

# Dialog

share<sup>edition</sup> for care

4 2019

ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

## B. BRAUN VZDĚLÁVÁ

Síla odpuštění: jak zavřít dveře před negativními myšlenkami

## CESTUJEME

Sloup v Čechách

## INSPIRACE

Křehké tělo chlapce s bojovností Golema

ROZHOVOR

# RADIM VIZVÁRY

PANTOMIMA DIVÁKOVI NEŘÍKÁ, CO SI MÁ MYSLET

# NOVÉ DIALYZAČNÍ STŘEDISKO B. BRAUN AVITUM V TEPLICÍCH

OTEVŘEME JIŽ BRZY



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.



„Čeho se na nás dopustí druzí, s tím už se nějak vyrovnáme. Horší je to s tím, čeho jsme se na sobě dopustili sami.“

François de la Rochefoucauld




Milé čtenářky, milí čtenáři,

člověk se ani nenaděje a léto je pryč. Znáám hodně lidí, kteří si permanentně stěžují, ať už je horko nebo zima. Nikdy počasí neodpovídá tomu, co právě chtějí. Přesto pomalu odcházející léto neznamená, že je všem teplým a slunečným dním konec. Za teplem můžeme přeci vyrazit v průběhu celého roku, stejně jako to udělal nejpoblárnější český mim Radim Vizváry, kterého jsme vyzpovídali ihned po jeho příletu ze zahraničí.

V exkluzivním interview se Radim rozpovídal o svém životě beze slov, o zastavení se i o cestování. Protože kvůli své práci často cestuje, ve volném čase se rád podívá do míst, kam se jinak pracovně nedostane, a užívá si naplno tamní atmosféry. Nedávno navštívil a procestoval Island a na začátku července pobyl na Šumavě, kde si vyšel do Boubínského pralesa. Stejně tak je cestování naprostou drogou pro Petra Pavelčíka, který tentokrát zabloudiv na místa plná tajuplných kostelů, pustých podzemí a pekelných dolů, kde se natáčela proslulá pohádka „S čerty nejsou žerty“. Přečtete si o nich v článku Sloup v Čechách.

Indická povídkářka Anita Desai kdysi řekla, že ať se dostanete kamkoliv, stane se toto místo vaší součástí. Já věřím, že to platí nejen o místech, ale i o lidech, kteří vám vstoupí do života, nebo o událostech, které vám utkví v paměti. Mohou to být i činy či hříchy z dob minulých, se kterými se nedokážete vyrovnat nebo je odpustit. Vězte, že život je plný nabídek a voleb a je jen na vás, zda překážky překonáte. Téměř každý z nás nějakou takovou situaci zažil. Pokud se vás to týká a chcete se svým přístupem něco dělat, inspirujte se, jak „věci nechat plavat“, v článku Síla odpuštění: jak zavřít dveře před negativními myšlenkami.

Přeji vám krásné a inspirující 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

Dětské úsměvy opět  
rozzářily Pavilon B. Braun Dialog

# 8

## ROZHOVOR

Radim Vizváry:  
Pantomima divákovi neříká,  
co si má myslet

# 16

## TÉMA

Nechte vstoupit  
pozitivní čchi do svého života

# 20

## SHARE FOR CARE

Braňte se!  
Proč se nechat očkovat?

# 24

## CESTUJEME

Sloup v Čechách

# 34

## POVÍDKA

Petra Soukupová:  
Johanka jede na chatu

# Dětské úsměvy

*opět rozzářily PAVILON B. Braun Dialog*

Již potřetí se konal dětský den pro zaměstnance Skupiny B. Braun CZ/SK v Pavilonu B. Braun Dialog. Děti si vyzkoušely mnoho dovedností z oblasti medicíny. Spolehlivě už poznají úžeh či úpal a vědí, jak se mu vyhnout či jak pomoci kamarádovi, který byl na sluníčku moc dlouho. Zdokonalily se také v masáži srdce, kterou trénovaly na fantomech, a dozvěděly se, jestli

dorů Fóra pro zážitkové vzdělávání, které dětem zahrálo dvě divadelní představení. Představení byla interaktivní, takže diváci měli možnost aktivně se zapojovat a měnit například i chování některých postav. „Bylo pro-



## Nadace DOBRÝ ANDĚL

Protože ve Skupině B. Braun pracují Dobří Andělé, měli i jejich potomci v rámci celého dětského dne možnost udělat něco pěkného pro děti, kterým nadace DOBRÝ ANDĚL pomáhá, a tak kreslili a kreslili, až nakreslili spoustu nádherných obrázků a sami se tak trochu stali Dobrymi Anděly.

redakce Dialogu

masáž byla účinná. Novinkou byla možnost prohlédnout si chirurgické nástroje a uhádnout, jak se jmenují a k čemu slouží. A na posledním stanovišti si zopakovali, jak se správně umývají ruce.

## Host dětského dne

Na děti se přišel podívat i patron letošního Světového dne ledvin herec Karel Zima. Ten je zároveň jedním z ambas-

to důležité, že děti hned od počátku odložily ostych a s našimi herci postupně vytvořily jednu bezvadně fungující partu," popisuje ředitelka Fóra pro zážitkové vzdělávání, z.ú., MgA. Jitka Andrlíková.



*Nezdolný B. Braun:*

# 88 běžců a 22 štafet

*vyrazilo napříč Stromovkou*

Skupina B. Braun se na konci června zúčastnila již tradičního zdravotnického běhu O2 Run-Czech Pražská štafeta, tentokrát v neuvěřitelném počtu dvaadvaceti z celkového počtu 111 zúčastněných štafet. Mimo dospěláky si své síly změřili i junioři v rámci akce Bambini run.

Nechyběla ani ambasadorka projektu B. Braun pro život Kateřina Antošová, která se hbitě ujala role trašerky. Když zazněl výkřik „start“, pevně stiskla šlapky svého handbiku a bez



sebemenšího zaváhání vyrazila vpřed. V tu chvíli se celou Stromovkou rozezvučela majestátní Vltava z cyklu Má vlast

od Bedřicha Smetany. Najednou byla cítit všudy přítomná hrdost. „Je skvělé, že máme v našich řadách tolik sportovců, nadšenců a odvážlivců, kteří se této výzvy nezalekli a dali do toho vše,“ komentuje zápal všech běžců RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA. Už tradičně platí Skupina B. Braun vyšší startovné, aby jeho část věnovala na dobročinné účely. Potřetí v řadě takto podpořila Centrum paraple, tentokrát částkou 77 000 Kč.

redakce Dialogu

*Inovace pro zlepšení kvality života klientů*

## B. Braun Domov s úsměvem

*V multifunkční budově B. Braun Omnia ve Slavkově u Brna, ve které se nachází i pobytové zařízení Domov s úsměvem, došlo k významnému zlepšení kvality života klientů.*

**Bezproblémový pohyb po zahradě a relax na terase**

V zahradě budovy se podařilo vybudovat nový chodník s odpočinkovými zónami, kde si mohou klienti společně či se svými návštěvami posedět a v klidu si popovídat. Nový zpevněný povrch je ideální pro pohyb vozíčkářů i osob o berlích či s chodítkem. „V odpoledních hodinách je zde příjemný



stín, což je v letních vedrech velmi vítané,“ zdůrazňuje vedoucí Domova s úsměvem a provozu B. Braun Omnia Ing. Hana Juráčková. Došlo také k výměně původní malé dřevěné terasy za větší vydlážděný prostor. Klienti tak mohou během aktivizačních činností či společných akcí pobývat venku na čerstvém vzduchu, což vítají s povděkem.

redakce Dialogu

NOVINKA



ZNOVU ZAŽÍT  
POCIT SVOBODY!

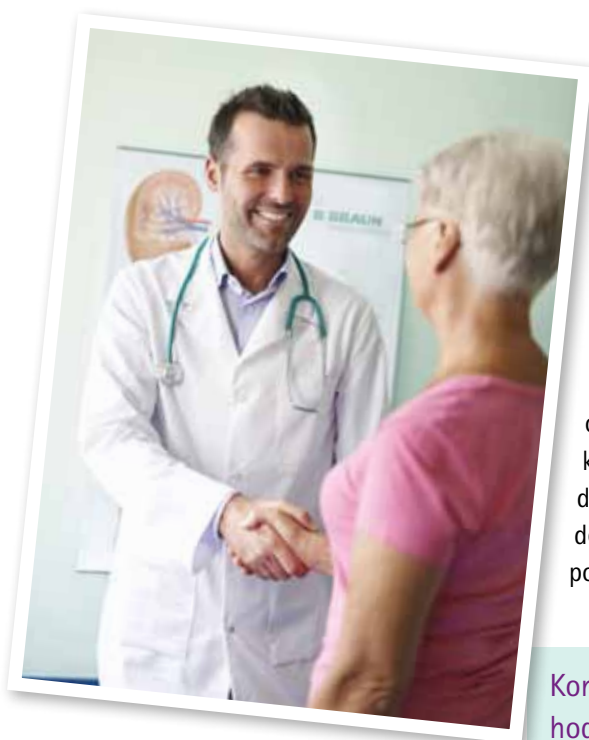
**DIVEEN<sup>®</sup>**

PRVNÍ INTRAVAGINÁLNÍ POMŮCKA  
K ŘEŠENÍ ŽENSKÉ STRESOVÉ INKONTINENCE

# Odborné ambulance

## *B. Braun Plus dále expandují*

*Sít odborných ambulancí B. Braun Plus i nadále úspěšně rozšiřuje své působení do dalších krajských měst. Začátkem května převzala společnost B. Braun činnost urologické ambulance v Plzni a v druhé půli května zahájila provoz ambulance hojení ran a stomické poradny v Českých Budějovicích. „Růstu ambulancí B. Braun Plus si nesmírně vážím, a to i proto, že se potvrzuje, nakolik jsou pro naše pacienty potřebné. Jsem rád, že jsme k nim zase o krok blíž,“ říká Luděk Hajský, Nursing & Operations Manager ambulancí B. Braun Plus.*



### Urologická ambulance v Plzni v místní části Lochotín

Ambulance nabízí pod vedením původního majitele MUDr. Milana Chaloupky a ve spolupráci s MUDr. Dušanem Mrkosem a MUDr. Tomášem Hyndrákem komplexní urologickou péči od léčby inkontinence, močových kamenů, urologických zánětů, nádorů přes péči o urostomii a provádění čisté intermitentní katetrizace po řešení poruch sexuálních funkcí.

Kontakt a ordinační hodiny ambulance naleznete zde:



### Chirurgická ambulance v Českých Budějovicích na Poliklinice Jih (EUC Klinika)

Nově otevřená ambulance je v rukou MUDr. Josefa Řeháka. Ve středu odpoledne nabízí služby stomické sestry Lenky Kalistové, v odpoledních hodinách ve čtvrtek se MUDr. Jiří Vlček věnuje hojení chronických ran, proleženin a bér-cových vředů.

Kontakt a ordinační hodiny ambulance naleznete zde:





**RADIM VIZVÁRY:**  
PANTOMIMA DIVÁKOV  
NEŘÍKÁ, CO SI MÁ MYSLET



*Když jsem se s Radimem Vizvárym domluvila na rozhovor, netušila jsem, co vše se skrývá za hraním beze slov, kdy musíte diváka tiše provádět, aby si z příběhu odnesl silný prožitek, musíte jej zabavit a zároveň pobavit. Tento nesmělý, nesmírně talentovaný a drobně působící muž to na prknech, jež „znamenají svět“, bravurně zvládá každý den.*

**Dobrý den, Radime, váš příběh začal v divadle Minor, kde jste působil jako kulisák. Co vás tehdy táhlo k divadlu?**

S divadlem jsem začínal během střední školy v Poličce, v ochotnickém spolku Tyl. Také jsem rád maloval a pracoval s loutkami. Ty mě přivedly k profesionálnímu divadlu – do Minoru. Ano, začínal jsem jako kulisák, při první zkoušce si ale v divadle všimli, že umím držet loutku, a zapojili mě do hry. Všichni mi říkali, že se na jevišti přirozeně hezky pohybuji, a možná proto jsem dostával pohybové role, ve kterých jsem vynikal. Třeba v představení Pluto a podkova nebo Kosmo 1, kde jsem hrál žlutomodrozeleného krále, a v mnoha dalších.

**Dočetla jsem se o vás, že to byla právě kolegyně z Minoru, která vás přihlásila na HAMU na tehdejší katedru nonverbálního a komediálního divadla. Jak probíhají přijímací zkoušky na „mima“?**

Všichni zájemci musí absolvovat pohovor, vědomostní test, zkoušku z techniky pohybu a talentové zkoušky. Musí si připravit vlastní etudu a pak dostávají různé improvizací úkoly. Pantomima se studuje na hudební fakultě, takže součástí přijímacího řízení jsou i zkoušky z teorie hudby a z hudební nauky.

**Je hodně zájemců o tento obor?**

Když jsem dělal přijímačky, hlásilo se nás asi dvacet a uspěli jsme čtyři. Jak jsem měl možnost se později přesvědčit i z pozice pedagoga, dodnes jsou ta čísla plus minus stejná.

**Podle čeho jste poznal, že patříte do světa „ticha“, do světa nonverbální komunikace?**

Asi to má kořeny už v mém dětství. Byl jsem tiché dítě. Později jsem si uvědomil, že když jsem měl možnost vyjadřovat se na jevišti beze slov, byl jsem nejvíc svůj. V mluvené roli jsem se cítil nejistý, ale když jsem se vyjadřoval pouze pohybem, cítil jsem v sobě velkou sílu a ta se přenášela i na diváky.

**Co vše musí mim špičkově ovládat a co bylo pro vás nejtěžší?**

Musí perfektně ovládat svoje tělo, jak celek, tak nejmenší detaily. U pantomimy je nezbytné, aby lidská postava vyjadřovala myšlenku třeba jen určitým posto-

jem, ale i malým gestem. Mim nemůže dělat nic náhodně, přibližně. I mrknutí oka nebo zdvihnutí obočí musí být promyšlené. Pro takovou práci s tělem je nezbytné osvojit si techniku mimu. Asi nejtěžší pro mě bylo zvládnutí svalové a kloubové nezávislosti. Například musíte tělo rozdělit do tří částí, kdy každá je v jiném napětí, dělá něco jiného a ještě v jiném rytmu. Ale stejně důležitá je i práce s emocemi, které jsou nedílnou součástí divadla.

**Stalo se vám někdy, že jste nevěděl, jak něco nebo někoho ztvárnit?**

Ano.

**A co to bylo? Jak jste to vyřešil?**

Virilní charakter a jeho agresivita. Mužnost, ze které doslova kape testosteron. Byl to velký „protiúkol“ pro mou povahu i tělo, protože jsem jemný typ. Nakonec jsem se naučil zahrát věrohodně i takový typ, ale bylo to pro mě hodně těžké.

**Mladá generace pantomimu téměř nezná a ani o ni nejeví zájem. Můžeme**



foto z archívu Radima Vizváryho

Z cesty po Islandu

řít, že je to téměř zapomenuté divadelní odvětví?

Není zapomenuté, je jenom málo vidět, protože se mu věnuje malý počet umělců.

Čím vším je pantomima pro diváky přitažlivá?

Toho je hodně. Můj učitel a velký vzor Boris Hybner říkal, že pantomima je magická, krásná a sexy. Pro mě má obrovské kouzlo a tajemství. Neříká divákovi, co si má přesně myslet. Dává mu prostor pro vlastní interpretaci a dotvoření příběhu vlastní fantazií. Ve srovnání s jinými divadelními žánry má divák pantomimy větší šanci ztotožnit se s mímou a prožívat emoce, které vycházejí z jeho vlastních zkušeností. Když divákům na jevišti ukážete červenou barvu, uvidí ji všichni stejně. Když ji však ztvárním pantomimicky, abstraktně, respektive imaginárně, může si ji každý představit podle sebe, a tím se vlastně stává spoluvůrcem mého představení a mým partnerem. Kromě toho je panto-

mima vizuální umění, takže to může být i hezká podívaná.

S čím si lidé pantomimu nejčastěji spojují?

Moje zkušenost je taková, že lidé si pantomimu spojují především s němým uměním, s jejími dřívějšími interprety. Za všechny mohu jmenovat třeba Jeana Gasparda Deburaua – smutného Pierota – nebo Marcela Marceaua – mima s bílou maskou ztělesňujícího imaginární pantomimu. Hodně vžitá jsou také pantomimická klišé – imaginární stěna, tahání lana, mim v pruhozaném tričku a v rukavičkách a podobně. Já se snažím, aby se vnímání pantomimy mezi lidmi posunulo kupředu, k její současné podobě. Moje cesta je popularizace pantomimy skrze její současnou podobu.

V čem je dnešní pantomima jiná oproti té klasické?

Mění se úhly pohledu, přístup k technice, hledají se nové formy a zdroje, inspirace. Pestrost nebo rozmanitost forem, stylů a žánrů byla už v minulosti. Dnes

mimové opouštějí masku, častěji hrají s přirozenou tváří bez bílé barvy, používají slovo nebo zvuky, které vytvářejí vlastním hlasem. Velmi se také rozvinuly technologické umělecké prostředky – světelné efekty, projekce, videomappingy a podobně. Výrazným rysem současné pantomimy je propojování s jinými divadelními styly. Například se současným tancem, fyzickým divadlem nebo akrobacií – na to se ve své tvorbě hodně zaměřuji. Aktuálně připravuji se skupinou Losers Cirque Company představení Heroes, ve kterém spojíme pantomimu s novým cirkusem.

V čem vynikají vaše představení?

V posledních několika letech jsem dělal pouze autorská představení. Mohl jsem si tedy sám svobodně vymyslet, co budu hrát. Pokaždé jsem si ale připravil určitou výzvu v tom, že propojím pantomimu s některým z příbuzných oborů. V představení Pejprbój jsem například využil velkou roli papíru, ze které postupně vznikají objekty a loutky. Do inscenace VIP jsem zase zakomponoval několik kouzel, takže jsem v ní propojil pantomimu s iluzionismem.

V duetu Sunday neurosis jsem si vyzkoušel propojení s principy současného tance.

Co vše máte při tvorbě autorského představení na starosti?

Prakticky všechno. Od prvotního nápadu přes koncept, scénář, režii, choreografii až k interpretaci. Samozřejmě vždycky oslovím i další kolegy, kteří se starají o scénografii, kostýmy, hudbu nebo světla, ale musím už předem vědět, co po nich chci. Když režírují například operní inscenaci, práce pro mě v podstatě končí dnem premiéry, ale u vlastní inscenace jsem i během repríz pořád v jakési dvojroli režiséra a interpreta zároveň.



Z představení Sóló

**Jak dlouho trvá připravit takové mimické představení?**

Nápad nosím v hlavě někdy i několik let. Ovšem ta čistě realizační fáze, kdy denně zkouším a konzultuji s kolegy výslednou podobu představení, trvá obvykle dva až tři měsíce.

**Jsou tato představení vhodná jen pro dospělé diváky?**

Snažím se mít co nejpestřejší repertoár. Mé představení *Sólo* je například vhodné jak pro milovníky pantomimy, tak pro diváky, kteří se s ní setkávají poprvé. Je to vlastně takový průřez od minulosti až po současnost našeho oboru. A už zmíněný *Pejprbój*, to je hra určená pro nejmenší děti od tří do šesti let.

**Mimo hraní pořádáte různé workshopy po celém světě. Pro koho jsou určeny? Mají i neherci možnost se na nějaký takový workshop u nás přihlásit?**

Na uměleckých školách v zahraničí i doma v Česku pořádám master class nebo workshopy pro pokročilé. Chodí na ně hlavně studenti nebo lidé, kteří už mají s pantomimou nebo pohybovým divadlem nějakou zkušenost. Snažím se jejich dovednosti obohatit, rozvinout a posunout zas o kousek výš.

**Když opomeneme pantomimu, co dalšího rád děláte?**

Volného času mám dost málo, ale když už pár dní vyšetřím, snažím se vyrazit do přírody. Protože díky své práci často cestuji, ve volném čase se rád podívám do míst, kam se pracovně nedostanu, například nedávno jsem navštívil a procestoval Island.

**Umíte někdy vypnout?**

Umím – vypnout telefon a počítač, abych si dal digitální detox.



Radim Vizváry v Centru pro nový cirkus

foto Ester Horovičová

**Váš život je neuvěřitelně hektický. Jak dlouho vydržíte nejdéle na jednom místě?**

6 dní, 11 hodin, 47 minut a 10 vteřin (*smích*).

**Přemýšlel jste někdy o tom, že je potřeba se zastavit? Tady a teď...**

Právě jste mě inspirovala k tomu, abych o tom začal přemýšlet – tady a teď.

**Máte nějaký nesplněný sen?**

Mým velkým snem je vlastní divadlo pantomimy. Zatím je nesplněný, ale věřím, že není nesplnitelný.

Magda Volná

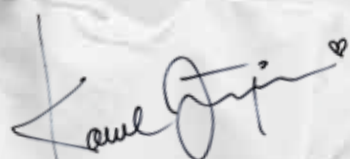
foto David Konečný (není-li uvedeno jinak)

## Radim Vizváry

nový představitel české pantomimy, mim, režisér, choreograf, pedagog a držitel Ceny Thálie 2016 za herecký výkon v autorském představení *Sólo*, v kategorii Balet, pantomima nebo jiný tanečně-dramatický žánr, držitel výroční medaile ITI (International Theatre Institute) a mnoha dalších ocenění u nás.

# 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](http://www.ledvinova-kalkulacka.cz)  
[www.oblickova-kalkulacka.sk](http://www.oblickova-kalkulacka.sk)

### *Uvažuji nad darováním ledviny. Pokud bych se pro darování rozhodl, co vše musím splňovat?*

Dárce je před odběrem ledviny kompletně vyšetřen tak, aby odběr ledviny neohrozil jeho zdraví do budoucna a aby přenesením ledviny nebyly přeneseny některé infekční nemoci. Důležité je vyšetření krevních skupin dárce a příjemce a vyšetření protilátek u příjemce.

Vstupní vyšetření a informace vám určitě rádi poskytnou na dialyzačním středisku, které se stará o osobu, již ledvinu chcete darovat. Dokončení vyšetření provede transplantační centrum.

[www.transplant.cz/transplant/Amsterdam\\_indd.pdf](http://www.transplant.cz/transplant/Amsterdam_indd.pdf)

### *Řadí se Prograf a Cellcept mezi teratogenní léky?*

U tacrolimu, účinné látky Prografu, máme málo dat týkajících se jeho bezpečnosti. Ze 100 těhotenství u 84 žen léčených tacrolimem, z nichž 27% bylo příjmemi ledviny (ostatní byly po transplantaci jater), se narodilo 68 živých dětí. Zbývající těhotenství byla ukončena předčasně – 12 spontánně a 12 umělým přerušением těhotenství. Úspěšná těhotenství trvala průměrně 35 týdnů, tzn. že téměř 60% porodů bylo předčasných. Pouze čtyři děti měly vrozené vady, ale měly různé anatomické poruchy. Lék tedy není považován za teratogen.

Naopak mykofenolát teratogenní je a jeho nasazení musí předcházet vyloučení těhotenství. Během užívání a nejméně šest týdnů po jeho ukončení je nutná účinná antikoncepce. V případě plánovaného rodičovství je nutno se poradit s ošetřujícím lékařem a imunosupresivní léčbu upravit.



*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](mailto:dialog.cz@bbraun.com),**

**[dialog.sk@bbraun.com](mailto:dialog.sk@bbraun.com)**

nebo prostřednictvím internetu

v poradně na **[www.ledviny.cz](http://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](http://www.lepsipecce.cz)**

**Lepší péče**

# SÍLA ODPUŠTĚNÍ:

*jak zavřít dveře před negativními myšlenkami*

*Metoda REACH učí, jak překonat přetrvávající špatné pocity vůči někomu, kdo vám ublížil. Téměř každý takovou situaci někdy zakusil. Mohl to být kolega, kamarád nebo příbuzný. Přechovávání takových negativních pocitů však může vážně poškodit vaše zdraví. „Odpustit osobě, která vám ublížila, není nikdy snadné, ale setrvávat v těchto situacích a prožívat si je znovu a znovu vede k naplnění vaší mysli negativními myšlenkami a potlačeným hněvem,“ říká Dr. Tyler VanderWeele, jeden z ředitelů Iniciativy pro zdraví, náboženství a spiritualitu Harvardské školy veřejného zdraví (Harvard T. H. Chan School of Public Health). „Pokud se však naučíte odpouštět, už nebudete uvězněni v minulých činech druhých lidí a konečně se budete cítit svobodně.“*

## Naučit se nechat to plavat

Odpuštění má dvě stránky: rozhodnutí a emoce. Rozhodnutí odpustit spočívá ve vědomé volbě nahradit špatnou vůli vůlí dobrou. „Již si dále nebudete přát, aby se jisté osobě staly špatné věci,“ říká

Dr. VanderWeele. „Dosáhnout toho je obvykle snazší a rychlejší.“ U emocionálního odpuštění se od negativních pocitů vzdalujete a již nesetrváváte v momentu ublížení. „Emocionální odpuštění je mnohem těžší a trvá déle. Je pro ně typické, že ony pocity se pravidelně vrací,“ podotýká Dr. VanderWeele. „K tomu čas-

to dochází v momentě, kdy pomyslíte na útočníka, když takovou vzpomínku něco vyvolá anebo pokud stále trpíte neblahými důsledky jeho činu.“

Dosažení odpuštění může velmi prospěšně působit na vaše zdraví. Pozorovací studie, a dokonce i některé randomizované pokusy naznačují, že odpuštění je spojeno se snížením úrovně deprese, úzkosti a nevráživosti, se sníženým zneužíváním návykových látek, zvýšenou mírou sebeúcty a vyšší životní spokojeností. Odpustit však není vždy jednoduché.

Neznamená to, že člověk by neuměl odpouštět, ale někteří jedinci s tím více bojují. Není jasné proč, ale tyto lidé se možná naučili určité pocity potlačovat. „Pro některé může být také obtížné sobě samým přiznat, že se stali cílem útoku a stále je to trápí,“ dodává Dr. VanderWeele.





### Vyzkoušejte si menší akty odpuštění

Jedním ze způsobů, jak si najít cestu k odpuštění, je vyzkoušet si menší akty odpuštění v každodenním životě. Pokud je k vám například někdo hrubý nebo vás omezí v dopravním provozu, využijte toho momentu k rozpoznání toho špatného, uvědomte si, že to nebylo namířeno vůči vám osobně, a odpusťte této osobě hned na místě. „Tímto způsobem se rovněž naučíte okamžitě zastavit negativní reakce a všechny pocity, které s nimi přicházejí,“ doplňuje Dr. Vander-Weele.

### Dosažení řešení

Jedním z nejlepších způsobů, jak nacvičit odpouštění, je pomocí metody REACH. REACH je zkratka pro „recall“ (znovu si vybavit), „empathize“ (vcítit se), „altruistic gift“ (altruistický dar), „commit“ (zavázat se) a „hold“ (stát si za odpuštěním).

## Podívejme se blíže na jednotlivé kroky

### „RECALL“ – ZNOVU SI VYBAVIT

Prvním krokem je vybavení si momentu ublížení objektivním způsobem. Cílem není myslet na onu osobu v negativním světle nebo se utápět v sebelitosti, ale jasně porozumět tomu špatnému, co se stalo. Vizualizovat si danou osobu a situaci a všechny pocity, které ji doprovázely. Nic nepotlačujte, zvláště pokud vás to nutí se zlobit nebo rozčílit.

### „EMPATHIZE“ – VCÍTIT SE

Dále se pokuste porozumět postoji druhé osoby, proč vám ublížila, avšak bez snižování nebo zlehčování onoho činu. Někdy tento čin nebyl myšlen osobně, ale měl původ v něčem, s čím daná osoba sama bojovala. „Lidé, kteří útočí na jiné, jsou někdy sami plni strachu, starostí a pocitů ublížení. Ve chvíli, kdy ubližují, často nepřemýšlejí a pouze se neovládou.“

### „ALTRUISTIC GIFT“ – ALTRUISTICKÝ DAR

Tento krok se týká práce s vašimi vlastními nedostatky. Vzpomeňte si na chvíle, kdy jste se sami k někomu zachovali příkře a bylo vám odpuštěno. Jaký to byl pocit? Toto poznání vám pomůže si uvědomit, že odpuštění je nezištný dar, kterým můžete obdarovat druhé.

### „COMMIT“ – ZAVÁZAT SE

Ze svého odpuštění učiňte závazek. Udělejte si například o svém odpuštění záznam do deníku nebo napište dopis, který neodešlete, nebo o něm řekněte příteli. To vám pomůže s částí vašeho odpuštění spojenou s rozhodnutím.

### „HOLD“ – STÁT SI ZA ODPUŠTĚNÍM

A konečně, za svým odpuštěním si stůjte. Tento krok je obtížný, protože vzpomínky na onen zážitek se vám budou často vracet. Odpustit neznamená zážitek vymazat. Jde spíše o změnu vaší reakce na tyto vzpomínky. Když se vynoří špatné pocity, připomeňte si, že jste již odpustili a koneckonců dané osobě přejete jen to dobré. Je-li třeba, připomeňte si svůj závazek přečtením onoho zápisu v deníku nebo dopisu anebo si vybavte rozhovor, který jste na to téma měli s přítelem.

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

Žádný článek na této stránce by nikdy neměl být použit jako náhrada přímé lékařské konzultace s vaším lékařem nebo jiným kvalifikovaným specialistou.

*Nechte vstoupit*

# POZITIVNÍ ČCHI

*do svého života*

*Co můžete udělat pro zlepšení svého stavu ve chvíli, když jste vyčerpali všechny fyzické a duševní síly? Zůstávají vám ty třetí – duchovní, přírodní. I takto je lze pojmenovat. Také mnozí významní světoví obchodníci již pochopili, že duchovní sféra je posune kupředu v obchodních i osobních záležitostech.*

## Energie

Metoda určování energií je postup starý více než 3 000 let. Je to metoda vedení, kdy se všechno, člověk, zvíře či situace, může přiřadit k jednomu z pěti elementů. Vše, co nás obklopuje, je energie. Energie je vibrace, pohyb v čase a prostoru a v meziprostoru. Všechno, co plyne, „panta rhei“. Energie je životní síla. Proudí, hýbe se, teče, děje se, zrychluje

nebo zpomaluje. Životní energie se nazývá čchi (či).

## Životní energie čchi

Energie čchi je jedním z nejdůležitějších faktorů feng šui.

V kombinaci se správným uspořádáním elementů dosahujeme rovnováhy, a to určuje sílu čchi. Čchi představuje univerzální životní sílu, která je obsažená ve všech živých věcech. Jsou to jakési částičky, které vznikají někde v prostoru mezi slunečními paprsky a paprsky záření z vesmíru. To, co je uděláno dokonale, vytváří pozitivní čchi. Zdravé čchi nás chrání. Tak jako je tato síla obsažená v kvetoucí rostlině, je obsažená i ve vodopádu nebo tekoucí řece či v jablku na stromě.

## Proč je dobré nemocným lidem nosit do nemocnice květiny

Zdravá čchi má 100% energie. Instinktivně chceme strávit čas v rozkvetlé zahradě. Do zahrady si chodíme odpočinout, v přeneseném slova

smyslu jdeme načerpat čchi, která nám chybí. Živé různobarevné květy mají až 300% energie čchi. Živé květiny tak dodávají čchi energii v hojně míře. Dopravnávají úbytek čchi nemocnému a ten má potom větší šanci na ozdravné procesy svého organismu. Řezané květiny mají ještě tři dny po řezu 150–200% čchi.

Umělé barevné květiny dokáží v interiéru vyprodukovat 100–150% čchi. Vodopády i v podobě domácí interiérové fontánky mají až 300% energie čchi. Čchi je všude – ve stromech, v lidech, ve vodě, v budovách, v prostoru. Celkově ovlivňuje lidi, jejich náladu a zdravotní stav, i zvířata a jejich chování.

## Energie pěti elementů

Energie pěti elementů znamená emocionální a fyzicky přítomnou vyváženost. Je to neinvazivní, neagresivní mechanismus, jehož používání má za následek stabilizaci našich probíhajících životních situací. Podstatou teorie o spolupráci







nebo firma, se dají přiřadit k některému z pěti elementů. Všechny fenomény života jsou přiřazeny k pěti elementům. V tomto uspořádání nacházíme vše – světové strany, části těla, vůně, barvy, tvary, chutě, bioklimatické faktory, roční období, části dne. Každý člověk, budova, každé zvíře, každá firma či situace mají v sobě podíl ze všech elementů.

**FENG ŠUI – ZDRAVÍ,  
ELEKTROMAGNETICKÝ  
SMOG,  
ELEKTROBIOLOGIE**

elementů mezi sebou je zužitkovat to, co nám příroda ve své přirozenosti poskytuje, abychom následně mohli tyto získané poznatky použít v našem životě pro dobro a rozvoj směřující k radosti. Energie by měla mezi lidmi proudit jako potůček. I mezi člověkem a jeho okolím může panovat rovnováha, a my tak můžeme vést spokojený, harmonický, úspěšný a zdravý život. V našem obytném prostoru by měly být elementy zastoupené vyrovnaným způsobem.

#### Pět elementů

K této teorii se dají přiřadit všechny emoce, hmotné jevy a energetické toky. Je to jednoduchý systém, ve kterém tkví smysl uspořádání těchto prvků v základních cyklech, v živícím a ničícím. Elementy jdou za sebou v pevném a neměnném sledu. Podle interakce prvků jsme schopni rozeznat včas změny, předvídat je a pochopit. Každý životní proces i živá bytost, dokonce i situace, zvíře

#### Květiny – nejlépe živé

Živé květiny vždy příjemně ožíví každý domov. Nemusí být nutně řezané, protože ty už po třech dnech obvykle ztrácejí svěžest, a tedy i energii. Podle feng šui je vhodné mít doma jakékoli živé květiny. Čím více kvetou, tím lépe. Naopak sušené květy nejsou to pravé. Vystavovat si doma něco, co „umřelo žizní“, není z hlediska energie vhodné.

A co umělé květy? Jsou vhodné, ale musí být oprav-

du perfektně vytvořené a nesmí se z nich stát lapače prachu.

#### Sošky – pozor na kouzla z Afriky

Pokud se vám líbí nějaká soška, maska z jiné kultury, zjistěte si alespoň její základní mytologické poslání a význam, protože vám ho pravděpodobně vnese domů. Jakékoli sošky z antikvariátu alespoň co nejdůkladněji omyjte a očistěte. Nesou si totiž s sebou svou minulost, o níž nemáte ani tušení.

#### Profesionální fotka na váš noční stolek

Hitem posledních let je mít doma krásnou fotku od profesionála. Ženy fotí akty, rodiny se scházejí v ateliérech, miminka mají roztomilé portréty hned v prvních dnech života. To je všechno v pořádku a je to hezké. Rodinná fotografie, která připomíná šťastné chvíle, nikdy neztrácí náboj. Ani léta jí obvykle neuberou na energii, neboť to, co na ní je, vyjadřuje krásnou a žitou pravdu.

#### S plakáty a obrazy zacházejte opatrněji

Klidná krajina vám nejspíše přinese příjemný pocit. Něco jiného je však například abstraktní obraz, který maloval umělec v depresi, což vy jako kupující mnohdy ani nevíte. Náznorným příkladem může



být třeba Munchův obraz Výkřik, který by si žádný specialista na feng šui nepověsil ani do sklepa ke kotli. Opatrně zacházejte také s vyobrazením cizích lidí například na plakátech. Zamilovaná dvojice je v pořádku, pokud je ale motivem třeba jeden muž a dvě ženy nebo opačně, můžete si do života lehce „přitáhnout“ sokyni anebo soka. Takto přímočaře samozřejmě feng šui nefunguje. Faktory, které ovlivňují náš život, jsou na to příliš složité, nicméně trochu feng šui ostražitosti neuškodí. Výjev na plakátu by tedy neměl (pokud to není náš záměr a nepřináší nám to radost) příliš narušovat prostor, strhávat na sebe za každou cenu pozornost pozorovatele a neměl by do prostoru příliš silně vnášet vlastní příběh.

### Elektromagnetický smog a elektrobiologie

Elektrosmog je neionizující elektromagnetické záření, které se přirozeně v přírodě v dané intenzitě nevyskytuje.

Produkuje jej:

- komunikační vysílače všeho druhu (přímý zdroj),
- elektrospotřebiče obecně,

- vznětové a výbušné motory (výboje a jiskření),
- přenosové soustavy elektrické sítě (elektrický proud, výboje).

Elektromagnetický smog lze měřit, jeho jednotkou je nanotesla (nanotesla = nT). Lidské tělo se dokáže samo vyrovnat s 20 nT elektromagnetického smogu.

### Mobil k posteli nepatří

Je to jev, který v dnešní době nemůžeme jednoduše změnit. Komunikační prostředky, počítače, tiskárny, telefony, tablety, televizi používat potřebujeme. Mezi nejhorší pomůcky patří jednoznačně elektrické příkrývky. Neblahým zvykem je nechat si u postele mobilní telefon, protože v něm máme budík. Navíc zapomeneme vypnout wifi a ráno nás bolí hlava. Bolesti hlavy a posléze migrény může také vyvolat dlouhé telefonování.

Elektromagnetický smog je samozřejmě součástí každé domácnosti. Jak ho

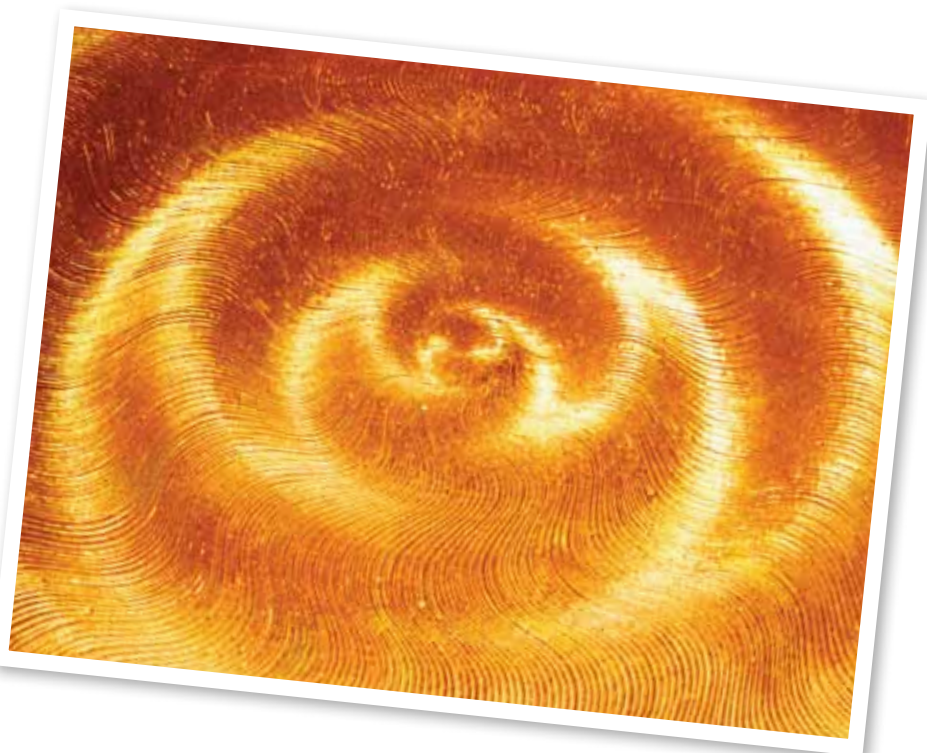
můžeme ovlivnit? Nejlépe ho odbourává dřevo a živé rostliny. Dále si s ním dokáže poradit proudící voda. Po práci s počítačem si vždy umýváme ruce studenou vodou a v interiéru je vhodné mít fontánku s kolující vodou, která elektrosmog vychytává.

K zachycování elektrosmogu je nejúčinnější modřín. Pokud je to možné, nechte si z něj vyrobit postel.

Dopady elektromagnetického znečištění:

- zvýšené dělení buněk,
- poruchy hormonálního systému,
- změny krevního obrazu,
- poruchy imunitního systému,
- poruchy spánku,
- deprese.

Velmi prospěšné je větrání prostor a čistá voda.





## Pět elementů

Každý životní proces i živá bytost, dokonce i situace, zvíře nebo firma se dají přiřadit k některému z pěti elementů. Všechny fenomény života jsou přiřazené k pěti elementům. Každý člověk, budo-va, zvíře či situace mají v sobě podíl ze všech elementů.

### Element Dřevo

Dřevo je jako jediný z elementů živé. Stále roste, rozvíjí se, má obrovskou vnitřní sílu, kterou poskytuje i ostatním. Symbolicky znamená dřevo štěstí. Květy, semínka, stromy, keře, tráva. Všechna flóra patří do elementu dřeva. Z jak maličkého semínka vyroste celý baobab. Jaký zázrak. Dřevo je jemné, silné, elegantní. Léčí, ochraňuje. Pokud dřevěnému člověku ublížíte, odpustí vám, i když z utržené rány krvácí. Ještě navíc voní. Tito lidé jsou čestní, milující, kreativ-

ní, jsou to vynikající partneři a společníci do businessu. Fungují ve znamení spolupráce, ne konkurence. Takový člověk je jako strom. Poskytne vám stín, schová vás před deštěm, nakrmí vás, stimuluje vaši naději. Těchto lidí je málo. Vždy z nich máte užitek. Jsou absolutně milující.

### Element Oheň

Tento element dává šanci nadchnout se, zahořet. Je prudký, aktivní, stoupající, šířící

se. Symbolizuje odvahu, sílu, sexuální energii. Znamená pohyb. Ohniví lidé jsou vtipní, duchaplní, mají úžasnou schopnost rychle zhodnotit situaci a jsou taky nároční. Jsou zosobněním kvalitního výkonu. Normální tempo je pomalé. Rádi si povídají. Pravou podstatou ohně je jasnost, představa, jasnost pojmů, viditelnost, osvětlení, pochopení vlastní osoby. Je to světlo ve tmě. Je to špička, hrot.

### Element Země

Znamená a představuje v člověku a v životě jistotu, stabilitu, oporu, nepohyblivost, absolutní spolehlivost. Země je silná, výživná, poskytuje stabilitu pod nohama a nesnáší radikální změny. Tehdy se bouří. Jako sopka, zemětřesení, sesuv půdy. Následky bývají vždy bolestné. Element Země znamená dobré naslouchání a dobré vyjadřování. Prospívá dětem. Zemitou energii simulují kulaté dekorace, inspirující umělecká díla, kožešiny, mušle, červené víno, obl-

hrany na nábytku, kameny, čtvercové tvary, předměty z hlíny, keramiky anebo kamene.

### Element Kov

Je tvrdý, čistý, ryzí. Mírně se leskne. Reprezentuje nejmasivnější energii ze všech. Symbolizuje vyváženost, čistotu, dokonalost. Vede k vyššímu poznání, nadhledu. Je to koncentrovaná síla. Lidé z Kovu jsou přesní, cílevědomí, plánují detaily. Jsou velmi silně strukturovaní. Je pro ně těžké požádat jiné o pomoc. Umí být a potřebují být někdy sami. Kov je dokonalým vyjádřením přesnosti, strukturovaného času, organizace a nadčasovosti. Patří mu všechny kulaté tvary. Je nadčasový. Roční období Kovu je podzim. Denním obdobím odpoledne. Element Kovu symbolizuje expanzi, prostor, šířku.

### Element Voda

Voda je nositelkou života. Má různou hloubku a paměť. Voda znamená něhu, je hebká, něžná, objímá nás. Má největší sílu, to, co zalejeme, poroste. Ze semínka vyroste strom. Voda, to jsou emoce, láska a city. Vodní lidé těžko zapomínají na bolest, kterou jim způsobí druzí. Milují nekonečným způsobem a rozdávají sami sebe. Ostatní lidé z nich mohou čerpat sílu, ale nesmí je zklamat. Voda je esence života.

Sylvia Malíková,  
[www.interieryconsulting.cz](http://www.interieryconsulting.cz),  
 autorka serie knih  
 Člověk v pěti elementech

# BRAŇTE SE!

## Proč se nechat očkovat?

*Očkování jsou nezbytná a poskytují velmi účinnou ochranu proti infekčním chorobám. Tato ochrana je důležitá obzvláště u pacientů na dialýze, protože jejich imunitní systém je oslabený a potřebuje podporu, aby se mohl nemocem úspěšně bránit. Zajímá vás, zda by měli lidé, kteří jsou v osobním styku s pacienty na dialýze a v jejich prostředí, být očkováni a proti čemu? Pokud ano, čtěte dál.*



Očkování již zachránilo nespočet životů. Díky povinnému očkování v mnoha zemích po celém světě je riziko nákazy infekčními nemocemi mnohem nižší, než tomu bylo dříve. Například v Německu byla nákaza dětskou obrnou hlášena naposledy v roce 1990. Očkovací kampaň proti spalničkám byla velmi úspěšná, například v USA je tato nemoc téměř vymýčena. Totéž platí na celém světě pro prave neštovice.

### Jak očkování funguje?

Očkování připravuje tělo na nejhorší scénář – boj proti patogenům, jako jsou viry a bakterie. Imunitní systém bojuje s těmito útočníky tím, že vytváří obranný mechanismus: protilátky. Nejříve musí být tělo schopno rozpoznat patogen a potom musí vyrobit dostatek protilátek.

Vakcíny obsahují oslabené, neškodné patogeny nebo jejich specifické části. Existují dvě hlavní formy očkování, a to

aktivní a pasivní. Při aktivní imunizaci se mikrob nebo jeho části vstříknou do těla, které začne vytvářet protilátky proti této nemoci a poskytuje ochranu, pokud dojde k pozdější expozici. Příklady

aktivních vakcín jsou spalničky, příušnice a chřipka. Imunita získaná z aktivní imunizace může být celoživotní. Při pasivní imunizaci se předběžně syntetizované protilátky podávají injekčně, takže tělo nemusí produkovat protilátky samo.

Tato metoda se běžně používá v případě výskytu nedávného ohniska určité choroby nebo jako mimořádná léčba toxicity jako v případě tetanu. Účinek však není dlouhodobý, protože ochranné prvky jsou tělem rozloženy. Očkování může být aplikováno injekčně, polknutím nebo vdechnutím. Tím se zavede imunitní systém do patogenu a vybízí ho k vytváření protilátek. Tělo pak má ve svém arzenálu imunitního systému správně zbraně proti patogenu. Pokud viry nebo bakterie vstoupí do těla, imunitní systém může reagovat a rychle vytvářet protilátky, které s vetřelci úspěšně bojují, dříve než se zvládnou reprodukovat a osoba onemocní.

### Doporučená očkování

Pacienti na dialýze by v závislosti na svém věku měli dostat všechna obecně doporučená očkování a posilující očkování: proti spalničkám, příušnicím, zarděnkám, tetanu, záškrtu, černému





Dvoustránka  
převzata z německého  
partnerského časopisu  
*Share for Care*

kašli, hemofilové infekci způsobované bakterií *Haemophilus influenzae*, hepatitidě B, obrně a planým neštovicím). V září nebo říjnu je také důležité každoroční očkování proti pneumokokovým infekcím a proti chřipce. Je důležité si uvědomit, že ne každý potřebuje každé dostupné očkování. Vždy se obračejte na zaměstnance v centru pro renální péči, kam docházíte, a požádejte o radu.

Při návštěvách u lékaře nebo na cestách je potřeba mít u sebe očkovací průkaz a vždy jej uchovávat v aktuálním stavu a samozřejmě nezapomínat na projednání specializovaného očkování před cestou do zahraničí.

### Proč je očkování důležité právě pro pacienty na dialýze?

Imunitní systém u pacientů na dialýze je ovlivněn selháním ledvin. Kontakt mezi krví a dialyzační membránou může vést k nízké úrovni zánětu, jenž působí na imunitní systém jako zátěž. Z těchto důvodů jsou pacienti na dialýze náchylní k infekcím způsobenými bakteriemi, viry a plísněmi častěji než zdraví lidé. Také je pro ně obtížnější se nemocí zbavit. Imunitní systém proto potřebuje veš-

kerou pomoc, kterou může získat, a očkování je ten nejlepší imunitní posilovač, jaký máme.

### Co se stane, pokud očkování nefunguje?

Za určitou dobu po očkování krevní obraz osoby ukáže, zda si tělo vytvořilo protilátky. Pokud tomu tak není, očkování musí být zopakováno. To se u pacientů na dialýze děje ve srovnání se zdravými lidmi o něco častěji. Očkování může být provedeno znovu, aby se dosáhlo dobré úrovně ochrany. Například očkování proti hepatitidě B funguje lépe pro pacienty před zahájením dialýzy, ale pacienti, kteří na dialýze již jsou, mohou vyžadovat více než jedno očkování.

**Očkování již zachránila nespočet životů.**

**Očkování je důležité nejen pro vás jako pro pacienta, ale také pro vaši rodinu a přátele.**



## Pravidelná rubrika ze zahraničí

V této rubrice jsme pro vás pod názvem Share for Care připravili novinky ze zahraničí. Myšlenka této rubriky vznikla díky stejnojmennému partnerskému časopisu Share for Care, který vychází v Německu, a my bychom vám ho rádi aspoň touto cestou přiblížili.

Vždy pro vás vybíráme to nejzajímavější. Můžete očekávat různé aktuality, tipy, příběhy či poradenství. Věříme, že se vám tato rubrika bude líbit a časem se na ni budete těšit stejně jako na to ostatní. Přejeme vám příjemné a ničím nerušené čtení.

## Křehké tělo chlapce

## S BOJOVNOSTÍ GOLEMA

*Když byla Kateřina Smažáková ve třetím trimestru těhotenství, oznámil jí lékař šokující zprávu. Její tehdy ještě nenarozený syn Tomáš měl cysty na ledvinách. Navzdory tomu dnes již šestnáctiletý „chlap“ sbírá medaili za medaili a sport je pro něj přirozenou součástí jeho života. Jak říká Kateřina: „Bez sportu bychom žili jen napůl.“*

## Nezvrtná diagnóza

Kateřina byla v sedmém měsíci těhotenství, když jí lékaři sdělili, že našli na ledvinách jejího ještě nenarozeného syna Tomáše cysty. „Prožívala jsem šťastné období, a nakonec přišel takový šok. Přes to všechno jsme to zvládli a 22. srpna 2003 se nám narodil krásný chlapec,“ vzpomíná Kateřina. Po narození byl malý

Tom s maminkou na dva měsíce hospitalizován v nemocnici. Nejdříve ve Fakultní nemocnici v Ostravě, kde se ho lékaři snažili stabilizovat a zvolit pro něj nejvhodnější léčbu. „Vůbec jsme neměli tušení, co nás čeká. Zda se to všechno nějak neodrazí na synově vývoji. Báli jsme se a byli jsme nejistí. Když byl Tomáš maličký, cvičili jsme s ním Vojtovu metodu, protože trpěl svalovou hypotonií. Absolvovali jsme také několik vyšetření mozku, protože měl tiky. Nakonec se přišlo na to, že to má spojitost se zrakovou vadou, která zřejmě souvisí s diagnózou,“ dodává Kateřina. Přesná diagnóza zazněla zhruba po šesti letech, a to nefronoftíza 11. typu.

## Od malička na dialýze

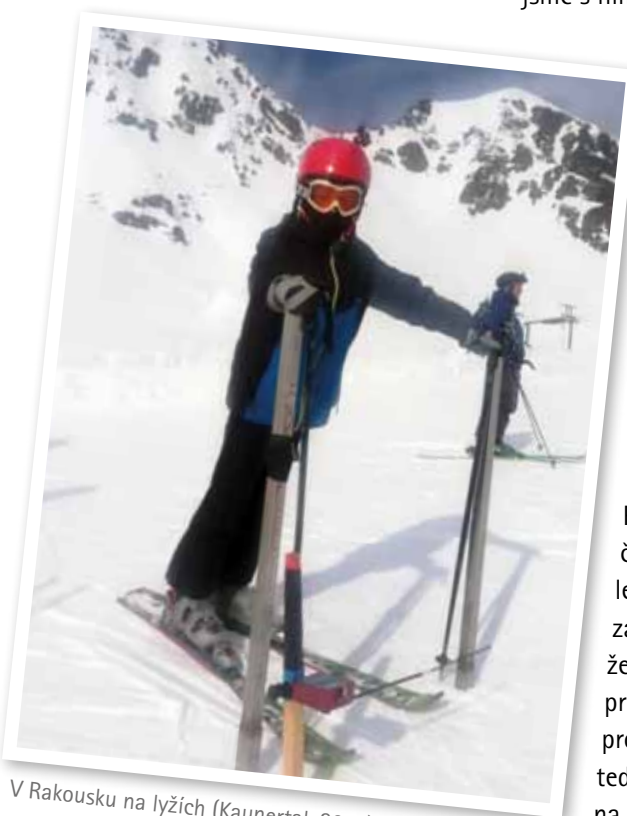
Při nástupu do první třídy začaly Tomášovi pomalu selhávat ledviny a na řadu přišla dialyzační péče. „Měli jsme štěstí, že jsme mohli mít doma přístroj pro peritoneální dialýzu a vše probíhalo v noci. Nemuseli jsme tedy několikrát týdně dojíždět na dialýzu do nemocnice. Ve škole



Trénink o prázdninách v Jeseníkách (2019)

měl do třetí třídy asistentku. Tento typ dialýzy nám umožnil vést téměř běžný život,“ popisuje Kateřina proces dialyzování malého Toma.

Uplynul necelý rok a Kateřina se rozhodla podstoupit všechna vyšetření potřebná k darování ledviny. Vše dopadlo na výbornou a byla označena za vhodného dárce pro svého syna. Ihned se ve Fakultní nemocnici v Motole domluvila operace a čekalo se. Jednou v noci, téměř měsíc před plánovou operací, zazvonil telefon. Volali náhodou z nemocnice. Mají mrtvého vhodného dárce. Během chvilky byli nachystáni a vyrazilo se. Transplantace proběhla úspěšně! „Po transplantaci probíhá vše v naprostém pořádku. Samozřejmě musíme hlídat léky, pitný režim a být trochu opatrní.



V Rakousku na lyžích (Kaunertal, 2018)

Pravidelně jednou za měsíc docházíme na kontroly do Fakultní nemocnice Ostava a do Fakultní nemocnice v Motole," shrnuje Kateřina.

### Celou rodinu Smažáků tmelí sport

Oba Tomášovi rodiče jsou velcí sportovci, a Tomáše i jeho bratra tedy vedli od malička ke sportu. Jezdívali na vodu, na lyže, a proto pro ně bylo těžké představit si, že by Tom nemohl. Dokonce mladší bratr Lukáš třikrát týdně trénuje s Tomášem basketbal, protože Tomáše do žádného oddílu nevzali. Sport je u dětí většinou už od malička zaměřen na výkony, a ne na všestranný rozvoj, což nebylo pro Tomáše vhodné. Jak se říká, když si něco moc přejete, může se vám to splnit. A přesně to se stalo i Kateřině. Tak moc si přála, aby i Tomáš mohl sportovat, až si jednou



První účast na šampionátu, bronzová medaile (Krakov, 2014)

pustila náhodně televizi, kde zrovna vysílali dokument České televize, v němž popisovali činnost a existenci Českého týmu transplantovaných, o. s. (CTT).

„Jakmile dokument skončil, prohodili jsme vše s manželem a kontaktovali předsedu CTT," spokojeně konstatuje Kateřina. Během krátké doby začal Tomáš jako nejmladší sportovec týmu CTT

reprezentovat Českou republiku v plavání, atletice a stolním tenise. Ve škole také chodil na šachový kroužek. „Ještě jako nováček získal Tomáš v roce 2014 na osmém Mistrovství Evropy transplantovaných a dialyzovaných sportovců v kategorii 8–11 let v plavání na 50m volný způsob bronzovou medaili," hrdě konstatuje předseda CTT Roman Dunda.

Magda Volná,  
foto z archivu rodiny  
Tomáše Smažáka

## Juvenilní nefronoftíza (NPH)

Onemocnění ledvin dětí a mladých osob, které vede k selhání ledvin a podílí se podle některých údajů až na čtvrtině terminálních selhání ledvin v dětském věku. Vyznačuje se tvorbou cyst v dřevové či kortikomedulární oblasti a fibrózou. Dědičnost je obvykle autozomálně recesivní. NPH1 a 4 je juvenilní forma, NPH2 dětská, NPH3 adolescentní.

K renálním příznakům patří porucha koncentrační schopnosti s polyurií, enuréza, slabost a příznaky rozvíjejícího se renálního selhání. S ohledem na ztráty solí nebývá vždy hypertenze. Bývá poměrně výrazná anémie (výrazně snížené množství erythropoetinu). U juvenilní formy (typy 1 a 4) bývají postiženy i další orgány (sítěnice, postižení jater, skeletu).

Léčba je symptomatická (léčba projevů selhání ledvin včetně hemodialýzy či transplantace).

MUDr. Ivana Jordanov Bílková  
vedoucí lékařka  
dialyzační středisko Homolka



Rodinná dovolená, Dormitor, Černá Hora (2018)

# Sloup v Čechách

*Nevíte, kam se vydat o víkendu? Navštivte pěknou vesnici s hradem Sloup v Čechách. V okolí je množství snadno dostupných turistických cílů a zajímavostí a ani o náročnější výslapy zde není nouze. A když už budete mít místní zajímavosti prozkoumané, podívejte se do nedalekých podzemních prostor Pusté kostely a Pekelné doly, kde se natáčela proslulá pohádka „S čerty nejsou žerty“.*



Nevelká obec Sloup v Čechách se nachází v Libereckém kraji jen kousíček pod Lužickými horami. Větší města v okolí jsou Nový Bor a Česká Lípa – obě také stojí za důkladnější prohlídku. Ve Sloupu byla v roce 1995 vyhlášena vesnická památková zóna. Při procházce obcí si proto do sytosti užijete lidové architektury – roubených domů (někdy městského typu), kamenných portálů, břidlicí obložených štítů, mansardových střech a pěkných barevných zahrádek.

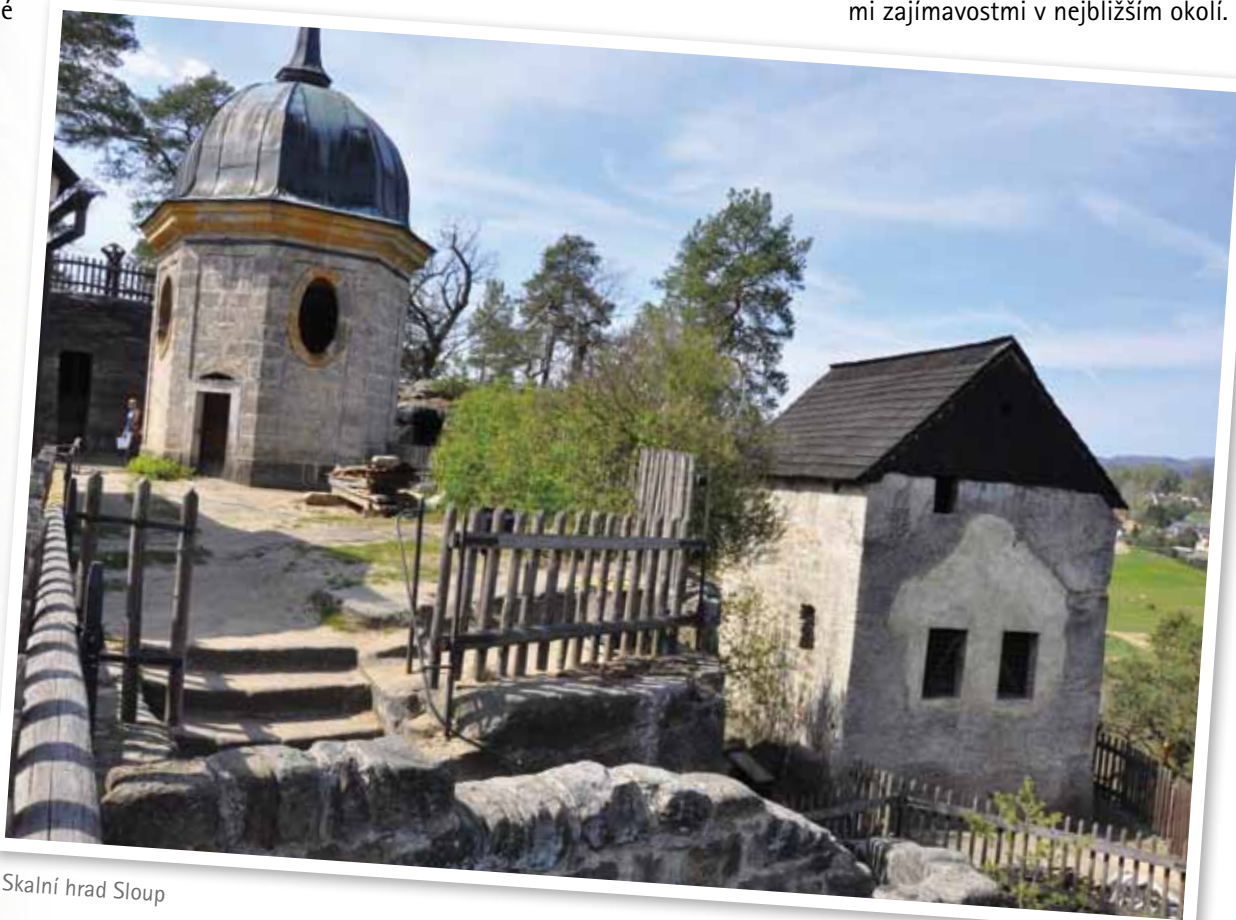
Dominantou obce a hlavním cílem návštěvníků Sloupu je však skalní hrad Sloup. Ten je částečně vystaven, ale hlavně vytesán v mohutném skalním bloku. Uvnitř skály je vyhloubeno několik místností včetně poustevny, barokního kukátkového divadla nebo hradní kaple, kde se v létě konají koncerty. Do hradu vedou dvě dlouhá schodiště, která „hrála“ v již zmiňované pohádce

„S čerty nejsou žerty“. Po jednom schodišti chodili kněží a po druhém ostatní návštěvníci kaple a hradu. Schodiště dříve sloužilo jako hlavní přístup do hradu, ale dnes se již nepoužívá a dovnitř se dostanete takzvaným východním vstupem, který je výsledkem několika úprav hradu v 18. století. Samotný hrad pochází ze 13. století, ale je jisté, že skalní blok obýván byl již dříve. Archeologické nálezy při úpatí bloku dokládají přítomnost lidu lužické kultury a později i Keltů. Středověk zanechal stopy osídlení při krajích skály, a to především v podobě zahloubených a vytesaných prostor – zřejmě obytných místností. Nejvýrazněji se ale do historie hradu i skalního bloku zapsalo období baroka. Koncem 17. století totiž započal hrabě Ferdinand Hroznata z Kokořova velkolepou přestavbu tehdy již zanedbaného hradu s úmyslem vybudovat zde poutní místo. V té době vznikl na skále kostel s ambitem, jižní terasy s výklenky

křížové cesty a libosadem s vinicí. Smrtí hraběte však práce ustaly a myšlenka poutního místa nedošla svého plného naplnění. Mezi roky 1670 a 1785 využívali prostory skalního bloku poustevníci. Vystavěli novou kapli a prostředí si upravili ke svým potřebám. Nejznámějším zdejším poustevníkem byl Samuel Görner, který sem přesídlil ze svého nedalekého skalního obydlí a proslavil se tím, že brousil čočky a vyráběl jednoduché optické přístroje. Nyní můžete na hradě vidět jeho památní sochu, na níž je zobrazen s dalekohledem. V 18. století, kdy hrad patřil rodině Kinských, byl podle představ svých majitelů přebudován v romantické výletní místo, a od roku 1827 je zcela otevřen veřejnosti.

**Vyhlídkový okruh Cikánské údolí, Lesní divadlo, rozhledna Na Stráži a Samuella jeskyně**

Po prohlídce hradu se vypravte za dalšími zajímavostmi v nejbližším okolí. Když

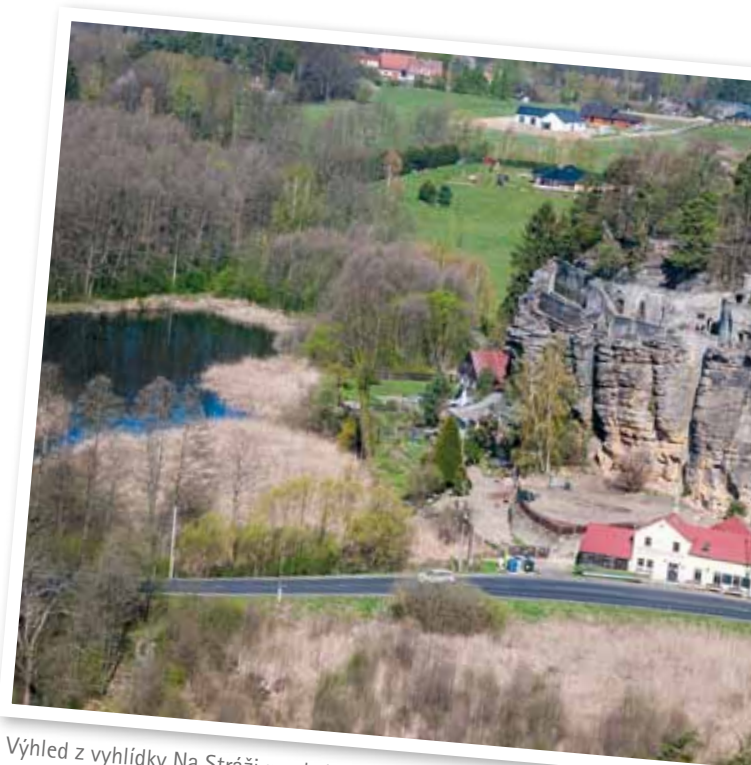


Skalní hrad Sloup

vyrazíte od rozcestníku pod hradem po modré a dále po žluté značce, projdete si vyhlídkový okruh Cikánské údolí. Značka vás zavede ke dvěma jeskyním – Velké a Malé cikánské jeskyni. Zatímco Velká cikánská jeskyně je přírodního původu, malá je zcela dílem člověka. Vznikla kolem roku 1756 při těžbě písku pro první sloupskou zrcadlárnu a později byla využívána k občasnému obývání potulnými cikány. Podírají jí dva sloupy a jsou zde imitace pravěkých nástěnných maleb. Když doputujete po žluté značce až k silnici (mimochodem tudy vedla stará obchodní stezka Praha – Žitava) a k penzionu a restauraci u Studničků, stojí za to pokračovat dál po žluté a červené značce k lesnímu divadlu. To vybudovali v roce 1921 místní ochotníci za podpory podnikatelů z okolí a hráběte Kinského, kterému patřil pozemek. Divadlo se jim podařilo vystavět během jediného roku. Vyhloubili chodby, postavili scénu s věží, hlediště pro 2 000 diváků a v létě divadlo slavnostně otevřeli Hauptmannovou hrou Potopený zvon. Ještě kolem roku 1959 se v divadle hrá-

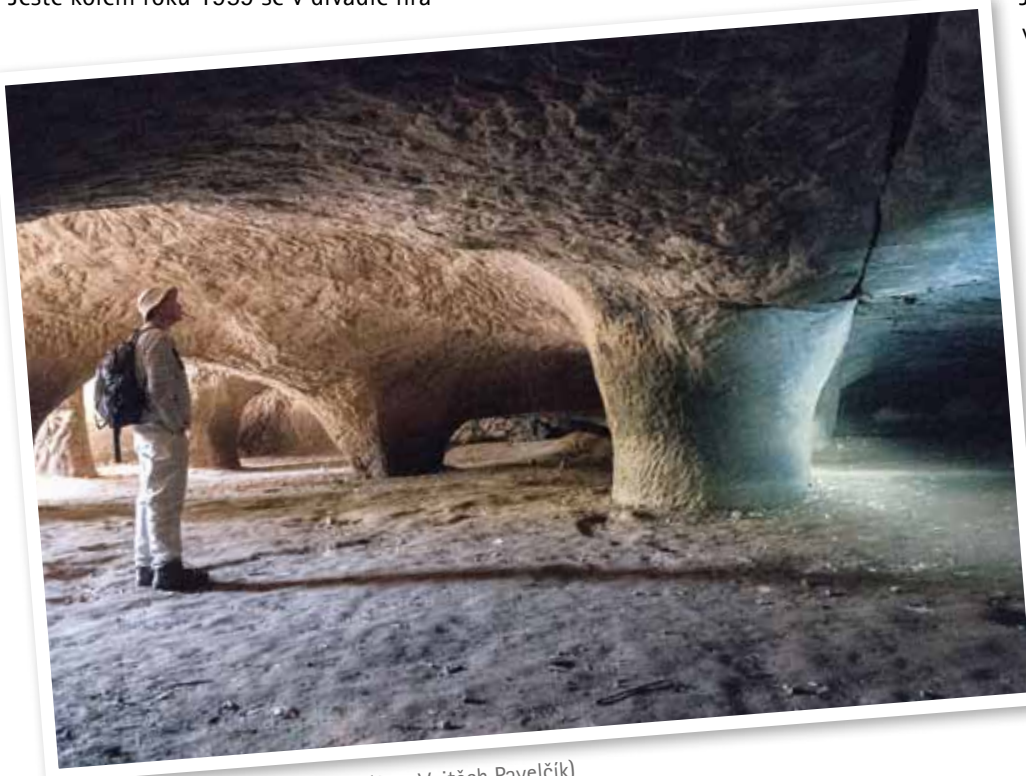
lo, ale postupně chátralo, až bylo zcela zdevastováno. V roce 2004 bylo ale díky místním nadšencům opraveno a znovu uvedeno v činnost.

Od divadla se vydejte dál po červené značce k rozhledně na vyhlídce Na Stráži (354 m n. m.). Odtud je asi nejkrásnější výhled na hrad Sloup a z rozhledny pak i na Lužické hory, Nový Bor nebo Špičák u České Lípy. Železná rozhledna je 33 metrů vysoká a celá je oplášťená smrkovými prkny. Na jejím místě dříve stávala turistická chata Wachsteinbaude a později pak dřevěná chata Na Stráži. Ta v roce 1990 shořela. Současná rozhledna a penzion byly postaveny v roce 2011. Určitě se podívejte na vyhlídkovou plošinu ve 26 metrech nad zemí, je to „jen“ 150 schodů.



Výhled z vyhlídky Na Stráži na skalní hrad Sloup (foto Vojtěch Pavelčík)

A ještě jednu zajímavost byste neměli v lesích okolo Sloupu v Čechách vynechat – Samuelovu jeskyni. Ano, jeskyni toho poustevníka Samuela, který pobýval v poustevně na hradě a brousil tam skleněné čočky. V této jeskyni poustevník žil předtím, než se přestěhoval „na lepší“ – na hrad. K jeskyni se dostanete po prudce do kopce stoupající stezce z ulice Pod Samuelovou jeskyní. Jeskyni si poustevník vyhloubil sám v roce 1718 a žil zde až do roku 1735. Uvnitř je malá předsíňka, která sloužila zároveň jako kuchyň a obytná místnost o rozměru 6×2,5 metru. Obydlí protíná celou šířku skály a na obě strany jsou vyražena okna. Nahoře nad poustevnou byla později vybudována vyhlídková plošina, kam se dostanete po vytesaných schodech. Život poustevníka Samuela byl plný zvratů a nakonec skončil tragicky. Z poustevny na hradě Sloup se Samuel v roce 1742 přestěhoval do Prahy ze strachu, že bude naverbován do pruského vojska. Tam žil až do roku 1756 a živil se výrobou zrcadel. V roce 1756–1760 podnikl pouť do Říma a pak se usadil na Skalickém vrchu a ješ-



Podzemní prostory Pusté kostely (foto Vojtěch Pavelčík)



tě později v opuštěné chýši na Svaté Hoře u Příbrami, kde byl přepaden a zavražděn.

### Pusté kostely, Pekelné doly a náhon

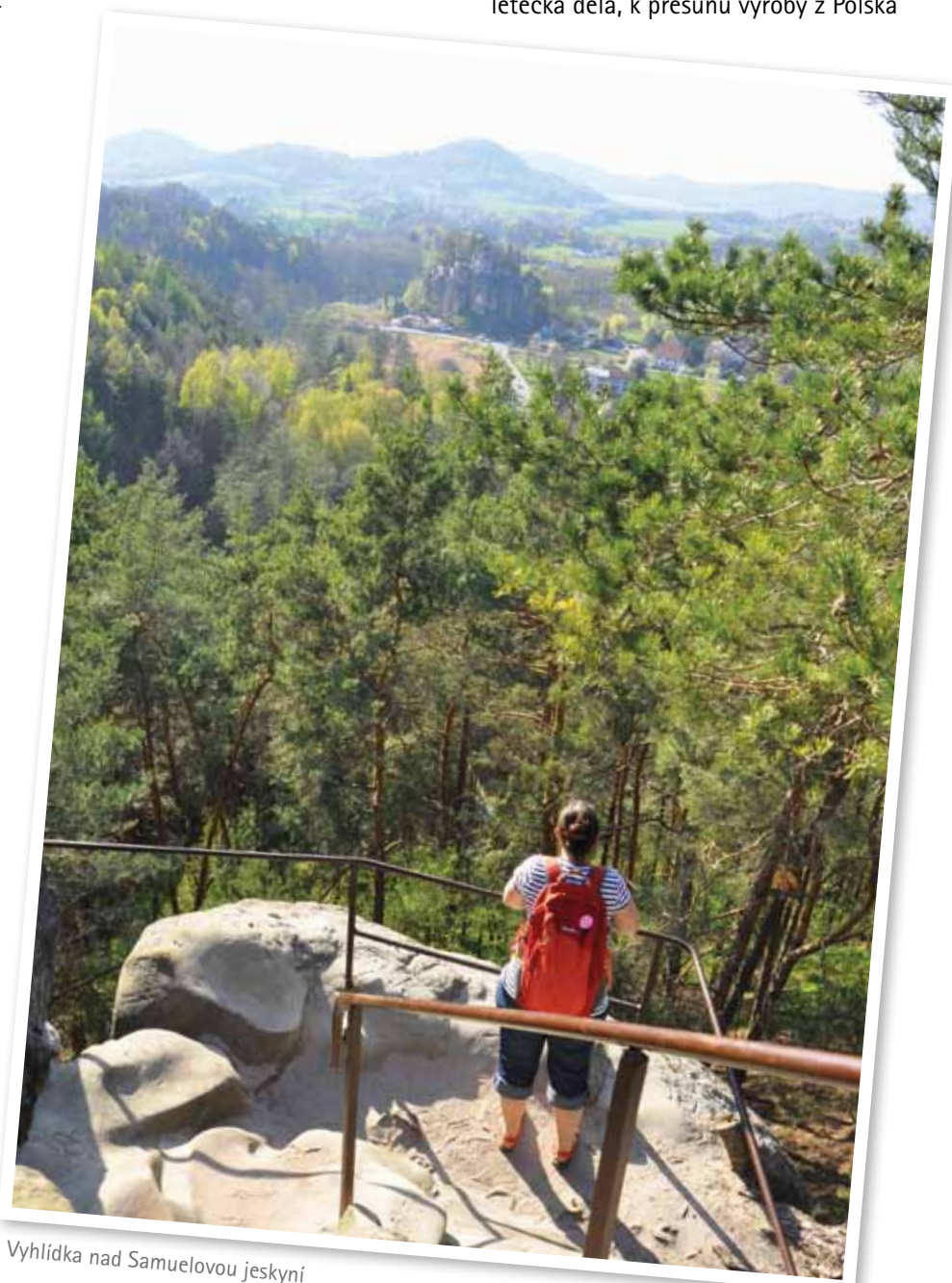
Pokud se vám podaří si na výlety v okolí Sloupu v Čechách vyšetřit více času, pak zamiřte asi 5 km vzdušnou čarou východně do údolí Svitavky mezi obcemi Svitava a Ve-

lenice. Tady v zaříznutém údolí nechal hrabě Kinský postavit v roce 1767 zrcadlárnou. Pro broušení zrcadel se v ní používal písek a ten se těžil z okolních pískovcových skal. Proto je v údolí hned několik (volně přístupných) obrovských podzemních prostor vzniklých těžbou písku pro zrcadlárnou. V ní údajně pracovalo osm leštících strojů, využívajících různé frakce hrubosti písku, které se získávaly plavením. Pro pohon strojů sloužila voda. K jejímu přivádění a dostatečnému zadržení k pohonu strojů zrcadlárný nechal hrabě prorazit skálou na tehdejší dobu mimořádnou podzemní chodbu (náhon), která stála trojnásobek ceny celé továrny. Náhon, do kterého vede několik vstupů (jeden je kousek od bývalé zrcadlárný hned u silnice), je asi 200 m dlouhý a má několik odboček. Chodba je nyní již suchá a volně přístupná. Dá se projít bez většího ohýbání nebo prodírání. Jediné, co budete potřebovat, je baterka. V chodbě jsou patrné i postranní chodníky, které zřejmě vedly nad hladinou protékající vody.

Pokud pojedete do údolí Svitavky po silnici od obce Svitavy, nemůžete těsně u silnice minout velký tmavý vstup do podzemí – jeskyně Pusté kostely. Ještě než ale

vstoupíte dovnitř, prohlédněte si reliéf Krista od neznámého autora vytesaný do skály kousek vpravo od vstupu. Uvnitř pak najdete 16 sloupů podírajících klenutý strop a zbytky zdí, které ale pocházejí z doby, kdy prostor částečně sloužil jako sklad zeleniny. V Pustých kostelech se natáčela hlavní část záběrů z pekla pohádky „S čerty nejsou žerty“. Legendární scéna vážení Doroty Máchalové byla ale pořízena v dalších, ještě rozlehlejších prostorách

vzniklých těžbou písku asi 400 metrů dál – v jeskyni Pekelné doly. Tady je v současnosti motorkářský klub, takže se dovnitř můžete podívat, a dokonce se tam projet na vlastním stroji. Pořádají se zde koncerty, srazy a dá se tu koupit i něco na občerstvení. Celá prostora je asi 140 m dlouhá a zasahuje až 60 m do hloubi skály. Plochý strop podírá 30 mohutných pilířů. Podlaha je vybetonována, protože za války se zde měla vyrábět pro německou armádu rychlopalná letecká děla, k přesunu výroby z Polska

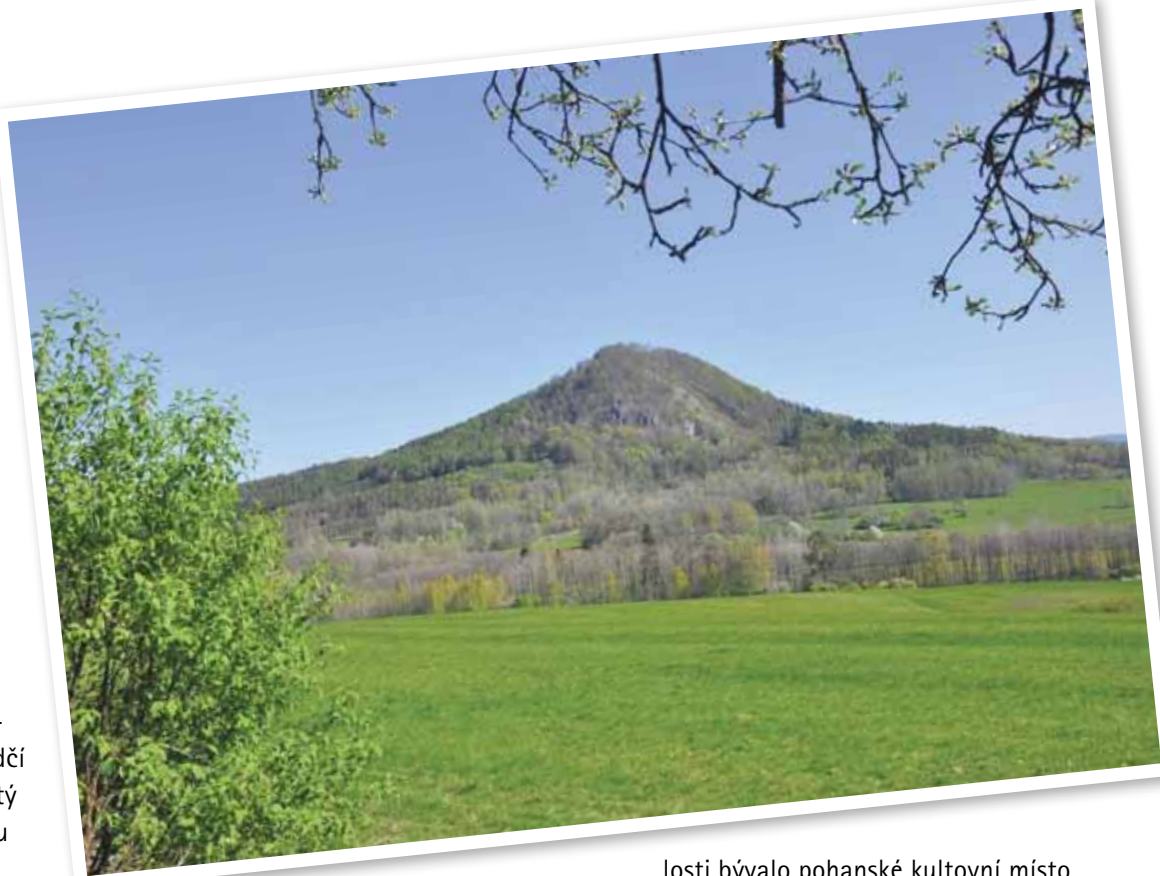


Vyhlička nad Samuelovou jeskyní

však došlo již jen částečně. Po válce prostor sloužil podobně jako Pusté kostely ke skladování zeleniny

### Tajemný kopec Ortel

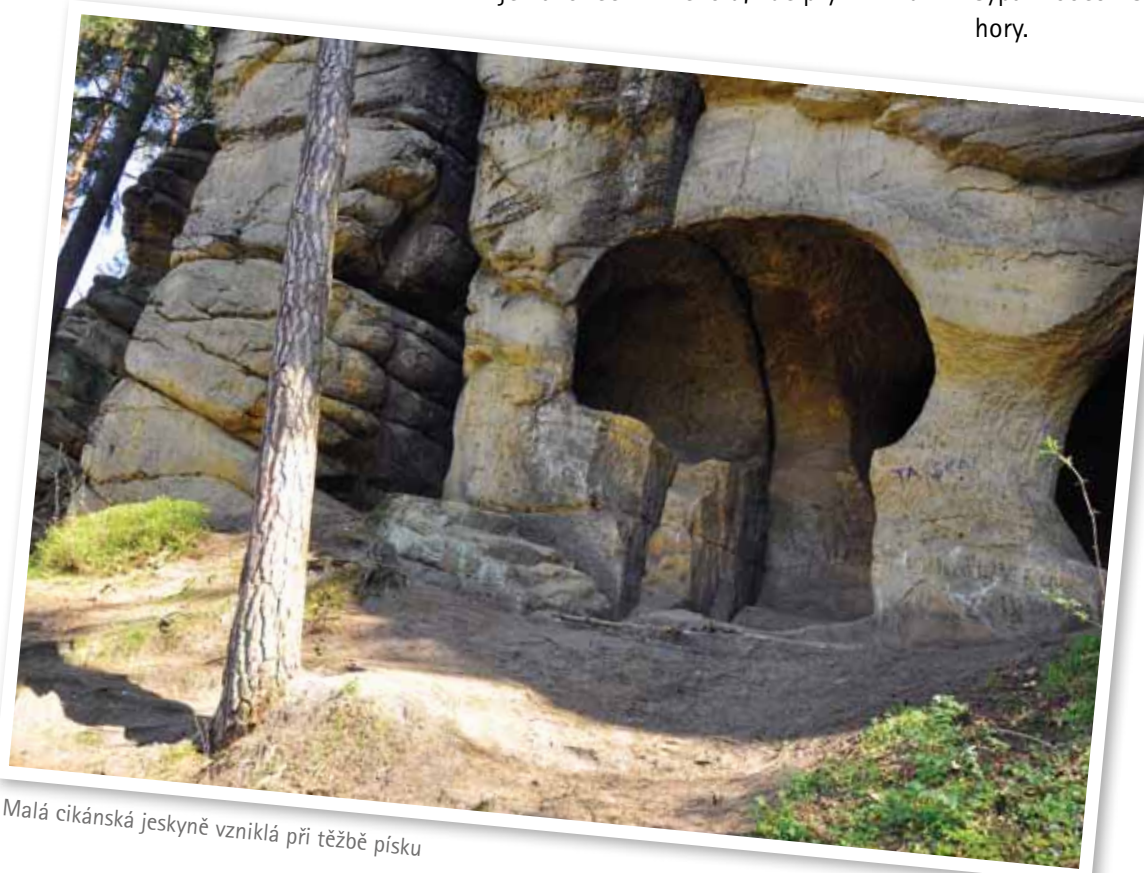
Na závěr článku se podíváme na ještě jedno zajímavé místo nedaleko Sloupu v Čechách. Je to vrch Ortel, dříve zvaný Klobouk. Jde vlastně o vyhaslou sopku, o čemž svědčí i jeho pravidelný kuželovitý tvar. Na Ortel se ze Sloupu vydejte po zelené značce k Záhořinské kapli a pak dále po žluté. Cesta nahoru na samotný Ortel vede poměrně příkře vzhůru, zvláště v poslední části pod 554 m n. m. vysokým vrcholem je terén suťovitý, a proto náročnější. Vyvěrlá hornina, z níž je sopka Ortel utvořená, se nazývá znělec. Až se budete škrábat



Legendami opředený vrch Ortel

nahoru, zkuste vzít dva větší ploché a dlouhé kameny do rukou a poklepat s nimi o sebe – uslyšíte zazvonění. Na úpatí kopce se nachází starý lom, ale cesta nahoru vede po jeho horní straně, odkud je také pěkný výhled. Ten je nakonec i z vrcholu, kde prý v minu-

losti bývalo pohanské kultovní místo a obětiště. Pověsti praví, že zde bylo popraviště nedalekého města Cvikova. Podle psychotroniků je Ortel jedno z nejnegativnějších míst u nás. Z hory podle nich vycházejí silné negativní vibrace. Existuje dokonce legenda, že suťovitý vrchol kopce byl v prehistorické době uměle nasypán za účelem zasypání obětní stoly nebo jeskyně uvnitř hory.



Malá cikánská jeskyně vzniklá při těžbě písku

V okolí Sloupu v Čechách je toho zkrátka k vidění mnoho. Zabavíte se za horka v podzemí nebo i za deště návštěvou historických památek a měst. A není nic horšího než sedět doma, když je toho ve světě tolik k objevování, ne?

Mgr. Petr Pavelčík  
foto autor, není-li uvedeno jinak

# Osmisměrka

## TAJENKA:

Albert Einstein: „Je to smutná epocha, když je snadnější...”

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

ADAMOVÁ, AEROMECHANIKA, AKUMULÁTOR, ALKALIMETRIE, AMÁLIE, ANALYZOVATI, ANOMÁLIE, ARAKA, AREA, ARGENTEUIL, ARTRÓZA, ASTA, ASTRONOM, BISTR, BLÁZNI, BOSI, BREDOUILLAGE, COGNAC, DIAMANTY, DILACE, ENNA, GARSONKA, GEORGIE, GILGAMEŠ, GUDRON, HNĚVAT, HORNINA, CHARMEUSE, IGNITR, IKAROS, IMOBILNÍ, IMUNITA, INFRAZVUK, INVENČNÍ, IRONIK, ÍTAJ, JITŘNÍ, JIŽNÍDAKOTA, KALEIDOSKOPY, KINETIKA, KLANDR, KLEA, KMOCH, KONVOJ, KORÁN, KUPA, KÝVATI, LAMBDA, LÍSÁLEK, MAGISTR, MAGNIFICIENCE, MEDIOR, MONOKL, MOŽNOST, NAPAHOVANÉ, NÁSEP, NAŠI, NEÚSPĚCHY, NEZAMĚSTNANOST, NOVINA, OČESATI, ODEON, ODRATI, OLBRAM, OLIVIE, OPÁJET, ORION, ORVANÝ, ORVATI, OZIM, OZON, PARALYSOVAT, PLENÍK, POHON, POMOLOGIE, PUEBLO, RAJZ, REALITA, ROSIT, RUDUCH, SEMELE, SCHOPNOST, SINTR, SKICÁK, SKONAT, SRST, STARAT, STĚNOT, STOLOVAT, ŠATSTVO, TAKTNÍ, TENOR, TINA, TITAN, TRUSKA, TUŽIDLO, TZIGANE, USPOŘENÝ, ÚTOČIT, VIAN, VSTÁTI, ZAJINTERESOVANÉ, ZAJINTERESOVATI, ZASTĚNÁNÍ, ZÁTÝLÍ, ZEMINY, ZINKOVÁNÍ

## NÁVOD:

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

# Užijte si s námi šťavnaté léto!

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*).



## Studená polévka Salmorejo

### INGREDIENCE (4 PORCE)

- 1 kg soudkových rajčat
- 1 zelená paprika
- 1 červená cibule
- 3 stroužky česneku
- 4 vejce
- 4 plátky šunky
- 4 plátky bílého chleba
- 2 lžice olivového oleje
- šťáva z 1/2 citronu
- sůl a pepř

### POSTUP

Rajčata u stopky nakrojíme křížem a spaříme 1 minutu v horké vodě, vyjmeme a zchladíme ve studené vodě. Pak je oloupeme, zbavíme jadérek a dužinu nakrájíme na kousky. Půlku zelené papriky a česnek nakrájíme nadrobno.

Vše dáme do mixéru, přidáme namočenou střídu bílého chleba, olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř. Umixujeme do hladka a podle chuti dosolíme, opepříme, přidáme citronovou šťávu či česnek. Polévku vychladíme v lednici, naservírujeme do hlubokých talířů, posypeme natvrdo nakrájeným uvařeným vejcem, nejemno nakrájenou šunkou, cibulí a paprikou. Nakonec zlehka pokapeme olivovým olejem a opepříme.

Energie: 806 kcal, bílkoviny: 40g, tuky: 29g, sacharidy: 120g, draslík: 3292mg, vápník: 421mg, fosfor: 725mg



## Krůtí roláda s dušeným mangoldem

### INGREDIENCE (4 PORCE):

- 700 g krůtích prsou
- 150 g šunky
- 1 vejce
- 300 g mangoldu
- 6 lístků šalvěje
- 5 stroužků česneku
- muškátový oříšek
- 100 g smetany 31%
- 3 lžičky olivového oleje
- 500 g bramborových noků
- 20 g másla

### POSTUP

Krůtí prsa podélně prořízneme, ale nedořízneme do konce, abychom je mohli rozložit jako knihu. Položíme na ně pečicí papír a rozklepeme na tenký plát.

Mangold očistíme a otrháme listy od řapíků. Řapíky nakrájíme nadrobno a na lžičku olivového oleje je orestujeme na mírném plameni pět minut, společně s třemi stroužky najemno nakrájeného česneku. Necháme zchladnout, přidáme špetku mletého muškátového oříšku, jedno vejce, osolíme, opepříme a promícháme. Listy mangoldu jednu minutu spaříme v horké vodě, poté vyjmeme, zchladíme a necháme okapat.

Naklepaná krůtí prsa si rozložíme na prkénko, osolíme, opepříme a pokapeme olivovým olejem. Půlku spařených listů mangoldu na krůtí prsa rozložíme a položíme na ně plátky šunky. Nakonec přijde nádivka z řapíků mangoldu. Dáme ji podélně na okraj po celé délce.

Zavineme

- pepř a sůl

roládu, strany zlehka přeložíme doprostřed a zavineme směrem od nádivky k volnému okraji. Roládu pořádně utáhneme a stáhneme kuchyňským provázkem. Osolíme, opepříme a ze všech stran nejdříve na másle orestujeme na pánvi, aby se maso zatáhlo. Poté roládu dáme do pekáče a podlijeme půl litrem vody. Pečeme v troubě rozehřáté na 150 °C hodinu přikryté poklicí, pak odkryjeme a dopečeme asi půl hodiny do zlatova. Při pečení roládu podléváme a podle potřeby přidáme vodu, aby se nám neodpařil všechnen výpek.

Uvaříme bramborové noky. V pánvi na olivovém oleji orestujeme česnek asi jednu minutu a poté ho zalijeme smetanou. Smetanu provaříme cca pět minut, aby se nám zredukovala na polovinu. Poté přidáme najemno nakrájený spařený mangold a bramborové noky. Zlehka osolíme, opepříme a promícháme. Roládu po upečení přendáme na prkénko a necháme pár minut odpočinout. Nakrájíme ji ostrým nožem na plátky a servírujeme společně se smetanovými noky. Lehce přelijeme výpekem.

Energie: 2 970 kcal, bílkoviny: 230 g, tuky: 113 g, sacharidy: 269 g, draslík: 6 125 mg, vápník: 690 mg, fosfor: 2 434 mg

## Ostružinové nanuky

### INGREDIENCE (6 PORCÍ):

- 500 g ostružin
- 200 g smetany 31%
- 20 g cukru

### POSTUP

Ostružiny opláchneme a necháme okapat. Dáme do mixéru společně se smetanou, cukrem a vše umixujeme do hladka. Směs nalijeme do tvořítek na nanuky a uložíme alespoň na šest hodin do mrazáku.

Energie: 872 kcal, bílkoviny: 11 g, tuky: 67 g, sacharidy: 86 g, draslík: 895 mg, vápník: 220 mg, fosfor: 160 mg



Jmenují se

## ÁJA AGNEROVÁ

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



## OKOUZLUJÍCÍ KVĚTINÁČ

*v přírodním stylu*

*Kousek přírody si můžete během chvíle dopřát i u sebe doma. Materiál k tvoření leží všude kolem vás. Stačí se pořádně rozhlédnout, využít překrásných darů přírody a půl je hotovo. Tentokrát si vyrobíme originální květináč v přírodním stylu. Pojďte se s námi podívat, jak na to!*



**1** PŘIPRAVTE SI PLECHOVKU, STARÝ KVĚTINÁČ NEBO NĚJAKOU STARŠÍ SKLENIČKU, DŘÍVKA NEBO KLACÍKY VE STEJNÉ DÉLCE A KOUSEK PROVÁZKU.





**2** KLACÍKY BEZ PROBLÉMU NAJDETE PŘI PROCHÁZCE VENKU. POMOCÍ ZAHRADNÍCH NŮŽEK ČI NOŽÍKU JE ZKRAJTE NA STEJNOU DÉLKU TAK, ABY ODPOVÍDALY VÝŠCE ZVOLENÉHO ZÁKLADU PRO VÁŠ KVĚTINÁČ.



**3** VEZMĚTE SI PŘÍRODNÍ PROVÁZEK A NA PRVNÍM KLACÍKU SI ASI JEDEN CENTIMETR OD KAŽDÉHO OKRAJE VYTVOŘTE DVA UZLÍKY. KONCE PROVÁZKŮ SI OD UZLŮ NECHTE V DOSTATEČNÉ DÉLCE, PROTOŽE TEĎ ZAČNETE KLACÍKY K SOBĚ POSTUPNĚ UVAZOVAT.



**4** KLACÍKY UVAZUJTE ZA SEBE A VYTVOŘTE NA NICH VŽDY JEDNODUCHÉ SMYČKY. POSTUPNĚ SI ZKOUŠEJTE, KOLIK KLACÍKŮ BUDE JEŠTĚ POTŘEBA UVÁZAT, ABYSTE VYTVOŘENÝ DŘEVĚNÝ PÁS Z KLACÍKŮ MOHLI OMOTAT KOLEM KVĚTINÁČE.



**5** AŽ DOSÁHNETE SPRÁVNÉ DÉLKY KLACÍKOVÉHO PÁSU, OMOTEJTE JEJ KOLEM ZÁKLADU. NAKONEC PRVNÍ A POSLEDNÍ KLACÍK SVAŽTE K SOBĚ A HEZKY JE UTÁHNĚTE.



**6** TEĎ UŽ JEN STAČÍ DO NOVÉHO KVĚTINÁČE VLOŽIT KVĚTINU A MÁTE HOTOVO.

Petra Soukupová

# Johanka jede na chatu

*V tomto čísle otiskujeme povídku prozaičky a scenáristky Petry Soukupové, autorky povídkových knih Zmizet a Nejlepší pro všechny a také scenáristky filmu Na krátko.*

Do pokoje svítí slunce, závěsy jsou roztažené, z ulice křik dětí, na matraci v pokoji spí dívka. Má na sobě jenom tílko a kalhotky a deku zchumlanou pod sebou.

Vedle matrace začne zvonit telefon. Dívka se ani nepohne. Telefon postupně přidává na hlasitosti, Johanka se nakonec pohne, se zavřenýma očima se natáhne po telefonu, poslepu ho nahmátne, pak teprve otevře oči, sakra, je to máma, slíbila rodičům, že k nim dneska přijede na grilování, sakra už je půl druhý, strašný zpoždění.

Telefon přijme. Znovu oči zavře a lehne si zpátky. Deku si přitáhne a trochu se přikryje.

Mami.

Jo.

Poslouchá. Zívne.

Jo.

Ne, dávno.

Jo, už jsem na cestě.

Ne, ještě v Praze.

Ne, nejsem doma.

Jo.

Ahoj.

Telefon odloží. Chvilku váhá, jestli si ještě lehne a zkusí usnout, ale pak se přemluví a vstane. Rodičům to slíbila, jsou tam i bráčové, když nepřijede, máma bude naštvaná, bude se to zase řešit, a Johanka navíc cítí tu shovívavost a smířlivost šťastných lidí s celým světem, ona se přemůže a tu radost jim udělá, vždyť ji to moc nestojí.

A stejně, dneska se tu nic neděje, všechno se dělo včera, a jakéj to byl skvělej večer a noc, Johanka v půl páté ráno vystupuje z taxíku, zbytek láhve šampaňského v ruce a poslední cigareta, kterou jí dal při loučení Robert, zapálí si ji a jde ulicí ke svému domu, vždycky se nechává vyhodit na kraji ulice, vždycky si dává tu poslední cigaretu, než dojde ke vchodu, a tak jde a cítí se jako královna světa, unavená z tance a z tý nádherný lásky, co s Robertem mají, naposledy se napije, láhev položí na zídku před vchodem, jde domů, neodlíčí se a zuby si nevyčistí, svlékne si bundu a džíny a padne do postele, z posledních sil mobil do nabíječky, chce ještě Robertovi něco napsat, ale pak už nemá ani na to, usne.

Napiše mu teď, zatímco se vaří voda na kafe.

Robe, lásko, bylo to nejvíc, zejtra se vrátím, ozvu!

Tři lžičky cukru, protože mlíko není. V lednici je jenom hořčice, jogurt, prošlý už mnoho týdnů, a dole v té přihrádce takové ošklivé jablko. Nakupování Johanku nebaví.

Sedne si do okna, aby byla na sluníčku, a pije kafe, pozoruje lidi dole na ulici, matka s dítětem, které se vzpouzí, dva lidi ve středním věku, tlustoch v kraťasech a jeho žena tlustoška ve vypasovaném tričku, jdou vedle sebe jako cizí lidé.

Johanka pocítí zase tu radost i převahu, ona je mladá a hezká a zamilovaná, je léto, nemusí nic, ne jako obyčejný lidi do práce a pak zpocený tramvají domů snít o vychlazeném pivu, slunce ji hřeje do nohou, krásnej moment, co víc by mohla v životě chtít.



Má hlad. To asi nevydrží, než dojde k rodičům.

Jde se podívat do peněženky, i když spíš pro jistotu. Ale třeba nějakou bankovku včera přehlídla. Ne. Dvacet tři korun.

Cestou na autobus si může koupit rohlík a sýr, třeba.

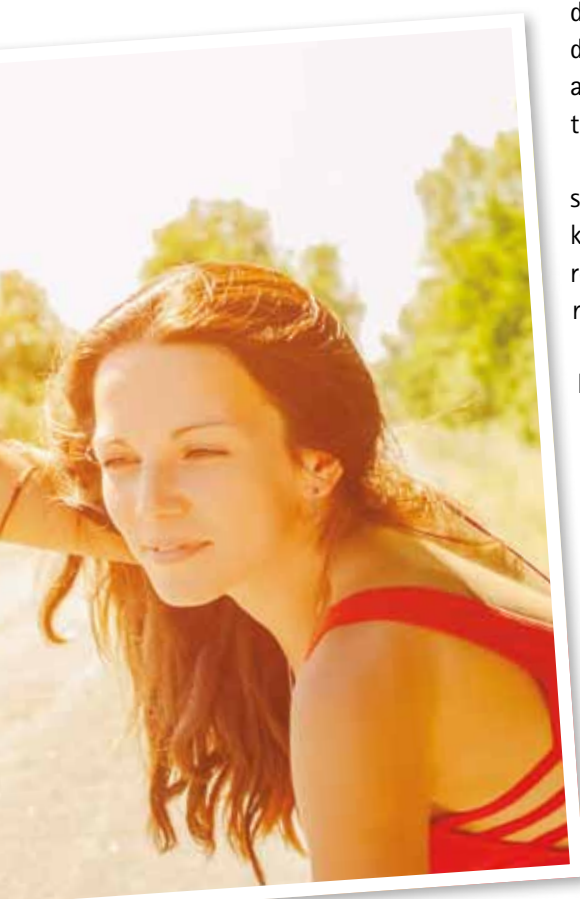
Počkat, jakéj autobus. Bude muset jet stopem.

Vlastně ji to potěší, sice je to nejistý, ale aspoň se něco děje. Dobrodružství.

Už jela stopem stokrát, je to zábavný a zadarmo. Jenom se člověk musí donutit dojet na tu výpadovku. No, a ona se nemusí nutit, když nemá peníze.

Jo, radši si vezme džíny a triko, a ne šaty, zná tyhle všechny poučky, nebude příliš vyzývavá ani se nenamaluje, teda jenom řasy a napudrovat, ale rtěnku ne.

Oblékne si starý džíny, nejsou úzký, jsou normální, kecky, nakonec místo



trika tílko, je tam vedro. Zkontroluje se v zrcadle, které je opřené o stěnu, není, kdo by ho přišrouboval, Johance je to jedno, stejně jako to, že nemá židli a kuchyňský stůl. Jí většinou v posteli.

Spokojenost, vypadá i takhle fakticky dobře, ale nikdo nemůže říct, že by byla vyzývavá.

Zavře okno, do kabelky telefon, peněženku a slabej svetrík, co kdyby něco.

Vyjde do ulice, je větší vedro, než se zdálo z domova, ale ani to Johanku neotraví, nakonec si za těch dvacet tři korun koupí zmrzlinu, jde na autobus, který ji vyveze na výpadovku, několik pohledů spolucestujících mužů, jak líže nanuka, trochu ji to otraví, tak sakra, to si ani nemůže tak krásnej člověk, jako jsem já, dát zmrzlinu?

Vystoupí na zastávce sama a pak jde letním vedrem podél silnice, špatnej nápad s těma džínama, a má žízeň, proč si doma nenatočila vodu do láhve? Protože doma nemá láhev, nejspíš. Protože ji to ani nenapadlo. Protože nevěděla, že je takový příšerný vedro, do háje.

Postaví se na místo, kde už několikrát stála, je to kousek za benzínkou a taky kus za zatáčkou, auta tady nejsou tak rozjetý, zvedne ruku. Ještě se podívá na mobil.

Kolem projede stříbrná audina, Johance se zdá, že zpomalila, ale ne, už je pryč, další auto, modrý, další zase stříbrný, zpomaluje, to není možný, takhle rychle, to je nověj rekord, Johanka běží k autu, které zastavilo, běžet se musí, tím dáte najevo, že vám na tom záleží, že jste vděční. První pohled na řidiče, postarší pán, šortky a běžová košile, auto pěkný, klimatizace, hned jak otevře, závan chladnýho vzduchu, to bude bezvadná jízda.

Dobrý den, jedete na Liberec?

Do Boleslavi.

Super, děkuju.

Johanka nasedne, řidič přepne blinkr a začne se rozjíždět. Johanka se chystá začít hovor, přece řidiči berou stopaře, aby si popovídali, a ona si ráda povídá, ale než stačí promluvit, ten chlápek zacvakne zámek centrálního zamykání.

Johance začne bušit srdce, co to má bejt? Proč mě tady zamknul? Letmo na něj mrkne, aby si toho nevšimnul, dívá se před sebe, nic neříká, proč nic neříká?



foto David Hamerník

Prozaička a scenáristka

## Petra Soukupová

se narodila v roce 1982 v Praze. Publikovala pět knih pro dospělé (*K moři, Zmizet, Marta v roce vetřelce, Pod sněhem a Nejlepší pro všechny*) a dvě knihy pro děti (*Bertík a čmuchadlo, Kdo zabil Snížka?*). Za svůj debut *K moři* získala Cenu Jiřího Ortena, za triptych povídek *Zmizet* cenu Magnesia Litera (Kniha roku). Jako scenáristka se podílela na sitcomu *Comeback* (2008–2010) a seriálu *Kosmo* (2016). Je autorkou předlohy a scénáře filmu *Na krátko*, který měl premiéru na jaře 2018.

Teď musí promluvit ona, ale najednou neví, jak začít, jede na dovolenou za rodinou, anebo ji chce zabít?

Řidič se na ni otočí.

Chcete žvejku? Nabídne jí orbitku.

Johanka jenom zavrtí hlavou, ne, děkuju.

Řidič si vymáčkne z balíčku žvýkačku a balíček zase odloží. Johanka přemýšlí, co teď, nejradyji by vystoupila, ale co má říct, proč by chtěla vystoupit tady uprostřed ničeho u dálnice? A co když to řekne a on nezastaví? Tak bude jistý, že ji chce někam odvézt, že za chvíli odbočí z dálnice a někde na lesní cestě ji znásilní a pak zabije.

Klid, Johano, nic se přece neděje, některý lidi se zamykají v autě, i táta to přece někdy dělá, tak tenhle týpek je taky takovej taťka, nic tím nemyslel.

A co když myslíš?

Proč si sakra nevzala to tričko? Tílko má velké výstřih, třeba ho tím nalákala, a přitom jenom chtěla, aby jí nebylo vedro, a vůbec, lituje se najednou, vždyť ona jen chtěla jet za rodičema na chatu, chtěla jim udělat radost, a teď z toho

všeho sedí v autě s nějakým úchylem, kterej jí tu zamknul, počkat, Johanka má nápad, napíše Robertovi, řekne mu, že je na cestě, řekne mu, co je to za auto, ach, poznávací značku si nepamatuje, ale popíše mu toho řidiče, ne, má lepší nápad, bude předstírat, že jí Robert volá, prostě mu řekne, že je na stopu a už jede.

Ale hned v tu chvíli ví, že to nedokáže, tuhle scénku zahrát, ani teď, v ohrožení života, to nezvládne, znovu na řidiče letmo mrkne, vypadá, že se soustředí na řízení.

Opatrně vytáhne telefon. Začne psát zprávu. Píše rychle, co když jí ten psychopat vezme telefon, raději odeslat kousek, jedu stopem s divným chlapem, stříbrná oktávka, začíná to 3AM, číslo nevím, jedu na Boleslav. Tak abys věděl. Udělá usměvávka, aby si Robert nemyslel, že není v pohodě. Přece jenom, jsou s Robertem spolu krátce, tak to nesmí pokazit.

Odešle to.

A najednou neví, co psát dál. Popsat řidiče zajímavě nejde, vypadá úplně obyčejně.

Zpráva nedoručena.

Robert možná ještě spí, proč by ne.

Tak napíše Filipovi? Nebo Katce? Někomu napsat musí.

V tu chvíli začne v autě zvonit nahlas telefon, Johanka se lekne, cukne sebou. Řidič cosi zmáčkne na přístrojové desce.

Tati, ozve se dětský hlásek v prostoru auta. Řidič do prostoru odpoví.

Copak, Tome?

Mamka říkala, že už tu budeš. Už tu budeš?

Jo, kulišku, jsem na cestě, tak za půl hodiny.

A koupíš mi zmrzku?

No jasně! Jakou chceš? Tamtu červenou s čokoládou?

Ne, tati, tu už nemám rád. Chci tu kokakolovou.

Dobře.

A prej Gábina chce taky. Ale ta chce Magnumu.

Druhý dětský hlásek, z dálky. Magnum, ty blbečku.

Nejsem blbeček. Tak Magnum, tati. Tak ahoj.

Ahoj.

Dítě zavěsí. Řidič zase zmáčkne čudlík na přístrojové desce. Johanka se usměje.

Magnumu je náhodou vtipný, co?

Jojo, řekne řidič zamýšleně. Tak já zastavím před Boleslaví u tý Šelky, jo? Vydržíte?

Jo, řekne Johanka, vydrží. Konečně se opře do sedadla a potichu, aby si toho nevyšimnul, úlevně vydechne. Za oknem žluté pole, vlní se ve větru jako moře. Johanka je nejšťastnější na světě. Všechno je v pořádku. A až tohle bude vyprávět kamarádům, to se všichni zasmějou. Počkat, musí napsat Robertovi, že je všechno óká, aby si nemyslel, že je nějaká hysterka nebo co.

## Sudoku

### NÁVOD:

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

### VELMI TĚŽKÉ

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

### PRŮMĚRNÉ

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

	BEZ VLASU	STRANOU	RYCHLÝ MODERNÍ SPOL. TANEC	NEJVYŠŠÍ KARTA	ROZSÁHLÉ MNOŽSTVÍ SLANNÉ VODY	■	SPISOVÁ ZNAČKA	KAPALNÝ KOV	■	ANGL. CELA	VELKÝ STEPŇÍ PTÁK	■	KOPIE	EMOCE	VÝSKNUTÍ	ČESKÝ ARCHITEKT	STARÝ PERUÁNEC								
POCIT						PLOŠNÁ MÍRA			CĚDĚČKO			ZUŠLECHTĚNÁ ŽELEZA													
POŘÍZOVAT OPIS						VĚCHET			NÁZEV HLÁSKY R			ALKOHOLIK													
TAJENKA 1							POKLONIT SE									INIC. KOPERNÍKA									
PŘED-LOŽKA				POVZDECH			HLUPÁK							DOMÁCKY OLGA											
POPĚVEK			TA I ONA	LÁTKA DŘÍVE POUŽÍVANÁ JAKO PESTICID	<p>„Dokud muž ženu miluje, hovoří s ní hlavně o ní, přestane-li ji milovat, ... (tajenka).“</p> <p style="text-align: center;"><i>Johann Wolfgang Goethe</i></p>								DOUŠKA V DOPISE			NÁŠ BÁSNÍK (FRANTIŠEK)	VYROBĚNÁ Z TĚŽKÉHO KOVU								
ALODIUM																					FIREMNÍ SYMBOL				
■	VČELÍ DŮM (ZAST.)	BÁZE DAT (ZKR)	POSLOU-CHÁNÍ																						
ZASE																									
SPZ ÚSTÍ NAD ORLÍCI			DUSÁNÍ	■	JAPON. OSTROV	TAJENKA 2	■	ZKR. REZNÁ OCEL	ÚČINEK	ATOL V SOU-OSTROVÍ NÍZKÉ OSTROVY	■	■	■	■	■	ŘÍMSKÝ 55									
PSYCHOTROPNÍ LÁTKA				ZN. ARSĚNU							ITALSKY ANO	■			ÚRODA										
■	ZN. LUTECIA	ZKR. NAŠÍ TELEVIZE		OSOBNÍ ZÁJMEMO								POPĚVEK	UKAZOVACÍ ZÁJMEMO												
MUŽSKÉ JMÉNO (8.1.)				ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				MUŽSKÉ JMÉNO (22.5.)						NEMOCNÁ											
PÁCH-NOUCÍ ŠELMY						NÁZEV HLÁSKY O					20.DEN MAYSKEHO MĚSÍCE														
■	■	ZN. TITANU			■	■	ČÁST ČTVĚRYLKY					SPZ OTTERN-DORF (NĚMECKO)					NÁPOVĚDA: AHAU, AOMI, DDT, DROP, ÉTÉ, LAML								

### Jak soutěžit?

1. Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete poštou na adresu: Redakce časopisu Dialog, B. Braun Avitum s.r.o., V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4 (na obálku připište „Soutěž“ a uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

2. Vyluštíte soutěžní tajenku a její znění zašlete e-mailem na adresu: dialog.cz@bbraun.com nebo dialog.sk@bbraun.com (do předmětu e-mailu uveďte „Soutěž“ a v těle e-mailu uveďte celé svoje jméno a korespondenční adresu).

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

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

### Ceny pro výherce:

Reklamní předměty a drobné dárky.

Uzávěrka je 10. 9. 2019.

### Výherci z minulého čísla:

Dagmar Vojteková, Petr Škarda, Katarina Kubelková

### Řešení z minulého čísla:

Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.

Meandros

# SÚŤAŽNÁ KRÍŽOVKA

	SADZBA, PO ČESKY	TAJNIČKA 1	OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)	OZNAČENIE DIABETICKÝCH VÝROBKOV	■	ČLNY NA RÝNE	CHEMICKÝ KOMBINÁT (SKR.)	EGYPTSKÁ HMOTNOSTNÁ MIERA	■	RÍMSKYCH 149	VELKOPLOŠNÉ CHRANENÉ ÚZEMIE (SKR.)	■	MORSKÝ RAK	VONKU	KEĎ	FRANCÚZSKÝ FILMOVÝ REŽISÉR	OPYTOVACIE ZÁMENO													
SPOPOD					PRED KRISTOM (LAT. SKR.)				RÍMSKYCH 105			DRUH ZEBRY																		
VOJENSKÁ PREDAJŇA					TAJNIČKA 2 MAURITÁNIA (KÓD)				TAJNIČKA 3 ELEKTROTECHNICKÁ FAKULTA			PEČIVO REŠTUČNÝ FOND (SKR.)																		
ZÁKLADNÁ ORGANIZÁCIA			AUTOMOTOKLUB (SKR.)				SOL KYSELINY TELUROVEJ								VENIE AMERICKÝ PREDSTAVITEĽ VEDĽKHO MATERIALIZMU															
BANSKÁ ŠTAVNICA (EČV)			KONŽSKÁ RIEKA	ROZRÝVAJ SLOVENSKE TECHNICKÉ MUZEUM (SKR.)			LEKÁRSKA FAKULTA (SKR.)		■	ZÁKLADNOVÁ STANICA (ANGL. SKR.)			ZN. KOZMETIKY CEZ (ZAS-TARALE)				RÍMSKYCH 499													
JEDEN Z TROCH MUŠKETIEROV					<p style="text-align: center;"><i>„Láska ukazuje človeku cieľ jeho života. Rozum ukazuje... (tajnička 1–4).“</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Tomáš Garrigue Masaryk</i></p>																									
■	RIADITELSTVO DIALKOVÝCH TELEKOMUNIKÁCIÍ ZÁČIATOK JESTVOVANIA																													INDIÁNSKY KMEŇ V MEXIKU
OVLÁDAM																														AMERICKÝ BASKETBALISTA
ČESKÁ PREDLOŽKA			MESTO V NEMECKU	RÁDIUM (ZN.)																										MPZ NIGERU
KANADSKÝ HOKEJISTA NIGÉRIJSKÉHO PÓVODU					■	ŽIVOČISŤIVO	LAUNCH TRACKING SYSTEM	SYNTEKÁ ŽIVICA POLYESTEROVÉHO TYPU	■	OBEC V OKRESE NOVE ZÁMKY	MESTO V UGANDE	ZAČO (BÁS.)	MUŽSKÉ MENO	■	CITOSLOVCE ODPORU LETECKÁ JEDNOTKA															
OBCHOD S NÁBYTKOM					FLORIDA (SKR.)										RÍMSKE ČÍSLO 54															
AMERICKÝ POLITIK, SENÁTOR				KUS PAŽITE (KNIŽ.)	ATLETIKA (SKR.)				KRISLA RÍMSKYCH LÉGIÍ ODPI						MENO EMILIE CITOSLOVCE UDIVU															
■	GAMBIA (KÓD)	ZVÁZ DOPRAVCOV (SKR.) UNION EUROPE (SKR.)			TAJNIČKA 4 DVOJHLÁSKA																■									
AMERICKÝ HOKEJISTA							NÁZOV PRESHÝCH TVÁRNIC						OKRESNÁ HAVARILNÁ KOMISIA (SKR.)																	
TALIANSKY ŠPRINTÉR A POLITIK													EGYPTSKÁ DĽKOVÁ MIERA								NÁPOVEDA: ALAE, ALORO, GUERIN, KIDD, KVAGA, KYL, MENNEA, NDUR, ODE, SERI									

## Ako súťažiť?

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

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

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

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

**Ceny pre výhercov:**  
Reklamné predmety a drobné dárčeky.

Uzávierka je 10. 9. 2019.

**Výhercovia z minulého čísla:**  
Juraj Fendrich, Daniela Tušimová

**Riešenie z minulého čísla:**  
Tvoj život je ako prázdny pohár a je len na tebe, čím ho naplníš, pretože nakoniec si to rovnako vypiješ

Anonym

# B. Braun Galenia

UNIKÁTNE CENTRUM ŠPECIALIZOVANEJ STAROSTLIVOSTI  
PREDOVŠETKÝM PRE PACIENTOV S OCHORENÍM OBLIČIEK



## POSKYTUJEME ŠIROKÉ SPEKTRUM SLUŽIEB:

- **Dialyzačné stredisko** a nefrologická ambulancia
- Zariadenie sociálnych služieb **Senior Care Galenia** (starostlivosť predovšetkým o pacientov s ochorením obličiek a Alzheimerovou chorobou)
- **Špecializovaná starostlivosť** – prepojenie chodbou s nemocnicou Svet zdravia (odd. geriatrickej, neurológie, psychiatrie a ďalšie)

B. Braun Avitum s.r.o. | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta  
Tel. +421-317 838 284-5 | [avitum-galanta.sk@bbraun.com](mailto:avitum-galanta.sk@bbraun.com) | [www.bbraun.sk/galenia](http://www.bbraun.sk/galenia)

Senior Care Galenia | Hodská 2378/85 | 924 01 Galanta  
Tel. +421-915 731 374 | [info.galenia@seniorcare.sk](mailto:info.galenia@seniorcare.sk) | [www.seniorcare.sk](http://www.seniorcare.sk)

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](http://www.prazdninove-dialyzy.cz)

# CESTUJTE S NÁMI

## A POZNÁVEJTE SVĚT

