

# Dialog

share<sup>edition</sup> for care 3 2018  
ČASOPIS NEJEN PRO DIALYZOVANÉ PACIENTY

## TÉMA

Nepodceňujme  
umývání rukou

## CESTUJEME

Víkendové Znojmo  
s ochutnávkou  
národního parku Podyjí

## SHARE FOR CARE

Ahoj, jmenuji se  
Francisca Bagtasová,  
pocházím z Manily

ROZHOVOR

**MIROSLAV  
HLAVÁČEK**

Rozmanitý vinařův život mezi bobulemi



## DOVOLENÁ V MALAZE

Společnost B. Braun Avitum s.r.o. nabízí program prázdninových dialýz, který umožňuje pacientům s onemocněním ledvin cestovat po celém světě.

Chcete se podívat do Andalusie? Žádný problém. V Malaze jsme otevřeli nové prázdninové dialyzační středisko. Sluncem zalitá Malaga je městem širokých bulvárů, ve větru se houpajících palm, pestrého nočního života a vynikajících restaurací s čerstvými plody moře.

Šťastnou cestu!

### Postup při zajištění prázdninové dialýzy:

- Klient si vybere destinaci a osloví koordinátora prázdninových dialýz.
- Koordinátor doporučí vhodné dialyzační středisko.
- Klient upřesní termíny dialyzačního ošetření a předá kontakt na své domácí dialyzační středisko.
- Koordinátor si vyžádá potřebnou lékařskou dokumentaci a kontaktuje vybranou dialýzu.
- Koordinátor pacienta kontaktuje a předá mu veškeré potřebné informace.

Centrum prázdninových dialýz | B. Braun Avitum s.r.o.  
V Parku 2335/20 | 148 00 Praha 4 | Česká republika  
Tel. +420-777 456 365 | Fax +420-271 091 923  
prazdninovodialyza.cz@bbraun.com

# MALAGA

NOVÁ DESTINACE V CELOSVĚTOVÉ SÍTI  
PRÁZDNINOVÝCH DIALÝZ



Milé čtenářky, milí čtenáři,

jarní měsíce jsou za námi a červen přebírá vládu v plné síle. Doufám, že prožíváte krásný začátek léta, i když nám pranostiky předvídají, že červen bývá „plačtivý“ neboli deštivý. Pokud jste si ještě nenaplánovali žádnou dovolenou, možná vás nalákají krásy malebného Znojma s ochutnávkou národního parku Podyjí, kterým nás v rubrice Cestování provede Petr Pavelčík.

Další inspirací na výlet autem, pěšmo, kolmo či koloběžmo pro vás může být návštěva vinohradu pana Miroslava Hlaváčka ve vesnici Nosislav na Jižní Moravě. Na výletech určitě nejen ze sluníčka načerpáte novou sílu a energii, která má pozitivní účinky na tělo i na duši.

V rubrice B. Braun vzdělává se dočtete, jaký vliv má právě pohyb na lepší udržení dobré paměti a proč bychom měli myslet udržovat stále ve skvělé kondici. A pokud si přece jen budete chtít aktivně oddechnout, můžete si s námi vyzdobit byt a vyrobit si závěsný květináč nebo upéct pro návštěvu mrkvový dort.

Přeji vám krásné a ničím nerušené čtení.

Magda Volná  
šéfredaktorka

**B BRAUN**  
SHARING EXPERTISE

**Dialog** · Časopis nejen pro dialyzované pacienty

Vychází jednou za dva měsíce. Zdarma. ISSN 1803-7267

**Redakční rada:** Ing. Petr Macoun, Ph.D.; MUDr. Martin Kunce; RNDr. Martin Kalina, 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 Cíndr

**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, Fax +420-271 091 912, 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 nutná konzultovat s ošetřujícím lékařem nebo sestrou. Redakce si vyhrazuje právo na úpravu veškerých textů.

6

LETEM DIALYZAČNÍM SVĚTEM

Kilometry, které usnadnily život

8

ROZHOVOR

Miroslav Hlaváček:

Rozmanitý život mezi bobulemi

14

TÉMA

Nepodceňujme umývání rukou

18

SHARE FOR CARE

Ahoj, jmenuji se

Francisca Bagtasová,

pocházím z Manily

a je mi 57 let

22

CESTUJEME

Víkendové Znojmo

s ochutnávkou

národního parku Podyjí

30

POVÍDKA

Alžběta Bublanová:

Vteřiny po probuzení

# Nové dialyzační středisko

*s komplexem odborných ambulancí pod jednou střechou nově v Bratislavě-Vrakuni*

*Ve čtvrtek 19. dubna se součástí sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum stalo v pořadí už čtyřicáté dialyzační středisko, tentokrát umístěné v bratislavské městské části Vrakuně.*



Ze slavnostního otevření: zleva Ing. Petr Macoun, Ph.D., Manfred Mahrle, MUDr. Monika Alaxinová, CSc., JUDr. Ing. Martin Kuruc a MUDr. Martin Kuncek

Nové středisko bude sloužit především jihovýchodní části Bratislavy a dialyzační péče se tak pro místní obyvatele stane výrazně lépe dostupnou. „Nové prostory ale budou mít pozitivní dopad na celý bratislavský region,“ říká ředitel sítě dialyzačních středisek B. Braun Avitum CZ/SK MUDr. Martin Kuncek a dodává: „Architektura vrakuňského střediska zároveň pacientům nabídne maximální komfort a díky nejmodernějšímu vybavení bude zaručena vysoká úroveň péče.“

Kromě dialyzační péče budou pacientům k dispozici i odborné ambulance. Jako první zahájí provoz nefrologická ambulance a dále bude následovat otevření

urologické a chirurgické ambulance se zaměřením na hojení ran. Později by zde měli ordinovat i odborníci z řad diabetologů a geriatrů. „V příslušných odborných ambulancích si pacienti budou moci například zajistit všechna potřebná vyšetření pro zařazení na čekací listinu na transplantaci,“ říká členka Lékařské rady B. Braun Avitum a současně krajská nefroložka MUDr. Monika Alaxinová, CSc.

Nové dialyzační středisko se začalo stavět v květnu 2017. Vzniklo v objektu bývalé mateřské školy a následně skladu potravin z první poloviny 20. století a bylo dokončeno za rekordních deset měsíců.

V přízemí objektu najdou pacienti moderně vybavené dialyzační středisko, v prvním patře pak odborné ambulance, kanceláře a školicí místnosti. Poslední patro patří technickému záze-



mí a je zde mimo jiné umístěna úpravná ultračistá voda Aquaboss. „V začátcích bude nové středisko ve Vrakuni fungovat jako satelitní středisko našeho centra v Hlučínské ulici. Já i vrchní sestra budeme zatím zastřešovat obě dvě zařízení. Zájem ze strany pacientů je už nyní velký a evidujeme i pacienty, kteří se k nám hlásí z dalších středisek,“ říká vedoucí lékař dialyzačních středisek B. Braun Avitum v Bratislavě na Hlučínské a ve Vrakuni MUDr. Lubomír Polaščin.

redakce Dialogu, foto Ester Horovičová



# Špatně si myje ruce

*až 95 % lidí a až 80 % infekcí se šíří špinavými rukama*

Světový den hygieny rukou připadl již 9. rokem na 5. května. Každoročně jej pořádá Světová zdravotnická organizace (WHO) za účelem šíření osvěty v oblasti hygieny rukou. Podle ní se totiž až 80% infekcí šíří špinavými rukama a hygiena rukou je stále nejen laickou veřejností, ale i tou odbornou podceňována. Cílem kampaně byla podpora zdravotníků i široké veřejnosti v praktikování správné hygieny rukou ve zdravotnických zařízeních, a tím i snížení rizika přenosu infekce mezi zdravotníky a pacienty.

**V ČR letos vznikla Národní pracovní skupina pro hygienu rukou**

Tato skupina je složená ze zástupců odborných společností, odborových orga-

nizací a předních českých odborníků v oblasti epidemiologie a hygieny. „Letos jsme se zaměřili na septické stavy, které vznikají nejen v důsledku slabého imunitního systému, ale na jejichž vzniku a šíření se významně podílí právě nedostatečná hygiena rukou v komunitním prostředí i ve zdravotnictví,“ říká zakládající členka Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou MUDr. Vilma Benešová. „Téma hygieny rukou je pro nás značně důležité a velmi si vážíme toho, že Aesculap Akademie mohla stát u zrodu Národní pracovní skupiny pro hygienu rukou. Těší-

me se na vzájemnou spolupráci, ze které by mohly vzejít nové, zajímavé a prakticky zaměřené kurzy pro zdravotníky,“ doplňuje manažer Aesculap Akademie RNDr. Martin Kalina, Ph.D., MBA.

redakce Dialogu



Národní pracovní skupina pro hygienu rukou



V půlce května proběhl již šestý ročník turistického pochodu B. Braun Avitum Plzeň, kterého se mohli zúčastnit všichni zaměstnanci a přátelé dialýzy. Letos bylo obsazení velké. „Sešlo se 37 účastníků a dokonce i deset pejsků,“ říká ekonomická referentka Vendula Martínková

z Dialyzačního střediska B. Braun Avitum Plzeň. „Tentokrát trasa vedla přes zámek Kozel a zříceninu hradu Lopata přes hráz Neslívského rybníku, kde si mohli účastníci včetně zvířecích mazlíčků opéct špekáček. Nakonec jsme se prošli zámeckou zahradou zpět na parkoviště,

## Dialyzační pochod

*B. Braun Avitum Plzeň*

osvěžili se v tamní restauraci a podělili se o zážitky z celého dne. Bylo to skvělé a už se moc těším na další ročník,“ dodává Vendula Martínková.

redakce Dialogu

## Kilometry, které usnadnily život

*Téměř 18 tisíc zdolaných kilometrů a přes 1 111 507 spálených kalorií ve třech sportovních kategoriích proměnili svými sportovními aktivitami zaměstnanci společnosti B. Braun v projektu Plníme sen pohybem v nové lehčí protězy pro Terezku Bártovou.*

S odcházející zimou a nástupem jara jsme odstartovali další výzvu v projektu Plníme sen pohybem. Tentokrát zaměstnanci Skupiny B. Braun sportovali pro Terezku Bártovou, která prodělala meningokokovou meningitidu. Nemoc ji připravila o obě nohy od kolen dolů, o dva prsty na pravé ruce a o čtyři na levé a selhaly jí ledviny. Třikrát týdně musí docházet na dialýzu do Dialyzačního střediska B. Braun Avitum v Teplicích.

„Na to, že se probudíte bez nohou a bez prstů, vás nikdo nepřipraví. Já jsem ale dostala šanci. Jsem tady a hodlám žít naplno jako dřív. Jsem nesmírně šťastná, že jsem boj s nemocí zvládla,“ říká Tereza. Uplynulo zhruba půl roku a Tereza opět chodí. Nové protězy jí pomáhají zdolávat různé nástrahy. Dokáže vyjít schody,

vydat se na delší procházku, na oběd či na čaj do města, a dokonce i šlapat na rotopedu. Pravidelně rehabilituje a těší se na nové, lepší a lehčí protězy.



Na fotografiích Ester Horovičové je Tereza v areálu Rehabilitační kliniky na Malvazinkách

Skupina B. Braun už Terezce jednou na nové protězy přispěla výtěžkem ze vstupného na předvánočním setkání. Jelikož jsou nové protězy drahé, podpora Terezky nekončí! Proto se zaměstnanci společnosti B. Braun zapojili do tohoto skvělého projektu a prostřednictvím akce *Plníme sen pohybem* nasbírali celých 50 000 Kč na nové protězy pro Terezku. Naplno se zapojili všichni zaměstnanci Skupiny B. Braun.

redakce Dialogu

### *Mám chronický nefritický syndrom. Zničila mi marihuana ledviny?*

Užívání marihuany má řadu negativních zdravotních důsledků.

Krátkodobé účinky:

- deformace smyslového vnímání,
- panika,
- úzkost,
- chabá koordinace pohybů,
- snížení schopnosti reagovat,
- po počátečním „nakopnutí“ se uživatelé cítí ospalí nebo deprimovaní,
- zvýšený srdeční tep (a riziko infarktu).

Dlouhodobé účinky:

- snížená odolnost vůči běžným nemocem (nachlazení, bronchitida atd.),
- potlačení imunitního systému,
- poruchy růstu,
- snížení hladiny mužských pohlavních hormonů,
- rychlé ničení plicní tkáně, poškození mozku, která mohou být trvalého charakteru,
- snížení pohlavní aktivity,
- potíže se studiem: snížení schopnosti učit se a zapamatovat si nové informace,
- apatie, závratě, ztráta motivace,
- změny osobnosti a nálad,
- neschopnost správného porozumění.

Souvislost mezi užíváním marihuany a poškozením ledvin však není prokázána.

*Před deseti lety, když bylo manželovi šedesát let, lékaři zjistili, že má pouze jednu zdravou ledvinu, ač neměl žádné potíže. Ve svých šedesáti sedmi letech prodělal operaci kvůli kamenům ve zdravé ledvině. Nyní, když je manželovi sedmdesát let, mu lékaři našli v této ledvině tumor. Už nebylo možné ledvinu zachránit, a tak mu ji odebrali. Co se bude dít dál?*

Transplantaci vzhledem k nádorovému onemocnění nelze nyní pacientovi nabídnout. Zbývá peritoneální dialýza a hemodialýza. Bez ledvin člověk může přežít v průměru 8 dní, a proto předpokládám, že náhrada ledvin dialýzou již probíhá.



*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](http://www.lepsipecce.cz)**

**Lepší péče**

ROZHOVOR

# ROZMANITÝ ŽIVOT MEZI BOBULEMI



*„Kdo víno má a nepije, kdo hrozny má a nejí je, kdo ženu má a nelíbá, kdo zábavě se vyhýbá, na toho vemte bič a hůl, to není člověk, to je vůl.“ Jan Werich*

*S úsměvem ve tváři a lahvičkou jedinečného moku nás ve vesnici Nosislav na Jižní Moravě uvítal vinař tělem i duší pan Hlaváček. Znalosti o vinohradnictví coby nezapomenutelném řemeslu si rodina Hlaváčků předává z generace na generaci. My jsme si povídali nejen o této rodinné tradici, ale také o obecných pravidlech, jako je správné pití vína či jeho vhodné uskladnění.*

**Co vás přivedlo k pěstování vína, lásce k vínu a vinohradu?**

Jsem syn farmáře, což samo o sobě už byl předpoklad toho, že u té „přírody“ skončím i já. No a tak se stalo, ale vůbec mi to nevádí. Jsem za to doopravdy rád. Hlavně pěstování vinné révy bylo u nás v rodině historicky dané, pěstujeme ji již od roku 1686. I já tedy pokračuji v rodinné tradici, i když jsem neměl vlastně na výběr (*smích*).

**Když se ohlédnete do minulosti, jak jste se dostal vy sám k pěstování vinné révy?**

Jako malý jsem chodil pomáhat do vinohradu a do vinného sklepa a zbytek přišel sám. Po vojně jsem chtěl vyrábět své víno, ale tatínek mi řekl: „Vysázej si sám svůj vinohrad, abys poznal řemeslo od začátku.“ Tak jsem šel a sázel a sázel a sázel, až jsem osázel pozemek na kopci u svého domu a vysázel si „vinohrad“. Když pak víno vyrostlo, nejen jsem jej vyráběl, ale musel jsem se i o celý vinohrad sám postarat.

**Jak dlouho to trvalo?**

Jeden rok si připravíte na pozemku půdu a následně další rok ji osázíte vinnými keříky neboli „hlavy“ a po dalších třech letech teprve sklízíte první vinné hrozny.

**Tolik let jste čekal, a přesto vás to neodradilo...**

Bral jsem to jako rodinné dědictví, jako tradici, která se předává z otce na syna, a to vás samo o sobě hodně namotivuje. Měl jsem velkou výhodu i v tom, že mi byly předány znalosti – nejen ty, které si načtete v odborné literatuře, ale především ty, které se dědí v rodové linii.

**Pomáhal vám někdo?**

Pomáhala mi moc celá moje rodina – manželka, mé dvě dcery a jejich manželé. Každý se zapojil a všichni se

mnou sdíleli lásku k vínu a sdílejí ji stále. Většinu věcí si děláme svépomocně, jen něco málo potřebujeme zajistit od dodavatelů. Jde o to, že máme menší produkci, ale se zaměřením na kvalitu.

**Své vinice ošetřujete bez chemie. Proč?**

Ano, na to hodně dbám. Důvodem je ohled na přírodu, to je jednou z mých priorit.

**Kolik litrů vína vypěstujete a na jaké odrůdy se zaměřujete?**

Zhruba 1 200 litrů. Pro příklad Veltlínské zelené, Rulandské bílé, Rýnský ryzlink, Chardonnay, Svatovavřínecké, Cabernet Sauvignon a v posledních letech se specializujeme také na cuvée Jonáš a Nela. Ty jsem vytvořil při narození našich dvou vnoučat.

**Na kterou odrůdu jste nejvíce hrdý?**

Asi bych zmínil Cabernet Sauvignon a Svatovavřínecké, neboť oboje získalo zlatou medaili na celostátní výstavě a opakovaně vítězí na moravských soutěžích.



Pan Hlaváček s dcerou Pavlínou košťují víno ve svém sklípku

## Miroslav Hlaváček

Nadšený vinař z Jižní Moravy, majitel malého rodinného vinařství na úbočí viničních tratí Přední hora. Působil jako předseda vinařského spolku Nosislav, je členem Moravínu, svazu moravských vinařů České republiky a také bývá členem porot výstav vín v jihomoravském regionu. I když vystudoval techniku, je celým svým srdcem vinař a intenzivně se vínu věnuje, což dokazují jeho úspěchy v různých vinařských soutěžích.

### Posíláte svá vína do soutěží?

Ano, často. Zhruba šedesát litrů našeho vína se takto ročně prezentuje po celém moravském regionu v jednotlivých soutěžích. Jsem rád, že mohu říct, že obvykle úspěšně.

### Existuje nějaká chvíle související s vínem či vinohradem, na kterou nikdy nezapomenete?

Na rok 1985, když zmrzly skoro všechny naše vinné keře a museli jsme je oříznout a pak čekat, až začnou po dalších dvou letech zase plodit. A přitom to neznamena, že v tu ránu přestanete o vinohrad pečovat. I v takovém roce musíte vinohrad obhospodařovat, stejně jako kdyby byl v plné plodnosti. V průběhu celého roku se vždy může něco stát. Přijde plíseň, přijde krupobití, přiletí

špačci a nezřídka i zloději. Takže my vždy hodnotíme úrodu, až je víno sklizené doma ve sklípku v sudech. Bohužel v roce 1985 doopravdy žádná úroda nebyla.

### Jak se má správně víno pít a držet?

Bílé víno bych doporučil vychlazené podle stupně zbytkového cukru. A červené určitě nejdříve nechat prodýchnout v pokojové teplotě. Jak říkáme na Moravě: „Vino se nechlastá, ale košťuje a vychutnává.“ Bílé víno se drží ve skleničce, co nejnižší stopky, aby se neohřívalo od našich

rukou, a červené víno je možné držet i těsně pod rozšířením sklenice, neboť zde nezáleží tolik na mírném ohřátí vína vlastní rukou.

### Pokud naši čtenáři nemají vinotéku, jaké skladování vína jim doporučíte?

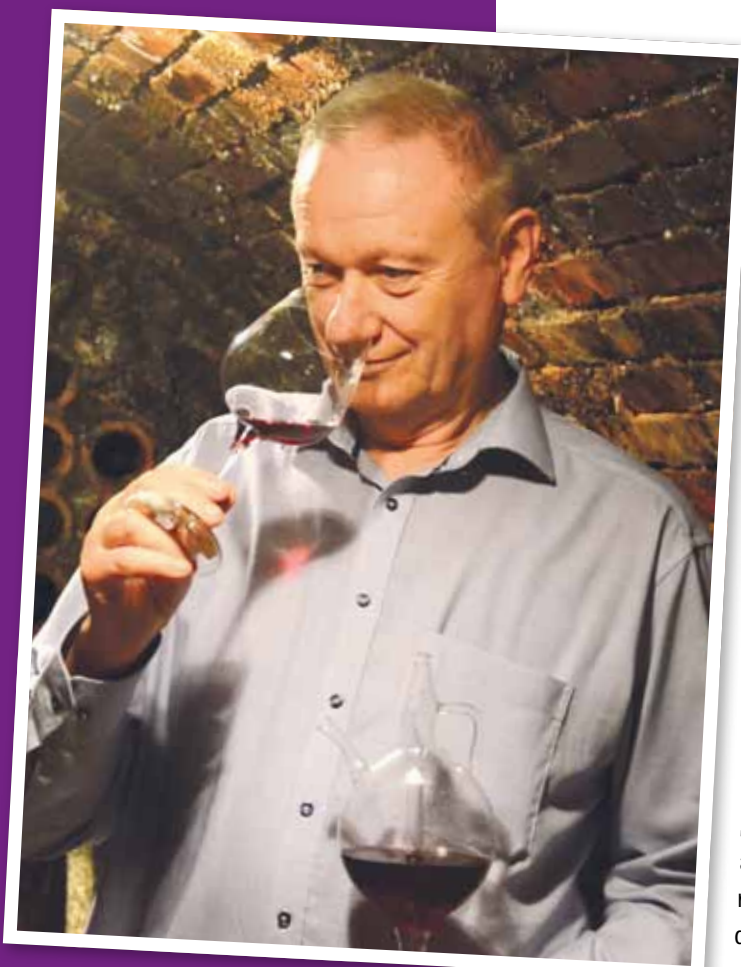
Lahve doporučuji nechat ležet ve vodorovné poloze, aby byl korek neustále ve styku s vínem a pod hladinou. Ideálně ve tmavé a chladné místnosti.

### Pomalou přichází léto a to se poji se správným pitným režimem. Můžeme do něj zařadit i víno?

V tomto případě bych zmínil vinný střik, kdy je možné si množství alkoholu v nápoji snížit a doplnit pitný režim. Samozřejmě by byla škoda použít hodně kvalitní a hodně vyzrálé víno, ale u mladého vína je to příjemné.

### Kolik vody by se mělo k vínu pít?

Stejně množství, kolik vína při degustaci vypijete. Ideální je neperlivá voda. Alkohol, byť v minimálním množství, odvádí vodu z organismu a je potřeba ji takto doplňovat.





#### Máte nějaké další sny a plány?

Na vinohradu musíte pracovat celý rok, nic nevynechat, neopomenout a je potřeba to dělat s láskou. Proto bych si přál, aby v každém roce přišel správný počet srážek, aby nepřišly mrazy a aby všechny naše odrůdy vína správně vyzrály.

#### Když relaxujete, dáváte si k tomu pravidelně sklenku vína?

To spíše při rodinných oslavách, protože to je pro mne ta pravá chvíle si v klidu sednout se sklenkou a společně si nejen o vínu popovídat. A pak také při degustacích s ostatními vinaři, kde se to vždy spojí i s odborným názorem.

#### Jaké je vaše nejoblíbenější víno a proč?

Hlavně dobré (*smích*). No a kvalitní. To může být různé. Nelze specifikovat jednu odrůdu, ale spíše daného výrobce a daný ročník.

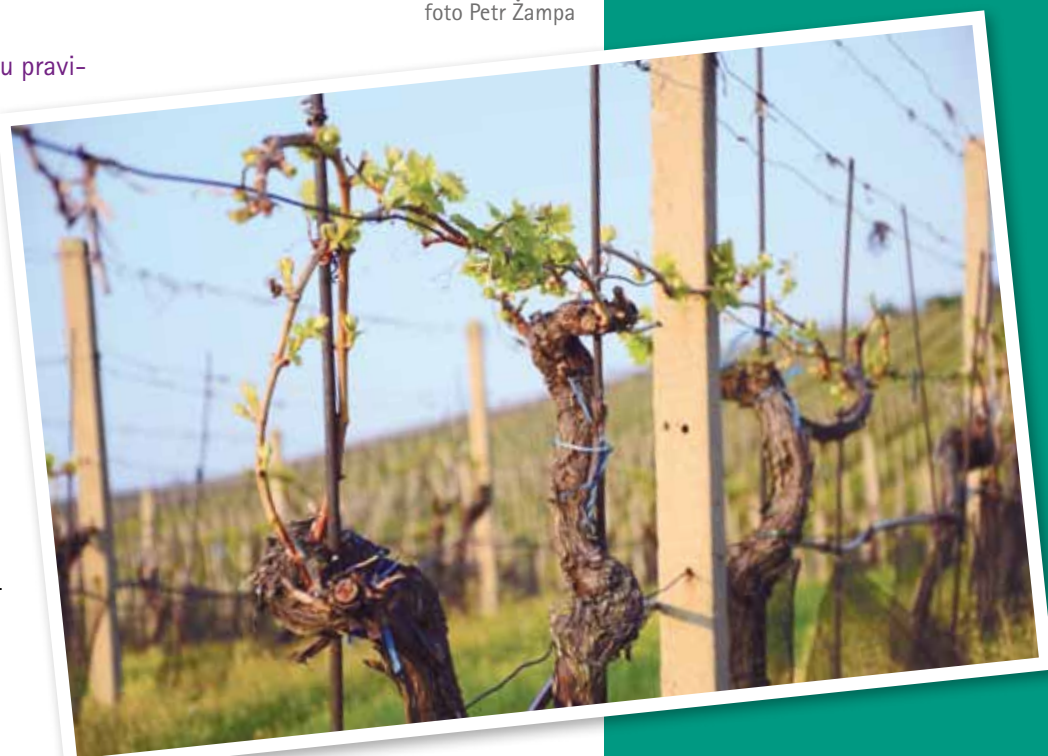
#### Co byste chtěl vzkázat našim čtenářům?

Doporučil bych jim nesahat po levných vínech. Je třeba se zaměřit třeba i na dobré jméno vinaře. A i když to znamená sáhnout hlouběji do peněženky, zážitek z vína za to stojí.

text Magda Volná  
foto Petr Žampa

### Víte, že...

- Nejstarší zmínka o vínu, které se sbíralo a pěstovalo stejně jako to, které pijeme dnes, byla datována v období 7 000 až 4 000 př. n. l.
- Na zdraví! S cinkáním poháry vína se začalo ve starém Římě. Cílem bylo při cinknutí přelit víno ze sklenice do sklenice, čímž se předcházelo případnému otrávení vína.
- Existuje fontána plná vína? Ano, existuje! Nachází se v italském Caldari di Ortova a je otevřená 24 hodin denně.
- Lžička v otevřené lahvi vína zabrání vyšumění, pouze když je chladnější než samotné víno.
- Oenofobie je strach z vína. Lidé trpící touto fobií víno doslova nenávidí.
- Nejstarší láhev vína, která je uchována v německém muzeu, pochází z roku 325.



Využijte své každodenní zvyky k

# UDRŽENÍ DOBRÉ PAMĚTI

*Každodenní zvyky člověka a jeho životní styl, co jí, pije, zda cvičí či se stresuje, ovlivňují jeho mentální zdraví, stejně jako zdraví fyzické. Rostoucí počet výzkumů naznačuje, že pravidelná pohybová aktivita a zdravé stravování napomáhají ochraně před zhoršováním paměti, což je spojeno i se stárnutím.*

## Sportem k bystřejší mysli

Tělesná a mentální kondice jdou ruku v ruce. Lidé, kteří se věnují pohybovým aktivitám pravidelně, zůstávají mentálně bystří až do věku sedmdesáti, osmdesáti i více let. Ačkoli přesná „dávka“ pohybové aktivity není známa, z výzkumů vyplývá, že tělesná pohybová aktivita by měla být středně namáhavá, až intenzivní, ale především pravidelná. Příkladem středně náročné pohybové aktivity může být svižná chůze, jízda na rotopedu nebo cvičení ve vodě. Mezi náročné pohybové aktivity patří například běh, aerobik či tenis.

Pohybové aktivity zlepšují paměť hned několika způsoby. Snižují riziko vysokého krevního tlaku, diabetu, mrtvice a prospívají plicím. Lidé s dobře pracujícími

plícemi mají mozek lépe zásobený kyslíkem. Existují důkazy, že pohybové aktivity napomáhají k budování nových spojů mezi buňkami v mozku a zlepšují tak komunikaci mezi nimi. Díky aktivnímu pohybu zvyšujeme produkci neurotrofinů, látek vyživujících mozkové buňky, které přispívají k ochraně mozkových buněk před poškozením v důsledku mrtvice a jiných onemocnění.

## Vady normální paměti

I bez ohledu na věk je však velmi nepravděpodobné, že by vaše paměť byla zcela bez vady. Je skutečně velmi málo lidí, kteří jsou schopni si zapamatovat dlouhé seznamy čísel nebo si vybavit podrobnosti svého všedního dne, až do takových detailů, jako co měli minulý rok každý den k obědu. A upřímně, taková paměť může být spíše břemenem nežli darem. Zdá se, že paměť je ze své podstaty poruchová,

a to ve více směrech, než byste si možná mysleli.

## Sedm hříchů paměti

Daniel Schacter, profesor psychologie na Harvardově univerzitě, popisuje ve své knize Sedm hříchů paměti nejčastější způsoby, jakými nás normální paměť zraňuje. Některé tyto chyby se projevují se zvyšujícím se věkem, pokud však nejsou extrémní a přetrvávající, nejsou považovány za indikátory Alzheimerovy choroby ani jiných onemocnění snižujících paměťové schopnosti. Tyto poruchy prostě odpovídají tomu, jak pracuje náš mozek. V následujícím textu je uveden stručný popis dvou ze sedmi „hříchů“ paměti profesora Schactera.

### 1. Zapomínání

Zapomínáním rozumíme tendenci paměti zapomenat v průběhu času fakta nebo



události. Je velmi pravděpodobné, že informace, které se naučíte, záhy zapomenete. Nicméně paměť pracuje na principu „použij, nebo zahod“ a u vzpomínek, které si vybavujeme často, je pravděpodobnost, že je zapomeneme, menší. Ač-



koli nám zapominání může připadat jako známka slabosti paměti, vědci zabývající se výzkumem mozku považují tuto vlastnost za prospěšnou, a to proto, že z mozku vymazává nepoužívané vzpomínky a vytváří tak možnost pro uložení nových, užitečnějších informací. V tomto smyslu se zapominání podobá tomu, když děláte pořádek v šatníku nebo mažete dočasné soubory z pevného disku svého počítače.

I když každý z nás má se zapomináním zkušenost, u osob s určitými druhy poškození mozku je zapominání náročné a vysilující. Např. lidé trpící amnézií způsobenou poškozením hipokampu mají normální krátkodobou paměť, avšak ne-

jsou schopni si informace zapamatovat dlouhodobě. Informace, které se dozvědí či naučí, posléze zapomenou. To není typ zapominání, který by se u informací ukládaných do paměti projevoval za normálních okolností.

## 2. Roztržitost

Tento typ zapominání se objevuje v případě, že informacím, které si chcete zapamatovat, nevěnujete dostatečnou pozornost. Zapomenete, kam jste si právě položili pero, protože jste se nesoustředili na to, kam ho pokládáte. Mysleli jste přitom na něco jiného (nebo možná na nic konkrétního), takže si mozek nemohl informaci bezpečně zakódovat. Roztržitost také zahrnuje situace, kdy zapomenete něco udělat v daném čase, jako např. užít lék nebo se dostavit na schůzku.

Jednou z možností, jak se problémům způsobeným roztržitostí vyvarovat, je určit si věci, které budou sloužit jako připomínka, jež vám napoví, že máte něco udělat. Např. máte-li užít lék před spaním, můžete jako připomínku pro užítí léku použít jinou činnost, kterou před spaním pravidelně vykonáváte. V této situaci si můžete užítí léku spojit např. s vyplachováním úst po vyčištění zubů a použití kalíšek s vodou, který používáte při vyplachování, také k zapití léku. Obdobně, pokud máte užívat při snídani vitaminy, můžete si vypěstovat zvyk postavit na stole lahvičku s vitaminy vedle šálku kávy. Když zasednete ke snídani, lahvička vám připomene, že si máte vzít vitaminy.



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

## *Pár rad a tipů, jak začlenit fyzické aktivity do svého každodenního života*

- Místo jízdy v autě dejte přednost chůzi vždy, kdy je to možné.
- Každý den si vyhraďte čas na pohybovou aktivitu. Požádejte své partnery, aby se k vám přidali, čímž získáte další motivaci.
- Místo použití výtahu chodte do schodů pěšky.
- Máte zahradu? Věnujte jí svoji péči.
- Navštěvujte hodiny cvičení nebo chodte na procházky.
- Pokud máte v dosahu bazén nebo možnost plavat v přírodě, věnujte se pravidelně plavání.

## *Stravujte se jako u Středomořského moře*

Středomořská strava klade důraz

na celozrně výrobky, ovoce a zeleninu, zdravé tuky z ryb a zdravé oleje. Tento styl stravování prospívá srdci a může také snížit riziko problémů s pamětí a rozumovými schopnostmi v pozdějším věku.

Ve studii, v níž bylo sledováno více než 2 000 osob po dobu čtyř let, bylo u osob, které se stravovaly přísně podle středomořské stravy, zjištěno nižší riziko rozvinutí Alzheimerovy choroby. Pozdější studie naznačuje, že stravování podle středomořské diety by mohlo zpomalovat přechod od lehkého snížení kognitivních schopností do rozvinuté demence.

*Nepodceňujme*

# UMÝVÁNÍ RUKOU

*Mytí rukou se zdá jednoduché, až banální. Můžeme si mytí ruce i několikrát za den, ale pokud neznáme správnou metodiku, neznamená to, že opravdu předcházíme infekčním nemocem. Podle Světové zdravotnické organizace si dokonce až 95 % lidí myje ruce špatně a až 80 % infekcí se šíří špinavými rukama. Na základě dalších statistických údajů si jen 78 % lidí myje ruce po použití WC a po kýchnutí či zakašlání si ruce neumyje dokonce 37 %.*

**Zdrojem nákazy mohou být předměty denní potřeby i podaná ruka**

K nemocem souvisejícím se špatnou hygienou rukou patří nejen hepatitida typu A, ale i další virová či bakteriální onemocnění. Můžeme mluvit například o různých respiračních onemocněních či rotavirech, enterovirech nebo bakteriích salmonely, které se nacházejí na běžně používaných předmětech, kde se dokážou také úspěšně množit. Vyskytují se například na mincích a bankovkách, na klikách, madlech nákupních košíků,

tlačítkách zvonků a výtahů, vodovodních bateriích a ručnicích, na počítačových klávesnicích a myších. „Většina lidí považuje za nekontaminovanější záchodové prkénko, ale ve skutečnosti je až několikrát špinavější počítačová myš a tu zase několikrát předčí klávesnice. A naprostou katastrofou co do bakteriologického výskytu bývají houbičky a hadříky na nádobí a někdy i kuchyňská prkénka,“ říká hlavní hygienička nemocnic Ústeckého kraje Mgr. Dana Vaculíková. In-

fekce se také mnohem častěji předávají podáním ruky než líbáním a rizikové je pochopitelně i kýchnutí a smrkání.

**Nemyjeme si ruce správně! Proč?**

Podle údajů Státního zdravotního ústavu si přitom až 95 % lidí nemyje ruce správně. Někteří si je dokonce neumyjí ani po použití toalety – v 15 % muži a v 7 % ženy. Po použití WC máme přitom na rukou až dvakrát více mikrobů než před jeho použitím. Voda a mýdlo jsou přitom nejjednoduššími hygienickými prostředky, ale až 50 % mužů mýdlo přitom nepoužívá vůbec. Ruce bychom si měli umýt vždy, když přijdeme domů, obzvláště pak po cestě hromadnými dopravními prostředky, před přípravou jídla i po ní, před samotným jídlem, po kontaktu se zvířetem či jeho exkrementy, po vnesení odpadků, smrkání a kašlání a samozřejmě před ošetřením rány a po něm. „Pokud jde o hygienu v domácnosti, máme na mysli především mechanické čištění ploch vodou a běžnými čisti-





cími prostředky. Pokud neřešíte nějakou akutní infekci, není nutné stále prolévat záchod savem. To by naopak přispělo k množení velmi rezistentních bakterií,

které by vám v důsledku mohly uškodit," říká ústavní hygienička z Fakultní nemocnice Hradec Králové MUDr. Lenka Hobzová. Dalším stupněm hygieny rukou je jejich dezinfekce za použití speciální-



Při sušení rukou často lidé chybují v tom, že se na veřejných místech osuší do použitého ručníku, místo aby použili papírové osušky či kapesníčky. Nedoporučují se ani látkové osušky, protože se v nich mohou udržovat bakterie.

## Víte, že...

- **Počátky používání „mýdla“** připisujeme Řekům a Římanům, kteří se jako první koupali z estetických důvodů a pro které bylo přirozené používat vonné oleje. Je možné, že díky Keltům se naučili i mýdlo vyrábět.
- **Arabové** jako první použili při výrobě mýdla z olivového oleje louh.
- **Ze 12. století** pochází jeden z prvních dochovaných záznamů o výrobě mýdla.
- **V roce 1672** bylo jedné aristokratce zasláno darem italské mýdlo, včetně návodu na použití.



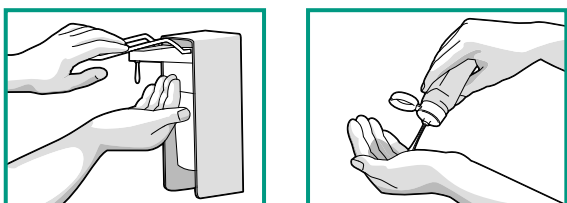
- **V 18. století** se podařilo vyrobit ze solného roztoku hydroxid sodný, což vedlo k průmyslové výrobě mýdla.
- **Ke konci 19. století** nastalo období významného úsilí o vzdělávání široké veřejnosti v oblasti zdraví a hygieny.
- **Na začátku 20. století** bylo mýdlo s příchodem reklamního průmyslu dokonce i na zadní straně poštovních známek na Novém Zélandu.

# JAK SI DEZINFIKOVAT A MÝT RUCI

PRO ÚČINNOU HYGIENU RUKOU  
SI RUCI DEZINFIKUJTE!

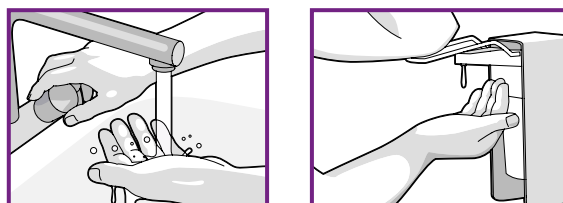
MYJTE SI RUCI, MÁTE-LI JE  
VIDITELNĚ ŠPINAVÉ

**1** Dezinfekční prostředek aplikujte na suché ruce!



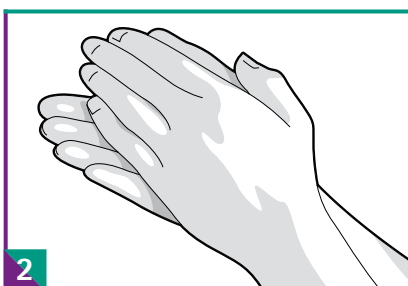
Aplikujte dostatečné množství přípravku do nastavené dlaně.

**1** Ruce si nejdříve namočte.

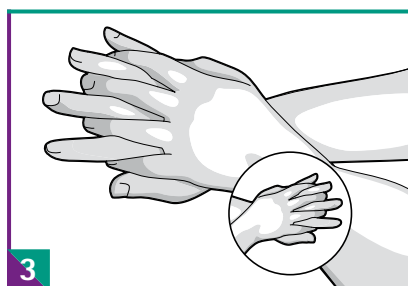


Nadávkujte dostatečné množství mýdla, aby pokrylo celý povrch rukou.

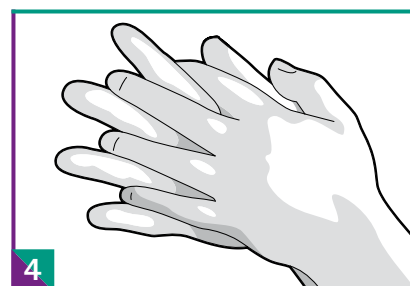
## SPRÁVNÝ POSTUP PRO DEZINFEKCI A MYTÍ RUKOU



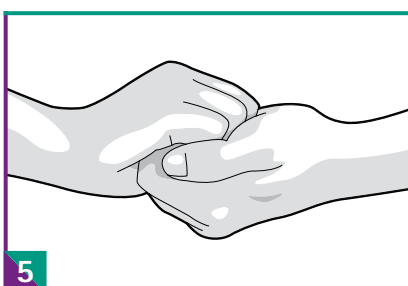
**2** Třete dlaněmi o sebe.



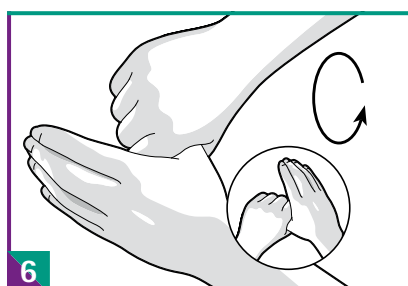
**3** Pravou dlaní třete hřbet levé ruky s proloženými prsty a pak ruce vystřídejte.



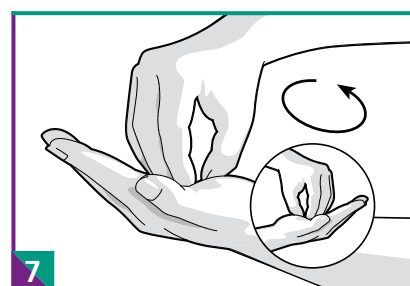
**4** Třete dlaň o dlaň s proloženými prsty.



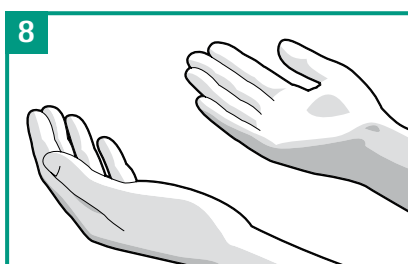
**5** Vrchní stranu prstů jedné ruky vložte do dlaně druhé ruky a třete.



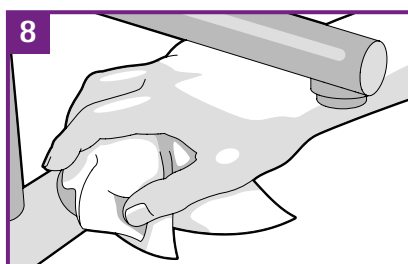
**6** Krouživě třete levý palec sevřenou pravou dlaní a naopak.



**7** Krouživě třete tam a zpět sevřené špičky prstů pravé ruky v levé dlaní a naopak.



**8** Nyní jsou vaše ruce bezpečné.



**8** Ruce si opláchněte a důkladně si je osušte ručníkem na jedno použití. Při zavírání kohoutku použijte ručník.



ho dezinfekčního prostředku, který si poradí i s odolnými bakteriemi a může být také dobrým řešením na cestách s omezeným přístupem k vodě.

#### Jak si správně umýt ruce?

Na základě doporučení hygieniků by se měly ruce umývat pod teplou tekoucí vodou. Ruce se mají nejprve zvlhčit, poté se mydlí alespoň deset sekund mimo již zmíněný proud vody. Mytí se dokončuje pod řádným proudem vody s použitím nejlépe silnějšího antibakteriálního mýdla. Třením dlaněmi o sebe mýdlo napěníme. Poté třeme pravou dlaní přes levý hřbet propletenými prsty a obráceně. Stejně umyjeme i dlaň

o dlaň. Dále třeme hřbety prstů o druhou dlaň se zahnutými prsty. Nezapomeňme ještě umýt palec levé i pravé ruky. Pak si umyjeme rotačním třením prstů dlaň a pořádně si ruce opláchneme a nezapomeneme si umýt i prostor mezi prsty, kolem nehtů, bříška prstů, dlaně a hřbety



rukou. Na závěr použijeme dezinfekci. Mytí by mělo probíhat alespoň 30 sekund.

#### Dezinfekce je důležitá!

Důležité je si uvědomit, že v krizových momentech, jako je návštěva zdravotnických zařízení, ať už jsme v roli pacienta nebo návštěvníka, je nutné si ruce dezinfikovat.

Ideálně při příchodu do zdravotnického zařízení a při odchodu z něj. Hlavním důvodem je vysoká koncentrace nemocných lidí a zároveň i přítomnost mnohem rezistentnějších kmenů mikroorganismů, než které jsou běžně zastoupeny v komunitním prostředí. Dezinfekcí pak dotyčný chrání sebe i své blízké.

#### Mysofobie aneb všeho s mírou!

Abnormální strach ze špíny a z nákazy označujeme za mysofobii. Může postihnout jak dospělé muže i ženy, tak i děti. Lidé postižení touto fobií si přehnaně umývají ruce mýdlem a dezinfekčními prostředky a mají panický strach dotýkat se různých věcí, na kterých by mohly být bakterie. Například se bojí dotknout kliky u dveří, a proto k tomu používají ubrousky či kapesníčky.

text Magda Volná  
foto iStock



#### Chcete si vyrobit domácí bylinné mýdlo, ale nevíte, jak na to?

Nejdříve si připravíme dva hrnce. Do jednoho dáme vodu a do druhého mýdlovou hmotu (zakoupíme ji v drogerii), kterou pomalu rozehejeme. Mýdlovou vodu můžete obohatit například bambuckým máslem, kozím či kokosovým mlékem. Dle libosti přidejte barvu, pár kapek vonné esence. Rozteklou hmotu přelijeme do formiček a mýdélka ve formičkách dozdobujeme bylinkami, plátky ovoce či mušličkami.

# AHOJ,

*jmenuji se Francisca Bagtasová,  
pocházím z Manily a je mi 57 let*

*Francisce Bagtasové z Manily lékaři diagnostikovali selhání ledvin. Aby se mohla vrátit zpět do života, potřebovala kromě dialýzy nastavit i nutriční terapii, která se provádí během hemodialýzy. Jaký je život s IDPN a jak si dnes Francisca užívá života? Na to vše jsme se jí zeptali.*

„Nyní tancuji zumbu!“

Někdy je pro pacienty s nemocnými ledvinami, kteří trpí nedostatkem energie a živin, obtížné najít tu správnou léčbu. Francisca Bagtasová z Manily na Filipínách trpěla diabetem už více než třicet let, když jí bylo diagnostikováno selhání ledvin. Fyzicky byla velmi slabá, ale nutriční terapie IDPN jí nejen pomohla zvládnout dialýzu, ale také získat čerstvou chuť do života, chuť k jídlu a větší fyzickou sílu.

## CO JE IDPN?

IDPN je zkratka pro „intradialyzační parenterální nutriční“ neboli formu nutriční terapie, která se podává během hemodialýzy a je individuálně přizpůsobená specifickým potřebám pacienta. Vhodná směs bílkovin, sacharidů a tuků umožňuje postupně stabilizovat pacienty, kteří jsou velmi slabí, a pomáhá jim získat sílu k překonání ztráty chuti k jídlu.

\*poznámka redakce: Úhrady ze zdravotního pojištění se v různých zemích liší. Na Filipínách není plně hrazeno jako u nás.

Paní Bagtasová, jak jste se dozvěděla o tom, že vám selhávají ledviny?

V krvi mi byly zjištěny vysoké hodnoty kreatininu a musela jsem začít užívat léky na vyčištění ledvin. Lékař mi řekl, že kromě transplantace nebo dialýzy nejsou žádné další léčebné možnosti.

Co vám při vyřčení diagnózy proběhlo hlavou nejdříve? Jak jste reagovala?

Byla jsem velmi, ale opravdu velmi vystrašená. Cítila jsem se tak bezmocná a nevěděla jsem, jak bych mohla za takovou léčbu zaplatit. Každý den jsem byla slabší a slabší. Můj muž vzpomíná na chvíli, když mne odvezli do lékařského centra José R. Reyes Memorial Medical Center a následně do střediska renální péče v Manile. Tehdy jsem už byla téměř mrtvá. Seděla jsem tam



slabá a vyčerpaná na invalidním vozíku.

Co vám v té chvíli dodalo odvahy?

Odevzdala jsem svůj osud do rukou Božích, modlila jsem se a žádala Boha o pomoc.

Jak přesně vám projekt IDPN dokázal pomoci?

Poté, co laboratorní testy ukázaly, že trpím podvýživou, a dokonce se vyvinul edém, lékaři nás o výhodách IDPN přesvědčili. Už po prvním ošetření jsem cítila, že se mi síly začínají pomalu vracet. Po téměř šesti měsících jsem byla schopna jíst zcela normálně. Dnes chodím se svými kamarádkami tančit zumbu a dokonce mi můj zdravotní stav dovoluje, abych se k nim připojila i o Vánocích, kdy při-

## 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.



pravujeme naše národní jídlo, takzvané rellenong bangus. Kdybych tuto léčbu nepodstoupila, nebylo by nic z toho vůbec možné.

### Co jste považovala za největší výzvy předtím a teď?

Ježdit na dialýzu třikrát týdně bez výjimky – za všech okolností, i když jsou tornáda a záplavy. Získat finanční prostředky potřebné pro léčbu je stále obtížné.\* A samozřejmě musím každý den pracovat na tom, abych podporovala svou sílu a chuť k jídlu.

Máte nějakou radu pro další pacienty, kterým bylo diagnostikováno selhání ledvin?

Začněte s potřebnou léčbou co nejdříve! Pokud jste příliš slabí, IDPN vám může pomoci rychle získat energii zpět, a to i během dialýzy. Pokud nemůžete hradit náklady na tuto léčbu ani nejsou hrazeny z vašeho zdravotního pojištění, vyhledejte jinou pomoc. V mém případě jsme získali podporu prostřednictvím našeho báječného starosty Josepha Estrady. Ráda bych mu zde znovu srdečně poděkovala.

Převzato z Share for Care



## Když se postavíte k problému čelem, jste na kopci, odkud VIDÍTE NOVÉ MOŽNOSTI

*Luboš Bradáč z Prahy-východ pracoval jako řidič kamionu a užíval si života. A pak jednou nic netuše absolvoval pravidelnou preventivní prohlídku, která ukázala na vážné problémy s ledvinami. Bylo to krátce před jeho pětáctými narozeninami. Události pak nabraly rychlý spád. Medikamentózní léčba nestačila a on během své služební cesty v Německu zkolaboval. Ledvinové funkce se rapidně zhoršovaly a po pár měsících již Luboš potřeboval dialýzu. Zvolil si tu peritoneální – břišní, kterou si provádí sám doma. A ač je v jeho životě mnoho zásadních věcí jinak, uplatnil svou osobní houževnatost a schopnost improvizace. „Nikomu nemůžu radit – každý jsme z jiného těsta. Ale podle mě se vyplatí postavit se k tomu čelem. Objevíte různé možnosti. Když se kolem sebe rozhlédnu, vidím spoustu dokonce mladších lidí, co řeší daleko větší problémy než já,“ říká.*

### Světoběžnickovo dětství v domečku na kolečkách

Že může mít Luboš ohledně onemocnění ledvin rodovou zátěž, tušil od malička. „Možná jsem byl mezi čtyřmi dětmi ten slabší článek. Narodil jsem se mamince hned po bratřech dvojčatech,“ přemýšlí. V rodině má dnes nefunkční ledviny strýček a také další příbuzné, z nichž jedna čeká již na druhou transplantaci. Možná sehrál svou roli i stres a kočovný život s nepravdělnou stravou, trochu v dětství i později za volantem kamionu. Lubošova rodina, včetně tet a strýců, jezdila po světě s kolotoči. „Dětství jsem strávil v Rusku. Vydávali jsme se tam už na Velikonoce a vraceli se začátkem prosince. Rusky jsem se naučil rychle mluvit a potom i číst a počítat dřív než česky. Strávili jsme tam jedenáct let,“ vzpomíná. Volný čas si dnes zpestřuje sledováním filmů v ruštině. Češi tam byli tehdy přijímáni jako ti z bohatšího Západu a místní u nich rádi utráceli. „Naučil jsem se při-

tom si se vším poradit. I manuálně. Děláte s kovem, se dřevem, musíte rozumět hydraulice i vzduchotechnice. A když něco nefunguje, zodpovědně se k tomu postavit a vyřešit to,“ říká Luboš. Kolotoče vlastní dodnes a je to jeho vášeň. „Miluju ten cvrkot a jsem rád mezi lidmi. Ale nemůžu u toho zařídit, co je potřeba. Nemoc si vyžádala své,“ dodává.

### Dialyzovat se sám doma, nebo docházet na středisko?

Problém s ledvinami se naplno projevil na podzim roku 2016. „Bylo to pro mě nemilé překvapení. Nebýt té preventivní prohlídky, nic náročného bych nečekal. Ledviny byly ale už vážně poškozené, i když mě nic nebolelo,“ vzpomíná. Po kolapsu v Německu mu byl v prosinci voperován katetr a od začátku února 2017 se již dialyzoval. „Na dialyzačním středisku B. Braun Avitum mě seznámili s oběma variantami – s hemodialýzou i peritoneální dialýzou. Zvolil jsem si tu peritoneální, protože



si ji můžu dělat sám doma. Neumím si představit to dlouhé ležení na středisku, kam lidé chodí třikrát týdně na celé čtyři hodiny. Jsem zvyklý pořád něco dělat,“ komentuje Luboš svou volbu. Nyní se již sám dialyzuje více než rok a má průběžně dobré výsledky. „Začátky byly ale těžké,“ říká. „Nemohl jsem pokračovat ve svém povolání – dialyzuji se každé čtyři hodiny tak 30 minut, a když jsem pak plný tekutiny, jsem citlivý na otřesy. Teď mám doma krátce cycler, což je přístroj, kterým se dialyzuji během spánku. Až vyladíme nejoptimálnější nastavení, bude to zase kousek nabyté svobody zpět. Jezdit kamionem už s tím ale nejde. Z ničeho nic přestat s prací bylo náročné. Život se mi změnil moc rychle. Taky jsem se potřeboval cítit jako chlap. Využil jsem na začátku pomoci psychiatra,“ vzpomíná Luboš. Dnes je pro něho největší výzva najít si činnost, kde by mohl být prospěšný a využít, co umí.

### Pro břišní dialýzu by měl být člověk od- vážný a pečlivý

Doma má Luboš na dialýzu vyhrazenou místnost, kterou používá sám a kde se snaží zachovávat vše čisté a sterilní. „Snažím se důsledně dbát pokynů lékařů, změřit si tlak, zvážit se, umýt se, vzít si rukavice a roušku, vydezinfikovat se a být v klidu, abych si nepřivodil žádnou infekci. Byl bych sám proti sobě. Funkce břišní membrány, co mi zajišťuje čištění, by se mi dříve vyčerpala,“ říká. Do své břišní dutiny si Luboš při každé proceduře třikrát až čtyřikrát denně napouští přes katetr umístěný na břicho 1,5 litru dialyzačního roztoku, do kterého se pak přes membránu obalující jednotlivé orgány uvolňují odpadní látky. Ty pak zase vypouští s roztokem z těla ven. „Člověk se nevyvaruje určitých nepříjemností. Strašně záleží na tom, jak máte zrovna srovnaná střeva. Trochu to tlačí. Někdy se u toho špatně sedí, jindy stojí. Hledáte stále optimální polohu. Připadám si tlustý. Špatně se mi zavazují tkaničky a hůř se mi dýchá, když si to tam zmáčknu,“ říká. „Ale za tu svobodu to stojí. Nedokážu si představit ty dlouhé hodiny nečinnosti na dialyzačním středisku. Kdybych dělal na počítači a mohl si vzít práci s sebou, tak snad. Ale já si tam tu svou vzít nemůžu,“ dodává. Doma si hledá činnosti, jak jen může, a garáž se stala jeho dílnou. „Brousím si tu a opravuji prkýnka nebo to zkouším s kovem, všechno možné. Ale nemůžu nic těžšího zvedat,“ říká.

**Mám kolem sebe řadu statečných lidí**  
Ustát nefunkční ledviny je tvrdý oříšek. Luboš byl zvyklý hodně sportovat a manuálně pracovat, být stále mezi lidmi. „Když jsem pak byl dočasně po operaci kýly na hemodialýze, viděl jsem, jak je to i pro ostatní náročné. Jednou jsem taky ležel vedle svého strejdy, kterého bylo dříve všude plno a kypěl životem. Ta radost z něho úplně vyprchala,“ přemýšlí Luboš. Ale pak hned zmiňuje své

další přátele. „U několika lidí z mého okolí si říkám, že v porovnání s nimi mi celkem nic není. A oni umí být stateční,“ dodává. A vypráví příběh svého přítele, husitského faráře, který kdysi prodával se společníkem knihy a nedopadlo to dobře. Společník zmizel s desítkami milionů v zahraničí a jeho přítel tu nese odpovědnost za vzniklé dluhy. Jiný jeho mladý přítel je na vozíku a je schopen se postarat i o své malé děti. Kamarádce diagnostikovali rakovinu prsů a tříletý synek jiného přítele neslyší. „Já to prostě denně vidím, že život není pro spoustu lidí jednoduchý. Záleží, s kým se srovnáváte. A i když je nejdřív všechno naruby a spoustu věcí nemůžete, nakonec hodíte kotvu a nějak se to podaří,“ shrnuje.

**Rodina mě bere úplně normálně**  
Luboš má dva dospělé syny, a jak říká, také hodnou ženu. „Oni mě drželi celou dobu nad vodou,“ komentuje. „A jsem jim taky vděčný, že mě berou úplně normálně. Lítost by mi nepomohla. Udělají za mě, co sám nemůžu, a chápou, že si musím zalézt a dialyzovat se. Jsou fajn,“ říká Luboš. A má radost, že jeho mladší jednadvacetiletý syn je již samostatný a staví si s přítelkyní dům. A září, když vypráví o svém budoucím vnučeti od svého staršího čtyřidvacetiletého syna. „Jestli budou mít holčičku, tak jim ji asi zkonfiskuju,“ těší se na svou potenciální vnučku. Ale za vnuka by byl také rád. „Mladí už miminko viděli na ultrazvuku,“ chlubí se. A vypráví i o svých malých neteřích, co mu na návštěvě vylezou na klín, a jeho moc těší, že je jejich strejda. „Taky se nemůžu dočkat, až bude zase teplo a my vyrazíme s kolotoči. Jsem u toho strašně rád, i když se k tomu nemůžu postavit jako dřív a odpracovat to za mě musí jiní,“ vypráví a vyhlíží jaro.

text Jana Kittová  
foto Ester Horovičová



### Peritoneální dialýza

Nefungující ledviny lze nahradit kromě transplantace orgánu hemodialýzou prováděnou zpravidla na dialyzačních střediscích nebo peritoneální břišní dialýzou, kterou si pacient provádí sám v domácím prostředí. Přes voperovaný katetr si napouští do dutiny břišní 1,5 litru dialyzačního roztoku, do něhož přes membránu pobřišnice, zvanou peritoneum, přejdou odpadní látky z krve a jsou s roztokem zase z těla vypuštěny. „Pacient musí důkladně předcházet zánětu pobřišnice a včas rozpoznat případné příznaky a informovat lékaře. Jinak je tato metoda efektivitou srovnatelná s hemodialýzou a přináší pacientům řadu výhod. Kontraindikací je tu minimum. Využívají ji často mladší samostatní pacienti. V České republice se peritoneálně dialyzuje jen zhruba 8% pacientů, ačkoliv se jí ve srovnatelně rozvinutých zemích léčí až trojnásobek pacientů,“ říká MUDr. Vladimír Vojanec, vedoucí dialyzačních středisek B. Braun Avitum. Pacienti se takto dialyzují průměrně 5–7 let, pak se většinou zvyšuje množství komplikací. Ale existují i lidé, kteří si takto nahrazují funkci svých ledvin například 17 let.



*Víkendové*  
**Znojmo**  
*s ochutnávkou  
národního parku Podyjí*

*Znojmo se proslavilo především výborným vínem. Je zde ale také velice pěkné historické městské jádro a v těsné blízkosti města, doslova co by kamenem (z hradu) dohodil, i unikátní příroda v národním parku Podyjí.*

Znojmo je se svými asi 34 tisíci obyvatel druhé největší město Jihomoravského kraje. Na mapě ho najdeme těsně u naší jižní hranice s Rakouskem, které je od Znojma vzdáleno pouhých 8 km. Starobylá část města se rozkládá nad hlubokým kaňonem řeky Dyje, kde v minulosti vedla důležitá obchodní cesta z Čech přes západní Moravu do Podunají. Tento prostor byl osídlen již v předhistorické době. Stálo zde hradiště strážící brod přes řeku. Později, v 11. století, byl na ostrohu nad řekou přemyslovským knížetem Břetislavem vybudován dřevěný hrad, který na přelomu dvanáctého a třináctého století získal podobu vrcholně středověkých hradů a konečně v 18. století byl přestavěn na zámek. Ten je možné na úvod prohlídky města navštívit a nechat se zde provést historií Znojemska.

V těsné blízkosti hradu stojí románská rotunda sv. Kateřiny – nejvýznamnější historická památka Znojma, která „nesmí“ uniknout vaší pozornosti. Rotunda byla postavena už v 11. století, tehdy jako rotunda Nanebevzetí Panny Marie.

Svaté Kateřině Alexandrijské byla zasvěcena až ve 12. století za panování knížete Konráda I. Nejvzácnější jsou v rotundě nástěnné malby, pocházející ze stejného období. Kromě biblických motivů je velká část maleb věnována genealogii českého rodu Přemyslovců s ústřední scénou povolání Přemysla Oráče na trůn. Obsah maleb je ale stále předmětem odborného bádání. O významu této památky svědčí i to, že byla v roce 1962 vyhlášena za národní kulturní památku a stala se jedním ze symbolů počátku českého státu.

V těsné blízkosti hradu a rotundy byl v roce 1720 poněkud necitlivě postaven nepřehlédnutelný pivovar, který zde stojí dodnes a prochází v současnosti rekonstrukcí. Není bez zajímavosti, že se zde každý pátek dělají exkurze s prohlídkou pivovarnické technologie a s možností ochutnávky zdejší produkce. Po fakticky a historicky „hutném“ hradu a rotundě může pro vás být prohlídka pivovaru příjemným odlehčením.



Křivatec český, jarní rostlina na Kraví hoře

Budete-li se rozhlížet ze skalního ostrohu, na kterém hrad, rotunda i pivovar stojí, nepochybně nepřehlédnete obrovský kostel naproti přes údolí, do kterého se určitě podívejte. Je to kostel sv. Mikuláše, s impozantní pozdně gotickou trojlodní halou. Kostel byl budován už od roku 1338 do první poloviny 16. století. Za návštěvu stojí i hned vedle stojící Svatováclavská kaple s neobvyklou dvoupatrovou kompozicí.

Až budete městských památek nasyceni, vydejte se do centra města k radniční věži. Ta tvoří z dálky viditelnou dominantu s nezvykle členitou střechou. Z jejího ochozu, který slouží jako rozhledna, můžete vidět kromě Pálavských vrchů a Českomoravské vysočiny také Alpy. V úzké uličce naproti radnici pak najdete vstup do proslaveného znojmského podzemí, které má délku přes 27 km a nachází až ve čtyřech patrech. Počátek budování podzemních prostor spadá na přelom 14. a 15. století, kdy byly postupně budovány a následně propojovány sklepy domů. Pokud se budete chtít podívat do podzemí, máte na výběr klasickou trasu a tři trasy adrenalinové. Klasickou trasu zvládne



Dyje

každý, kdežto adrenalinové trasy jsou vhodné jen pro otrlejší a hlavně štíhlejší a sportovněji založené jedince. Při těchto trasách se prochází velmi stísněnými chodbami, často po kolenou, ve vodě a pouze s čelovkou. Před vstupem musíte nejprve projít zkušebním rámem o velikosti nejužší chodby a teprve pak průvodce rozhodne, jestli vás na prohlídku pustí. Pokud máte nepříjemné pocity ve stísněných prostorech, o adrenalinové trase raději ani neuvažujte.

Nedílnou součástí turistických atrakcí Znojemska je nejmenší z našich čtyř národních parků – NP Podyjí. Jeho hranice začíná hned za západní stranou města. Území národního parku se pak táhne asi 20 km podél obou stran Dyje směrem k Vranovu nad Dyjí. Pokud jste ve Znojmě jen na pár dní a chcete si užít i trochu přírody, doporučuji se vydat na celodenní pěší procházku, při které navštívíte jeden z fenoménů NP Podyjí – vřesoviště na Kraví hoře. Na cestu se vydejte od kostela sv. Mikuláše po červené turistické značce,

kteřá vás provede po úbočí s vinicemi k Dyji. Než přejdete most, zastavte se na chvíli na silnici u muzea motorismu (které je mimochodem také velice zajímavé) a prohlédněte si zvláštní, v chodníku napůl zapuštěný kámen v základech budovy hned naproti mostu. Kámen má na sobě vyznačenu značku, ukazující hladinu vody při povodni z roku 1501, která je současně nejvyšší zaznamenanou hladinou vody Dyje ve Znojmě. Pokud byste hledali podobnou značku s výškou hladiny při povodních v roce 2002, najdete ji několik desítek metrů vedle mostu na vodoteči (132,3 km).

Až si prohlédnete kámen, vydejte se směle přes most po úzké silnici nahoru do kopce. Cesta vás vyvede zahrádkami na rozlehlá vřesoviště na Kraví hoře.



Kostel sv. Mikuláše a svatováclavská kaple (vpravo)

Vřesoviště zde vznikla ve středověku vykácením původních doubrav a následnou extenzivní pastvou. Později se zde několikrát „vyřádila“ armáda, která tady měla cvičiště. Vřesoviště mají svůj půvab po celý rok, ale nejkrásnější jsou v září, kdy vřes kvete a Kraví hora se zbarví celá do fialova. Mimo to je zde díky zvláštním mikroklimatickým podmínkám unikátní teplomilná vegetace, na kterou jsou vázána vzácná společenstva hmyzu i jiných organismů. Můžete tu potkat chráněnou užovku hladkou, ještěrku zelenou, motýly otakárka fenyklového i ovocného nebo dravý hmyz – ploskoroha pestrého. Při jarní návštěvě vřesoviště se porozhlédněte po koniklecí velkokvětém či žlutě kvetoucím křivatci českém. Z Kraví hory je také nádherný pohled na Znojmo a jeho jižní panorama.

Po prohlídce vřesoviště pokračujte dál po červené značce. Postupně



Znojmský hrad





Z vyhlídky ze skalního ostrohu nad řekou je vynikající výhled do hlubokého kaňonu Dyje, a je to tak skvělé místo na obědovou přestávku.

Zpět do Znojma se vydejte po žluté značce, která vás nejprve povede dolů k řece a pak podél ní až do Znojma opět na most, který jste ráno překonali v opačném směru. Cesta podél řeky je vedena po příkrém kamenitém svahu a okouzlí každého romantika. Od mostu už vás čeká poslední stoupání nově zrenovovanými městskými vinicemi opět na náměstí u kostela sv. Mikuláše.

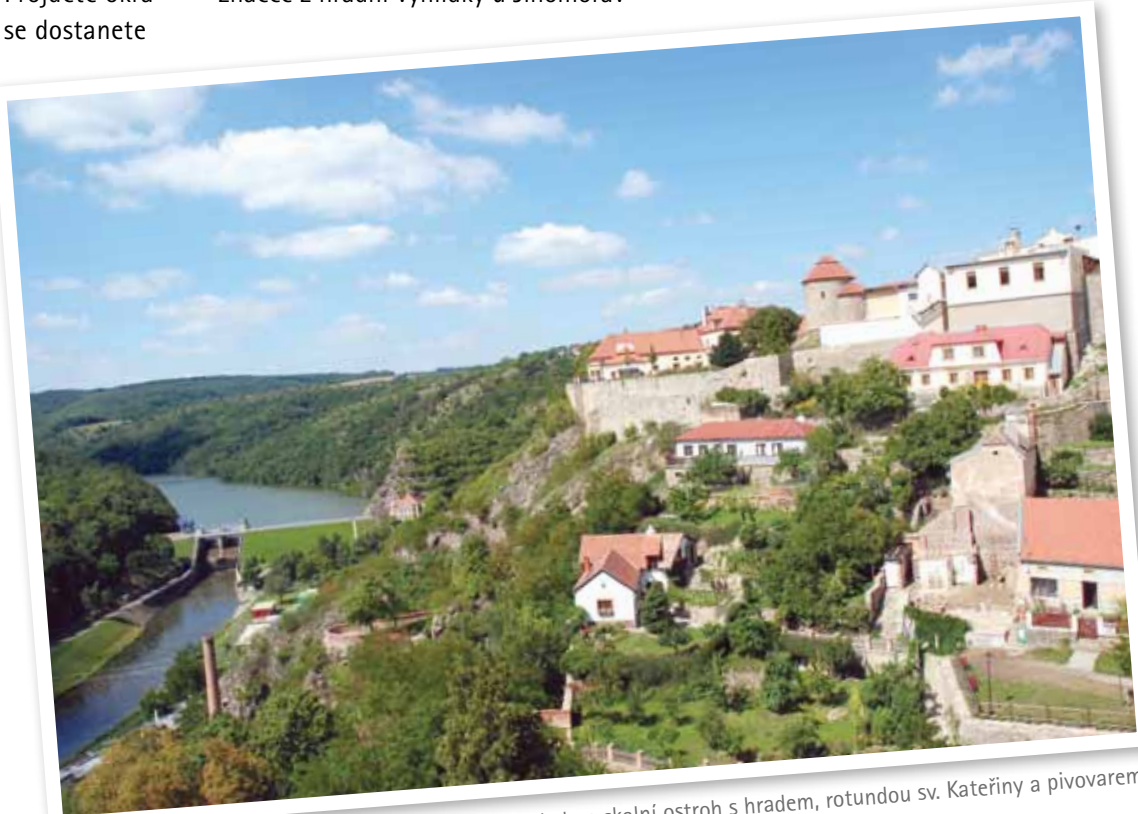
Další možnost, jak uniknout na chvíli z města do přírody, je vydat se do Gránického údolí. To navazuje na město na jeho východní straně a dá se do něj dostat z centra za pár minut po modré nebo červené značce z hradní vyhlídky u Jihomorav-

ského muzea. V hluboce zaříznutém údolí najdete síť stezek a chodníků s mnoha romantickými zákoutími, jako je ve skále vytesaný tunel nebo architektonická hříčka v podobě kamenné smyčky. Zvláště příjemné je vydat se sem za letních veder, kdy tu panuje příjemný chládek. Můžete si projít naučnou stezku „S mlokem Gránickým údolím“ nebo se jen tak toulat po lesních pěšinách.

Historická část města a přiléhající příroda národního parku Podyjí dělá ze Znojma výborné místo pro několikadenní výlet za odpočinkem a rekreací. A nebudete přitom potřebovat ani auto. Do města se pohodlně dostanete vlakem a vše ostatní je dostupné pěšky. Vydejte se do Znojma, má co nabídnout...

Mgr. Petr Pavelčík

budete procházet vinohrady na úbočí Kraví hory, které jsou prý jedny z nejvyšších a nejstarších vinogradů zdejší vinařské oblasti. Projdete okrajem vesnice Konice, až se dostanete do Popic na rozcestí se zelenou značkou. Vydejte se po ní nahoru vinohrady na vyhlídku nad Dyjí – Sealsfieldův kámen (Charles Sealsfield, vlastním jménem Karl Anton Post, byl rakouský a americký spisovatel, původem z Moravy). Budete procházet lesem teplomilných doubrav s výskytem poměrně vzácných rostlin, jako modřence chocholatého či třemdavy bílé, nebo brouka roháče obecného.



Pohled na skalní ostroh s hradem, rotundou sv. Kateřiny a pivovarem

# LEHKÉ MENU PRO SLUNEČNÉ DNY

*podle Petry*

*Recepty pro vás připravila Petra Bártová,  
foodbloggerka a redaktorka [sexymamas.cz](http://sexymamas.cz).  
Na těchto stránkách můžete najít další  
inspiraci nejen pro vaření.*



Energie: 137,88 kcal, bílkoviny: 3,31 g, tuky: 8,4 g,  
sacharidy: 9,18 g, draslík: 23,90 mg, vápník: 33,27 mg,  
fosfor: 6,90 mg

## Kopřivová polévka

### INGREDIENCE

- 500 g listů kopřiv
- 3 l vody
- 2 lžíce másla
- 2 stroužky česneku
- špetku soli a pepře

### POSTUP

U kopřiv používáme 4–6 nejvýše posazených listů včetně řapíku a samotného výhonku. Listy kopřiv opláchneme studenou vodou a nasekáme je na menší kousky. Ty orestujeme na rozpuštěném máse, zalijeme studenou vodou a volně vaříme asi 10 minut. Před koncem varu přidáme dva stroužky drceného čerstvého česneku a dle chuti osolíme a opepříme.



## Toust se zastřeným vejcem

### INGREDIENCE

- 2 celozrnné bagetky
- 4 vejce
- 3 lžičky octa
- sušená rajčata
- čerstvý tymián

### POSTUP

Do většího hrnce dáme vařit vodu a osolíme ji. Do misky o objemu asi 0,5l nalijeme 3 dcl octa a postupně vklepáváme vajíčka. Bílek se po kontaktu s octem zatáhne a jakoby zapouzdří. Tím dosáhneme toho, že vajíčka zůstanou oddělená, i když je do vroucí vody vlijeme naráz. Vroucí vodu zamícháme a přesně doprostřed vodního víru vlijeme ocet s vejci. Vaříme 2–3 minuty a pak je jednotlivě vyjeme a dáme na chvíli odpočinout na papírovou utěrku. Rozpeče-

né rozpůlené pečivo nebo toust namažeme tenkou vrstvou másla, posypeme nakrájenými sušenými rajčaty a položíme na ně zastřené vajíčko. Vajíčko lehce nakrojíme, aby vytekl krémový žloutek. Na závěr dle chuti opeříme a zasypeme tymiánem.

**Energie:** 1236,91 kcal, **bílkoviny:** 57,11 g, **tuky:** 26,40 g, **sacharidy:** 193,45 g, **draslík:** 277,35 mg, **vápník:** 110,25 mg, **fosfor:** 444,80 mg

## Mrkvový dort s krémem z Lučiny

### INGREDIENCE

- 150 g třtinového cukru
- 180 ml slunečnicového oleje
- 180 g (špaldové) hladké mouky (možno i polohrubá)
- 180 g mrkve, nastrouhané najemno
- 3 větší vejce, mírně ušlehaná
- 50 g rozinek
- 2 rovné lžičky prášku do pečiva
- 1 rovná lžička jedlé sody
- 1 rovná lžička skořice
- půl lžičky strouhaného muškátového oříšku
- 50 g másla
- 50 g medu (dle chuti)
- 250 g Lučiny

**Energie:** 5 121,52 kcal, **bílkoviny:** 87,37 g, **tuky:** 345,31 g, **sacharidy:** 449,77 g, **draslík:** 1 930,44 mg, **vápník:** 1 079,50 mg, **fosfor:** 851,48 mg



### POSTUP

Do větší mísy nasypeme cukr, přilejeme olej, vejce a zlehka promícháme. Přihodíme mrkev a hrozinky. V misce nebo

na talíři si smícháme mouku, jedlou sodu, prášek do pečiva a koření. Přes jemné sítko vše prosejeme do mísy s ostatními ingrediencemi a mícháme do hladka. Hladké těsto nalijeme na plech nebo do vymazané dortové formy a pečeme do zlatova 30 až 45 minut v troubě předehřáté na 160 °C. V misce smícháme máslo, Lučinu a med do hladkého krému. Můžeme použít mixér, kterým krém krásně nadýcháme. Hotový krém dáme do chladna a počkáme, než vychladne karotkový korpus. Pokud připravujeme karotkový koláč na plech, rozetřeme krém po povrchu karotkového korpusu. Chceme-li udělat dort, musíme korpus rozříznout a část krému použít na promazání. Druhou částí potřeme v tenké vrstvě povrch dortu a jeho boky.

Jmenují se

## ÁJA AGNEROVÁ

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



# ZNOVUOBJEVENÉ MACRAMÉ Z UZLŮ A UZLÍKŮ

*Macramé je starodávná technika vázání uzlů. Její název vychází ze stejnojmenného arabského koberce s třásněmi. Historie macramé sahá až do 13. století. Původně byla tato technika užívána, aby zamezila třepení látky. Takto se dříve zakončovalo tkaní či vázání.*



**1** PŘIPRAVTE SI KVĚTINÁČ, NŮŽKY A PROVÁZEK NEBO TEXTILNÍ ŠŤŮRU. TU BEZ PROBLÉMŮ SEŽENETE V KAŽDÉ GALANTERII.



**2** Z PROVÁZKY NEBO TEXTILNÍ ŠŤŮRY SI USTŘIHNĚTE DESET ŠŤŮR DLOUHÝCH ZHRUBA JEDEN METR.



**3** JAKMILE BUDETE MÍT PROVÁZKY NAMĚŘENÉ A NASTŘÍHANÉ, DEJTE VŠECHNY DÍLY K SOBĚ A NA JEDNOM KONCI JE SVAŽTE DOHROMADY.



**4** A PUSTÍME SE DO SVAZOVÁNÍ! UZLETE POSTUPNĚ OD PROSTŘEDKA KVĚTINÁČE A JEDNOTLIVÉ ŠŤŮRY ROZDĚLTE PO DVOU DO PĚTI SVAŽKŮ.



**5** PRVNÍ ŘADU UZLŮ VYTVOŘÍTE TAK, ŽE SOUSEDÍCÍ ŠŤŮRY ZE SVAŽKŮ K SOBĚ SVAŽETE ASI 5 CM OD HLAVNÍHO UZLU. DALŠÍ A DALŠÍ ŘADY VYTVOŘÍTE ÚPLNĚ STEJNÝM ZPŮSOBEM.



**6** DLE VÝŠKY KVĚTINÁČE ZVAŽTE, KOLIK ŘAD UZLŮ JE POTŘEBA. NAKONEC ZBYLÝ KONEC ŠŤŮR SVAŽTE K SOBĚ A CELÝ KVĚTINÁČ ZAVĚŠTE NA SVÉ MÍSTO.

*Už nemusíte váhat, kam s květinami, když na ně nemáte místo ani balkon. Vyrobené závěsné „koše“ vše vyřeší za vás. Uvidíte sami, že je to jednoduché a přitom velmi hezké řešení problému, kam s květinami. Nechejte se inspirovat a směle se pusťte do vyrábění.*



Alžběta Bublanová

# Vteřiny po probuzení

*Prozaička Alžběta Bublanová se, jak sama říká, ve svých krátkých povídkách zaměřuje na popis obyčejného života a všední současnost. A k všednosti a obyčejnosti, jak je autorka vnímá, patří, že její postavy se velice často ocitají v bezvýchodné situaci, z níž málokdy nacházejí východisko. Povídka Vteřiny po probuzení nebyla dosud publikována.*

Ten křehký moment probuzení si Hanka užívá nejvíc z celého dne. Snaží se ho uchovat, jak nejdéle to jde, ale za pět minut je po všem. V těch prvních okamžicích přijde náhlé procitnutí a ona je přesvědčená, že od teď bude žít jinak. Ale pak vstane, jde do kuchyně zapnout konvici, vytáhne čtyři hrnky, do jednoho nasype kafe, pro manžela, do druhého vloží sáček zeleného čaje, pro sebe, a do zbylých dvou pytlíky ovocného čaje, pro děti. Jakmile pustí vodu, aby opláchla talíř od sýrů, které s manželem pojídala včera u televize, je po všem. A když vyhazuje sáčky čaje od koše, který je přeplněný a při vyndávání igelitového pytle z něj vypadne upatlaný kelímeček od jogurtu, je Hanka zpátky ve svém životě a o té nádherné chvíli po probuzení neví nic. Ještě si jí chce připomenout hlasitou hudbou z rádia, ale pak píseň skončí a kuchyní se line ječivý hlas ženské nabízející levnější internet. Hanka si vzpomene, jak jí včera manžel říkal, že by děti neměly trávit u počítače tolik času. Jako by za to mohla ona. Aspoň dají pokoj, říkala si v duchu, ale jemu odpověděla, že se pokusí vymyslet nějaké jiné aktivity.

Pak jde vzbudit Pavlítku a Tadeáše. Pavlíčka už sedí na posteli a – možná má taky ten křehký moment probu-

zení – rázně prohlašuje, že do školky dnes nejde. Tadeáš spí jako zabitý, tak s ním musí zatřást. „Mami, ještě chvíli,“ protestuje. Připomene mu, že se dnes do školky těšil, protože má referát z občanské nauky. Vůbec nechápe, kde se v tak malém klukovi vzalo nadání na přednášení. Ona se vždycky třásla jako osika. A její manžel na řečnění před davem taky nebyl. Tadeáš vstane a okřikne sestřičku, že do školky jít musí, protože takhle systém funguje. „Chodíš do školky, pak do školy a pak budeš celý život hákovat. Tak to je,“ řekne vážně. Hanka ho napomene. Protože tak to přeci není.

„Nestraš ji. Celý život není přeci jen škola a práce. Taky jsou prázdniny, dovolený a víkendy.“ Tadeáš vstane z postele a zapne počítač. Hanka mu nakáže, ať se jde nejdříve umýt, ale on protestuje. Potřebuje nutně na facebook. Hanka nemá sílu to řešit a manžel ještě spí, takže je jí to jedno. Vráť se do kuchyně a nakrájí chleby. Na snídani a na svačiny. Když se v koupelně maluje, slyší Tadeáše nadávat. „Fašoun jeden.“ Není si úplně jistá, jestli její dvanáctiletý Tadeáš ví, co je fašoun. Zajímá jí to a jde se podívat. Zatím má namalované jen černé linky a je si vědoma, že vypadá strašně, ale i tak jde. „Kdo

je fašoun?“ Zeptá se Tadeáše shrbeného nad počítačem. „Ivan.“

„Aha. A proč?“

Mávne rukou. „Ježíš, mami, neřeš to.“

„A víš, co je fašoun?“

Dívá se na ni dost překvapeně. „Příz-nivec extrémní pravice,“ odpoví, jako by říkal, že si dá chleba s medem.

Hanka kývne. „Vypni ten počítač a pojď se najíst.“

Pavlínka stále sedí na posteli. Drží v ruce svou panenku, kterou má od narození. Bez ní neusne. Říká jí panenka. A každé ráno s ní stráví pár minut. Podle Hanky jí něco v duchu vykládá a dost možná to jsou nějaké nesouhlasné řeči o tom, o čem ten život je. Pavlínka nenesnáší školku. A Hanka se jí ani nedívá. Hanka totiž zase nenesnáší svou práci. Dělá kontrolorku kvality léčiv a je jí špatně už jen z toho, když to musí



vysslovit. Ty první okamžiky po probuzení ví, že už to dělat nebude. Chtěla by dělat v reklamní agentuře. Vždycky chtěla dělat v reklamce, ale nikdy to ani nezkusila. Jen si to vždy pár vteřin ráno představovala: jak sedá k počítači a rozesílá životopis. Pak ale šla zapnout konvici a vzbudit děti. A taky myslela na to, že by ještě chtěla mít nějakého muže kromě manžela. Proč se vlastně rozhodla, že mu bude věrná?

Obzvlášť ve dnech, kdy se probouzí z erotického snu, si přísahá, že mu věrná nebude. Nárok na erotické sny má. Je jí 41 let. A má nárok mít ještě nějaké jiné muže. Tohle si myslí tak dvacet vteřin, když se dívá směrem k oknu a vidí to ranní slunce. Cítí obrovskou energii, kterou po několik let v sobě potlačovala coby mladá manželka a matka. Dosáhla přeci toho, čeho chtějí docílit všechny ženy, co procházejí různými vztahy. Aby si jednoho dne konečně řekly, že už ho našly. Už žádné zoufání nad tím, že to zase nevyšlo, už žádné „jsem naivka, chtěl mě jen na to jedno“. Jenže teď

žádné na „to jedno“ dlouho nebylo. A je pravděpodobné, že ani nebude. A pokud ano, tak jedině v případě, že by šli od sebe, že by jí nevyšlo manželství a její děti by pendlovaly od táty k mámě. V první vteřině po probuzení nemyslí ani na jednu možnost. Myslí na to, že bude svádět muže jako za mlada a manželovi o tom prostě neřekne. A nebude mít ani výčitky. Takhle odvážná v tom zhýčkaném stavu po několika hodinovém spánku je. Vidí sebe jako sexuální dračici. A říká si, že ta holka, co v tomhle těle žila před dvanácti lety, stále někde je. Tyhle troufalé myšlenky ale netrvají ani do zapnutí konvice. Navíc se objevují zřídka. Častější jsou ty o reklamce.

A ještě častější jsou předsevzetí, že bude mít prostě krásný den. Že ji nerozhodí takové ty maličkosti jako fronta v supermarketu nebo přeplněná tramvaj. Leží pod peřinou a říká si, že bude víc duchem mimo. Že nebude stát na zastávce a vyhlížet, kdy ta zatracená tramvaj přijede, ale že tam bude stát a myslet buď na nějaké velké věci, nebo naopak na malé drobné, jako je žloutnutí listů a pobíhající pes v protilehlém parku. Ale i tahle přesvědčení zmizí. Ne hned. Někdy se jí podaří alespoň částecy té revolty podržet do oběda.

Tadeáš vypnul počítač a sedl si za kuchyňský stůl. Sedí tam jako dospělý, napadne pokaždé Hanku. Ještě tak do ruky noviny a kafe. I ten čaj popijí, jako by mu bylo čtyřicet. Takové decentní popíjení, žádné srkání. A takový ten nervózní postoj, který pramení z vědomí, že ví, jak to v životě chodí. A přitom jen drží hrnek. Je po otci. Má své zásady a je přísný. A krutý, pomyslí si Hanka. Oba jsou krutí. K ní i k Pavlínce. Jednou Tadeáš sestře řekl, že by tu pannu měla konečně schovat, protože ta panna z ní dělá zranitelnou holčičku. Hanku překvapila nejen formulace sdělení, ale i fakt, že se k tomuhle tématu Tadeáš už nikdy



## Alžběta Bublanová

se narodila 8. dubna 1984 v Rajhradě, vystudovala gymnázium v Tišnově a poté odešla do Prahy, kde úspěšně absolvovala magisterské studium na Literární akademii Josefa Škvoreckého. Debutovala v roce 2012 povídkovou sbírkou *Čtyři stěny*, za kterou obdržela cenu Máchova růže, kterou uděluje Akademie literatury české. O tři roky později vyšel román *V Tichu* a v loňském roce sbírka povídek *Odras ode dna*. Alžběta Bublanová je v současné době na mateřské dovolené a kromě beletrie se zabývá psaním recenzí pro webový portál e-kultura.cz. Pořádá také kurzy tvůrčího psaní a vydává lokální časopis s názvem *Náměsíčník*.

foto Petr Kozlík (MAFRA)



nevrátil. Bral to za vyřízené. Řekl k tomu své a už se nepotřebuje opakovat. Pavlínka na něj tenkrát vyplázla jazyk a Hanka k ní pro to gesto pocítila obrovskou blízkost. Pro ty přímočaré emoce. Které Tadeáš nemá a její manžel také ne. Vzala si muže bez emocí. I tohle jí napadlo, když ležela v posteli, dívala se z okna a manžel vedle ní oddychoval. A ona cítila, jak i v tom spánku má rád. Vzbudí se, až zazvoní budík. Dělá každé ráno to samé. Sedne si na postel a rozkukává se. Podle Hanky žádné křehké momenty po probuzení nemá. Prostě sedí na posteli a jen tak kouká. Pak jde na záchod, do koupelny, do kuchyně.

Pak pije kafe a plánuje den. Na to potřebuje klid, takže Hanka vypíná rádio. Vytáhne ze své kožené brašny mohutný diář a dívá se do něj. Hanka odhaduje, na co myslí. Kolik má povinností a že je jediný v rodině, který se o všechno dokáže postarat. Pracuje jako zástupce vedoucího marketingového oddělení v jedné nadnárodní firmě. Dvakrát týdně chodí na tenis a k tomu každý druhý pá-

tek v měsíci v oblíbené hospodě pořádá mariášové turnaje. A denně čte noviny. Knihy vůbec. Tam jsou emoce. V diáři má napsané schůzky, povinnosti, tenis a karty. A taky Hančiny povinnosti. Takže přijdou na řadu dotazy. Jestli jde dnes Pavlínka do cvičení. Hanka žádný diář nemá, ale pokaždé ji ten dotaz rozhodí. Jako by v tu chvíli prostě o žádném cvičení nic nevěděla. A on jí pokaždé připomene, že by si takové důležité věci měla psát. Hanka na to jen kývne hlavou. Jednou se podivila slovu „důležité“. A on řekl: „Samozřejmě, fyzický rozvoj dítěte v dnešní počítačové době je podle mě důležitý. Pro tebe asi ne.“

Zmínku o cvičení už bere jako folklor. Stejně jako potvrzení o tom, že v jeho kávě není cukr. Jednou mu ho totiž do kávy omylem dala. Dnes jí připomněl turnaj v kartách. Zrovna oplachovala hrnky, když to řekl. Otočila se na něj překvapeně. Protože na to samozřejmě zapoměla. A právě dnes v ten moment probuzení jí napadlo, že večer někam vyrazí. Za vínem. Za zábavou. Jako za mlada.

„Nebo snad něco máš?“ Zeptal se jí. Zavrtěla hlavou a položila hrnek na odkapávač. Popohnala Pavlínku, která se v pokojíčku oblékala.

Odvedla Pavlínku do školky a počkala na tramvaj. Vyhlížela jí a zapoměla, že žlutnou listy na stromě, pod kterým stojí. Myslela na to, že musí dnes upéct koláč, protože v sobotu dopoledne se staví tchán, aby pomohl jejímu manželovi sestavit novou skříň do předsíně. A taky přemýšlela nad tím, co uvaří a že už dlouho neměli řízky. A pak začalo svítit slunce. A příjemně hřát, i když byl konec října. A v tom náhlém přívalu slunečního tepla ucítila vůni muže, který kolem ní prošel. Typická kolínská. Typická vůně chlapa. Viděla přijíždět tramvaj, ale byla okouzlena, konsternována pocitem, který mívala jen po probuzení. Proč se nikdy nepokusila dělat v reklamce? Protože s tím neměla žádné zkušenosti ani nadání. Asi proto. Jenže ta vůně chlapa ji inspirovala. Rozhodla se. Stála a viděla, jak tramvaj zavírá dveře. Na roku v pekařství koupila dva tvarohové koláče a tři jablečné záviny. Nebude péct. Zavolala do práce, že jí není dobře, a zavolala manželovi, že večer nebude doma. Hlídat může její matka. Vrátila se domů pro notebook, sedla si do kavárny a rozeslala životopis. A našla si film, na který večer půjde. Když vycházela z kavárny, začalo pršet a nikde žádná kolínská. Dostala strach, jestli to nepřehnal. Jestli se nemá v obchodě stavět pro vajíčka a švestky a upéct koláč. A manželovi zavolat, omluvit se mu a zůstat večer doma. Sedla si na lavičku a sledovala lidi s deštníky. Přece ty momenty po probuzení v ní někde být musí. A bude tady v tom dešti sedět tak dlouho, dokud si nevzpomene na sílu, kterou cítí několik vteřin ráno v posteli.

## 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.

### SNADNÉ

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

### PRŮMĚRNÉ

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



# KÚPELE SLIAČ

## PROGRAM PRE DIALYZOVANÝCH PACIENTOV

Kúpeľný hotel Palace*** Typ izby	Hlavná sezóna 1. 5.–31. 10.	Mimosezóna 1. 11.–31. 3.
ŠTANDARD	jednolôžková izba	53 euro
	dvojlôžková izba	46 euro
	apartmán dvojlôžkový	50 euro
	apartmán štvorlôžkový	47 euro
RETRO	dvojlôžková izba	43 euro
EKONOMY	jednolôžková izba	36 euro
	dvojlôžková izba	34 euro

- Ceny sú uvedené na osobu / lôžko / noc a obsahujú 0% DPH
- Cena obsahuje ubytovanie, strav (polopenzia), procedúry (2 procedúry / deň podľa odporúčenia lekára), vstupnú lekársku prehliadku a výstupnú lekársku konzultáciu
- Cena neobsahuje daň z ubytovania mestu Sliač 0,60 eur na osobu / deň pobytu.
- Dĺžka pobytu 5 nocí a viac.

### ZĽAVY A ZVÝHODNENIA

- 1 euro / osoba / noc pri izbe bez balkóna.
- Špeciálna zľava na dĺžku pobytu:  
14 nocí za cenu 13 alebo 21 nocí za cenu 19.
- Vernostná zľava 15% v prípade minimálne 6. návštevy.  
Vernostná zľava sa nekumuluje s inými zľavami. Platí pre izby kategórie Standard a Retro.

### REZERVÁCIA

Centrum prázdninových dialýz  
B. Braun Avitum s.r.o.  
V Parku 2335/20, 148 00 Praha 4, Česká republika  
Tel. +420-777 456 365, Fax +420-271 091 923  
prazdninovadialyza.cz@bbraun.com

B. Braun Avitum s.r.o. | [www.bbraun-avitum.cz](http://www.bbraun-avitum.cz)





	ŠVAJČIAR-SKY HOKEJISTA	SLUŽIACA NA OPORU	MESTO V RUSKU	■	ZÁPACH, VÓNA, PACH	BUCHOL	■	POVEDLA	MPZ - DOMI-NIKÁNSKA REPUBLIKA	MOČIAR (LATINS.)	■	MEDZINÁRO-DNÁ KONFE-DERÁCIA KREŠŤAN-SKÝCH ODBOROV	SOLNOJ-LOVE PLOŠINY	VOJENSKÝ UTVAR (SKRATKA)	TAJNIČKA 3 (PRIRADO-VACIA SPOJKA)	KANADSKÝ HOKEJISTA	STARÁ ZNAČKA RÁDIA				
BODKA, PO ANGLICKY					ODBORNÉ UČILIŠTE			Biotech Working Party				KÝVAME NA POZDRAV									
EAST PALO ALTO (SKR.)					DETSKÝ DOMOV (SKR.) TOHO ČASU (SKRATKA)			JAPONSKÝ ŠLACHTIC				KREŠŤANSKÁ SOCIÁLNA UNIA (SKR.)				OKRESNÉ MUZEUM (SKR.)					
								OKRESNÁ VO-JENSKÁ SPRÁVA (SKR.)				Úrad jadrového dozoru (skr.)				TAJNIČKA 4					
TAJNIČKA 1								MIESTNA ČASŤ BRATI-SLAVSKEJ PETRŽALKY						VERY IMPOR-TANT PERSON (SKR.)							
UNION REPUBLIC (SKR.)					ZAŽIVACIA TRUBICA EVIDENČNÉ ČÍSLO (SKR.)			STRÝKO					PREDPONA S VÝZNAMOM OHŔN								
													VĽAKOVÝ ZASEPEČO-VAC (SKR.)								
SEKÁ, RUBE					ZAISŤUJ			KÓD LESOTHS-KEHO MALOTI KRÁL PO ČESKY					VOZIDLO (HOVOR.)					KALISTÁ, MÁTNA	VELA (HOVOR.)		
KVAČKA													PREMENA								
■	ČERVENÝ KRÍŽ	DIALKOVÝ AUTOBUS			SLOVENSKÁ REPUBLIKA (SKR.) NA STOM MIESTE														POHYB NOŽOM		
BEŽNÁ, HOJNÁ																			ČESKÉ MENO ALICE		
ZRUČNÝ MAJSTER (HOVOR.)								MAĎARSKÁ RIEKA	STAČ SO SILAMI	AKCIA, PO ČESKY		NEMECKÝ POLITIK (LUDWIG)							KEĎ		
																			ALKALICKÁ HLBINNÁ HORNINA		
■	TAMTÍ	ANGLICKÁ DĽŽKOVÁ MIERA						VÝCHODOSL. VOĎARNE A KANALIZÁ-CIE VSAL											JAZYK SLOVEN-SKÝ	VÍTKOVICKÉ ŽELEZIARNE	
SÍDLO V NIGÉRII					ODDELENIE (SKR.)	VOJNA, PO ČESKY													OKRESNÝ NÁRODNÝ VÝBER (SKR.)	JEDNATKA PRÁCE	
TAJNIČKA 5						TAJNIČKA 6															
						ŠŤÁTNY ORGÁN (SKRATKA)														LANOVÉ A PLACHTOVÉ ZRÁDČENIE NA LODI	
																				EČVNITRY	
RADŠEJ, PO ČESKY								AMERICKÝ FILMOVÝ PRODU-CENT												RÁDIUM (ZN.)	NÁPOVEDA: DEMUTH, KAAS, MOIR, PALUS, PRAY, TAKELÁŽ, TAN, VIP
DÁMSKY ÚČES								ČESKÁ PRED-LOŽKA												REDAKČNÁ RADA (SKR.)	GUATE-MALA (KÓD)

„Často propásneme príležitosť, pretože je oblečená do... (tajnička).“

Thomas Alva Edison

**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:**

tričko s golierikom, flísová deka, kniha, pero, blok, antistresová loptička (oblička), kľúčienka so svetlom a žetónom

Uzávierka je 20. 7. 2018.

**Výhercovia z minulého čísla:**

Miroslava Balúchová, Milan Vlček

**Riešenie z minulého čísla:**

Milovať znamená žiť životom toho, koho miluješ.

Lev Nikolajevič Tolstoj

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

