netušených informací. Věda, včetně medicíny, udělala za posledních několik desítek let obrovský krok kupředu. Lékaři dnes dokáží doslova zázraky. Smekám před nimi. Zvládnou věci, které byly za časů našich babiček zcela nepředstavitelné," řekl po operaci herec.



V rámci Světového dne ledvin mohla široká veřejnost i letos využít mobilní ambulanci, která byla 14. března k dispozici v areálu The Park v Praze na Chodově

Dialyzační středisko B. Braun Avitum Uherský Brod v novém kabátě

V areálu Městské nemocnice v Uherském Brodě se v rámci Světového dne ledvin otevřelo nově zrekonstruované dialyzační středisko B. Braun Avitum. Rekonstrukce trvala více než pět měsíců a stála zhruba jedenáct milionů korun. „Preventivní vyšetření ledvin budeme na Světový den ledvin provádět v nových prostorách. Změnu pocítí jak personál, tak pacienti především v teplých jarních a letních měsících, protože nově je celé středisko klimatizované,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek.

Přestavba dialyzačního střediska od A do Z

Rekonstrukce dialyzačního střediska v Uherském Brodě začala v říjnu 2018. Přestavba se týkala celého zázemí střediska, jak administrativní části, tak i skladů, kde se vyměnily podlahy, instalovalo se nové interiérové vybavení a také se vymalovalo. „Z pohledu pacientů je klíčové, že všechny prostory jsou nyní plně klimatizované a že vznikl nový dialyzační sál. Ten má kapacitu patnáct lůžek, z nichž dvě jsou v tzv. izolaci. Celkově vzrostla kapacita střediska na patnáct lůžek, což opět zvyšuje komfort dialyzovaných pacientů z regionu,“ vysvětluje pozitivní dopady rekonstrukce MUDr. Markéta Kratochvilová, Ph.D., vedoucí lékařka dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Uherském Brodě.

Téměř 22 % pacientů je zařazených na čekací listině

Pokud se to podaří a pacient podstoupí transplantaci, jeho délka života se zdvojnásobí a ve věku 35–49 let se téměř ztrojnásobí. Proto by transplantace měla být vždy první volbou náhrady selhaných ledvin pro ty pacienty, kteří jí jsou schopni podstoupit. „V Uherském Brodě máme průměr pacientů zařazených na waiting list dlouhodobě nad



Dialyzační středisko v Uherském Brodě před začátkem tiskové konference Světového dne ledvin

20%, což je vysoko nad celorepublikovým průměrem. U pacientů na peritoneální dialýze je to dokonce 100%. Naši pacienti podstupují transplantace většinou v Centru kardiovaskulární a transplantční chirurgie Brno, ale také v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM). Spolupráce s lékaři obou pracovišť je skvělá a i díky tomu můžeme na transplantace připravovat co největší počet pacientů,“ komentuje úspěšnost v transplantacích v Uherském Brodě MUDr. Kratochvilová. „Pro transplantaci je vhodných 10–12 % dialyzovaných pacientů a toto číslo každým rokem narůstá,“ dodává MUDr. Soňa Štěpánková z Centra kardiovaskulární a transplantční chirurgie Brno.



Vrchní sestra Andrea Stašková, pacientka Jarmila Ondřejková, primářka Markéta Kratochvilová a ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum MUDr. Martin Kuncek

Lucie Kocourková
foto Ester Horovičová

V rámci Světového dne ledvin se v Teplicích představilo nové modernější středisko



Budova nově připravovaného dialyzačního střediska v Teplicích

V září rychle do nového, modernějšího a většího

Od listopadu roku 2018 se začalo postupně stavět nové klimatizované dialyzační středisko s vyšší kapacitou lůžek, s nejmodernějšími přístroji, poskytující maximální pohodlí a kvalitní odbornou péči. „Kapacita střediska vzroste na třicet lůžek, a tím se opět zvýší komfort pro pacienty. Z hlediska dostupnosti je jistě pozitivní i to, že areál bude mít své vlastní parkoviště. Navíc se nachází přímo vedle zastávky MHD. To všechno jsou bezesporu pro pacienty i personál bonusy,“ komentuje výhody nové budovy vedoucí lékař teplické dialýzy MUDr. Petr Hartl. Středisko bude osazeno jak nejmodernějšími dialyzačními přístroji, tak špičkovými doplňkovými technologiemi. Podle předběžných odhadů by se mělo od září 2019 začít průběžně uvádět do provozu.

Nově připravované Dialyzační středisko B. Braun Avitum Teplice se představilo široké veřejnosti v rámci Světového dne ledvin. Zbrusu nová budova dialyzačního střediska se staví v blízkosti zastávek městské hromadné dopravy Libušina, T. S. BOHEMIA a Řetenice, Petra. „Je to skvělá zpráva pro dialyzované pacienty. Středisko stavíme podle posledních medicínských trendů a určitě ho otevřeme ještě letos. Do projektu včetně jeho vybavení investujeme celkem zhruba 100 milionů korun,“ říká MUDr. Martin Kuncek, ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum.

Plně komfortní pro pacienty i personál

Nejdůležitější je úprava tzv. ultračisté vody poslední generace s horkou dezinfekcí a inteligentní systém přípravy dialyzačních roztoků. „Pacienti i personál pravděpodobně nejmocně uvítají plně klimatizované prostory, které všem především v teplých jarních a letních měsících zpríjemní pobyt v budově,“ doplňuje MUDr. Hartl. Budova byla navržena s ohledem na maximální úspory energií. V těsné blízkosti objektu bude na travnatých plochách umístěno venkovní fitness vhodné i pro seniory. Ve středisku se budou léčit ti pacienti, kteří nyní podstupují dialýzu v Duchcově a v Litoměřicích.

Deset procent pacientů z Teplic je na čekací listině

Délka života u lidí s transplantovanou ledvinou je dvojnásobně delší a u osob ve věkové kategorii 35–49 let až trojnásobně delší, a proto by měla být transplantace u pacientů, kteří ji jsou schopni podstoupit, první volbou. „V Teplicích máme na čekací listině dlouhodobě zařazeno kolem deseti pro-

cent pacientů. Pohybujeme se kolem celorepublikového průměru, což je vzhledem k vysoké transplantační aktivitě v našem regionu velmi dobrý výsledek,“ vysvětluje MUDr. Petr Hartl. V loňském roce byla transplantace provedena u šesti pacientů dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích.

Pro transplantaci je vhodných 10–12% dialyzovaných pacientů a každoročně toto číslo narůstá. „Přístup k transplantacím se liší podle regionů a my chceme tyto rozdíly vyrovnat. Zároveň je velkou výzvou zabezpečení péče pro úspěšně odtransplantované pacienty po celé republice. Využíváme nástroje telemedicíny, máme propojené databáze transplantovaných pacientů a zavedli jsme koordinátorky posttransplantační péče,“ řekl na toto téma prof. MUDr. Ondřej Viklický, CSc., přednosta Transplantcentra Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Lucie Kocourková
foto Ester Horovičová



B. BRAUN PRO ŽIVOT



Nikolka se narodila o celé tři měsíce dříve než jiné děti. Přes veškerá rehabilitační cvičení však zůstala na invalidním vozíku.



Nyní chceme splnit její sen

Je to téměř devět let, kdy se předčasně narodila malá Nikolka. Vážila 1 300 g a měřila 40 cm. První dva roky den co den aktivně cvičila Vojtovu metodu a bojovala o normální vývoj. Přes všechnu snahu však zůstala na invalidním vozíku.

„Bojuju dál. Cvičím stále, ale už ne Vojtu, ale Bobatha, jezdím do lázní, v létě na koni a snažím se přesvědčit

nohy, aby se aspoň trochu postavily na vlastní,“ říká i tak stále usměvavá Nikolka Síkorová.

Dnes už má Nikolka skoro devět let a chodí do 2. třídy klasické základní školy, kam s ní dochází asistentka. Nejraději ve škole i ve svém volném čase sportuje, jak jen to jde. S rodiči jezdí na kole, tedy na vozíku za kolem, protože nožičky ke šlapání nepřesvědčí. „Můj život je trochu těžší než život mých kamarádů.

Bojuji s každou dírou na silnici, se schody, které jsou tam, kde už být nemusí, s učiteli i dalšími lidmi, kteří nechtějí nich chápat. Přes to všechno se snažím stále usmívat, i když je to někdy těžké. Doopravdy moc bych si přála přidat se k rodičům na výletě, který pro mne jednou plánují jako pro svou ‚rovnocennou partnerku‘, a poznat svět ze sedla handbiku.“

Vysportuje se pro Nikolku nový handbike?

Díky projektu Plníme sen pohybem zaměstnanci Skupiny B. Braun sportují, aby každý kilometr a každou spálenou kalorií proměnili v peníze. Nikolce a jejím rodičům tak budou moci splnit sen. Sportovní výkony zaměstnanců se promění v handbike. Ten si Nikolka moc přeje, ale rodiče jí ho zatím nemohou pořídit.

redakce Dialogu
foto archiv organizace Černí koně



Lukostřelec a ambasador B. Braun pro život David Drahonínský se zúčastnil mezinárodního závodu v Las Vegas a

neztratil se v konkurenci

Od 8. do 10. února 2019 se v americkém Las Vegas konal prestižní mezinárodní halový lukostřelecký závod The Vegas Shoot, kam se sjelo 3 767 lukostřelců z celého světa. Poprvé se tohoto turnaje zúčastnil i český vicemistr Evropy z roku 2018 v kategorii W1 David Drahonínský. V konkurenci 1 217 lukostřelců s kladkovým lukem se rozhodně neztratil.

Drahonínský do Ameriky přijel hlavně na popud Vladimíra Kopeckého, kanadského trenéra, který tu byl jeho velkou oporou. „Díky Vladimírovi jsem se dostal do ProStaffu firmy Apa Archery a je i jeho vina, že jsem do Las Vegas jel,“ směje se český sportovec. „Přemlouval mě, a nebyť součástí této kanadské značky, nikdy bych se tohoto závodu nezúčastnil. Do poslední chvíle jsem se chtěl vrátit do Prahy. Nakonec jsem ale strašně rád, že jsem ten závod absolvoval. Jen mě mrzí, že jsem si přeci jen

nekoupil silnější šípy, které se zde v Americe ke střelení používají.“

U českého lukostřelce hrála velkou roli nervozita. „Člověk věděl, že musí střílit 30 x 10 bodů, tři dny za sebou. Mně se to tento rok bohužel nepovedlo. Bylo neuvěřitelné odolávat a do té desítky se netrefit, ale když už to přišlo, už to bylo najednou strašně lehké... Věděl jsem, že 300 bodů nestřelím. Od začátku jsem byl smířen s tím, že nejedu bojovat o první místa. Není lehké vědět, že z 1 200 lukostřelců je handicapovaných maxi-

málně deset. Když jsem ale po dvou dnech viděl, že jsem na 234. místě, řekl jsem si, že to není tak špatné. V sedmé skupině rozdělující se podle součtu výsledků z prvních dvou kol, v mém případě 294 a 297 bodů, jsem skončil 14. ze 40



účastníků.“ Trenér Kopecký dodává: „Tak jak se tady David předvedl – kdy nastřílel více než doma za ideálních podmínek – je známkou toho, že je špičkový, mentálně pevný sportovec. Lukostřelba se zdá být jednoduchá, ale tam, kde není fyzická připravenost a mentální síla, celá hra končí.“

Elitní lukostřelec navíc stihl i prohlídku města, pochvaloval si bezbariérovost a celkově přátelský přístup Američanů. Největším zážitkem byla pro něj návštěva show Cirque du Soleil. Nyní jeho příprava směřuje k červnovému mistrovství světa v Holandsku, které je pro něj důležité kvůli nominačním kvótám na paralympijské hry do Tokia 2020.

redakce Dialogu





EXPERIMENT JITKA: ROZHOVOR O HRDINSTVÍ A TRANSPLANTACI

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.

Kdy ve vás uzrálo rozhodnutí stát hercem?
Zatoužil jsem po tom zhruba v šesti letech, když jsem v televizi uviděl Jirku Korna. Od té doby to ve mně uzrálo a drží mě to dodnes.

Pamatujete si svůj úplně první den na jevišti nebo před kamerou?

Když nebudu počítat různé dětské literární či dramatické soutěže nebo vystoupení, tak jsem na jevišti stál poprvé v Divadle v Řeznické. Tam jsem začínal hrát už při studiu na konzervatoři. Myslím si, že zde proběhlo i to úplně první představení, zřejmě to byl „Podzim“, nádherná to věc. Napsal ho i tehdy režíroval Jiří Untermüller a hráli v něm i někteří moji tehdejší spolužáci. Před kamerou jsem stál poprvé také před více než třiceti lety ve dvoudílné televizní inscenaci České televize „Přes padací mosty“.

Od vašich divadelních začátků uběhla dlouhá doba. Stal jste se nejen populárním a oblíbeným hercem, ale i tváří Světového dne ledvin 2019 a člověkem, který daroval muzikantovi Karlovi Vaňkovi ze skupiny 100 °C svoji ledvinu. Odkud jste se s Karlem znali? Byli jste si blízcí? Znali jsme se tehdy jen pracovní, a to asi ze dvou společných natáčení. Já byl v roli moderátora, respektive herce, on v roli produkčního. Takže jsme si ani nemohli být nějak moc blízcí. Byli jsme spíš známí než přátelé.

Kdo vám řekl o jeho onemocnění a o tom, že potřebuje dárce ledviny?
Byly to naše společné kamarádky a kolegyně ze štábu, konkrétně maskérka Helenka (smích). Stalo se tak v autě po cestě na další společné jednodenní natáčení. U toho Karel nebyl.

Co vás přimělo k tomu, abyste Karlovi ledvinu daroval?

Bylo to okamžité rozhodnutí, nebo spíš docvaknutí, řekněme. Je to jednoduchá matematika. On nemá žádnou zdravou ledvinu, já mám dvě. To neznělo spravedlivě. A pak hrál roli asi můj vrozený a určitě i dědičný přístup k životu, a to nejen k mému. Některé věci mi přijdou podstatné a jiné méně. Rozhodně bylo důležité i to, co má člověk za sebou. Už jsem se asi čtyřikrát narodil, měl jsem velké úrazy a všechno jsem přežil. Tak proč bych to nemohl taky trochu někomu oplatit?!

Dočetla jsem se o vás, že jste Karlovi ledvinu nabídl přes sms. Jaká byla jeho první reakce? Myslel si, že si z něj děláte legraci? Pravda, dvakrát tomu nevěřil... Až po dalších zprávách a nakonec i telefonátu pochopil, že to myslím vážně.

Pamatujete si na moment, kdy si Karel uvědomil, že to není žert, ale skutečnost? Jak reagoval?

Myslím, že pamatuju... Pokud si dobře vzpomínám, úplně nenadával (smích).

V HLAVNÍ ROLI: LEDVINA JITKA VE VEDLEJŠÍCH ROLÍCH: KAREL A KAREL

Snažil se někdo vaše rozhodnutí změnit?
Ne, nikdo. Ale já jsem se ani nikoho neptal. Pouze jsem to zhruba za dva týdny od doby, kdy jsem to Karlovi nabídl a kdy už bylo jasné, že to vzali vážně i v nemocnici, oznámil nejbližší rodině.

Jak to přijala vaše rodina a blízké okolí?
S povděkem i uznáním. Asi byli lehce zaskočení, ale hodnotili to kladně.

Když Karel v nemocnici lékařům oznámil, že má dárce, ale není to rodinný příslušník, jak reagovali?

Taky mu to nejdříve moc nevěřili... vlastně vůbec (smích).

Změnil se vám život poté, co jste se stal dárce a poskytl svou ledvinu k transplantaci?

Po zdravotní stránce vůbec, když nepočítám, že si teď dávám větší pozor na lyžích, vyhýbám se některým adrenalinovým sportům a přestal jsem jezdit automobilové závody. Ale jinak se změnil docela dost. A k lepšímu. Máte sakra skvělejší pocit, když můžete někomu takhle pomoci. To je jedna, a ta zásadní věc, pro kterou to člověk dělá. S druhou věcí jsem vůbec nepočítal – už jsme inspirovali několik lidí ke stejnému činu. A to je bonus, který se nedá vyměnit za žádné peníze, auto, za nic. Cítím to jako velké štěstí, že jsem měl tu možnost to udělat a že se to povedlo. Řeknu vám to jinak. Je mi tak

dobře, že nemám pocit, že mám o ledvinu míň, ale spíš že jich mám o tři víc.

Když jste se rozhodl poskytnout Karlovi ledvinu k transplantaci, jaké kroky jste musel učinit?

Čekala mě spousta vyšetření. Jezdil jsem tři měsíce prakticky každý týden do Plzně do fakultní nemocnice na Lochotíně, kde posléze transplantace proběhla.

Jak probíhala vyšetření a samotná transplantace a jak dlouho jste na ni čekali?

Vyšetření byla hromada, od CT přes nespočet odběrů krve a moči, scintigrafii ledvin, sonograf, EKG až po echokardiograf atd. To probíhalo zhruba tři měsíce. Po nich nám bylo sděleno, že jsem zdravý a jsme kompatibilní. Čili jsem vhodným dárce. Do operace zbýval měsíc. Během něho jsem ještě musel projít psychologickým vyšetřením a etickou komisí.

Jakou délku „života“ lékaři „Jitce“ předvidají?

To samozřejmě nikdo neví, záleží

na spoustě okolností. Ale pokud bude držet Karel životosprávu v mezích a nenastanou jiné komplikace, může to být hodně přes deset let, možná i dvacet, kdo ví, a snad i víc. Všechno nasvědčuje těm nejlepším vyhlídkám, protože už teď je jeho stav super, i operace proběhla bez komplikací a Jitka (tak jsme ji pojmenovali) maká jako korejskej zemědělec (*smích*).

Co vás po operaci napadlo jako první?

Ptal jsem se sestry, jestli je Karel v pořádku a co ledvina.

Vzniklo po tom všem mezi Karlem a Karlem silné pouto?

Jak by řekli fotbalisti: „Tak určitě.“ Je to něco na dálku. Bez nutnosti si každý den volat, i když to vlastně skoro denně děláme (*smích*).

Myslíte, že toto spojení bude trvat navždy?

Myslím, že jo...

Změnil jste po tom všem svůj pohled na svět?

Myslím, že ne. Jen je mi líp. Taky jsem se

toho hodně dozvěděl nejen o ledvinách samotných, ale i o jejich léčbě a současných léčebných metodách. Je to moc zajímavé. Ale jinak? Mám v sobě takovou velkou spokojenost. Nevím, jestli si to dovedete představit...

Otočil se vám život po transplantaci o 360 stupňů?

Ale vůbec ne. Všechno běží jako dřív. Jen je pravda, že dávám víc rozhovorů a je samozřejmě o to téma zájem. Ale to souvisí s naším (mým a Karlovým) rozhodnutím tuhle naši akci netajit a zvýšit tak povědomí o těchto problémech.

Za jak dlouho po transplantaci jste se vrátil zpět k natáčení, do divadla a celkově ke svému pracovnímu nasazení?

No bylo to o trochu dřív, než mi bylo lékaři doporučeno (*smích*)...Hrál jsem i točil již čtrnáct dní po operaci. A byla to zkouška ohněm, to ne že ne... Bez prášků na bolest to moc nešlo. Ale takový už v tomhle herci jsou. Jsme zvyklí pracovat, dokud nás nerozpulí tramvaj.

Kde vás dnes můžeme vidět a na co se můžeme těšit?

Hraju v několika zájezdových i jiných představeních. Nejnověji mám po lednové premiéře v Divadle na Fidlovačce. Jedná se o představení Výjimečný stav se skvělým Pepou Poláškem v hlavní roli. V tom samém divadle hraji také v muzikálové grotesce Šakalí léta, na konci března proběhla premiéra. I tady se, myslím, mají diváci na co těšit. Natáčím taky několik projektů, s Českou televizí, s televizí Prima, do kin... Je toho víc.

Zmiňujete Divadlo na Fidlovačce. Zde hraje Araba Khaleda v komedii Výjimečný stav, pojednávající o nevěře vlastní ženy. Groteskně se zde ztvárňuje, co může nastat v mediálním světě. Hra si souběžně bravurně hraje s lidským egem na hraně života. Dává vám



„Připadalo mi nespravedlivé, že já mám dvě zdravé ledviny, a on obě nemocné. Takhle je to mnohem spravedlivější,“ glosuje s úsměvem nápad na transplantaci herec Karel Zima, který daroval svou ledvinu Karlu Vaňkovi (vpravo)



Z inscenace *Výjimečný stav*, kde Karel Zima ztvárnil roli Khaleda

foto Divadlo Na Fidlovačce

po transplantaci i tato hra najednou jiný rozměr, než by dávala dříve?

Asi vás zklamou..., ale myslím, že ne. Já jsem se opravdu nijak nezměnil, nedošel jsem žádného „výjimečného stavu“ poznání ani u mě nenastalo osvícení, (jak se mě ptala jedna kamarádka). Byla to jen věc, která mi přišla správná. To je všechno. Je to, jako když jde přes silnici někdo slepý. Copak nad tím přemýšlíte, jestli mu pomoci, nebo ne?

Kvůli transplantaci jste se musel vzdát svého velkého hobby, automobilové rallye. Čím jste tento adrenalinový koníček nahradil?

Není třeba ho něčím nahrazovat. Tou operací se podařilo něco tak fantastického, že na to jsou všechna auta krátká. Závodění bylo pro mě sice splněným snem, ale jsem vděčný, že se vůbec zhmotnil a já mohl pár let jezdit! Bylo to boží a jsem za to moc rád. Nesmíme být nenasytní a nevděční! Važme si toho, co máme! A já toho mám nákladák.

Jsou i nějaké další koníčky nebo sporty, které nyní radši omezíte?

Krotím se na lyžích. Už tolik nevyvádím. Není důvod přestat lyžovat, ale už jezdím klidně a bezpečně.

Čekají nás teplé jarní dny. Chystáte se někam na dovolenou?

Dovolená mě čeká opravdu až v létě. Ale zato neuvěřitelná. Jedeme s Karlem tak trošku oslavit tu naši ledvinovou akci na dva týdny na Bali. Všichni něco sdílejí na internetu a na facebooku a nám se podařilo něco sdílet trochu víc a pořádně. Vlastně jsou to klasický úkony, co dělá každý na počítači: vyjmout a vložit. Takhle přesně jsme to s tou Jitkou udělali (*smích*).

Co byste popřál našim čtenářům?

Toho by bylo (*smích*). Posledních pár let mám pro všechny takové přání a zároveň i heslo – „sex a mír“. K tomu bych přidal: toleranci, klid, zdraví a jiného prezidenta i premiéra. Užijte si každého dne, každé chvíle, nebojte se furt za něčím,

protože velmi často už všechno máte, jen o tom nevíte, jen to nevidíte. Lidi, a obzvláště tady v tom našem malém Česku, jsou často nespokojeni a naštvaní. A často k tomu zas tolik důvodů nemají. Seneca prý řekl, že je nesmysl hledat smysl života. Má takový smysl, jaký mu dáme. A Václav Koubek zase v jedné písni zpívá: „Milujme, co přichází, a ne to, co jsme si přáli.“ S oběma souhlasím... Mějte se rádi. A chodte do divadla.

Svět nebude lepším bez slušnosti a pokory...

PS: A za všechny zdravé ledviny vás prosím, pijte, pijte a zase pijte! (Pochopitelně nemyslím metlu lidstva...)

Magda Volná

PĚT NEJLEPŠÍCH CVIČENÍ,

kterým se můžete věnovat

Chcete udělat něco pro své zdraví? Nejste žádný atlet ani neberete cvičení příliš vážně a prostředí tělocvičny na vás působí děsivým, až zdrcujícím dojmem? Už jen představa chůze na pásu, jízdy na rotopedu a posilování na strojích může stačit k tomu, abyste zamířili zpátky domů rovnou na gauč, ale přesto chcete pro sebe něco udělat? Ptáte se, jaké cviky jsou tedy pro vás vhodné a jak si na cvičení najít čas?

Cvičení může být radost – stačí jen najít to správné!

Některé fyzické aktivity nevyžadují pobyt v tělocvičně ani takovou kondici, abyste uběhli maraton, s vaším zdravím však zároveň dokáží udělat zázraky. Pomohou vám udržet si váhu pod kontrolou, zlepšit rovnováhu a rozsah pohybu, chránit klouby, předejít problémům s únikem moči, a dokonce odvrátit ztrátu paměti. Bez ohledu na váš věk či kondici patří tyto aktivity k těm nejlepším cvičením, jakým se můžete věnovat. Pomohou vám dostat se do formy a snížit riziko onemocnění.

1. Plavání

„Možná víte, že plavání je skvělým tréninkem. Tlak vody tělo nadnáší a uvolňuje napětí bolavých kloubů, takže s nimi můžete pohybovat plynuleji. Je vhodné pro nemocné s artritidou, protože méně zatěžuje klouby,“ vysvětluje Dr. I-Min Lee, profesor medicíny na Harvard Medical School. Průzkum ukázal, že plavání rovněž zlepšuje váš duševní stav a navozuje lepší náladu. Další zajímavým „mokrým“ sportem je vodní aerobik. Při jeho lekcích spálíte kalorie a zpevníte svaly.

2. Tchaj-tí

Toto čínské bojové umění spojuje pohyb

a relaxaci a je dobré pro tělo i mysl. Říká se mu též „meditace v pohybu“. Tchaj-tí se skládá ze sestav ladných pohybů, kdy jeden pohyb plynule přechází v další. Vzhledem k tomu, že jsou nabízeny různé úrovně kurzů, je tchaj-tí dostupné a přínosné pro lidi všech věkových kate-



gorii a různých tělesných kondicí. „Je obzvláště vhodné pro starší osoby. Důležitou součástí naší fyzické kondice je totiž rovnováha a s přibývajícím věkem ji ztrácíme,“ říká Dr. Lee.

Doporučujeme, abyste si cvičení nejprve vyzkoušeli. Instruktoři vám pomohou začít a vyberou pro vás vhodný styl. Kurzy tchaj-tí můžete cvičit v místních klubech, v kulturních střediscích či v centrech pro seniory.

3. Posilování

Pokud jste přesvědčeni, že posilování je jen pro siláky a drsné chlapy, raději o tom ještě popřemýšlejte. Zvedání lehkých činek svaly nezvětší, nýbrž posílí. „Nebudete-li svaly používat, časem ochabnou,“ říká Dr. Lee. Svaly zároveň pomáhají spalovat kalorie. „Čím více svalů máte, tím více kalorií spálíte, takže je jednodušší udržet si váhu,“ připomíná Dr. Lee. Podobně jako jiná cvičení i posilování může v pozdějším věku přispět k zachování mozkových funkcí. Než začnete posilovat, naučte se správnému stylu. Začněte zlehka, s 0,5–1 kg. Měli byste zvládnout tyto činky snadno uzved-



nout desetkrát. Po pár týdnech si přidejte další 0,5–1 kg. Jestliže dokážete bez potíží zvednout činky během celého průběhu pohybu více než dvanáctkrát, přidejte si trošku těžší váhu.

4. Chůze

Chůze je jednoduchá, a přesto účinná. Díky ní zůstanete štíhlí, pomůže vám zlepšit hladinu cholesterolu, posílit kosti, udržet pod kontrolou krevní tlak, zvedne vám náladu a sníží riziko hned několika onemocnění, jako je diabetes a srdeční onemocnění. Jak je patrné z několika studií, chůze a další fyzické aktivity mohou dokonce zlepšit paměť a zabránit s věkem související

ztrátě paměti. Jediné, co potřebujete, je dobře padnoucí pár bot. Začněte s deseti až patnáctiminutovými procházkami. Po nějaké době můžete začít chodit rychleji a na delší vzdálenost, dokud nebudete chodit 30 až 60 minut většinu dní v týdnu.

5. Kegelovy cviky

Toto cvičení vám nejspíš nepomůže vypadat lépe, ale udělá pro vás něco neméně důležitého – posílí svaly pánevního dna, které drží močový měchýř. Silné svaly pánevního dna mohou významnou měrou zamezit inkontinenci. Kegelovy cviky zná především mnoho žen, ale mohou být prospěšné i pro muže. Kegelův cvik správně provedete tak, že stáhnete ty svaly, které používáte, když chcete udržet moč nebo plyny. Udržte stah 2 až 3 vteřiny a pak povolte. Dbejte na to, abyste po stahu svaly pánevního dna zcela uvolnili. To opakujte desetkrát. Snažte se provádět čtyři až pět sad cviků denně.

Každý pohyb je znát! Od pleť zahrady až po hlídání vnoučat

Také mnoho věcí, které děláme jen tak pro zábavu či při práci, lze pokládat

za cvičení. Hrabání zahrady je fyzická aktivita stejně jako společenský tanec a hraní si s dětmi či vnoučaty. Pokud si alespoň 30 minut denně zacvičíte některé aerobní cviky a k tomu dva dny v týdnu přidáte posilování, můžete se považovat za „aktivního“ člověka.

Potěšení ze snědené sladké tyčinky netrvá déle než pouhých pár minut

Spálit nabrané kalorie může zabrat téměř hodinu. Zhubnout tedy rozhodně není snadné! Abyste cvičením zhubli 0,5 kg, potřebujete spálit zhruba 3 500 kalorií. To může při mírném cvičení trvat celé dny. Lepší strategií při hubnutí je zahájit útok na dvou frontách: cvičit a snížit příjem kalorií.

Ačkoli cvičení samo o sobě není zkratkou k úbytku váhy, vedle snížení kalorií přináší důležité výhody. Pozvolna zvyšuje rychlost, s jakou spalujete kalorie, dokonce i když právě necvičíte. A kilogramy, které ztratíte během zvyšování své tělesné aktivity, tvoří většinou tuk, nikoli svalová hmota.

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



Spočítejte si, jak snadno zhubnout

Spočítejte si, jak snadno zhubnout. Začněte číslem 3 500 kalorií. Je to množství kalorií uložených v 0,5 kg tělesného tuku. S tímto číslem si můžete vypočítat, kolik můžete zhubnout při zvyšování tělesné aktivity a snižování příjmu kalorií či při obojím.

Chůzí nebo kondičním během spotřebujete zhruba 100 kalorií na 1,6 km. Kolik přesně kalorií spálíte, záleží na několika faktorech, včetně vaší váhy a rychlosti pohybu. Takže po každých 56 km chůze byste mohli zhubnout asi 0,5 kg za předpokladu, že nezměníte svůj současný příjem potravy ani jiné aktivity.

Budete-li chodit svižně (rychlostí 6 km/h) 30 minut denně pět dní v týdnu, nachodíte 15 km týdně. To znamená, že pokud váš příjem kalorií zůstane stejný, trvalo by asi 3 a půl týdne, než byste zhubli 0,5 kg.

Pokud byste upravili svou stravu a denně přijímali o 250 kalorií méně (jsou obsaženy v poloviční porci zmrzliny nebo ve dvou cukrem slazených limonádách), zhubli byste 0,5 kg za dva týdny.

Pokud byste denně přijímali o 250 kalorií méně a 30 minut se věnovali chůzi, 0,5 kg byste zhubli za něco málo více než týden. Další snížení příjmu kalorií a více cvičení by celý proces ještě urychlilo.

FENG SHUI:

cesta k posílení zdraví a harmonii domova

System feng shui se podle tradičního čínského učení snaží člověka přivést k harmonii v jeho životním prostoru. Cílem jednoduchých principů této prastaré nauky je podpořit vitalitu a celkový pocit štěstí.

System feng shui se podle tradičního čínského učení snaží člověka přivést k harmonii v jeho životním prostoru. Cílem jednoduchých principů této prastaré nauky je podpořit vitalitu a celkový pocit štěstí.

Nastolení rovnováhy a harmonie

Feng shui znamená v překladu vítr a voda. Vítr à la vzduch představuje pohyb a změnu, voda udržuje a nese. Tyto dva prvky mají být v rovnováze a vzájemné harmonii, aby mohla volně proudit energie čchi, která je zdrojem života a má přímý vliv na prostředí a lidské zdraví. Současně uvádí v soulad dvě opačné a doplňující se síly jin a jang. K nastolení rovnováhy feng shui využívá dvě základní metody: školu tvaru a školu kompasu.

Škola tvaru

Navrhuje úpravy obytného prostoru v souladu s přírodními zákony. Zahrnuje vztah k domovu a celému životnímu prostředí. Pokud se podíváme na náš byt nebo dům jako na pokračování fyzického těla, je pochopitelné, že vyžaduje stejnou péči. Tělo i bydlení jsou ve vzájemném vztahu:

- jarní detoxikace těla / jarní úklid bytu,
- tělesná hygiena / čistota prostoru,
- péče o vzhled / interiérový design.

V zanedbaném prostředí se nikdo necítí moc dobře. Zrovna v tuto dobu je dobré

využít probouzející se síly jarní přírody, kdy se vše zazelená a zkrásní. Je to ideální doba pro obnovu vašeho bydlení a možnost vdechnout mu novou inspiraci.

Jak podpořit vyživující energii čchi, aby mohla přirozeně proudit? Nabízíme vám pár tipů, jak uvést domov a jeho obyvatele do harmonie.

1. ZBAVTE SE ZBYTEČNOSTÍ – DETOXIKACE

Domácnosti jsou často přeplněné věcmi, které vůbec nepoužíváme. Rozhlédněte se kolem sebe a zjistěte, co opravdu potřebujete. Nejtěžší energie je stagnující a nehybná jako bažina. Podívejte se do skříní a do každé zásuvky. Představte si, že se stěhujete do menšího bytu a bere si s sebou jen skutečně důležité věci. Zbytek rozdejte, prodejte, recyklujte. Minimalizujte svůj majetek a pocítíte úlevu i na těle. Zbavíte se zbytečného závaží. Čeho se určitě vzdát:

- rozbitých předmětů, nefunkčních elektrických a elektronických zařízení,
- věcí, které vyvolávají nepříjemné vzpomínky nebo jsou nějak problematické,
- některých památek po předcích, mohou být nositeli zátěže, neštěstí, nemoci,
- nábytku a předmětů, které překážejí v cestě,

- všeho, co nepoužíváte; co nepoužíváte, to nepotřebujete.

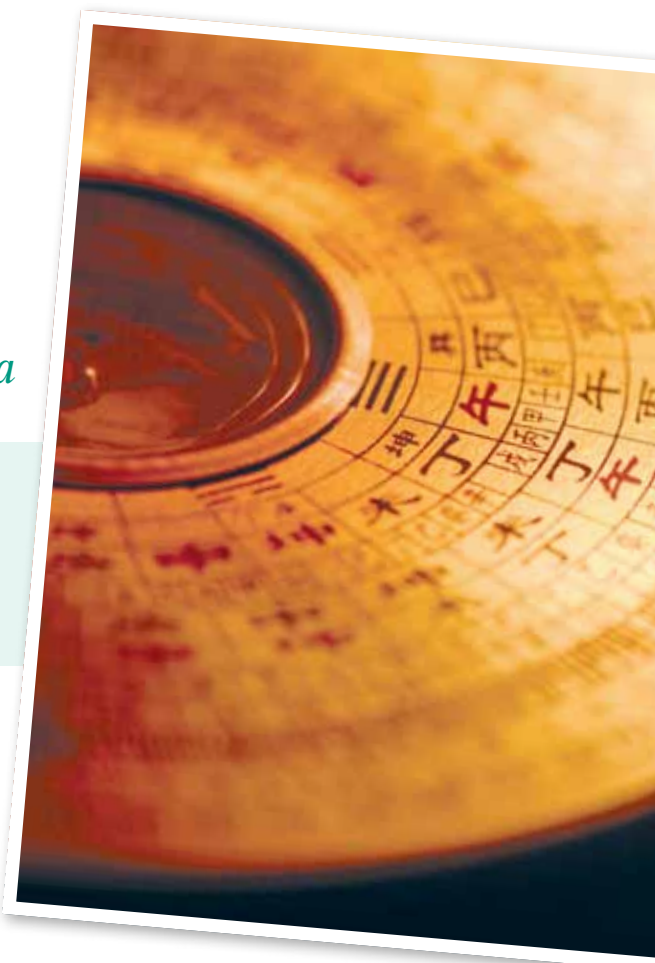
Cílem je provětrat životní prostor a očistit se od minulosti, aby mohlo přijít nové. Nezadržovat koloběh života, který je stále v pohybu, a podpořit tak i vlastní regeneraci.

2. UKLIÐTE SI – HYGIENA

Vyhradte si čas na větší než jen běžný úklid. S uspořádáním věcí si zároveň vyčistíte hlavu a odměnou vám bude radostný pocit. Použijte vodu, aby spláchl všechno nečisté.

- Umyjte okna, která jsou okem do světa.
- Otřete nábytek, vyleštěte zrcadla.
- Vyperte domácí textilie a sezónní oblečení.
- Srovnajte si věci ve skříní, udělejte si pořádek v zásuvkách.
- Postarejte se o rostliny a domácí mazlíčky.
- Vyvětrejte celý byt.

Čistota je půl zdraví. Úklidem se nejen zbavíte staré špíny, ale zažijete příjemné osvěžení jako po ranní sprše.





3. ZKRÁŠLETE SVŮJ DOMOV – DESIGN

Představte si, že energie čchi, která vstupuje vchodovými dveřmi do vašeho bytu, je jako designér. Její pozornost přitáhne krásné dekorace, květiny, příjemné prostory. Těm zanedbaným se vyhne, před překážkou se zmateně zastaví. Pozvěte ji dál a vedte její tok, aby prošla každou místností až k oknům. Udržované obydlí vyhodnotí jako plné života a ještě jej ráda podpoří.

Ozdobte svůj domov oblíbenými dekoracemi, uměním nebo harmonizačními a léčebnými prostředky, které posílí pozitivní energii. Co mezi ně patří?

- Umění s pozitivním nábojem.
- Předměty s osobním významem.
- Lapače snů, zvonkohry – rozptylují negativní energii.
- Krystaly, kameny, přírodní křišťály.
- Rostliny – zdroj přirozené čchi.
- Dobře umístěné zrcadlo zesiluje energii.
- Krásné dekorace, užitkové předměty a zařízení.

- Řemeslná ruční výroba od lokálních tvůrců.
- Výtvary dětí.
- Dobré osvětlení místností a více zdrojů světla, která dotvářejí atmosféru.
- Vonné esence, oleje, tyčinky, svíčky.
- Přírodniny.
- Domácí zvířata.

Aranžujte podle vlastního citu, oživte nevyužívaný kout nebo negativní zónu a vyladte jakoukoliv nerovnováhu.

Jak uzpůsobením prostoru podpořit svou vitalitu

Pokud to jde, vyhněte se ostrým hranám a trámům. Ideální jsou hrany zaoblené, jako v přírodě, kde se pravý úhel nevyskytuje. Trámy, sloupy i venkovní stožáry působí jako skryté šípy a životadárnou energii tříští. V ložnici jsou vhodné přírodní, neutrální barvy a hlavně dobré umístění postele. Najděte klidovou zónu, aby bylo vidět na dveře i okno, ale ne hned pod oknem,

nejlépe s hlavou na sever. Jestli máte v ložnici zrcadlo, nemělo by směřovat na postel.

Eliminujte množství elektrosmogu, negativně ovlivňujícího lidské tělo. Rozmístěte nábytek tak, aby mohla energie volně proudit a nikde se neblokovala.

Škola kompasu

Pracuje s působením světových stran na člověka a prostor. Nejpoužívanější je metoda Bagua, která rozpoznává osm směrů. Každá část má vliv na jednotlivé oblasti lidského života a podporuje dané téma.

Bagua je osmihranný symbol odkazující na světové strany, elementy, barvy a aspekty života. Mapu lze přiložit na půdorys bytu, domu, pozemku, kanceláře nebo jednotlivých místností. Rozdělte si prostor na konkrétní sektory a porovnejte, která oblast života má dostatek energie. Účelem je nastolit rovnováhu a podpořit ty části, které považujete za slabé.



Světové strany, jejich význam a ideální využití

JIH – SLÁVA

Vyznamenání, diplomy, vlastní fotografie, svíčky, obývací pokoj. Element Ohně.

JIHOZÁPAD – PARTNERSKÉ VZTAHY, LÁSKA

Svatební fotografie, romantické předměty, dvojité symboly, ložnice. Element Země.

ZÁPAD – DĚTI, RODINA, TVOŘIVOST

Hračky, rodinné fotografie, křišťál a kameny, rostliny, dětský pokoj. Element Kovu.

SEVEROZÁPAD – PŘÁTELÉ, POMOCNÍCI, CESTOVÁNÍ

Obrázky přátel, symboly ochranných bytostí, obývací pokoj, chodba. Element Kovu.

SEVER – OBCHOD, KARIÉRA, POVOLÁNÍ, ŽIVOTNÍ CESTA

Psací stůl, počítač nebo jiná pracovní plocha, pracovna, dílna, ateliér. Element Vody.

SEVEROVÝCHOD – ZNALOSTI, MOUDROST, DUCHOVNÍ RŮST

Knihy, knihovna, místo pro meditaci, pracovna, studovna. Element Země.

VÝCHOD – ZDRAVÍ A SPOKOJENOST

Jídelna, rostliny, rodinné portréty, kuchyň. Element Dřeva.

JIHOVÝCHOD – BOHATSTVÍ, PENÍZE

Rostliny s kruhovými listy, mince, obývací pokoj, pracovna. Element Dřeva.

UPROSTŘED – JIN A JANG

Představuje rovnováhu protikladů, jednotu. Prostředek místnosti by měl být volný.

Ideální půdorys má tvar čtverce nebo obdélníku. K nerovnováze dochází, pokud je některá oblast potlačena, nebo dokonce chybí. To samé v případě, když je daný prostor příliš velký. Často jsou plánky asymetrické a různé pokřivené. Chybějící část lze částečně vyřešit zavěšením zrcadla, které opticky prostor rozšíří. Oslabený sektor podpořte umístěním pozitivních předmětů, rostlin, lampy a udržujte jej uklizený.

Jak nejlépe posílit sektor zdraví

Nachází se na východě, náleží mu zelená barva, jaro a prvek Dřeva. Podpořte toto

místo dřevěným nábytkem, zelenou a tyrkysovou barvou nebo zdravou, silnou rostlinou. Stejně dobře poslouží i dekorace a obrazy s přírodními rostlinnými motivy. V této části prostoru není vhodné mít neuspořádaný sklad nebo jiné odkládiště nepořádku.

Element dřeva vyživuje Voda, proto jej ještě víc posílí, když do prostoru umístíte akvári-

um, vodní fontánku, obraz s vodou, modrou barvu a z materiálu sklo. I zde však platí rovnováha. V prostoru by mělo být přítomno a rovnovážně zastoupeno všech pět prvků – Dřevo, Oheň, Země, Kov a Voda.

Základním principem filozofie feng shui je žít v harmonii s životním prostředím. Snaží se vnést přirozený soulad přírody i do prostor obývaných člověkem.

Monika Micajová
www.monikamicajova.cz



NOHY POTŘEBUJÍ HÝČKAT

nosí vás celý život

Myslíte si, že jsou vaše nohy ve skvělé kondici? Pro pacienty s renálním selháním, obzvláště trpí-li současně třeba diabetem, však dokonce i malá ranka na patě může znamenat velký problém. Je tedy velice důležité, abyste svým nohám věnovali zvýšenou pozornost. Výhodou je, že hýčkání nohou se tak pro vás stane nejen povinností, ale třeba i zábavou. Buďte na ně pyšní a pečujte o ně.

Zde jsou nejdůležitější preventivní opatření, která byste měli dodržovat.

Pravidelná péče

Věnujte svým nohám pár minut pozornosti a péče každý den a využijte tento čas jako příležitost ke krátkému odpočinku. Lépe si tak všimnete, zda se vám na nohou vytvořily nějaké ranky

či prasklinky, dřív než nastanou nějaké komplikace.

Pravidelná vyšetření

Mějte zdraví svých nohou stále na paměti a požádejte o radu svého ošetřujícího lékaře. Mnohá nefrologická centra nabízejí pravidelná vyšetření nohou, kdy

se dozvíte, v jakém stavu vaše nohy jsou, a v případě problémů vám bude poskytnuta odborná pomoc.

Nechodte bosí

Diabetes a selhání ledvin mohou vést k poruchám nervového a oběhového systému neboli k neuropatii v dolních končetinách a chodidlech. Toto poškození nervů znamená, že pacienti ztrácejí cit v nohách a stává se, že žádné zranění nezaregistrují. Proto vám doporučujeme, abyste si nohy pravidelně kontrolovali. Komplikace se rozvíjejí pozvolna a počátku často vaší pozornosti uniknou. Zvyšuje se tím riziko, že zranění na noze zůstane bez povšimnutí.

Kvalitní obuv je důležitá

Obuv by měla být pohodlná, aby chránila vaše nohy před otlaky a puchýři. Vysoké podpatky a úzké špičky, které svírají prsty, nejsou dobrou volbou. Nejvhodnější je uzavřená obuv, která poskytuje vašim nohám podporu a nijak je neomezuje. Před prsty byste měli mít zhruba jeden centimetr volného místa. Pokud máte vlivem diabetu poškozené nervy a cévy, poraďte se o koupi vhodné obuvi se svým ošetřujícím lékařem. Ten by měl být schopen předepsat vám speciální ochrannou obuv určenou pro diabetiky.



Převzato z Share for Care

Roman Dunda: Bojujete sami se sebou, ale nakonec

LZE NALÉZT ROVNOVÁHU

Roman Dunda se narodil roku 1974 v Hradci Králové. Od malička byl sportovně všestranný, ale jeho láskou se stala především házená. Byl v ní natolik úspěšný, že dostal nabídku hrát českou extraligu. K tomu však nikdy nedošlo. Ortel lékařů zněl jasně – diagnóza snížená funkce ledvin a definitivní konec dráhy vrcholového sportovce. Dnes Roman Dunda sice nepatří mezi házenkářskou elitu, přesto zůstal aktivním sportovcem. Má dvě dospělé děti a stále sportuje, co mu síly stačí.

Cesta na výsluní a nejtěžší pád

Roman byl zcela zdravý a energické dítě. Miloval všechny možné sporty, především pak hokej, fotbal, házenou, badminton a atletiku. Na rozdíl od svého bratra Michala nikdy neměl žádné zdravotní potíže, natož s ledvinami. Michal už jako dítě trpěl na ledvinové kameny, které zdědil po matce. Na sníženou funkci ledvin se přišlo ve chvíli, když Roman dostal nabídku hrát v extraligovém klubu HBC Jičín a rozhodl se podstoupit všechna zdravotní vyšetření. Poté si nejprve prošel imunosupresivní léčbou, která ho však vyčerpávala, a tak musel na jistý čas se sportem skončit. „Po několika měsících mi lékaři sdělili, že budu muset začít docházet na dialýzu. To pro mě znamenalo definitivní konec mé sportovní kariéry a ztrátu jakékoliv naděje. Najednou se mi zhroutil celý svět a snažil jsem se najít způsob, jak dál. Chtěl jsem najít nějaké řešení.



S dcerou Klárkou v Peru

Nechtěl jsem se smířit s tím, že je to takto, a nic dál už není možné a ani nebude,“ vzpomíná Roman. Vzhledem k Romanově způsobu života a touze po cestování mu lékař doporučil peritoneální dialýzu. Při ní si pacient mění pomocí katétru vstříchné do břišní dutiny tekutinu, která

mu čistí krev a reguluje příjem tekutin. Tento proces musel Roman absolvovat pětkrát za den a zabralo mu to přibližně tři hodiny.

Nová sportovní éra

„V průběhu dialýzy jsem musel omezit své sportovní výkony na minimum. Zpočátku jsem měl totiž problémy s tlakem, ale na-

štěstí se to jednoho dne zase změnilo,“ konstatuje Roman. Zhruba po dvou letech, kdy opět nabral dostatek sil, začal hrát 3. ligu v házené a také se mimo jiné zajímat o sportovní aktivity Sportovního Klubu Dialyzovaných a Transplantovaných (SK DaT) sportovců. Díky tomuto týmu se také později zúčastnil svých prvních evropských her v Maďarsku.



Se synem Romanem v centru NASA

Roman si po několika letech na peritoneální dialýzu natolik zvykl, že ani neměl zájem podstoupit transplantaci ledviny. Jednalo se totiž o opravdu náročný zákrok. Přesto nakonec 6. 8. 2003 transplantaci podstoupil ve Fakultní nemocnici Hradec Králové. V noci mu totiž zavolal jeho lékař, že pro něj má ledvinu.

„Nakonec musím uznat, že jsem moc rád, že jsem se operaci podrobil, jelikož můj život před transplantací bych vystihl docela jednoznačně – byl poloviční,“ sumarizuje teď již elitní sportovec Českého Týmu Transplantovaných. Poté, co se po transplantaci zotavil, začala Romanovi nová životní etapa. Vrátila se mu životní síla, energie a fyzická i psychická zátěž byly tytam, což se s obdobím před dialýzou nedalo vůbec srovnat.

Světové hry transplantovaných

Jelikož chtěl Roman i nadále soutěžit, připojil se k organizaci, která sportovní aktivity transplantovaných v České re-

publice zaštitovala. Poprvé se tak světových her transplantovaných sportovců zúčastnil dva roky po transplantaci, tedy roku 2005, v kanadském Londonu. Na těchto hrách získal stříbrnou medaili v badmintonu ve čtyřhře se spoluhráčem Petrem Žitným. Byla to jediná medaile, kterou tenkrát česká výprava získala. Doposud se Roman zúčastnil za český tým transplantovaných devíti evropských a sedmi světových letních her a čtyřech světových zimních her. Díky tomu se podíval na spoustu úžasných míst, jako je například Thajsko, Kanada, Austrálie, Jihoafrická Republika, Argentina či Finsko. Vyjma závodů si veškeré náklady za cestování hradí Roman sám. Ačkoliv jsou tyto nevšední cesty finančně náročné, Roman jich rozhodně nelituje, jelikož mu přinesly spoustu zážitků, o nichž si vypráví s přáteli a rodinou dodnes. Jedním z nejsilnějších momentů,

který Roman na svých sportovních cestách zažil, byl zahajovací ceremoniál v Kanadě, jemuž bylo v hokejové hale přítomno zhruba 5 000 lidí. Po nástupu jednotlivých zemí začali na plochu přicházet rodinní příslušníci zemřelých dárců a samotní žijící dárci, kteří přijeli povzbudit zbytek sportovců.

„Bylo to velmi silně emotivní a navíc pro mě nečekané. Všichni diváci v hale stáli a křičeli a dlouze těmto silným lidem tleskali,“ dodal Roman.

Rodina, sport a cestování

Roman nejvíce času tráví s rodinou, kamarády, v práci a především organizací a přípravou na hry. Výhodou je, že si svůj



čas organizuje sám, takže sportu věnuje například dopoledne a večer se věnuje práci. Vzhledem k tomu, že je Roman sportovcem již od malička, rodina a přátelé ho podporují a vycházejí mu v mnoha ohledech vstříc. „Jistě je k tomu třeba nutná dávka tolerance a já jim za to moc děkuji,“ dodává Roman. V budoucnu by se chtěl podívat do Mexika, na Kubu nebo do Japonska.

„Cestovat se ale dá stále dokola. Třeba do Kanady se znovu vracím nyní v březnu, kdy si jedeme s kamarády zahrát hokej na turnaj, který zorganizovali naši američtí a kanadští přátelé,“ upřesnil Roman. Ze sportovních výzev ho láká

kitesurfing, což je surfování na prkně, přičemž má člověk na laně draka (malý padák) a ten ho ve větru pohání po vodě.



Při vyhlášení slalomu ve švýcarském Anzere v roce 2018

Český tým transplantovaných, o.s.

Český tým transplantovaných (CTT) je spolek sjednocující pacienty po transplantaci vnitřních orgánů, kteří se i po operaci věnují sportovním aktivitám a mají zájem reprezentovat Českou republiku na mezinárodních soutěžích, a to zejména na letních či zimních světových hrách transplantovaných sportovců nebo na evropském šampionátu dialyzovaných a transplantovaných sportovců. Součástí týmu jsou i dialyzovaní pacienti, kteří mají právě na tento evropský šampionát přístup. Soutěží se převážně v olympijských sportech a disciplínách ve všech věkových kategoriích rozdělených po deseti letech. Roman Dundu je předsedou tohoto sdružení a také samotným účastníkem soutěží.

Více informací na ctt@transplantace.eu

Karel Navrátil
foto z archivu Romana Dundy

Sněžka

1603,3 m n. m.

Člověk si má klást vysoké cíle. Sněžka je v Česku ten nejvyšší cíl, jaký si může turista, cestovatel či výletník zvolit, alespoň co se týká nadmořské výšky. Na naši nejvyšší horu se dá dostat snadno lanovkou anebo obtížněji pěšky. Během jednoho víkendu se to dá zvládnout oběma způsoby. Nevěříte? Čtěte dále...



Kaple sv. Vavřince stojí na Sněžce už od 17. století, kdy ji nechal postavit slezský šlechtic Kryštof Leopold Schaffgotsch

Asi není třeba připomínat, že nejvyšší vrchol České republiky – Sněžka – je vysoká 1603,3 m n. m. a nachází se v Krkonoších na hranici s Polskem. Horniny, kterými jsou Krkonoše tvořeny (svory, fylity a ortoruly), jsou velmi staré. Věřte, že kameny, po kterých na Sněžce šlape, jsou staré miliardu až 600 milionů let – je to zvláštní pocit, že? Samotný vrchol Sněžky leží poměrně vysoko nad hranicí lesa, kde neroste už ani kosodřevina. Terén je zde kamenitý s občasnými vysokohorskými trávníky, ostrůvky mechů a všudypřítomnými lišejníky. Přírodovědci tento typ vegetace označují jako tundra. Ta se vyskytuje ve vysokých nadmořských výškách nebo daleko na severu v Norsku, Švédsku, Finsku nebo i v Arktidě. Ostrý trojboký jehlan, jež vrchol Sněžky připomíná, převyšuje všechny ostatní oblé hory a hřebeny Krkonoš. V době ledové dosahoval severský pevninský ledovec až do Krkonoš a pokrýval i některá jeho údolí a hřebeny. Po ledovcích tu zbylo množství stop, jako jsou kryoplanační terasy, polygonální půdy,

morény či putující balvany a ledovcová údolí (Obří důl). Samotný vrchol Sněžky a nejvyšší hřebeny Krkonoš však nikdy pod ledovcem nebyli, a tak tady mohly přežít některé vzácné druhy rostlin a živočichů, které v současnosti najdeme jen daleko na severu, nebo dokonce jen zde.

Samotný vrchol Sněžky ročně údajně navštíví jeden a čtvrt milionu lidí. V sezóně je to až 10 000 lidí denně. Na vrcholu je tak poměrně živo, a proto si k návštěvě vyberte raději ráno nebo večer. A co na Sněžce kromě úžasného výhledu najdete? Stojí tu celkem čtyři stavby. Pokud pojedete nahoru lanovkou, první stavbou, kterou uvidíte, je horní stanice lanovky. V ní je kromě strojovny také bistro. Budova byla stejně jako lanovka v letech 2011–2013 rekonstruována. Pár desítek metrů dál stojí další a také poslední budova, kde je možné si koupit nějaký suvenýr nebo občerstvení – Poštovna. Ta je současně nejvýše umístěnou stavbou v České republice. Současnou budovu

Poštovny, která tu stojí od roku 2007, navrhli architekti Hoffman a Rajniš. Je složena ze 20 000 dílů. Plášť budovy je ze skla a dřevěných okenic, pomocí nichž se dá Poštovna proměnit v prosklenou budovu, nebo naopak v dřevěnou boudu. Poštovna zde stávala už asi od poloviny 19. století. Nejprve v ní byla telegrafní stanice a od roku 1899 až do obsazení Sudet v roce 1938 sloužila jako poštovna. Zpět se pošta na vrchol Sněžky vrátila teprve v roce 1995 s bývalou poštmistrovou Jaroslavou Skrbkovou z Velké Úpy, která Poštovnu zrekonstruovala. Poté, co byla vybudována nová – současná Poštovna – byla stará budova rozebrána a nyní stojí v kempu u Javorové skály u Monínce. Kdybyste chtěli na Sněžku poslat dopis, tak PSČ Poštovny na Sněžce je 542 91.

Hned vedle Poštovny, ale už na polské straně, stojí asi nejstarší stavba na Sněžce – kaple sv. Vavřince. Je tady už od 17. století, kdy ji nechal postavit slez-

ský šlechtic Kryštof Leopold Schaffgotsch. Každoročně se zde koná 10. srpna svato-vavřínecká pouť, kdy se na tomto místě scházejí čeští i polští duchovní a poutníci.

Poslední a největší budovou na Sněžce je Polská bouda, která tu v současné podobě stojí od roku 1976. Budova připomíná tři vesmírné talíře nad sebou. V horním nejmenším talíři je meteorologická stanice, v prostředním je technická zázemí a sklady a v největším spodním je restaurace. Ta je ale od roku 2015 z důvodu rekonstrukce uzavřena.

Kromě uvedených staveb si jistě všimnete i kamenného sloupu kousek od horní stanice lanovky. Je to základní trigonometrický bod, který je současně nejvýše položeným geodetickým bodem na našem území. V roce 1824 byl zřízen Císařským a královským vojenským zeměpisným ústavem ve Vídni.

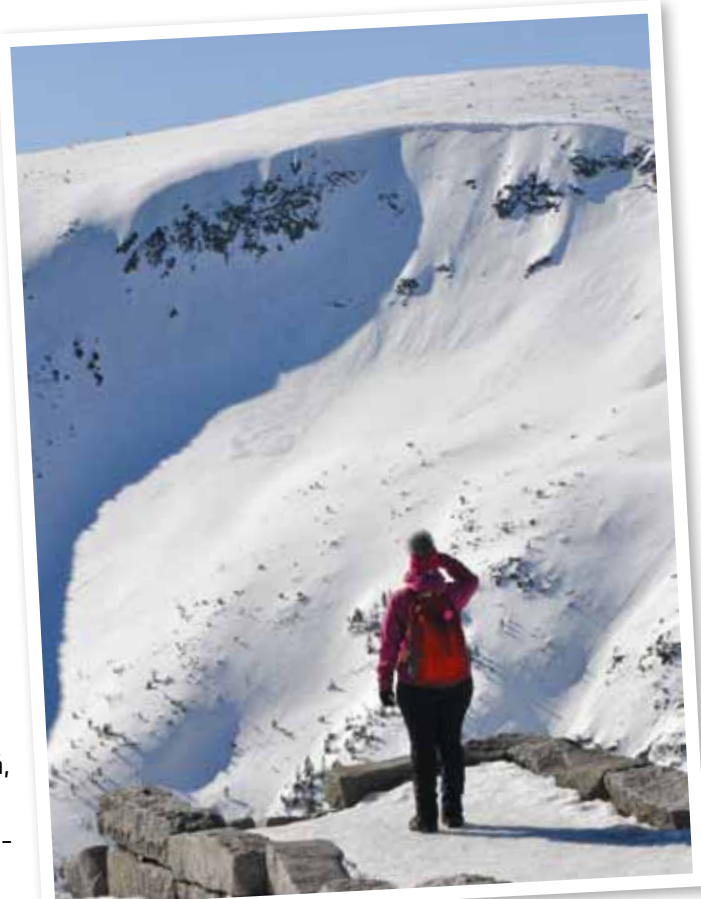
Nahoru lanovkou, dolů pěšky

Nejjednodušší způsob, jak se na Sněžku dostat, je lanovkou z Pece pod Sněž-

kou. Kabinkovou lanovkou potřebných 510 výškových metrů překonáte asi za 14 minut bez sebemenší námahy.

Jízdenku si můžete koupit zpáteční, ale my zkusíme sejít zpět do Pece pod Sněžkou pěšky. Protože tento článek popisuje cestu ze Sněžky v zimě, kdy je nejkratší cesta dolů po modré značce uzavřená, vydáme se delší cestou přes západní hřeben. Chodník s červenou značkou vede z vrcholu kolem Polské boudy (vesmírných talířů) na Slezskou boudu celkem hodně příkře dolů a v zimě je většinou zavátý sněhem a zledovatělý. Navíc tudy proudí množství lidí, proto je třeba dávat na cestu dobrý pozor a pro jistotu se vybavit hůlkami nebo nesmeky. Chodník je sice jištěn řetězovým zábradlím, ale

to je z části pod sněhem. Naštěstí je to jediný těžší úsek a navíc není delší než kilometr, takže za necelou půlhodinku dorazíte k horské chatě Slezská bouda, respektive Dom Ślaski (nachází se na polské straně). Tady je možné se občerstvit a ochutnat i některé polské specia-



Výhled do Obřího dolu



Z výstupu na Sněžku: pod lanovkou mezi Růžovou horou a Sněžkou



Poštovna na Sněžce

lity. Kousíček od chaty je také pěkná vyhlídka do Obřího dolu. Toto údolí vzniklo působením čtvrtohorního ledovce, který měl mocnost až 100m. Zakončení Obřího dolu se nazývá Úpská jáma. Jáma je to pořádná, protože její srázy jsou až 600 metrů vysoké. Tak pozor, pár lidí se sem už zřítilo.

Od Slezské boudy se vydáme dál po modré značce náhorní plošinou k Luční boudě. V zimě jsou všude okolo jen sněhové pláně, ale v létě bychom procházeli kosodřevinou a rašeliníštěm, kde pramení Úpa a Bílé Labe. K Luční boudě se dostaneme pohodlnou, převážně po rovině jdoucí cestou za asi hodinu. Vzdálenost mezi boudami je sice jen 2,5 kilometru, ale všude dokola je neustále co sledovat a kam se rozhlížet a tak cesta trvá déle než obvykle.

Na Luční boudě je opět možnost chvíli si odpočinout v restauraci – nemohu než doporučit místní borůvkový koláč, který je ale často vyprodaný, vzhledem k tomu, že bouda je na frekventované turistické trase a restaurace je téměř



Polská bouda, která zde v současné podobě stojí od roku 1976

stále plná. Když budete mít štěstí, můžete si tu pohladit také nefalšovaného bernardýna Bohouše. Ten je tu na tom správném místě, protože právě zde se natáčel slavný stejnojmenný český film.

Z Luční boudy nás čeká menší stoupání po červené značce ke kapličce věnované obětem hor a dál dolů k chatě Výrovka. Tento úsek nám zabere asi další hodinu cesty. Výrovka už je trochu níže a tak se

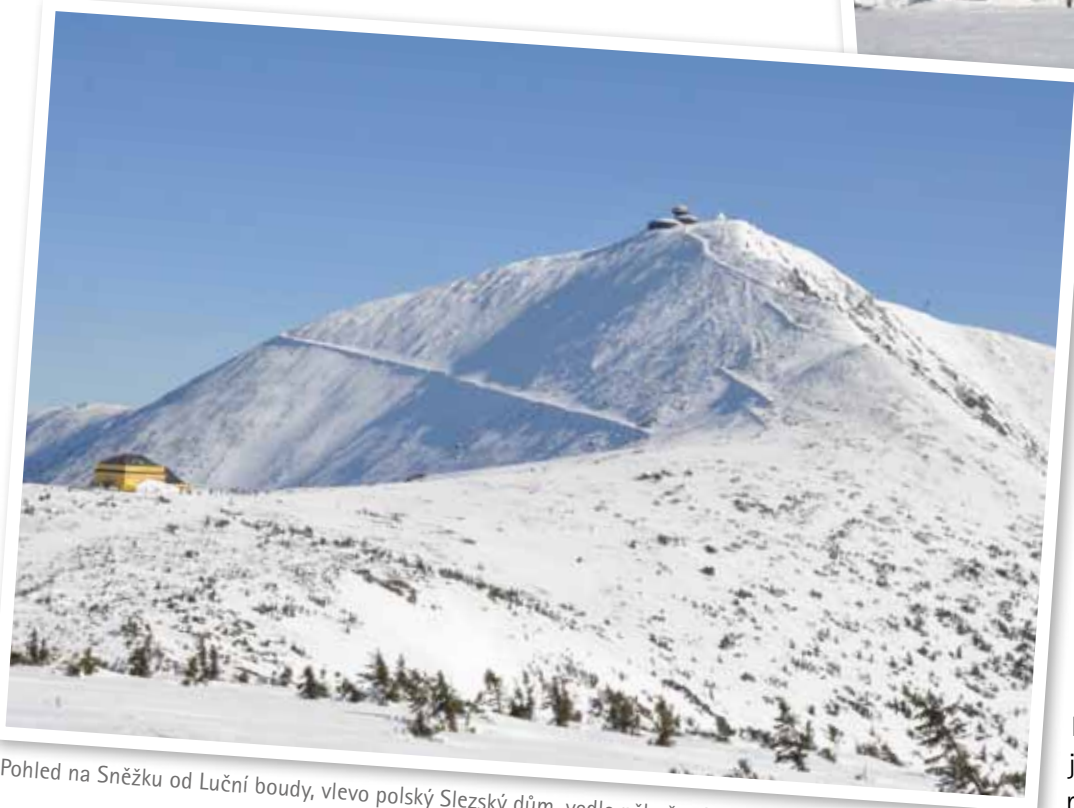
v kosodřevině objevují také smrky. Pokud potřebujete, odpočítejte si v chatě, anebo můžete pokračovat hned dál po červené značce do Pece pod Sněžkou. Od Výrovky do Pece to trvá další hodinu cesty, tentokrát jen lesem. Ze Sněžky do Pece se tak popsanou cestou beze spěchu dostanete asi za 3,5 hodiny. K tomuto času si ale připočítejte nějaké ty zastávky v boudách a chatách na občerstvení.



Sestup ze Sněžky ke Slezské boudě je prudký



Luční bouda



Pohled na Sněžku od Luční boudy, vlevo polský Slezský dům, vedle něhož stávala česká Obří bouda

Nahoru pěšky, dolů lanovkou

Poněkud obtížnější, ale o to zajímavější je vyjít na Sněžku pěšky. Asi nejsnadnější pěší zimní cesta nahoru vede z Velké Úpy po modré značce k chatě Jana a pak po žluté značce přes Růžohorky na Sněžku. Není to cesta nejkratší, ale je nejpohodlnější a bez prudkých náročných stoupání. Navíc je většina cesty v zimě pravidelně upravovaná, takže se nebudete bořit do hlubokého sněhu.

Z Velké Úpy nahoru je třeba vyjít hned ráno, protože vás čeká nějakých 900 metrů převýšení na asi 8 kilometrů cesty. Vzdálenost to není velká, je ale třeba počítat s tím, že lanovka na Sněžku, a tedy i ze Sněžky dolů může být kvůli větru mimo provoz, a tak je třeba mít dost času i na případný pěší sestup.

Jak už bylo řečeno, z Velké Úpy se vydáme po modré značce k chatě Jana. Cesta vede po silnici, později

po lesní cestě a je z ní pěkný výhled do údolí Velké Úpy. Od jmenované chaty už vede žlutá značka, která nás dovede postupně až na Sněžku. Cestou je ale možnost zastavit se a odpočinout si v chatě Portášky a Růžohorky. Od druhé jmenované je už pěkný výhled na okolní kopce a hlavně Černou horu hned naproti přes údolí.

Nedaleko Růžohorek je také stanice lanovky Růžová hora. Pokud je větrno a lanovka na Sněžku nejezdí, budete se muset po dosažení vrcholu vrátit sem. Lanovka jezdí ale až do 18 hodin, a tak byste to měli bez potíží stihnout. Z Růžohorek k vrcholu je to ještě asi 3 km cesty, přičemž poslední kilometr se už celkem hodně stoupá přímo na kužel Sněžky. Fouká tu často silný vítr, a sníh je proto zledovatělý. Za odměnu máte ale na dohled před sebou vrchol s horní stanicí lanovky a Poštovnou, kde si budete moci

v teple odpočinout. Cesta nahoru i se zastávkou v každé chatě vám v zimě zabere asi 6 hodin.

V zimě je výstup na Sněžku o něco náročnější než v létě a navíc bývá i častěji horší počasí. Na druhou stranu v zimě na Sněžku nestoupá tolik turistů, a tak místo k posezení v některé boudě najdete snadněji, cesta bude klidnější a nebude vás nikdo honit ani předbíhat. Pokud se vám poštěstí být v Krkonoších, zrovna když je předpověď počasí příznivá, vydejte se na Sněžku ať už lanovkou nebo pěšky. V obou případech budete odměněni mimořádným zážitkem. Stačí jen vyrazit a mít trochu toho štěstí. Přeji vám to.



Sestup do údolí Velké Úpy, kdy už se pomalu hlásí jaro

Mgr. Petr Pavelčík



Babičku odvezli na dialýzu, dialyzační hodnoty zatím neznáme. Příští dialýzu má naplánovanou za týden. Je možné, že se ledviny po 2–3 dialýzách opět vzpamatují, nebo bychom měli počítat s trvalým dialyzačním programem? Jak dlouhá je nutná hospitalizace takového pacienta? Babička by chtěla co nejrychleji domů, aby se mohla normálně pohybovat a nebyla stále upoutaná na lůžko. Žije dlouhodobě sama v rodinném domě v Mariánských Lázních, nechce své zvyky měnit a obávám se, že jakékoliv stěhování by nesla velmi špatně. Máme tedy počítat s následnou trvalou asistencí? My bydlíme a pracujeme v jiném městě, pravděpodobně bych tedy sháněla nějakou asistentku a my bychom dojížděli o víkendech. Existují pro dialyzované pacienty nějaké asistenční programy?

Dialyzační léčba není léčbou ledvin, je to léčba selhání ledvin. Přesněji se používá termín RRT (renal replacement therapy) – česky léčba nahrazující ledviny. Proto provedením dialýzy nelze očekávat zlepšení funkce ledvin. Pokud pacient potřebuje chronickou dialýzu a zároveň se cítí dobře, je potřeba jej co nejdříve vrátit do jeho původního prostředí a na dialýzu pak bude dojíždět z domu.

Sama hemodialýza není důvodem k asistenční službě, o dopravu pacienta na dialýzu a z ní se postará dopravní služba. Vzhledem k věku vaší babičky však nelze vyloučit zhoršení stavu a vznik různého stupně závislosti na pomoci další osoby. Asistenční služby existují a informace o nich lze získat na sociálním odboru příslušné obce. Určitě doporučuji kontaktovat přímo konkrétní dialyzační středisko, ve kterém je babička dialyzována. Znají místní poměry a budou vám schopni poradit.

Všechny vaše dotazy je vhodné řešit ještě před zahájením dialyzační léčby. Proto doručuji, aby s babičkou nefrologickou poradnu navštívila některá z blízkých pečujících osob ještě před zahájením dialyzační léčby. Na změnu v režimu po zahájení dialyzační léčby by měl být připraven nejen pacient, ale i jeho rodina.



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

Sváteční velikonoční menu

podle Evy

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](#)).



Lehký vaječný salát

INGREDIENCE (4 PORCE)

- 12 vajec uvařených natvrdo
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 1 menší zelené jablko
- 1 malá červená cibule
- 1 lžice nasekaného medvědího česneku
- 1 lžice nasekané pažitky
- 1 malý svazek ředkviček
- 2 lžice bílého jogurtu
- 2 lžice zakysané smetany
- 1 lžička dijonská hořčice
- 1 lžička citronové šťávy
- rukola a mangold na ozdobu
- 1 lžička olivového oleje
- sůl a pepř

POSTUP

Uvařená vejce natvrdo oloupeme a nakrájíme na kostičky. Zeleninu a ovoce omyjeme, očistíme a nakrájíme. Cibuli nakrájíme

najemno, jablko a řapíkatý celer na malé kostičky. Ředkvičky pokrájíme na tenké plátky a bylinky posekáme najemno. Do mísy dáme jogurt, zakysanou smetanu, dijonskou hořčici a citronovou šťávu, vše prošleháme metličkou. Přidáme nakrájenou zeleninu, bylinky a promícháme. Nakonec opatrně vmícháme nakrájená vejce, aby se nám příliš nerozpadla. Připravíme si čtyři mističky a jejich stěny lehce vymažeme olivovým olejem. Do mističek vložíme salát a vařečkou přitlačíme a zarovnáme. Na talířky si připravíme malé hnízdo z pár lístků rukoly a mangoldu a do něj opatrně vyklopíme vaječný salát. Podáváme jako předkrm či lehkou večeři, společně s čerstvým pečivem.

Energie: 3 613 kcal, bílkoviny: 112 g, tuky: 302 g, sacharidy: 148 g, draslík: 3 324 mg, vápník: 1 056 mg, fosfor: 1 659 mg



Jehněčí kotlety

a bylinkový kuskus

INGREDIENCE JEHNĚČÍ (4 PORCE):

- 1 kg jehněčích kotlet
- 2 lžice dijonské hořčice
- 2 stroužky česneku
- snítka tymiánu
- hrst nasekané petrželky
- hrst nasekaného medvědího česneku
- hrst nasekané pažitky
- 2 lžice olivového oleje
- pepř a sůl

KUSKUS:

- 120 g kuskusu
- 1 jarní cibulka

- 1 lžice najemno nasekaných lístků máty
- 1 lžice najemno nasekaných lístků petrželky
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžice olivové oleje
- sůl

POSTUP

V misce prošleháme olivový olej, prolisovaný česnek a najemno nakrájený tymián. Směsí potřeme jehněčí kotletky, dáme do uzavíratelné misky a necháme naložené alespoň 2 hodiny, nejlépe však přes noc. Naložené jehněčí předem vyndáme z lednice a necháme ho stát na lince, aby mělo pokojovou teplotu. Maso při tepelné úpravě nedostane takový šok a šťáva zůstane uvnitř. Na sporáku si rozehrějeme pánev s tlustým dnem a zprudka na ní asi 2 minuty ze všech stran opékáme osolené maso. Dostane zlatavou barvu a zatáhne se. Poté

maso přemístíme do pekáče a v předehřáté troubě na 200 °C ho 12–15 min dopékáme. Po upečení maso vyndáme a dáme na prkénko na 5 minut odpočinout. Pokud bychom ho nakrojili hned, vytekla by nám všechna šťáva.

Kuskus uvaříme podle návodu a přidáme najemno nakrájenou jarní cibulku, bylinky, olivový olej a citronovou šťávu, podle chuti lehce osolíme. Na talíře servírujeme bylinkový kuskus, přidáme upečené jehněčí kotletky a posypeme najemno nakrájenými bylinkami.

Jehněčí: energie: 5 568 kcal, bílkoviny: 217 g, tuky: 451 g, sacharidy: 203 g, draslík: 5 860 mg, vápník: 1 011 mg, fosfor: 2 071 mg,
Kuskus: energie: 1 061 kcal, bílkoviny: 9 g, tuky: 100 g, sacharidy: 36 g, draslík: 1 160 mg, vápník: 314 mg, fosfor: 140 mg.

U DIALYZOVANÝCH PACIENTŮ NEZAPOMÍNEJTE
DODRŽOVAT PŘEDEPSANÁ OMEZENÍ



Tartaletky

s vanilkovým krémem a ovocem

INGREDIENCE TARTALETKY:

- 200g hladké mouky
- 90g másla
- 1 žloutek
- 30g krupicového cukru
- 30ml studené vody
- špetka soli

KRÉM A OVOCE NA OZDOBU:

- 400g mascarpone
- 100ml smetany ke šlehání 31%
- 2 lžíce cukru
- 1 vanilkový lusk
- jahody, maliny a borůvky na ozdobu

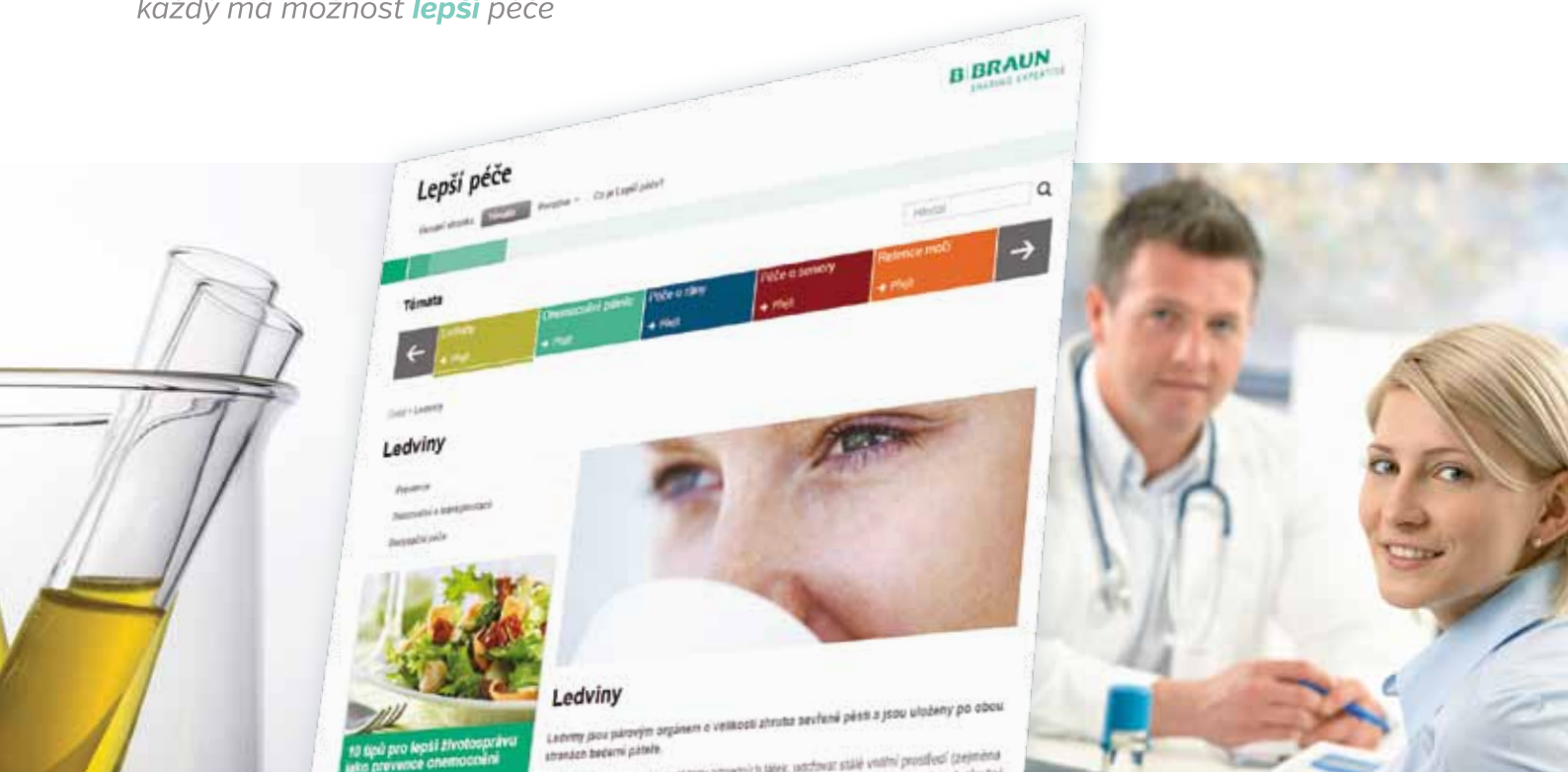
POSTUP

Do mísy prosejeme hladkou mouku, přidáme cukr, špetku soli a vše promísíme. Přidáme změkklé máslo, žloutek, vodu a vypracujeme hladké těsto. Těsto dáme do uzavíratelné nádoby a necháme v lednici hodinu odpočinout. Pak ho rozdělíme na šest částí a vyválíme tenká kolečka, o trochu větší, než je forma na tartaletky. Formy na tartaletky vymažeme máslem, vyložíme těstem, pořádně přimáčkneme a dno propícháme vidličkou. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C 15–20 min do růžova. Necháme vychladnout a mezitím si připravíme náplň.

Do mísy dáme mascarpone, přidáme smetanu, cukr a semínka z vanilkového lusu. Lusky nevyhazujeme, můžeme je dát do vzduchotěsné sklenice a přisypeme k nim cukr. Vyšleháme hladký krém a naplníme jím vychlazené tartaletky. Naplněné tartaletky ozdobíme čerstvým ovocem. Vanilkový lusk nám cukr krásně ovoní, můžeme ho použít na pečení nebo při přípravě krémů.

Tartaletky: energie: 1 495 kcal, bílkoviny: 26 g , tuky: 75 g, sacharidy: 180 g , draslík: 87 mg, vápník: 50 mg, fosfor: 117 mg

Krém a ozdobu: energie: 2 091 kcal, bílkoviny: 13 g, tuky: 200 g, sacharidy: 71 g, draslík: 976 mg, vápník: 366 mg, fosfor: 158 mg



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.lepsipece.cz



Hlavní
témata

Stomie

Péče o rány

Kýla

Laparoskopie

Ledviny

Retence moči

Inkontinence

Výživa v nemoci

Jmenují se

ÁJA AGNEROVÁ

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



DEKORATIVNÍ MISKA

na velikonoční vajíčka

Velikonoce nejsou jen o gruntování celého bytu, zdobení vajíček či pečení mazance. S nimi přichází i jaro. Vše kvete, sluníčko svítí a všude kolem nás je velké množství všemožných barev. A abychom si trochu těch barev užili i doma, vyrobíme si originální misku na barevná velikonoční vajíčka.



- 1** PŘIPRAVTE SI NĚJAKOU MENŠÍ KULATOU MISKU, VÁLEČEK A NOŽÍK, POTRAVINÁŘSKOU FÓLIÍ, AKRYLOVÉ BARVY A SAMOTVRDNOUCÍ MODELOVACÍ HNOTU. SEŽENETE JI NA INTERNETU NEBO VE VĚTŠÍM PAPÍRNICTVÍ.



2 ZE SAMOTVRDNOUCÍ HMOTY VYVÁLEJTE VĚTŠÍ „PLACKU“, VYSOKOU ZHRUBA TŘI MILIMETRY.



3 POLOŽTE NA NI MISKU KRAJEM DOLŮ A ZBYLOU HMOTU MIMO MISKU ODKROJTE.

*„Hody, hody doprovody,
dejte vejce malovaný.
Nedáte-li malovaný,
dejte aspoň bílý,
slepička vám snese jiný.“*



*„Hody, hody doprovody,
dejte vejce malovaný.
Nedáte-li malovaný,
dejte aspoň bílý,
slepička vám snese jiný.“*

4 MISKU OBALTE POTRAVINÁŘSKOU FÓLIÍ, BUDE VÁM SLOUŽIT JAKO VZOR PRO VYMODELOVÁNÍ NAŠÍ MISKY. ODKROJENÉ KOLEČKO DEJTE NA POTRAVINOVOU FÓLIÍ A LEHCE JEJ PŘITISKNĚTE NA MISKU. PRSTY HMOTU DOTVARUJTE DO FINÁLNÍ PODOBY VAŠÍ MISKY. PODLE NÁVODU UVEDENÉHO NA HMOTĚ JI NECHTE ZATVRDNOUT.



5 KDYŽ JE HMOTA PEVNÁ, MŮŽETE JI PODLE LIBOSTI JEŠTĚ POMALOVAT AKRYLOVÝMI BARVAMI...

Takových misek můžete vyrobit hned několik. Sami uvidíte, že misku můžete v domácnosti využít nejen na velikonoční vajíčka, ale například i na klíče, šperky nebo jiné drobnosti.

6 ... A MÁTE HOTOVO.



Magdaléna Platzová

V zátoce

V zátoce vládne kocour. Velký, zlatě zbarvený kocour jménem Medo, s asiatskou tváří. Každý, kdo projde kolem domu, k Medovi prohodí pár slov nebo ho pohladí, i psi se mu koří. A je to tak v pořádku, protože Medo svým vzrůstem a stářím překonává všechny běžné kočičí kategorie. Děti se po něm shánějí nejvíce: „Kde je Medo?“ Stipe, Mare a Ante se pobaveně rozhlízejí: „Kde jenom může být?“ Ani je nenapadne na kocoura zavolat nebo ho jít hledat. Nejkrásnější a největší kocour v zátoce, na ostrově a možná v celé jižní Dalmácii, si přece může dělat, co chce.

Přes den, kdy se do betonového nábrěží a dřevěných rybářských mol nemilosrdně opírá slunce, polehává kocour u zdi domu, na terase, na chladivých dlaždicích chodby v přízemí, pod keřiky rajčat nebo ve stínu vinné révy. Teprve navečer se přesouvá k vodě. Leží na molu, ke kterému se přivazují lodě, a upřeně pozoruje hladinu pod sebou. Občas hrábne do vody prackou, ale ryba mu upláchne, už není tak rychlý, jak býval. Nezbyvá mu než počkat, až Stipe nebo Ante něco uloví do vrše a – zuby kocourovi už také neslouží – nakrájí rybí maso na tenké proužky, jaké se používají do suši.

Meda našel před lety mladý Ante. Vlastně už není tak mladý. Je pouze nejmladší v téhle domácnosti, kde neštěbetají děti.

Stipe a Mare mají dva syny a jednu dceru. Dcera se provdala a má rodinu, ale žije s mužem až v Austrálii. Starší syn, který řídí autobusy na meziměstských linkách, se dosud neoženil a ani Ante nenašel tu pravou. Zato kdysi našel Meda. Na pevnině, u přístaviště trajektu, hladové, špinavé kotě pro-

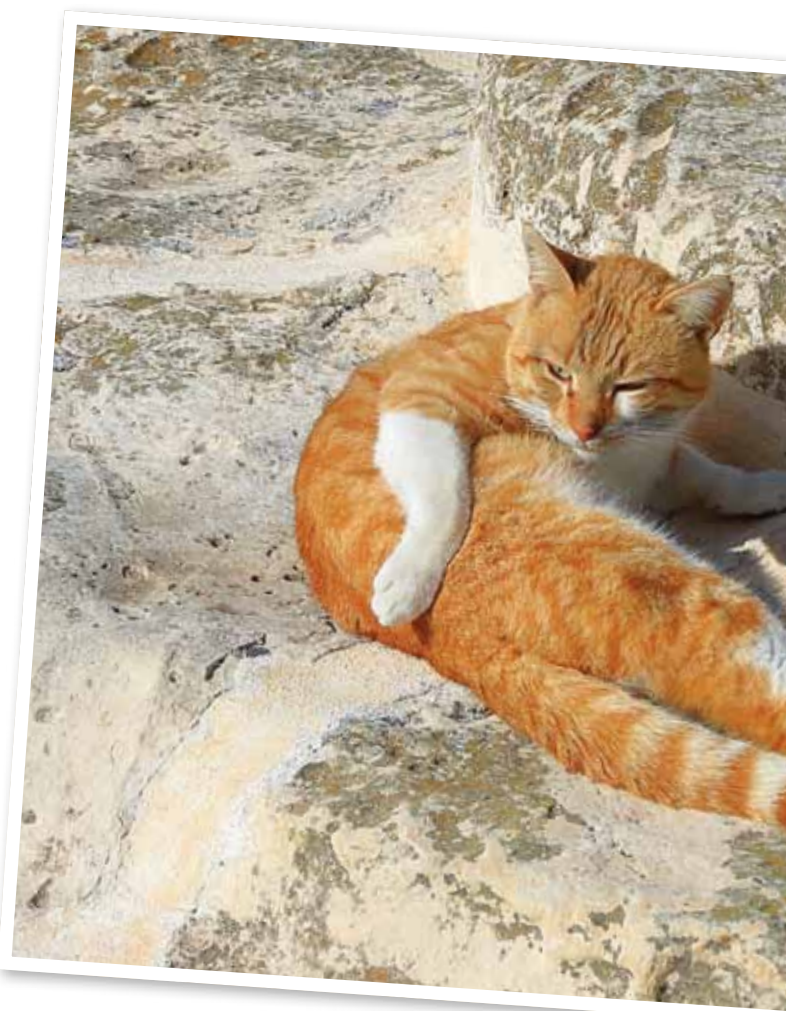
mořené nemocemi. Ukazuje na prstech, jak maličký kocour byl. A tak lehounký, přinesl ho domů v kapse!

Ante je Medův skutečný majitel. On mu krájí ryby, vyčesává chlupy, kupuje drahé přípravky proti blechám a kapky do očí.

Ante se kocourovi dokonce podobá. Kulatý obličej s vysokými lícními kostmi, tupý nos a oči, které se při smíchu sevrou do šikmých škvírek. Ante se rád směje: plácne se do kolen, zakloní hlavu a doširoka otevře hubu. Je to až k podivu, kde se v tom stárnoucím těle bere tak uličnický smích.

Všechno je tady na svém místě. Každý rajčatový keřík vyzařuje spokojenost, každá okurka či fialový baklažán spočívají ve vlastní louži blaženosti a klidu. Každý lístek, každý kámen, každý pečlivě očištěný nástroj v dílně, kde Ante přes zimu vyrábí skříňky, postele a noční stolky. Je vyučený truhlář, ale práce v oboru je málo, musel by z ostrova pryč. Přes letní sezónu se nechává najímat jako řidič a poslíček v jednom velkém hotelu ve městě: rozváží hosty, zavazadla, zajede do obchodu nebo na poštu. Plat má malý, ale zas přijde do styku s mladými ženami. Kdo ví, říká Mare, jedna z nich by mohla být ona.

Na ostrově samozřejmě dívky a mladé ženy jsou, ale není jich dost. Utíkají



na pevninu, studovat nebo za prací, pak se vdají a doma se ukážou už jenom o prázdninách. S kočárky se promenují po nábrěží: „Jak se máš, Ante, co nového? Jak se má Medo? A co vaší?“

Nevěsta a dětské štěbetání, jinak jim nechybí nic. Mají svůj olivový háj, kus lesa i vinici. Zeleninu si vypěstují a ryby uloví a v sezóně pronajímají apartmány turistům.

Bratr si vloni koupil nové auto, světle modrého renaulta. I Stipe má jeden z novějších modelů, jezdí s ním do vsi pro chleba. Ante řídí starého fiata, ale nestěžuje si. Fiat ho ještě nikdy nezklamal, protože Ante se o něj dobře stará. Jako o všechno, co mu přijde pod ruku, od kocoura po rybářskou loď.

Mají dva domy. Ten starý postavil ještě Stipeho otec a Stipe se v něm narodil. Je to pěkný panský dům z bílého kamene, ale je ho jen půlka. Stipeho otec totiž začal stavět společně se svým bratrem, ale pak se pohádali, bratr odjel do Austrálie, a zatímco Stipeho otec



Nad domem, ve stráni, na kterou se leze po schůdkách, se nachází Anteho dílna, menší kůlna na nářadí a velká na traktor, kamenná udírna a venkovní pec. Zahrada je terasovitá, táhne se do kopce a končí kurníky, prázdnými chlívký a opuštěným výběhem pro slepice. Zvířat se museli vzdát, už na ně nestačí. Je toho příliš: zahrada, les, vinice, olivový háj, domácnost, v létě apartmány...

Chybí tu jeden pár ochotných mladých rukou navíc. Nevěsta.

A dětské štěbetání.

Řekne se nevěsta. Jenže to nejde přivést si první, která vám padne do oka.

Nevěsta musí být domácí, miní Mare, nebo alespoň z jednoho z okolních ostrovů. Pevnina je nevyzpytatelná, lidi se míchají a přicházejí do styku s neznámými vlivy. Nevěsta, kterou si místní chlapec přivede z pevniny, bude mít zaručeně jinou představu o tom, jak vést domácnost. Neshodne se s tchyní a bude pravděpodobně líná, protože dnešní mladé ženy už nejsou zvyklé pracovat a chtějí si jen užívat.

Pro příklady není třeba chodit daleko. Třeba syn Stipeho bratrance. Oženil se s kadeřnicí. Byla z Karlovce, ale tvrdila, že duší je Záhřebanka.

Prvních pár let to docela fungovalo. Dokud měli staří dost síly a syn s nevěstou se jich báli. Mladá nenašla na ostrově zaměstnání, ale porodila dvě děti, chlapce a holčičku, a poctivě doma pracovala: krmila slepice, pomáhala na zahradě, prala, uklízela a navíc si vzala na starost byty, které rodina, jako všichni na ostrově, přes léto pronajímala hostům. Před kamarádkami a mužem občas naříkala, co se nadře, ale starým si netroufla odmouvat.

Syn byl rybářem po otci, když byl dobrý rok, přišel si na slušné peníze. Něco vydělali na turismu, k tomu dva důchody. Žili si slušně. Vypadalo to, že se snacha

svou polovinu dostavěl, z té druhé zůstaly jen obvodové zdi. Je to už devadesát let. Prastrýc je dávno mrtvý, dědicové se nehlásí, prodat to nelze. Tak tu poloviční ruina stojí jako stálá připomínka bratrského sváru.

Nový dům si Stipe postavil hned vedle starého. Také je z bílého kamene. Původně byl jenom přízemní, ale postupně, jak dcera a synové dorůstali, přistavěl Stipe další dvě patra. První patro měla dostat dcera, ale když se provdala do ciziny, přešlo její právo na staršího bratra. Až se jednou ožení.

Ante měl dostat podkroví.

Prozatím zařídili v prvním patře alespoň dva apartmány pro turisty, jeden malý, levný a druhý jako sen, s měkkou sedací soupravou, plazmovou televizí, americkou kuchyní, klimatizací a rozlehlou terasou, z níž lze přehlédnout celou zátoku, ostrov Vrhnik i horu svatého Ilji. Postele, noční stolky a skříňe, také jídelní stůl a židle jsou z hladké světlé borovice. Ante je vlastnoručně vyrobil.

Magdaléna Platzová

(1972) je autorkou románů *Návrat přítelkyně* (2004) a *Aaronův skok* (2006), povídkových sbírek *Sůl, ovce a kamení* (2003), *Recyklovaný muž* (2008) a dětské knížky *Toník a jeskyně snů* (2010). V roce 2013 vydala knihu *Anarchista* (poznámky k románu). V loňském roce román *Druhá strana ticha*.

Platzová vyrostla v Praze, studovala ve Spojených státech a v Anglii a získala magisterský titul z filozofie na pražské Karlově univerzitě. Působila jako herečka a překladatelka, později redaktorka a novinářka v literárních novinách a v Respektu, kam pravidelně přispívá dodnes. V letech 2009 až 2012 žila v New Yorku, kde vyučovala kurz o Franzi Kafkovi na New York University. V současné době žije s manželem a třemi dětmi v Lyonu.



Foto Jiří Zavadil

přizpůsobila místním poměrům a ani její manžel netušil, jak moc svůj pracovní život nenávidí.

Pak tchána ranila mrtvice. Ten den, kdy ho přivezli z nemocnice v kolečkovém křesle, se poměry v domě změnil. Tchyně se starala dnem i nocí o manžela, bič nad nevěstou se rozplynul. Konečně si mohla dělat, co chtěla.

Nejdříve ze všeho se zbavila slepic. Vejce z krámu nejsou o nic horší a je to bez práce. Maso se dá taky koupit a zelenina zrovna tak, stejně ji nerada, ještě tak brambory. Ryby se jí protivily. Začaly se kupovat klobásky, kotlety a karbanátky a koupil se velký fritovací hrnec. Žije se jenom jednou. Nové domácí přístroje. Nová televize. Přistavěly se apartmány. Prodávat ryby už nestačilo, tak mladý prodal kus země.

Na těch pár pozemků si rodina nikdy netroufala sáhnout, byla to rezerva na nejhorší časy. Ale kadeřnice měla svojí představu o štěstí.

Děti musely mít jenom to nejlepší, když už „chudinky musí trčet na tomhle ostrově, kde chcipl pes“. O víkendech a o prázdninách spaly do jedenácti a potom se rovnou přesunuly k televizi. Matka jim obstarala počítače, telefony i elektrické kolo, ale všechno vydrželo nejvýš jednu sezónu a zadní dvorek, na který letní hosté ze svých oken nedohlédli, se plnil rozbitými, zrezavělými přístroji. Pak chlapec utekl do světa. Pak se vrátil a začal s otcem rybařit. Horší to bylo s dívkou. Nic se nenaučila a byla tak líná, že by si ji nikdo domů nenastěhoval ani za peníze.

Tchyně zemřela jako první, tchán ji zakrátko následoval. Jejich spořádaná domácnost ležela v troskách. Syn to viděl, ale nemohl s tím nic dělat a nevěstě to bylo jedno. Možná se měl, než se oženil, zeptat Mare. Vysvětlila by mu, že je lepší žádná nevěsta nežli špatná.

Ante se ještě nevzdal naděje na lásku, ale doba, kdy svou samotu pociťoval skoro jako tělesnou bolest, je pryč. Občas na něj přijde taková netrpělivost, něco jako smutek. Ale noc a den, práce a odpočinek, svátek a všední den se střídají s útěšnou pravidelností a člověk se v tom nějak ztratí.

A léto, léto je sladké.

V létě Ante vstává v pět hodin ráno, od šesti nastupuje v hotelu. Domů se vrací kolem čtvrté.

Převlékne se, nají, vyčeše a nakrmí Meda a po sedmé, ještě než začne zapadat slunce, se koupe. Převlékne se do plavek, sestoupí po schůdcích do vyhráté vody a udělá pár temp. Pak se hadicí osprchuje, šampónem si namydlí hlavu a celé tělo, a potom, s ručníkem kolem krku, posedí na kamenné zídce vedle schodů.

Rukama si objímá kolena a hledí na zátoku a na slunce, které se pomalu sune k obzoru. Vstřebává syté a měkké teplo večera, světlo, které se rozlévá po hladině, mihotá ve větvích borovic, na listech vinné révy, pod plátěnou střechou terasy, okny proniká do celého domu a plní jej tekutým zlatem a chvěním.

Teprve když se okraj slunečního kotouče dotkne hřebenu kopce na druhé straně zátoky, Ante se pomalu zvedne a jde se oblékat.

Ale někdy je mu tak dobře, že zůstane sedět až do chvíle, kdy slunce zmizí za kopcem a na věži kostela svatého Spiridijuna, který se rýsuje nad zátokou mezi vztyčenými prsty cypřišů, se rozhoupá zvon.

Žena zvoní klekání. Je už stará a jmenuje se Antonija. Také se nikdy neprovdala. Bydlí v jednom z kamenných domků na kopci a stará se o svoji nemohoucí sestru.

Každý den od samého rána se Antonija točí kolem plotny, zahrádky, slepic

a kozy a hlavně sestry, která ji, jakmile se trochu vzdálí, úzkostlivě volá. Ale každý večer, kolem půl deváté (nikdy to nevyjde na minutu přesně), Antonija zapne sestře televizi a vyběhne z domu.

V kapse zástěry svírá kožený pytlík s těžkým klíčem a netrpělivě šplhá po plochých schodech k prostranství na vrcholu kopce, na němž se tyčí kostelík. Věž je jednoduchá, ve dvou obloucích jsou vidět dva zavěšené zvony. Antonija odemkne dveře, uvnitř je dusno a horko. Po dřevěném schodišťátku vystoupá na kruchtu, odkud je přístup k provazům. Uchopí vždycky ten levý.

Tahá vši silou za provaz, pěkně pravidelně. Sama slyší zvonění jen tlumeně, ale ví, že venku jasný a silný hlas zvonu běží svobodně, rozechvívá prostranství kolem kostela, skáče po kopcích, plní zátoku a nese se po mořské hladině do daleka.

„Den končí, den končí, den končí.“ Ohlašuje zvon.

Ale také: „Antonija zvoní klekání!“

Když vyjde z kostela, je celá zpocená. Na nebi svítí první hvězda.

Unavená a prázdná sestupuje po schodech dolů.

Den končí, den končí.

Vše jednou skončí a dětské štěbetání na tom nic nezmění. Celý tenhle maličký, křehký svět. Neubráníl by se ani špatné nevěstě, natož smrti.


Ante to ví, i když rád na to nemyslí.

První asi odejde Medo. Potom rodiče. Zůstane v zátoce sám.

S věcmi je to v tom smyslu mnohem jednodušší. Dokud o ně dobře a s láskou pečujete, mohou vám vydržet věčně.

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

	BEZKŘÍDLÝ HMYZ	DETEKTIV AGATHY CHRISTIE	■	OPRAVNA LODÍ	PŘED-LOŽKA S 2. PÁDEM	ODPADNÍ NÁDRŽ	■	VYRÁBĚNÝ SKANIM	VČELÍ PRODUKT	NEČAS	■	STĚŽÍ	ZN. ELEKTRON-VOLTU	OSOBA PŘIJÍMAJÍCÍ SÁZKY	MOŘSKÉ POBŘEŽÍ S UPRAVENOU PLÁŽÍ	PRAOTEC	NÁŠ BUDITEL							
AMER. TISK. AGENTURA			VÝDOJ INIC. HERCE SLOUPA				OZNAČENÍ KRÁTKÉ ZPRÁVY NA MOBILU				ZDVIH-NOUT (ZE ZEMĚ)													
POŘÍČÍ							ČÁST SLONÍ HLAVY ČÁST ČLUNU				ROTAČNÍ TĚ-LESA VEJCO-VITÉHO TVARU OVOČNÁ ZAHRADA													
NOVINY A ČASO-PISY				TAJENKA 1 CITO-SLOVCE ÚDIVU									ANGL. OVÁL											
NÁZEV HLÁSKY R			GUMOVÁ OBUV	ALEUTSKÝ OSTROV					TAVENINA					KUBÁNSKÉ CIGARETY (ZNAČKA)			■							
KOUT MÍSTNOSTI				SLABÝ					ADÉLA DOMÁČKY				MOJE BANDA			EVROPAN	MODEL FORDU							
A SICE				ANEKDOTA	CITO-SLOVCE HODIN	<p><i>„Mladost se honí za štěstím a netuší, že právě... tajenka.“</i></p> <p><i>František Vymazal</i></p>						JMÉNO MASARYKA												
■	CITO-SLOVCE ULEHČENÍ	LIBERECKÉ VÝSTAVNÍ TRHY (ZKR.) TAJENKA 2																	AKVARIJNÍ RYBA					
PŘEKONATI VZDÁLE-NOST CHŮZÍ																				ZÁPOR		PROJEVITI ÚCTU	STOVKA	STÁTNÍ INFOR-MAČNÍ SYSTÉM (ZKRATKA)
BÝVALÁ NĚMECKÁ MĚNA												PŘÍBUZNÁ	TĚLNÍ VYMĚŠEK	6. AMERICKÝ PRESIDENT	■	MINULÝ	NÁSTRAHY	NÁŠ HEREC TA I ONA						
■	AMERICKÝ PISNÍČKÁŘ	ZN. KILOPONDU POLOHA V KLEČE			SPZ TEPLIC BERAN					NEDOBRO				NÁZEV HLÁSKY S MRAVNÍ ČISTOTY ZPŮSOB										
SMYČKY				ČÁST SCHODIŠTĚ STARÁ FR. MINCE						ANGL. AZBEST														
ŘÍMSKÝ 150			ČLEN KOČOVNĚHO KMENE ZKR. REZNÁ OČEL							TAJENKA 3 RUSKY OD							■	■						
ANTICKÝ NÁHROBEK, VYBU-DOVANY KE CTI HEROŮ								MOTYLCI					TMEL					NÁPOVĚDA: AKARA, AKUN, APTERA, GRUSS, HEROON, OCHS						
SPOŘE								ČÍSLOVKA RADOVÁ URČITÁ				■	DOMÁČKY OLIVER											

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 svoje celé 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 svoje celé jméno a korespondenční adresu).

Tři první správná řešení doručená jedním z výše uvedených způsobů budou odměněna. Rozhoduje datum (u mailů případně i čas) doručení. Odpovědi odeslané po uzávěrce budou automaticky vyřazené ze soutěže. Z technických důvodů zasiláme výhry pouze

na území ČR a SR. Při vyplňování svého jména používejte diakritiku, aby nedošlo ke zkomolení vašeho jména na výherní listině.

Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 15. 5. 2019.

Výherci z minulého čísla:

Marie Hajná, Jiří Pomahač, Martin Duška

Řešení z minulého čísla:

Nový rok je jediná důležitá změna, pro kterou nemusíte nic dělat.

Pavel Kosorin

	EČV OKRESU VSETÍN (ČR)	AIR TRANSPORT (SKR.)	TAJNIČKA 1	BÝVALÝ NEMECKÝ FUTBALISTA (BRANKAR)	RÍMSKYCH 49	ČESKÝ HOKEJISTA	■		TAJNIČKA 4	RÁDIUM (ZN.)	ZNAČKA KEČUPU	SNEH, PO ČESKY	■	■	TAJNIČKA 5	BOWEL MOVEMENT (SKR.)	FRANČUZKE MESTO					
MENO VAVRINCA								TERÉNNÉ PRETEKY UNION INTERNATIONALE DE TIR (SKR.)					CITOS-LOVCE POVZDYCHU	BACHELOR OF BUSINESS ADMINISTRATION								
AMERICKÝ SKLADATEL, BASGITARISTA A SPEVÁK								ODVÁŽNA OBČIANSKE FÓRUM						OPLÁCHNI POVZDYCH (CITOSL.)								
■	DEKALUMEN (ZN.)	RÍMSKYCH 600 RELATIVE VOLATILITY INDEX (SKR.)			STARÁ FRANCUZSKA A JEDNOTKA OBJEMU PRE DREVO					BÝVALÝ ŠPANIELSKY FUTBALISTA					GRÉCKY OSTROV	CITOS-LOVCE BEDÁKANIA						
HRUBŠIE POLENO					COMPLEMENT FIXATION TEST (SKR.)				■	CITOS-LOVCE POVZDYCHU			STARŠIA ZNAČKA TONIKU									
RÍMSKYCH 55			TAJNIČKA 2	ARABSKÝ BÁSNIK	DRUH HUDBY	<p><i>„Nechod vždy len po vychodených cestách, lebo... tajnička“</i></p> <p><i>Alexander Graham Bell</i></p>						■	SPOJENIE	NAVIAC, PO ČESKY	V ROKU (NEM. SKR.) TAJNIČKA 6							
LÚB																		SNIVAL (BÁSNICKY)			ŠTÁTNA ARBITRÁŽ (SKR.)	
■	OPYTOVACIE ZÁMENO	MENO EMILIE BÝVALÝ NÓRSKY TENISTA																	PANSKÝ SLUHA			
KUBÁNSKY HEREC, HUDOBNIK A HUMORISTA																			VIŠI			
KATOLICKÁ UNIVERZITA (SKR.)			RAKETOVÁ ZÁKLADNA (SKR.)			■	SLOVENSKÝ HOKEJISTA	ROZRYVÁŤ		■	RÁNO, PO ČESKY	JU, PO ČESKY SLOVENSKÝ SYNDIKÁT NOVINÁROV			OMOTAJME	PHARMACEUTICAL INSPECTION COOPERATION (SKR.)	KAISERIN-ELISABETH-SPITAL (SKR.)					
CITOS-LOVCE BOLESTI			OPÍŤ (ČESKY)	WASSERMAN REACTION (SKR.)	OZNAČENIE DIABETICKÝCH VÝROBKOV	KYPRI ZEM			TAJNIČKA 3	JAZYK SLOVENSKÝ				CENTRUM OCHRANY PRÍRODY A KRAJINY (SKR.) AJ								
	AMERICKÝ HOKEJISTA					BYTOVÁ JEDNOTKA				INT. STUDENTENBLIND (SKR.) SCHWEIZ JOUJ UNION (SKR.)				OVLÁDA								
■	AKADÉMIA VIED	VEDLA CITOS-LOVCE PLAŠENIA				ČESKÁ BÁSNICKA (MARIE) KRMNA ZMES (SKR.)								MEDZINÁRODNÉ KOLEGIUM CHIRURGOV ULTRA VIOLET								
KTORÍ				KMEŇ V KAMBII				MAJOR (SKR.)				ALKO-HOLICKÝ NÁPOJ				NÁPOVEDA: ARNAZ, DOWD, CHITO, RECK, RUJD, STEELE, ŠTASTNÁ, TILOS, VOIE						
VYSOKÁ ŠKOLA TECHNICKÁ				■	ZONE TIME			■	OXID URANATY				STREDNÁ A VÝCHODNÁ EURÓPA (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 skomoleni vášho mena na výhernej listine.

Ceny pre výhercov:
Reklamné predmety a drobné dárčky.

Uzávierka je 15. 5. 2019.

Výhercovia z minulého čísla:
Iveta Surovcová, Mária Švecová

Riešenie z minulého čísla:
Dobře žít, to znamená urobiť z každého roku svojho životanajlepší rok svojho života.

Maurice Chevalier

Ani s onemocněním ledvin se nemusíte bát cestovat. Skupina B. Braun vám prostřednictvím prázdninových dialýz zajistí ošetření v dialyzačních střediscích po celém světě. Již vám nic nebrání vyrazit za novými zážitky!
Cestujte bez obav s B. Braun Avitum.

B. Braun Avitum s.r.o. | Centrum prázdninových dialýz | www.prazdninove-dialyzy.cz

CESTUJTE S NÁMI

A POZNÁVEJTE SVĚT

