

Téma:
**Jak být
fit**



Eliška Selinger:
**Jíst zdravě
není věda**

/ 34

Rozhovor

Dagmar Džúrová:
Ke zdraví v ČR

/ 4

Scientia

Neumíme vypnout,
jedeme na doraz

/ 22

Varia

Zpěvák 7krát3:
Terapie hudbou

/ 36

Studenti

Patří budoucnost
sluchadlům?

/ 42

Genius loci

Abúsír: 60 let
usilovné práce

/ 50

Knihy

Nina Špitálníková:
O životě v KLDR

/ 52

Bud'te v kondici s UK Pointem!

Čekají vás v novém akademickém roce náročné studijní nebo pracovní povinnosti? Pomůžeme vám je zvládnout a budeme tu pro vás, i když vám přerostou přes hlavu.

Fit Student

Série workshopů pro všechny studenty UK, zaměřená na psychohygienu, relaxaci, zdravý životní styl a práci s tělem.



Poradny UK Pointu

- Psychologická
- Psychiatrická
- Studijní
- Sociálně-ekonomická
- Právní
- Kariérní
- Koučink



Web: ukpoint.cuni.cz
FB: UK POINT
Tel: 224 491 850
E-mail: info@cuni.cz

Všechny workshopy a poradenské služby UK Pointu jsou pro studenty a zaměstnance UK **zdarma**.



FOTO: Vladimír Šigut

Vážené kolegyně, vážení kolegové, milí přátelé,

zahajujeme nový akademický rok 2021/2022, který bude – jak si jistě všichni přejeme – daleko „normálnější“ nežli ten předchozí, covidový. Chceme, aby byl znovu plný prezenční výuky, živých diskusí a osobních setkávání. Už víme, jak si toho máme vážit. Univerzitní půda UK byla během koronavirové pandemie o poznání tišší, ale náš život se ani během ní nezastavil. Společně jsme ukázali, že se dokážeme adaptovat na nepříjemnosti, že umíme nadále vzdělávat mladší kolegy a věnovat se vědě a výzkumu, jež ukazují cestu z problémů.

Klíčovou podmínkou k našim dalším osobním setkáváním a návratu k normálu je očkování. Očkejte se tedy proti covidu – stejně tak jako proti dalším infekčním nemocem.

Z krize vycházíme posílení. Nyní se však musíme dostat do co možná nejlepší kondice, ať již duševní, tak fyzické. I proto je hlavním tématem nového magazínu *Forum* zdraví a péče o něj v celé jeho komplexitě, celistvosti. Jako lékař – a jako člověk, který s covidem sám bojoval a překonal jej – si uvědomuji význam zdravého životního stylu, takže se znovu mohu věnovat plavání, snažím se více chodit, zajdu si s přáteli zahrát golf a těším se na lyže; více též dbám o zdravou výživu. Je zapotřebí si uvědomit, že člověk je „všežravec“, což obnáší pestrost jeho jídelníčku, kdy je nutné zejména sledovat příjem a výdej energie. K tématu zdravé výživy a životního stylu však dbejme odborných rad, nikoliv mediálních, povrchních doporučení.

Nové vydání, které držíte v rukou, ukazuje na mnohých příkladech a slovy našich lékařů, neurologů, gerontologů nebo psychiatrů, která celá akademická obec Univerzity Karlovy přispívá k lepšímu žití. A jak říká v rozhovoru na straně 24 docentka Iva Holmerová, i česká společnost stárne a ideálem je směřování k „bezvěkosti“ – aktivnímu žití v každém věku.

Přeji vám pevné zdraví a úspěšný nový akademický rok.

Tomáš Zima
rektor UK

Aktuální články i archiv tištěných vydání najdete na ukforum.cz

14



Obsah

Forum 3/2021, sešit č. 55
Časopis Univerzity Karlovy

Vydává
Univerzita Karlova
Redakce
Ovocný trh 5, 116 36 Praha 1,
Odbor vnějších vztahů
Redakci řídí
Martin Rychlík
Odpovědný redaktor
Jiří Novák
Telefon
224 491 248
E-mail
forum@cuni.cz
Grafická úprava
Filip Blažek, Eliška Kudrnovská,
Designiq
Foto na titulní straně
Hynek Glos

Nevyžádané rukopisy se nevracejí.
Redakce si vyhrazuje právo na úpravu
autorských příspěvků a jejich krácení.
Forum je rozšiřováno zdarma na
akademické půdě. Vychází čtvrtletně.
Za obsah článku plně zodpovídá jeho autor.
Stanoviska obsažená v textu nemusejí
vyjadřovat názor redakce.
Vaše ohlasy, připomínky a tipy na další
náměty pro Forum uvítáme na adrese
forum@cuni.cz.

Toto číslo vyšlo v září 2021.
Registrace MK ČR 72 79
Tištěná verze: ISSN 1211-1724

Rozhovor

DAGMAR DZÚROVÁ –
Život a zdraví v českých zemích / 4

Téma

ALEŠ LINHART – Lidé, choďte! / 10

KATEŘINA LUKAVSKÁ – Dopřejte si
digitální detox / 12

JULIE MOTLOVÁ – Žít. Tady a teď / 14

MARIAN JELÍNEK – Vzbuzovat
v dětech sportovní vášně / 16

Forum Romanum

Tipy, jak být fit / 18

52



44



Scientia

LIBOR VÍTEK – Neumíme vypnout,
jedeme na doraz / 22

IVA HOLMEROVÁ – Razím pojem
bezvěkost / 24

Výzkum Alzheimeru / 27

VLADIMÍR KOBLÍŽEK –
Proti covidu máme zbraň / 30

VIKTOR ŽÁRSKÝ – Kde je nahoře
a dole / 32

Varia

ELIŠKA SELINGER – Jíst zdravě
není věda / 34

ŠTĚPÁN HEBÍK – Terapie hudbou / 36

VALÉRIE KINDLOVÁ,
MAXIMILIÁN ODRÁŠKA – Čtyři kolečka,
jedna láska / 40

58



Studenti

VOJTĚCH SRDEČNÝ – Patří budoucnost
sluchadlům? / 42

ANNA BARTOŇOVÁ – Za tajemstvím
barevných skel / 44

Academia

Priorita? Stmelit dětské kolektivy / 46

Genius loci

Abúsír: 60 let usilovné práce / 50

Knihy

NINA ŠPITÁLNÍKOVÁ – Chtěla
jsem to pochopit / 52

Alumni

DIANA APETAUEROVÁ – Rozhodlo
jediné setkání / 56

JAN KOZEL – Budme hrdí
na české vzory / 58

Kronika / 60

Miscellanea

Pro nové čtvrtstoletí / 64

Život a zdraví v českých zemích

Jako malá holka snila o práci veterinářky a ochránkyně zvířat v některém z národních parků v Africe. Láska ke zvířatům ji přivedla ke studiu zoogeografie, respektive geografie. Dnes Dagmar Džurová přednáší na Přírodovědecké fakultě UK o programu One Health, který usiluje o optimální zdraví člověka i přírody. Ovšem během pandemie to byla právě ona, kdo věcně – a s noblesou – dokázal české veřejnosti přiblížit tolik smutných termínů a dat.

TEXT Marcela Uhlíková FOTO Hynek Glos, Luboš Wiśniewski



V únoru 2020 společně s kolegy – viroložkou Ruth Tachezy a imunologem Janem Černým – zorganizovali dvě debaty, na něž přišlo tolik studentů, kolik jich posluchárna na Albertově snad ani nezažila. Na posledním slidu přednášky profesorky Džúrové se objevily dvě zásadní informace. První hovořila o tom, že Světová zdravotnická organizace (WHO) je optimistická, neboť v Číně se daří držet koronavirovou epidemii pod kontrolou. A ta druhá, že se WHO obává možného ohrožení Evropy. Studenty chystající se k výjezdům na Erasmus tehdy uklidňoval též jeden z hostů – epidemiolog Roman Prymula; nevěřil, že by Evropa padla...

Tři dny nato odjela Džúrová s rodinou lyžovat do Itálie, ale pobýli tam jen kratičce. K návratu je přiměly zprávy o prvních covid zemřelých v nedalekém lyžařském resortu. „Jak jsem tím oborem již ‚postížená‘ a zajímala se o všechny dostupné údaje, okamžitě jsem si uvědomila všechna rizika a nebezpečí,“ vrací se k prvním osobním zkušenostem s pandemií demografka. Permanentky na vlekky nechala propadnout a hned na počátku vleklé krize zaměřila domů.

Paní profesorko, odpusťte mi takový začátek, ale jaké to je, být v posledním více jak roce známa z médií především v souvislosti s vysvětlováním slova „smrtnost“?

Ale vždyť smrtnost je jedním z běžných demografických a epidemiologických termínů, pro mě – demografku, sociální geografku a garantku magisterského studia sociální epidemiologie – není ničím neobvyklý. Ano, je spjatý s koncem života a s jeho analýzami. Samozřejmě, raději se věnujeme kvalitě a délce života nebo zdraví než analýze úmrtnosti. Současnost, žel, přinesla, co přinesla: zatím nemáme data o zdraví a jednotlivých fázích, jež předchá-

zely úmrtí na covid-19, proto se dnes nejvíce zpracovávají ukazatele úrovně úmrtnosti a smrtnosti.

Mohl by covid „poštouchnout“ zájem o studium demografie či sociální epidemiologie?

Možná že i ano. Uvidíme. Asi je dobře, že prostřednictvím pandemie získal obor demografie na určité popularitě a snad i prestiži. Ostatně mu tato problematika přísluší. Nemile mne však překvapilo, kolik expertů z jiných oborů se neváhalo vyjadřovat k demografickým aspektům... Rovněž sociální epidemiologie v době pandemie získala na důležitosti a ukazuje se, že by bylo praktické mít více absolventů v oboru. Začínám přemýšlet, jak s touto výzvou naložit.

Víte, mám ráda lidi zanícené pro nějakou věc. Pro mě je vlastně utrpením, když student neví, co jej vlastně baví, a to i přes to, že vám tvrdí, že ho „baví všechno“. Ve skutečnosti vlastně pořád tápe a je mu jedno, co nakonec bude dělat. Zásluhou téhle pandemie se v našem oboru objevily nové tváře. A nové osobnosti nám přihrála spolupráce s dalšími obory, protože díky covidu se okruh spolupracovníků extrémně interdisciplinárně rozšířil – být v uplynulém roce takřka všechno probíhalo online, zato napříč doslova všemi kontinenty.

Jak na tom byli Češi se zdravím a životním stylem před vypuknutím pandemie?

Je třeba si přiznat, že jsme do pandemie „nešli“ s tím nejlepším zdravotním stavem. Naše populace je spojena s velkou zátěží z hlediska rizikového chování, především se značnou konzumací alkoholu a kouření cigaret. A čím je na tom populace na začátku pandemie zdravotně hůře, tím lze logicky očekávat i těžší následky. Existuje řada studií potvrzujících, že kupříkladu onemocnění covid-19 mno-



Naše populace je spojena s velkou zátěží z hlediska rizikového chování, především se značnou konzumací alkoholu a kouření cigaret. A čím je na tom populace na začátku pandemie zdravotně hůře, tím lze logicky očekávat i těžší následky.

hem obtížněji zvládají lidé s nadváhou a rizikovým chováním spojeným s řadou komorbidit. Zkrátka na startu jsme nebyli zcela v kondici.

Na druhé straně je třeba „vypíchnout“ velmi kvalitní zdravotnický systém, který u nás máme. A to jak z hlediska kvality, tak i kvantity. Ostatně v průběhu pandemie se potvrdilo, že i značně kritickou situaci – v době očekávání kolapsu nemocnic – zdravotnictví nakonec zvládlo. Ale za jakou cenu? Kolik zdravotníků „jelo“ úplně na doraz? Těžko jsem přijímala, jak část veřejnosti onemocnění covid podceňovala, nedodržovala epidemiická opatření, ale když pak covidem onemocněli, tak špičkovou zdravotní péči pochopitelně vyžadovali.

Je šance, že se z covidu poučíme a lidé začnou žít jinak, svému tělu prospěšněji?

Věřím, že ano (*usmívá se*). Každá zkušenost je k nezaplacení. Vezměte si, že španělskou chřipku – byla tu před sto lety –, tu už si dnes téměř nikdo nepamatuje, zkušenosti vlastně již neexistují. Z covidové pandemie si mnozí jistě odnesou hlubší poznání, ze kterého mohou čerpat ponaučení. A ti „nepoučitelni“ se nepoučí nikdy, což už jsme si bohužel též ověřili.

Ptát se, zda se těšíte na čas po covidu, je zbytečné. Spíše mi řekněte, jestli to nastane.

Upřímně, do totožné situace, jaká tu byla před pandemií, se již dle mého nevrátíme. Už tu zkrátka bude navždy „doba po covidu“. Už nikdy nebudeme zcela bezstarostní. Covid-19 beru jako varování, že další obdobná hrozba může nastat kdykoliv. Samozřejmě bych byla ráda, aby tohle období bylo za námi. Naštěstí již máme účinné vakcíny, teď už jen tento úspěch vědy využít! Dokud se s šířícími se mutacemi nevyrovná celý svět, tedy i rozvojové země, pořád se budou objevovat nová ohniska a nebezpečí. Znormalizovat se zkrátka musí celá planeta.

Co si z pandemie odnášíme?

Nejtinnější stránku celé pandemie vidím v tom, že zemřelo tak mnoho lidí zbytečně, u nás více než třicet tisíc lidí. S tím se nemohu vnitřně smířit. Ať už – proboha – nikdo netvrdí, že jde o přirozený proces... Jde o strašnou lidskou tragédii, již šlo lépe zabránit, a to nejen z pohledu počtu obětí. Lidé navíc ze života odcházeli opuštění a odloučení od rodin. Na infekčních odděleních – ve společnosti lidí v ochranných oblecích a ve skafandrech – se jim nedostalo běžného konce života doprovázeného rozloučením s nejbližšími. Zdravotní personál je nemohl lidsky pohládit, promluvit na ně zpřímá. Takové umírání si jistě nikdo nepřeje.

Zapomeňme chvíli na pandemii. Říkala jste, že zdravotní stav populace není nic moc. Skoro každý by mohl se svým životním stylem něco udělat. Máte co zlepšovat i vy?

(*směje se*) Když se na mě podíváte, zjistíte, že by se

Další aktivity a koníčky

Dagmar Džúrová se v období pandemie zapojila do řady iniciativ: je členkou Iniciativy Snih nebo MeSES, dvanáctičlenné apolitické mezioborové skupiny pro epidemické situace. Vše dělá nezištně, vedle svých běžných pracovních povinností na fakultě. K těm patří i péče o Mapový portál UNCE, tedy projekt propojující mladé vědecké pracovníky napříč čtyřmi katedrami geografické sekce. „V rámci společenskovedního směru se věnujeme dopadům globalizace s ohledem na prohlubující se prostorové nerovnosti. Na základě vlastních zkonstruovaných ukazatelů v něm zpracováváme mapové aplikace. Zatím jich je hotovo čtrnáct,“ říká.

A záliby? Dnes už nechte Jamese Herriota, ale propadla tvorbě Jojo Moyes: „Vím, že když některou její knihu otevřu, budu čtyři dny mimo. Mám je tudíž naskládané u postele a kdybych si – nedejbože – zlomila třeba nohu a byla nepohyblivá, nastane šance ke čtení,“ přiznává věčně dobře naladěná profesorka Džúrová.

dalo něco dělat s mojí váhou. I studentům říkám: „Život je o tom, jak se vyrovnat s riziky.“ Zkrátka někdy riskujeme více a pak se zase vrátíme k méně rizikovému chování. Například je obvyklé, že mladí lidé „musejí“ vyzkoušet cigarety. Potřebují experimentovat. Důležité je, aby si uvědomili, kdy experiment končí a kdy začíná hrozba nekontrolované závislosti... To jsem trochu odbočila. Už řadu let se nechodím potit do tělocvičny, místo toho chodím na toulky přírodou. V zimě zdolávám kopce na lyžích, v létě rovinu na kole a vedro ve vodě. Jsem nárazový „sportovec“. Vím, že bych měla přidat.

Kudy vlastně vedla vaše cesta ke geografii a demografii?

Vezmu to obšírněji; původně jsem chtěla být veterinářkou. Měla jsem načtené všechny knihy od Jamese Herriota, hltala jsem *Volání divočiny* od Joy Adamsové. Život s opicemi, lvicemi, psy a další zvířenou se stal mým světem! Viděla jsem se jako ochránářka v nějakém národním parku v Africe. Na gymplu mě ovšem „rozebral“ tatínek mé kamarádky – vysvětlil mi, o čem veterina opravdu je, že zdaleka nebudou naplněny moje sny s péčí o lvice a mazlíčky, že s největší pravděpodobností začnu ve stáji u porodů telat a budu tam trávit brzká rána i pozdní večery... Své snění jsem tedy přehodnotila a odbočila k zoogeografii, kde pořád ještě jsou „ta zvířata“, a třeba i s Afrikou a touláním se po světě. Takže ke geografii mě vlastně přivedla veliká láska ke zvířatům, ale spíše mě pak začalo zajímat jejich chování a prostředí, ve kterém žijí, s mnoha různými aspekty života, jak pro lidi, tak pro zvířata... Kruh se tak uzavírá.

A to i proto, že v oboru sociální epidemiologie přednášíte též o konceptu One Health.

Přesně tak. V rámci sociální epidemiologie se též, byť okrajově, věnujeme přístupu *One Health* čili „jednoho zdraví“ – prostřednictvím dosažení optimálního zdraví člověka, zvířat a také zdravého ži-



Prof. RNDr. Dagmar Dzúrová, CSc., vystudovala geografii na Přírodovědecké fakultě UK, kde od roku 1985 vyučuje na katedře sociální geografie a regionálního rozvoje. Je profesorkou demografie, zabývá se geo-demografií, sociálními nerovnostmi v oblasti zdraví, kvalitou života, zdravotním stavem obyvatel a sociálně-patologickými procesy ve společnosti. Byla externí pracovnící Psychiatrického centra Praha (později Národního ústavu duševního zdraví). Akademický rok 2002/2003 strávila jako postdoktorandka na *School of Public Health, University of California* v Berkeley, poté zde byla řadu let zapojena do projektu Fogarty. V letech 2006 až 2013 byla proděkanou PŘF UK. Je členkou vědeckých rad, jak v rámci UK, tak Masarykovy Univerzity. Řadu let pracovala v hodnotícím panelu ERC v oblasti společenských a humanitních věd (panel SH3) a v European Science Foundation. V roce 2015 založila v Česku ojedinělý magisterský studijní program Sociální epidemiologie, na kterém se rovněž podílejí kolegové z University College London (UCL).

vočního prostředí. Což je v dnešní době iksnásobně aktuální, vždyť infekční onemocnění – patogeny – jsou přenosná onemocnění ze zvířat na člověka, ale také směrem opačným. Nahlížení na problém komplexním přístupem je tím správným postojem, který může nezdravé prostředí či epidemie zoonóz souvisejících s lidským zdravím vyřešit.

Nejvýznamnější zoonózy vznikaly v asijských oblastech, odkud se šířil i SARS a MERS. Tam se na trzích prodávají živá zvířata za podmínek pro násince nepochopitelných; nejběžnější známý způsob šíření infekčního onemocnění je přenosem z takzvané hlavního rezervoáru. Vezměte si, že zhruba 75 procent nových infekčních chorob u lidí je zoonotických!

Je nedostatečná komplexnost problémem i současné pandemie?

Rozhodně. Velkou chybou našeho řešení pandemie je právě chybějící interdisciplinární přístup, absence

jakéhosi ústředního českého CDC (*Centers for Disease Control and Prevention* – Centra pro kontrolu a prevenci nemocí). Pandemie je posléze roztržštěná do mnoha stran: jednou se k ní vyjadří epidemiolog, podruhé virolog, pak sociolog a další a další. Zdraví je komplexní stav pohody, tudíž nestačí vir zničit či eliminovat. Je zapotřebí vyrovnat prohlubující se nerovnosti ve zdraví, aby se lidé dostali do pohody a duševně neustrádali.

To je však přinejmenším stejně těžké, jako vymýt vir.

Jde především o dlouhodobý jev. Chtělo by se říci – ale bylo by to špatně –, že je mnohem snazší odstranit vir, i jeho zničení nám bude nějakou dobu trvat. Duševní zdraví je nicméně jedno z nejdělnějších onemocnění, mnohdy jde o celoživotní záležitost... Duše se zkrátka velice těžko léčí. Aby vám bylo dobře, nestačí jen spolknout nějakou pilulku.

Neměli to naši předkové v něčem jednodušší? Byli vystaveni větší fyzické námaze, která – o tom se přece ví – je jedním z přirozených „léků“ na psychickou únavu.

Je těžké porovnávat rozdílné doby, každá přináší naprosto rozdílné nároky. Souhlasím, že ta dnešní klade mnohem větší nároky na psychickou stránku člověka: dnes jde především o rychlost, o informace, pořád musíte být ve střehu. Na druhé straně psychická pozornost je nesmírně důležitá: pokud mozek necvičíte, strádá. A čím déle je v aktivní práci a pohotovosti, tím lépe. A vidíte, zase se dostáváme k balancování – nic se nemá přehánět. Aby lidé nebyli přetížení a nehroutili se z nadměry práce, měli by si umět „naordinovat“ i odpočinek.

A jak na to?

Často stačí mít vedle sebe člověka, se kterým si můžete popovídat. Někdy tuto roli přebírají i církve, neziskové organizace anebo krizové linky. Nejhorší je uzavřít se v sobě a zůstat zcela sám a s pocitem, že vůbec nikoho nezajímám. Psychologů a psychiatrů není nikdy dost – a u nás v Česku jich je značný nedostatek... Což bohužel potvrdila i nedávná živelní pohroma na jižní Moravě. Vlastně by mohli fungovat i preventivně – v zárodku duševního strádání.

Jakou medicínu si ordinujete vy? A jak nejen od témat smrti odpočíváte?

Relax si dovedu představit doma s rodinou a knihou anebo v přírodě u horských potoků či v rašeliníštích anebo v provoněných eukalyptových lesích, ale to se zadaří opravdu málokdy. Já vlastně pracovně žiju dvojí život (*s úsměvem*). Ten druhý je totiž už pětadvacet let spojen s dobrovolnickou prací pro neziskovku *DownSyndromCZ*, společnost rodičů a přátel dětí s Downovým syndromem. Před čtvrtstoletím jsem spoluzakládala tuto rodičovskou organizaci na pomoc rodinám, jimž se narodilo dítě s Downovým syndromem.

Psychologů a psychiatrů není nikdy dost – a u nás v Česku jich je značný nedostatek... Což bohužel potvrdila i nedávná živelní pohroma na jižní Moravě. Vlastně by mohli fungovat i preventivně – v zárodku duševního strádání.

Snad se nám ve společnosti podařilo změnit náhled lidí na toto postižení; vydáváme časopis, zabýváme se poradenstvím i osvětou, individuálními i skupinovými terapiemi, vzděláváním, sportem... A právě v mých milovaných Krkonoších pořádáme letní a zimní tábory, pobytové akce pro celé rodiny. Znam tam snad každou boudu a každý důl! A v jednom z těch krásných dolů jsem se před pětadvaceti lety seznámila s manželem. Úpské a Černohorské rašeliniště, hřebenové túry s výhledy do údolí, mech a kosodřevina, to je moje. Tam se krásně vypíná.

A jak se daří prospěšné společnosti dnes?

Činnost naší organizace bych přirovnala k vlaku, který časem nabýval na rychlosti a přibíral vagony, ve kterých vznikala nová přátelství stmelená stejným, nelehkým osudem... Jde o společenství naprosto rozdílných osobností – spojených osudem –, lišících se od skupiny vědců, s nimiž vás pojí odbornost, nebo sousedů, které pravidelně potkáváte, až po bývalé spolužáky či přátele z dětství. Náš vlak pořád veze usměvavé lidi, kteří neřeší malichernosti, ale radují se z maličkostí. Nechci to zakřiknout – zatím nikdy jsme s naším vlakem nenabourali (*tuká symbolicky do stolu*).

Pohledem Ruth Tachezy

„S profesorkou Dzúrovou jsem se seznámila docela nedávno, kdy jsem s ní řešila výuku virologie pro studenty jejich katedry. Naše intenzivní spolupráce začala s pandemií viru SARS-CoV-2. Dagmara byla neuvěřitelně akční; hned zpočátku zorganizovala diskusní fórum na PŘF UK, na které mne přizvala a které bylo velmi úspěšné – a pokračovalo dalšími relacemi. Byla též jedním z prvních členů stojících u zrodu Iniciativy Sníh. Naše spolupráce pak pokračovala i pokračuje v rámci skupiny MeSES. Poměrně vyhrocená doba a pracovní nasazení vyžadující stálý kontakt vedla ke vzniku přátelského vztahu daleko nad rámec pracovních kontaktů. Obdivuji Dagmariny komunikační schopnosti, empatii, zásadovost a její neuvěřitelné nasazení, zvláště s vědomím, že jí osud cestu životem moc neulehčil. Jsem ráda, že jsem ji blíže poznala a mohu s ní takto spolupracovat.“



Lidé, chod'te!

Věří, že chodecký boom posledních tří či pěti let není „jen“ módní vlnou. V rámci portálu 6000kroku.cz se stal propagátorem nových poznatků o významu chůze pro kvalitu života. Přijměte pozvání na procházku s kardiologem Alešem Linhartem z 1. lékařské fakulty UK.

TEXT Marcela Uhlíková FOTO Martin Pinkas

Už jen rodinné fotografie (a videa) dokládají, jak opojný se nám zdál svět, když jsme učinili první krůčky. A nepotřebovali jsme k tomu žádné extra vybavení. Chůzi zvládne téměř každý. „Navíc je chůze jedním z prostředků, který vrací kardiologické pacienty zpět do fyzické aktivity a dokáže je udržet v kondici,“ líčí Aleš Linhart, přednosta kardiologické kliniky v pražské VFN. A dodává: „Nedostatek pohybu je pravděpodobně jedním z faktorů, který Česko nedávno zařadil mezi země s opětovným nárůstem pacientů s onemocněním srdce a cév. Několik dekád jsme si připadali velezpěšní v boji s nimi, ale to – zdá se – přestává platit.“

Jsme tlustí, nehýbeme se

„Patříme k nejobéznějším národům Evropy. Zároveň přibývá nemocných s cukrovkou a postrádáme dostatečné množství fyzické aktivity kompenzující civilizační stres,“ vypočítává české neduhy profesor Linhart. Když k tomu

Chůze může být stimulující a pro řadu lidí motivující – je dobré si při ní pročistit hlavu a uspořádat svoje myšlenky; během chůze vidíme věci detailněji než při jízdě na kole. Jde tedy i o určitou mentální aktivitu.

všemu přičteme ještě vysoké procento kuřáků a značný podíl lidí s vysokým tlakem, tak máme všechny „přednosti“ hezky pokupě.

Co s tím? Chodit. „Chtěli jsme, aby pohybová aktivita vypadala trochu více sexy,“ vrací se s úsměvem ke vzniku iniciativy 6000kroku.cz. Rezolutně odmítá, že je chůze nějaká „nudná aktivita“ bez dynamického náboje, a je tuze rád i za všechny nové elektronické pomůcky – náramky, hodinky či mobily měřící pohybovou aktivitu –, jež nám poskytují měřitelný ukazatel, se kterým je možné porovnávat dílčí výsledky a stanovené cíle.

On sám si kroky měří, přesto se cítí zahanben – v posledním půlroce se jeho chodecká aktivita pohybuje lehce nad 8000 kroků. „Všichni se teď vymlouváme na covid-19, což by nemělo být univerzální výmluvou, proč se tolik nehýbeme. Tam já osobně cítím vlastní dluh,“ přiznává.

Dosažitelných 6000 kročejů

„Abyste denně ušli deset tisíc kroků, musíte se chůzi věnovat téměř dvě hodiny,“ upozorňuje kardiolog na iniciativu, se kterou v minulosti přišli Japonci a již on sám považuje za „královskou radu“. S vědomím, že ne každý je toho schopen, rozhodli se lékaři Aleš Linhart a Jan Hugo společně přijít s cílovkou 6000. „Už při této hodnotě se zlepšuje prognóza pacientů, navíc je dosažitelná pro většinu lidí. Paradigma by mělo být

v tom, že pokud se chceme zlepšit, měli bychom vědět, kolik v průměru nachodíme, a postupně – o deset patnáct procent – si navyšovat cíle,“ doplňuje. Asi před deseti lety se tak na webovém portálu 6000kroku.cz začaly poprvé objevovat atraktivní poznatky o chůzi, přičemž zásadou jejich tvůrců bylo nedávat lidem rady nerealistické. „Je to stejné, jako když pacientovi řeknete, že by měl zhubnout dvacet kilo. Může k vám ztratit důvěru a nabýt pocitu, že vůbec nevíte, o čem reálný život vlastně je,“ přibližuje kardiolog základní filozofii vzniku takto prospěšné výzvy.

Chůzí i k duševnímu zdraví

Chůze se dá přetavit v řadu hmatatelných benefitů. Patří mezi ně redukce váhy i zlepšení fyziky. „Vždyť tloušťka v kondici je lepší než kavárenský povaleč bez kondice,“ konstatuje Aleš Linhart. „Chůzí dochází i ke zlepšení mentálního zdraví a vedle cévních onemocnění klesají i některá maligní (zhoubná) onemocnění; je méně karcinomů trávicího traktu i prsů,“ líčí. Pro laiky vskutku nečekaná souvislost! Profesor Linhart zkrátka tvrdí, že chůzí se dá prodloužit život.

Zároveň jde o aktivitu, jež má poměrně nejmenší rizika zranění či poškození pohybového aparátu. „Pokud se člověk nepohybuje na rušných křižovatkách v Praze a nechodí na červenou, nehrozí mu traumata a sebeublížení,“ usmívá se lékař. Chůze může být stimulující a pro řadu lidí motivující – je dobré si při ní

pročistit hlavu a uspořádat svoje myšlenky; během chůze vidíme věci detailněji než při jízdě na kole. Jde tedy i o určitou mentální aktivitu.

„Lidé, kteří chodí pravidelně, se často zbaví významných klinických potíží. Příkladem mohou být pacienti s ischemickou chorobou dolních končetin: intervenčně jsme schopni ošetřit jejich zúžené nebo zcela uzavřené tepny, čímž jim výrazně ulevíme. Existují studie, podle kterých je pacient s touto nemocí při pravidelném chodeckém tréninku schopen vylepšit svůj klinický stav téměř srovnatelně. Jinak by bylo zapotřebí náročného zákroku,“ prozrazuje lékař.

Dokonce i lidé se srdečním selháním se při aktivitě – chůzi – zlepšují. Nyní právě na toto téma probíhá na II. interní klinice 1. LF UK a VFN grantový projekt. Co řeší? „Chceme dokázat, že monitorovaný, k chůzi stimulovaný pacient plní stanovené chodecké cíle dosáhne lepší prognózy nežli ten, kdo dostane pouze obecnou radu, aby se hýbal, a nemá svého osobního „elektronického kouče“ v podobě náramku,“ vysvětluje přednosta kliniky.

Prof. MUDr. Aleš Linhart, DrSc., je přednostou II. interní kliniky 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Od roku 2019 předsedá České kardiologické společnosti. Absolvoval Fakultu všeobecného lékařství UK, několik let strávil v pařížské nemocnici Broussais. Jeho specializací je neinvazivní kardiologie a zobrazovací metody, zaměřuje se na výzkum aterosklerózy, na změny srdečního svalů a vzácná metabolická onemocnění srdce. Je vášnivým cyklistou. O sobě říká, že „se prostřednictvím kola snaží nepřibrat tolik, kolik jeho předci“. Do práce chodí sice pěšky, ale na kole (zaparkovaném v rohu pracovny) pravidelně vyráží podél Vltavy, Berounky, směrem do Podbrdí či do kopců kolem Karlštejna. Potkat jej můžete i na cyklotrasách Šumavy, kde už více jak deset let dokonce jezdívá v tandemu s manželkou: „Je úžasným motorem, nikdy nešvindluje. Právě na tandemu musí mít posádka naprostou důvěru. Už i pár závodů máme za sebou!“

www.6000kroku.cz

Pozor na boty i vybavení

Je ale na místě připomenout i možná negativa: chůzí je možné si i ublížit; může přivodit ortopedické potíže. Proto by se lidé nejprve měli poradit se specialistou-ortopedem a nepodceňovat nákup vhodné obuvi. „Pro někoho mohou být zásadním fenoménem ortopedické vložky do bot, dokonce zmenšující artrotické potíže, pro jiného je stimulujícím momentem chůze naboso či v *barefoot* botách s ultratenkou podrážkou,“ radí lékař Aleš Linhart.

Chodce si poslední dobou spojujeme buď s podpůrnými trekovými holemi – určenými pro zdolávání kopců, nebo s holemi na *nordic walking* – přispívajícími aktivitě tím, že mobilizují i horní část chodcova těla a zvyšují energetický výdej. Ale pozor: „Právě u *nordic walkin-*

gu si můžeme ublížit poměrně snadno. Nebezpečí se týká hlavně mladých, kteří často berou chůzi s holemi značně silově,“ varuje kardiolog. „Je důležité umět si hole správně nastavit – tedy jejich délku a orientaci ‚botičky‘ – a naučit se je správně používat. Tvrdím, že se vždy vyplatí začínat s instruktorem a nespolehat se jen na instruktážní videa z internetu. Zpětnou vazbu o tom, jak chodíme, dostaneme jen od odborníka, který nás vidí a poopraví.“

Z hlediska redukce tukové hmoty se chůze považuje za přínosnější nežli mnohé vysoce intenzivní aktivity. Chodit se dá skoro i bez časových omezení. Přesto ani při ní nadměrný přísun kalorií nevykompenzujeme. Jak říká Linhart, i zde platí: „Ledničku nepřesportuješ!“





Celý rozhovor
najdete online
na ukforum.cz

Dopřejte si digitální detox

„Vtip je v tom, aby se děti uměly zabavit i bez obrazovek. Je také vhodné naučit mládež využívat technologie zdravě a smysluplně,“ radí Kateřina Lukavská, jež se zabývá riziky užívání moderních technologií na Pedagogické fakultě UK i klinice adiktologie 1. LF UK.

TEXT Sabina Ali FOTO Shutterstock, archiv UK

Spolupodílela jste se na dotazníkovém šetření, jehož cílem bylo zmapovat školskou prevenci duševního zdraví v době distanční výuky. Jaké byly jeho výsledky?

Důležitým zjištěním je, že školy si důležitost prevence uvědomovaly, neměly však čas se problematice věnovat dostatečně. Mimo jiné jsme zjistili, že nadměrné používání technologií řešilo jen patnáct procent škol, kyberšikanu pak zvládla alespoň nějak řešit pouze

čtvrtina. Z výpovědí škol dále vyplynulo, že problémů s duševním zdravím bylo dost; například na středních školách celá třetina z nich hlásila, že zaregistrovala problémy v tomto směru.

Jaké jsou možnosti prevence? Je něco, co mohu udělat jako rodič?

Připravili jsme takový online modul, který je primárně určen učitelům a jeho součástí je vzdělávání o rizicích spjatých s užíváním technologií plus tipy na akti-

vity, které míří na žáky nebo na rodiče – a všechny jsou využitelné distančně, jsou jednoduché. Jde třeba o to, že učitel pošle rodičům letáček, který jim představí, jak vytvořit a používat *digitální dohodu*.

Co je to digitální dohoda?

Jde o soubor pravidel, jež si doma může každý z nás nastavit tak, aby měl od technologií zdravý odstup. Může jít o stanovení činností, při nichž technologie nebudeme používat, jako je třeba společné jídlo. Můžeme si stanovit místa, kam budou mít technologie zapovězený vstup. Je tedy třeba mít opravdu jasně stanovená pravidla, která platí pro všechny členy domácnosti. Je to tedy vlastně taková smlouva o používání technologií v rámci rodiny.

Na jedné straně víme, že technologie mohou způsobovat rozličné potíže, na druhé straně je velmi důležité, aby s nimi děti uměly dobře zacházet – už kvůli jejich studiu a také budoucím povoláním. Jak tedy najít ten správný balanc?

Věda na takovou otázku odpověď zatím bohužel nezná. Je ale zřejmé, že není řešením děti od technologií zcela odříznout. To ne. Celkově se zdá, že přílišné restriktce ze strany rodičů nevedou k ničemu dobrému. V rámci jednoho projektu aktuálně řešíme, jak rodiče přistupují k užívání obrazovek u dětí mladšího školního věku. U takových dětí tedy k nějaké regulaci ze strany rodičů dochází, ale efekty ještě neznáme. Co se týká starších dětí, velkým doporučením pro rodiče je: napanikařit. Někdy je totiž snadné si říct, že je dítě závislé, například pokud často a dlouho hraje počítačové hry. Většinou to tak ale není. Rodiče si spíš neumí představit, jak komplexní hry dnes již jsou a že mohou být plnohodnotným způsobem trávení času.

Kdy tedy můžeme mluvit o závislosti?

Aby se dalo hovořit o závislosti, musejí být přítomny určité symptomy a vážné problémy, a to konstantně po dobu jednoho roku. To rodiče často překvapí. Neuvědomují si, že když se dítě občas zapomene a „propaří“ hraním odpoledne či jde pozdě spát, nemusí to znamenat potíže.

Zmiňovala jste, že závislost na hrách či technologiích má své příznaky. Jaké to jsou?

Jde k tomu přistupovat různě, ale Světová zdravotnická organizace (WHO) mezi příznaky závislosti řadí ztrátu kontroly nad hraním – samo dítě by hraní rádo nechalo, ale není toho již schopné; začne zanedbávat veškeré ostatní činnosti a hraní má takovou intenzitu, že působí problémy v různých sférách, může jít o školu i vztahy s kamarády. U dospělých jde pak třeba o zanedbávání práce. Indikátorem bývá i to, že hráč už o hraní ani nemluví a je bez nálady.

Co máme v takovou chvíli dělat?

V tomto případě už není vhodné, aby situaci řešili samotní rodiče, protože tam je právě riziko, že bude docházet ke konfliktům. Je tedy na místě jít do dětské adiktologické ambulance nebo minimálně kontaktovat online ambulanci, kterou rovněž provozuje klinika adiktologie.

Může nás před vznikem závislosti na IT uchránit pravidelná rutina?

Ukazuje se, že jiné činnosti umějí přirozeně regulovat naše používání technologií. Když tyto aktivity nemáme, je to rizikový faktor. Na druhé straně, i když je máme a dojde k rozvoji závislosti, jedinec má tendenci své další činnosti redukovat na úkor své závislosti. Stěžejní je, zda jedinec má – anebo pociťuje – reálné problémy v životě, od nichž má tendenci utíkat.

Řekněte, je možné, že děti anebo i my dospělí kvůli komunikaci prostřednictvím moderních technologií přestaneme mít potřebu skutečných fyzických vztahů?

Nemyslím si. Máme potřebu komunikace, kterou můžeme saturovat online i offline. Nebála bych se, že online vytlačí potřebu fyzického kontaktu. U sociálních sítí vnímám jiná rizika.

Jaká?

Hodně se například zkoumá spojitost sociálních sítí se sebevědomím. To může mít vliv na procesy vytváření identity, na přijetí vlastního těla a tak dále. Pak se ukazuje, že ti, kteří mají tendenci se srovnávat s celým světem, pak mohou mít potíže v identitě a sebepojetí. To vnímám jako opravdu reálné riziko, které může vést i k depresím, či dokonce sebevražedným sklonům... V tomto ohledu se mi zdá, že to mají současní dospívající opravdu hodně těžké.

Jaké jsou tipy na správnou psychohygienu?

To bych také potřebovala vědět (*smích*). Když se ale podržím svého tématu, tedy technologií, hodně se teď mluví o *digitálním detoxu*, což je praktika, kdy se odříznete na nějaký čas od technologií. Osobně to vyzkoušené nemám, ale dají se dělat drobné pokusy: třeba si vypnout notifikace sociálních sítí. Fungují i staré dobré rady – jako vyrážet do přírody, sportovat a celkově dodržovat zdravý životní styl. A také bychom se neměli snažit podávat „heroické“ pracovní výkony. Samozřejmě není špatně, když člověk hodně pracuje, nicméně se aktuálně nacházíme v situaci, kdy jsme si prošli velikou a dlouhodobou zátěží, jež vedla k vyčerpání našich energetických zdrojů a nebyl čas je dočerpávat. Takže doporučení je, aby se lidé nebáli odpočívat. I třeba více než dřív. Zdroje obnovit musíme – a je potřeba tomu věnovat čas.



Mgr. Kateřina Lukavská, Ph.D., působí na katedře psychologie Pedagogické fakulty UK a na klinice adiktologie 1. LF UK. Obecně se zabývá kvantitativními výzkumnými designy a statistickými metodami zpracování dat v psychologii. Ve vlastním výzkumu se orientuje zejména na moderní technologie, jejich bezpečné a taky rizikové užívání (digitální závislosti, FOMO čili z „obav, že o něco přijdeme“ na sítích).

Žít. Tady a teď



Lépe zvládat stres, být spokojenější a zdravější – i to lze získat pravidelným cvičením mindfulness. „I jeden vědomý nádech denně je lepší než nic,“ radí Julie Motlová, medička z 3. lékařské fakulty UK a lektorka mindfulness.

TEXT Pavla Hubálková FOTO Vladimír Šigut

Oč jde? *Mindfulness* neboli všímavost je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje právě teď, a to bez posuzování, hodnocení a očekávání. Tato meditační technika pochází z USA, kde v roce 1979 profesor Jon Kabat-Zinn na univerzitní klinice v Massachusetts vytvořil první osmítýdenní program na redukci stresu *Mindfulness based stress reduction* (MBSR). Původním záměrem kurzu byla podpůrná péče pro chronicky nemocné pacienty na klinice, kteří se učili lépe pracovat se stresem a s bolestí. Postupně se ale mindfulness techniky rozšířily po světě a staly se součástí zdravého životního stylu a prevencí řady onemocnění.

Funguje to? Pozitivní účinky na duševní i fyzické zdraví dnes již potvrzuje řada výzkumů. U lidí, kteří se tomu pravidelně věnují, bylo popsáno lepší soustředění a paměť, redukce stresu a depresivních stavů, zvýšení empatie, spokojenosti a pocitu štěstí, lepší spánek, ale i snížení krevního tlaku, chronických zánětů a bolestí či zlepšení imunity. Účinky lze i přímo měřit jako změny biochemických parametrů v krvi nebo jako strukturální a funkční změny v mozku.

Osobním prožitkem ke zdraví

„S mindfulness jsem se poprvé setkala před třemi lety, když jsme se spolužáci organizovali sebezvojevou konferencí, která byla mimo jiné zaměřena na duševní zdraví. V rámci příprav jsem narazila na rozhovor s psychologem Miroslavem Světlákem z Masarykovy univerzity, který v DVTV popisoval novou mindfulness aplikaci *MUNI healthy mind*, již vyvinuli pro studenty,“ říká Julie Motlová, medička z 3. lékařské fakulty UK. „O mindfulness jsem tehdy nevěděla nic, meditující jsem si stereotypně představovala jako alternativní ‚ezo příznivce‘ v batikovaných tričkách... Ale zaujalo mě, že je to klinicky užívaná metoda založená na vědeckých důkazech, a docenta Světláka jsme pozvali jako řečníka,“ dodává. Téma mindfulness zaujalo i další zájemce a domluvili se na osmítýdenním programu i pro 3. LF UK, kde se jej hned v premiérovém roce zúčastnilo přes 160 studentů a v dalších letech proběhl i na některých dalších fakultách.

„Zkušenost s mindfulness a meditací je těžce přenositelná; často se setkávám s tím, jak je obtížné to někomu vysvětlit a popsat slovy – často raději doporučuji si to přímo vyzkoušet – zavřít oči a soustředit se na svůj dech... a člověk je najednou blíže tomu, co je to všímavost,“ líčí Julie.

„Mindfulness mi přineslo mnohem větší klid v souvislosti se studiem, méně stresu ze zkoušek. Samozřejmě to nemohu nijak změřit, ale mám pocit, že se i lépe soustředím a jsem při učení efektivnější,“ sdílí zkušenosti. „Změnilo se mi i vnímání sebe sama a světa kolem. Jsem schopna vytvořit si určitý odstup, nadhled, který mi dává prostor reagovat a lépe zvládat stresové situace nebo když se nedaří. Je to pro mne nástroj, díky němuž dokážu lépe určit, čemu chci věnovat svůj čas a energii,“ říká čerstvě kvalifikovaná mindfulness lektorka, která je v ČR asi sedm.

„Mindfulness mi díky osobní zkušenosti začalo dávat smysl. Jelikož bych se ráda stala psychiatrickou, líbila se mi možnost spojit medicínskou praxi právě s mindfulness a předávat tak techniku dál,“ vysvětluje Julie. Výcvikové kurzy poskytnou budoucím lektorům určité návody a nástroje, jak mindfulness učit i jak řešit situace, které mohou v hodinách nastat. Důraz je kladen na vlastní každodenní meditační praxi lektorů; jedním z předpokladů pro získání kvalifikace jsou i několikadenní meditační pobyty. „Výcvik je sebezkušenostní. Díky tomu

Mindfulness na Karlovce

Mindfulness workshopy se pravidelně objevují v nabídce UK Pointu. Díky podpoře Nadačního fondu UK se chystá též osmítýdenní kurz MBSR pro studenty pomáhajících profesí, který povede právě Julie Motlová: „Tento kurz bude určen studentům, kteří pomáhali [během pandemie] v první linii, ale věřím, že v budoucnu přibudou i další.“

jsme lépe připraveni, jak mindfulness předávat i jak reagovat na nejrůznější situace, i tak ale naše první kurzy probíhají pod dohledem zkušených supervizorů,“ říká medička, která hodlá ve výcviku pokračovat a získat nejvyšší možnou kvalifikaci: titul „certifikovaná lektorka mindfulness“.

Jak začít? Co zkusit?

Možností, jak začít, je dle Motlové mnoho. Každému bude vyhovovat něco jiného: někomu stačí koncentrovat se na svůj dech, jinému lépe vyhovují vedené meditace formou nahrávek nebo přes mobilní aplikace, jako jsou *Headspace* či *Calm*. Další možností jsou knihy, například *Život samá pohroma* (česky 2016) od Kabat-Zinna, původce čím dál populárnější meditační techniky.

„Pakliže však chcete intenzivnější a ničím nenahraditelný zážitek, jednoznačně doporučuji účast v kurzu – přítomnost dalších lidí ve skupině má totiž obrovskou podpůrnou funkci,“ radí lektorka. Zároveň Motlová upozorňuje, že neexistuje dobrá či špatná praxe – i jeden všímavý nádech je lepší než nic: „I když se člověk formálně nevěnuje meditačním cvičením, principy všímavosti může aplikovat ve svém běžném životě, a i z toho může získat pozitivní účinky.“

Mindfulness k vyzkoušení

Nádech a výdech

Na moment se zastavte... a zaměřte se na svůj nádech, výdech. Vnímejte, jak se vám zvedá hrudník a břicho, jak proudí vzduch. Takto se můžete zastavit kdykoliv během dne; při čekání na semaforu, než přijede výtah. Stejně tak si můžete nastavit časovač a zkusíte vnímat vlastní dech po dobu pěti, deseti, dvaceti... minut. Je normální, že vám budou „utíkat“ myšlenky – nijak to nehodnotte, nezlobte se na sebe, ale vždy se vraťte ke sledování dechu.

Všímavý oběd

Zkuste své příští jídlo sníst všímavě a všemi smysly, jako byste jedli poprvé. Vnímejte barvy, vůně, chuť, teplotu i texturu jídla. Pozorujte, jak reaguje tělo. Kdy jste sytí? Vnímejte i okolní prostředí, zvuky. Jak moc to bylo jiné?

Protistresová pozornost

Čekáte na zkoušku či prezentaci a cítíte narůstající stres? Zaměřte pozornost na svoje nohy. Vnímejte, jak se dotýkají země. Pokud stojíte, zkuste s nádechem přenést váhu na špičky a s výdechem na paty. Vnímejte, zda vás netlačí boty. Zaměření pozornosti na konkrétní prožitek pomáhá dostat mysl pod kontrolu – a redukovat stres.

Deset prstů vděčnosti

V každodenním životě si často neuvědomujeme, že se nám děje i mnoho dobrého. Zkuste si odpovědi na otázku „Za co jsem dnes vděčný?“ a vyjmenovat deset konkrétních věcí, které vás potěšily (kamarádi, sluníčko, nová kniha...).

Všímavější cesty

Zkuste svoji příští cestu do školy nebo do práce prožít, jako byste tam šli poprvé – rozhlížejte se a vnímejte, co se kolem vás děje, koukejte na stromy, ptáky anebo i jen fasády domů. Čeho všeho jste si dříve nevšimli?

Vzbuzovat v dětech sportovní vášně

Během pandemie nemohli profesionální sportovci vykonávat svá zaměstnaní, mnozí hobby sportovci se přestali hýbat – a dětem zmizel pravidelný režim. Se všemi kategoriemi má zkušenosti Marian Jelínek, alumnus FTVS UK, trenér a specialista na mentální koučink.

TEXT Jiří Novák
FOTO archiv Mariana Jelínka



Spolupracujete s mnoha sportovci. Jak se vypořádávali s covidovými omezeními?

Vrcholové sportovce to postihlo především tím, že najednou neměli závody a soutěže, tedy důvod, proč svoji profesi dělají. Nejen proto mnozí ztráceli vůli tvrdě trénovat. U zájmového sportu jde člověku o prožitky z pohybu. Takže záleželo hlavně na morálních vlastnostech každého z nás; samozřejmě se snáze

sportuje v partě lidí či s trenérem, což nebylo možné.

Socializace chyběla i dětem, kterým zmizelo pravidelné sportování v oddílech. Může to tuhle generaci dětí poznamenat?

Když zmizí řád nebo pravidelný režim, je to problém. Nejen u dětí, ale i u dospělých. U dětí by však měli více převzít zodpovědnost rodiče. Návodů, jak

v době koronavirové neztratit návyky, byla spousta, jeden z nich byl právě udržet si režim, na který jsme navyklí. Pokud jsme byli zvyklí vstávat v sedm hodin, a i když je online výuka až od devíti, tak stejně vstávat v sedm a čas nějak smysluplně využít – třeba si zacvičit, poklidit, cokoliv...

Pokud rodina sklouzne do „pyžamového režimu“, nastávají psychické problémy, jež mohou mít i dlouhodobý do-

Pro mě je nejvyšší prioritou vytvoření podmínek pro to, aby dítě sport bavil a stal se nedílnou, doživotní součástí jeho života.

pad. Z doby, kdy byla nařízena značná izolace, má řada mladých lidí psychické potíže. Já bych to nechtěl podceňovat ani přeceňovat, nicméně řada věcí na duševní zdraví opravdu negativně zapůsobila a zabere nějaký čas, než se to vrátí do normálu.

Vychovat generaci dětí, pro niž se stane sport láskou, je i motto projektu SportMentor, na kterém spolupracujete. Oč jde?

Pro mě je nejvyšší prioritou vytvoření podmínek pro to, aby dítě sport bavil a stal se nedílnou, doživotní součástí jeho života. Lidé často říkají „vždyť to ho musí bavit“, já říkám: „Nemusí.“ Žádné dítě se nenarodilo s emoční vazbou k tomu či onomu. Od toho jsme my trenéři, rodiče, učitelé, společnost, abychom vytvořili takové podmínky, aby to dítě bavilo. V dospělosti už si mohou rozhodnout a měl bych si nést zodpovědnost za to, co mne baví, ale dítě se nerodí s láskou ke sportu, k umění či ke vzdělání. Emoce vzniká na bázi podmínek, takže když bude dítě vyrůstat v těch vhodných, je předpoklad vzniku emoční vazby vyšší a naopak. Často příliš preferujeme pouhé předání té informace, tu racionalitu, ale to podstatnější a primární je vzbudit v dítěti vášně a nadšení, respektive vytvořit emoční vazbu k dané věci, touhu po poznání. To je pro mě nejčinnější dovedností pedagoga, rodiče, trenéra či vychovatele.

Dnešní děti se ve škole tělocviku často vyhýbají. Je to vina jen učitelů?

Určitě není. Už ve školkách si děti utvářejí vztah k pohybové aktivitě a první stupeň základní školy je jedno z nejdůležitějších období. Tam by měl být kladen větší důraz, aby se pohyb stal součástí každodenního života dítěte. Na druhém stupni už se to může těžko dohnět.

Důležitým faktorem bývají rodiče, kteří často ani nestojí o to, aby se jejich děti v tělocviku zapojovaly – a raději píší

omluvenky. Když na děti trochu „přitlačíme“ a dítě se nám při tělocviku odře anebo uhodí, jsou tu najednou miliony odůvodnění, která se musí řešit. Proto někteří učitelé řeknou těm pasivním, méně pohybově nadaným, ať raději sedí a nezapojují se do cvičení. Zdánlivá spokojenost pro obě strany je však velkým problémem do budoucna.

Vidíte nějaký vývoj?

Sám jsem vystudoval tělocvik a pamatuji si doby, kdy jsme se z lyžáků nevraceli bez toho, že by se nikdo nezranil. Když učíte 25 dětí týden lyžovat, většinou se něco stane. Ale nikdy se z toho nedělala „věda“. Přece to nezrušíme jen proto, že se někdo zraní. Spousta lidí si stále neuvědomuje, že investovat energii do toho, aby netrpěli nadváhou, se jim národně vyplatí.

Jedna z vašich knih nese název Neztraťte motivaci v době blahobytu (2017). Je to problém dnešní mládeže, která má takřka neomezené možnosti?

Nejen mladé generace, je to problém obecný. Paradoxně neumíme žít v době nadbytku. A to je potíž. Jednoduše řečeno, v době blahobytu musí člověk převzít plnou zodpovědnost za své limity, jinak ho to ničí a to „bolí“. Kdo má převzít či určit limity například v přejídání? Tato doba vyžaduje daleko větší sebezpoznaní, nezbytnou práci sám na sobě... Sice dokážeme neuvěřitelné věci a pomalu létáme na Mars, ale neznáme pořádně sami sebe. To přispívá k neustálému zvyšování spotřeby antidepressiv, přibývá lidí s nadváhou či otylostí, snižuje se psychická odolnost a otužilost společnosti. Myslím si, že musíme lépe připravovat jedince k životu, aby se v dnešní době neztratil – pracovat sám na sobě, se svými limity, emocemi, touhami, neúspěchy, porážkami, ale i učit kritickému myšlení, komunikaci, kooperaci...

Když se ptám vysokoškoláků na koníčky, často zjišťuji, že nemají k niče-

mu silnou emoční vazbu. Oni mají řadu „potěšení“ či „zábav“ – jako filmy nebo hudbu –, ale žádný koníček, na který se vyloženě těší. Že si půjdu v sobotu lehnout pod auto a zkusím i něco opravit, půjdu ve středu odpoledne na ryby nebo doplním svoji sbírku známek, dokončím model letadla.

Neměli by v téhle fázi převzít vedení rodiče, aby jim ukazovali různá hobby?

Dnes je těch lákadel mnoho a druhá věc je, že rodiče asi pro své děti nemají, nebo nechtějí mít, tolik času. Děti se pak mohou cítit vykořeněné – nemají k ničemu silnou emoci. Ony třeba i chodí do řady kroužků, ale často to cítí jen jako povinnost vůči rodičům... Rodiče by ovšem měli pro své děti vytvářet podmínky vedoucí k všeobecné zvědavosti, a to v případě malých dětí i formou nějakého menšího tlaku. Nikomu se nechce vystoupit ze své „komfortní zóny“, ale když překoná nějakou překážku, tak to většinou s odstupem času i ocení.

Jak by měly být vyvážené pochvaly a odměny?

Pochvaly jsou důležité, ale podstatné je rozlišovat, zač chválit. Nejsm zastáncem, aby se děti chválily jen za to, že se něčeho zúčastní. Ve sportu se často mluví o tom, že by malé děti neměly hrát na výsledky. Jenže i výsledek je důležitý. Pokud sedmileté děti hrají fotbal, přece nepřestanu počítat góly. Ale hodnocení by se výsledku nemělo týkat! Hodnotit by se měl výkon: „Dodržovali jsme, co jsme chtěli, tady se ti povedla klíčka, tady naopak ne...“

Děti samozřejmě výsledek stejně v podvědomí vnímají, ale když na něj kladu důraz, vytvářím u dětí zbytečný tlak. Pak často děti hrají pod tlakem jenom proto, aby jejich rodič byl spokojený. A to je samozřejmě špatně. Tlak na výsledky by se měl vytvářet a silnit postupně, až tak třeba ve třinácti letech, kdy už se některé děti opravdu připravují na vrcholový sport.

PhDr. Marian Jelínek, Ph.D., na FTVS UK vystudoval obor tělesná výchova – zeměpis, má doktorát z kinantropologie a též z filozofie. Jako hokejový trenér se v pozici asistenta podílel na titulu mistrů světa (2005) a dvou ligových titulů se Spartou Praha (2006, 2007). Proslavil se i díky své desetileté spolupráci s Jaromírem Jágrem. Je spoluautorem několika knih a své zkušenosti přenáší i do byznysu v podobě koučinku a školení.

Tipy, jak být fit

Magazín Forum oslovil výrazné osobnosti spjaté s Univerzitou Karlovou a zeptal se jich na stejnou věc: „Jak se udržujete v co nejlepší kondici?“

TEXT Martin Rychlík, redakce FOTO UK, archivy osobností

Kdo se chce v kondici jen udržet, neudrží se. Nezbyvá, než se snažit o její zlepšení. Od určitého věku je to sice neuskutečnitelný cíl, ale snažíte-li se o to poctivě a vytrvale, můžete po čase zjistit, že se kondičně aspoň udržujete.

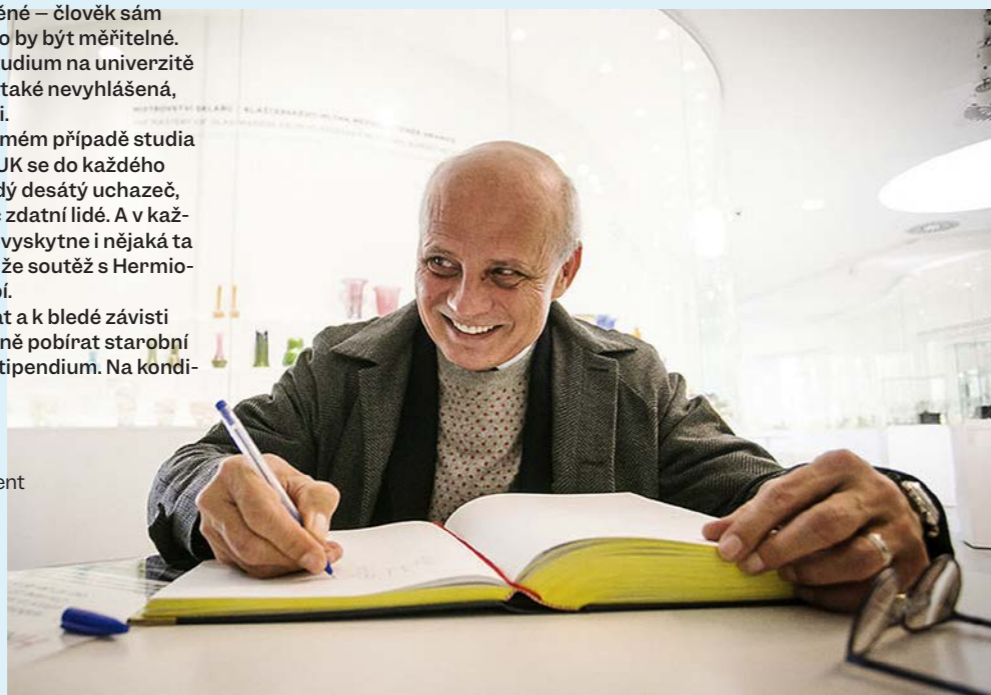
Aby takové zjištění bylo oprávněné – člověk sám sobě příliš snadno odpouští –, mělo by být měřitelné. Znamenitou příležitostí proto je studium na univerzitě hodnocené známkami a kredity. A také nevyhlášená, ale nepochybná soutěž s ostatními.

Výborné je, že to není snadné; v mém případě studia dějin umění na Filozofické fakultě UK se do každého ročníku kvalifikuje jen zhruba každý desátý uchazeč, a tak jsou to všichni chytří a vůbec zdatní lidé. A v každém ročníku dobré školy se nadto vyskytne i nějaká ta mimořádná Hermiona. Garantuju, že soutěž s Hermionou vaší kondici rozhodně neoslabil.

Rozhodně v tom chci pokračovat a k bledé závisi svých vrstevníků dál na jedné straně pobírat starobní důchod a na druhé prospěchové stipendium. Na kondici vážně záleží.

Mgr. Michal Horáček, Ph.D.

Spisovatel, textař, antropolog a student Ústavu pro dějiny umění na FF UK



V kondici mě udržuje především má rodina a dvě dcery – berou mne na výlety a procházky. Jsem spíše „kavárenský typ“, kterému sport moc neříká, ale už jako studentka jsem díky sportovním kurzům na UK objevila jógu, jíž se držím. Pokud jde o duševní rovnováhu, dá mi opravdu dost práce přestat myslet na výzkumy, granty, katedru a učení... Abych mozek skutečně „vypla“, musím se pustit do manuální práce.

Už od malička nejraději šiju; vedle magisterského studia jsem absolvovala i krejčovský kurz. Jako odměnu za docenturu jsem si koupila po dvaceti letech nový stroj, který je spolehlivý a neuvěřitelně přesný. Šiju dcerám a sobě šaty, ale i ubrusy, polštářky, nebo dokonce plavky a dostávám se tak do svého flow.

Doc. PhDr. Denisa Hejlová, Ph.D.

Vedoucí Katedry marketingové komunikace a public relations FSV UK

Fyzicky na „prolejačkách pro dospělé“ za domem u nás na sídlišti. Alespoň třikrát týdně si unavím tělo, přinejmenším dám 25 minut. S hlavou je to horší. Nesnáším multitasking, takže se snažím dělat vždy jen jednu věc a maximálně se na ni soustředit. Při tlumočení i na (divadelním) jevišti je tahle koncentrace osvobozující. Totéž soustředění je také vstupní branou k zenové meditaci. Meditaci nelze „dělat“. Ta může nastat, pakliže v hlavě zastavíme neustálý tok myšlenek a úvah. Zenoví mniši k tomu používají soustředění se na vnímání vlastního dechu. Podobně se lze soustředit třeba při cestě autem na řízení; jen to je obtížnější. Dochází benzín, napadne vás „pumpa“, za kolik, ceny, ceny rostou... A jsme v tom víru zas.

Mgr. Ondřej Hýbl, M.A., Ph.D.

Japanolog, tlumočnick a herec divadla kjógen, absolvent FF UK



Psychická a fyzická kondice jsou pro mě neoddělitelné. Proto každý víkend vyrážíme na nějaký výšlap, i když s dcerkou to bývá spíše kratší výlet kolem deseti kilometrů. Do práce se snažím chodit pěšky, což je příjemná procházka: tři kilometry tam a tři zpět. Pokud čas, počasí a covid dovolí, vyrážíme s manželem do hor a na ferraty, hlavně v Rakousku – letos to byl však ferratový přechod do Slovinska. I české ferraty jsou bezva a některé docela výživné, za půl dne se dá z Prahy zvládnout třeba Vodní brána v Semilech nebo Slánská hora; tak se snažíme alespoň jednou týdně vyrazit. A nečtu negativistické články a diskuse na internetu.

Prof. Jana Kalbáčová Vejpravová, Ph.D.

Vědkyně Katedry fyziky kodenovaných látek MFF UK, řešitelka ERC grantu



Pohyb a sport mi obecně chybí, takže se snažím být fyzicky aktivní alespoň o víkendech, přes týden si občas navečer zaběhám. Jsem rád, že mne k pohybu nakonec vedou i moje děti, protože jsou obě náruživými sportovci, takže mě nenechají posedávat. Baví je například i celodenní túry ve Vysokých Tatrách, což mě zvláště těší, neboť Tatry jsou mojí slabostí a já si je tak můžu vychutnávat s celou rodinou.

Možná to bude znít poněkud neobvykle, ale psychicky se hodně dobívám na mezinárodních odborných akcích. Jeden mítink za druhým, odborné diskuse na každém rohu, lidé plní entuziasmu – to vše je ohromný stimul pro další práci. Takže teď v době covidové pochopitelně psychicky strádám.

Prof. MUDr. Pavel Dřevínek, Ph.D.

Přednosta Ústavu lékařské mikrobiologie 2. LF UK a FN Motol

Dobrá životní kondice je i ve vědě nesmírně důležitá. Bez ní často nelze dosahovat inovativních myšlenek a nových nápadů. Sám mám několik způsobů relaxace. Samozřejmě s rodinou podnikáme dlouhé pěší výlety, především po šumavských kopcích. Mým velkým koníčkem je včelařina. Jeden můj kolega napsal knihu *Myslet jako včela* (2018). „Myslet“ jako včela při včelaření dá zabrat – a vyžaduje to plné soustředění. Když se podaří včelařská sezona, tak i práce s plásty a medníky naplněnými medem je lepší než hodiny strávené v posilovně. Od včel mne to přivedlo až do oblak a mým dalším koníčkem je letectví. I tady člověk nabírá energii a daří se mi takto uspokojovat i technickou část mého já.

Prof. Ing. Jaroslav Hrabák, Ph.D.

Vedoucí laboratoře Biomedicínského centra LFP UK



Musím více poslouchat poznatky behaviorální ekonomie. Málokdy jsme ochotni vydržet krátkodobou nepříjemnost a námahu, i když tím časem získáme lepší zdraví i pocity. Současnost se počítá nejvíc. Abychom dělali něco pro budoucnost, musí nás to bavit hned teď nebo porušení plánů by nás naopak muselo hned teď bolet. Mnohdy jsem si plánoval všemožná cvičení či běhání. Nikdy jsem nevydržel dlouho. Po pár dnech jsem vždy našel něco akutnějšího, příjemnějšího, že „cvičit půjdu zítra“. A protože bylo lehké plán změnit, tak jsem to odsouval... a odsouval. Pravidelně hraju tenis, fotbal a volejbal. Hraju, je to pro mě zábava. Nemusím se do toho nutit, takže to funguje dlouhodobě. Navíc na fotbal a volejbal máme s kamarády dohodnutý den a hodinu, tudíž to nemůžu odsouvat, i když se mi zrovna nechce jít. Dokonce mám teď trenérku na cvičení. A jelikož ji také nemůžu zavolat hodinu předem, že se mi zrovna nechce jít, chodím pravidelně; světe, div se. Asi jako vy ostatní mám svoje vrtochy a slabosti, ale naučil jsem se drobné triky, jak sám sebe přechytračit.

Doc. RNDr. Filip Matějka, Ph.D.

Ekonom ústavu CERGE-EI, řešitel již dvou ERC grantů



Ve fyzické kondici mě už několik let udržují tři čísla 42-90-42, tedy 42 poloh v 90 minutách při 42 stupních Celsia. Souhrnným názvem *bikram jóga*. Toto cvičení mám opravdu ráda, protože spojuje dvě mé oblíbené věci – a to teplo a sport. V *hotroomu*, jak je nazývána místnost, ve které se cvičí, si mohu nahřát a zároveň protáhnout bolavá záda, vyčistit hlavu od všedních starostí a samozřejmě také posílit celé tělo.

O udržení mé psychické kondice se pečlivě starají moje dvě děti. Dcera (tři roky) a syn (jeden a čtvrt roku). Ráda pro ně vymyslím různé aktivity, obzvláště ty spojené s matematikou. Dcera už umí počítat a já si aktuálně lámou hlavu nad tím, jak pomalu začít se sčítáním a odčítáním... Rozhodně nemám žádné ambice, co by měly děti umět, než půjdou do školy. Jde mi o to jim ukázat, že matematika je zábavná, je potřebná a že není třeba se jí bát.

RNDr. Tereza Martínková Bártlová, Ph.D.

Rekreační matematika z Oddělení propagace a mediální komunikace MFF UK



„Duše napomáhá tělu; je to jediný pták, který podpírá svou vlastní klec.“ Viktor Hugo poukázal na sílu ducha, který je hybatelem. Ta klec, (mimořádně – klíče jsou uvnitř ní) je druhou důležitou součástí – je chrámem, v němž onen duchovní aspekt ožívá. Aby skutečně žil, nejen přežíval, je třeba hledat soulad. Rovnováhu mezi aktivitou a odpočinkem. Mezi vypětím, které též potřebujeme k tomu, abychom vydali to nejlepší v nás, a uvolněním, bez něhož nepřichází regenerace. Zjistila jsem, že když k teologickému bádání přidám ještě tanec, je to pro mě blahodárná kombinace. Vytančím z mantinelů poznámkových aparátů a učím se novým pravidlům, která žádají zapojení těla i mysli s kapkou kreativity.

Mgr. et Mgr. Martina Viktorie Kopecká

Farářka Církve československé husitské, absolventka HTF UK

Zatím jsem si nepřipustil, že šest křížků na krku automaticky znamená, že vás musí pustit v MHD sednout. V životním stylu u mě jednoznačně převládá preference pohybu, a to ve všech jeho rozličných podobách – kondiční běh, lyžování či různé míčové hry – jako je tenis, beachvolejbal nebo má poslední pravidelná aktivita: hra golfu. Navíc mne ve střehu udržuje desetiletý hyperaktivní syn, který nepřijímá žádné omluvy na „únavu materiálu“, vyšší věk či stále hůře fungující končetiny...

Dalším hnacím motorem zdá se být i má dobře ohodnocená – ať formálně, či neformálně – práce ze strany vedení fakulty a především ze strany studentů. Jsem rád, že mohu být již ve třetím volebním období zástupcem v senátu 1. LF UK a aktivně se tak podílet na rozvoji fakulty. Víím, že poskytnutá široká sportovní nabídka působí jako protiváha na vysoké nároky studia medicínských oborů, o to víc si vážím této zpětné vazby. A zmínit musím ještě i další aktivitu, která mne už pár let nabíjí energií: je to hra na bicí soupravu. Úžasné se při tom odreagují a mám radost, když slyším, že zvládám stále složitější a složitější rytmy.

PaedDr. Josef Marcoň

Přednosta Ústavu tělesné výchovy 1. LF UK





Je světově uznávaným odborníkem v hepatologii, celý profesní život se věnuje problematice žlučového pigmentu bilirubinu. Profesor Libor Vitek je i nutričním poradcem našich nejúspěšnějších sportovců a čínorodým autorem odborných publikací. Za otevírání nových výzkumných obzorů obdržel nejvyšší ocenění Univerzity Karlovy, Donatio.

TEXT Marcela Uhlíková
FOTO Vladimír Šigut

Neumíme vypnout, jedeme na doraz

Co by rozhodně nesnědl, jsou pavouci. Zároveň přiznává, že ve stravě rád experimentuje, takže: kdo ví? Prý se lidem rád dívá do talířů. Klinický biochemik a výživový „guru“ – Libor Vitek – spolupracuje s řadou veleúspěšných sportovců a olympioniků, a přesto že se snaží jíst zdravě, umí i hřešit: „Jednou za rok si koupím jitrnici,“ prozrazuje. Dvakrát týdně jej můžete potkat, jak v sedle cyklistického speciálu zdolává svou 25kilometrovou trasu do práce či zpět.

Co je největším hříchem, kterého se ve svých výživových návycích dopouštíte?
Přejídání. Je spousta lidí, kteří po stránce skladby

nejedí správně, ale jedí střídmě. A to je podstatně lepší, než jíst superzdravě a moc. Sníst k večeři *caesar* salát, který „plave“ v olivovém oleji a se špaldovou houskou, znamená dostat do sebe přes pět tisíc kilojoulů.

Dobrá. Proč máme v Česku mnohem více lidí s nadváhou než jinde ve světě? Je jim to „fuk“, anebo je to proto, že jsou potraviny u nás levné?

Říká se, že kaloriemi napěchované potraviny – *energy-dense food* – jsou většinou nejlevnější. A už zdaleka neplatí, že nejchudší země jsou nejhubenější,

nebereme-li v potaz rovníkovou Afriku. Jsou země, kde máte denní příjem dolar na osobu, a přesto je zde vysoký výskyt obezity, právě proto, že se jí mnoho potravin a jídel na bázi nasycených tuků, které jsou současně nejlevnější... Před pár dny jsem se vracel ze Španělska. Je to jen můj dojem, žádný výzkum, ale bylo znát, jak jsou lidé odlišní: zatímco Španělé vypadají vysportovaní a zdraví, ve Francii jakbysmet, ale v Německu to začíná: vidíte tam opravdu monstrózně tlusté lidi.

Čím to, máte vysvětlení?

Dříve jsem si myslel, že stačí zdravě žít. Ale na konci devadesátých let jsem jako postdok pracoval v Belgii: byl jsem první v práci, na oběd jsem měl půlhodinu a jako poslední jsem odcházel. Zdálo se mi neuvěřitelné, jak Belgičané dokázali během oběda „vypnout“ a zapomenout na rozpracované experimenty; u jídelního stolu strávili třeba půldruhé hodiny!

A v tom to je: náš životní styl je špatný. Neumíme vypnout, jedeme na doraz. Pramenící úzkosti, deprese a frustrace si člověk jakoby přejídá. Nebo sáhne po alkoholu; kromě toho, že jde o látku návykovou, je rovněž nesmírně kaloricky vydatná. Když si dáte tři piva, což je zhruba tři tisíce kilojoulů, máte v sobě vlastně večeři. K jejich spálení potřebujete hodinu běhu. A ti, co pravidelně pijí, stoprocentně pravidelně neběhají.

Je země, ze které si můžeme vzít příklad?

Z mého pohledu se třeba na Novém Zélandu nebo v Austrálii žije správně. Taky v Kanadě či ve státech severozápadní části Spojených států. Chcete-li blíže k nám, bral bych Skandinávii, Španělsko a Holandsko – což už ani tak nesouvisí s tím, jak se tam žije, ale spíše s liberálnější přístupem k životu, který je mi velice blízký.

Dokázalo vás někdy něco na talíři překvapit?

Jsem velký experimentátor; snažím se sníst skoro všechno. Jednou jsem byl v opravdu nábl restauraci v Mexiku, nejdražším předkrmem tam byly obrovské housenky. Říkali mi – „to musíš sníst, je to to nejlahodnější, co ti můžeme nabídnout“. Dal jsem to. Byly fakt chutné.

A co doplňky stravy, nejsme trochu posedlí jejich nabídkou?

Už zhruba pět let se ukazuje, že polékové poškození jater může vzniknout i po dietních suplementech a herbálních látkách. U nás naštěstí nejíme až tolik doplňků jako třeba v USA. Samozřejmě víme, že v potravinovém řetězci chybějí některé látky – mikronutrienty zejména, jako jsou vitamín D nebo omega 3 mastné kyseliny –, které prakticky nejsme schopni, a to ani v pestré stravě, nahradit. Ale drtivou většinu všeho, co se inzeruje, není třeba užívat.

I ve vaší kanceláři je znát, že k vám mají blízko elitní sportovci – včetně olympioniků. Řadě z nich „mluvíte“ do životosprávy... Jak?

Jsem bývalý rychlostní kanoista, to je můj srdcový sport. Ale rád mám všechny sporty. S téměř polovinou sportovců, kteří byli letos na olympiádě, jsem měl možnost spolupracovat nebo jsme v kontaktu. Moc jsem jim přál, aby uspěli. Bohužel, do Tokia jsem se přes přísná opatření nedostal, fandil jsem u televize. Vedle sportu mě však hodně baví i historie anebo cestování. Kdykoliv jsem někde na konferenci a čas mi to umožní, dám si tam pár dní navíc. Existuje řada mytických míst, kde mi dělá dobře třeba jen hodinu posedět, užít si to.

Stal jste se laureátem Donatia. Co pro vás znamená?

Považuji jej za významné ocenění; řadím jej na jedno z čelních míst. Vědecký potenciál Univerzity Karlovy je obrovský. Podle mého, aby byla UK mnohem výše v ratingu, stačilo by jí jediné – mít ve svých řadách nobelistu. V první stovce univerzit to tak zkrátka je, nicméně to už je úkol pro příští generace českých vědců.

Jak se u nás dělá věda?

V porovnání se zeměmi, v nichž jsem měl možnost pracovat, si naši vědci v ničem nezadají s těmi na západ od našich hranic. A to je dobré zjištění. Na druhé straně metodologie výzkumu je v zahraničí mnohem lépe propracovaná. Třeba u nás na 1. LF UK máme řadu výzkumných skupin, mnohé jsou přinejmenším evropského kalibru. Problémem však je, že o sobě kolikrát ani nevíme a někdy ani netušíme, jaká zařízení a know-how bychom mohli využít. Situaci, věřím, zlepší Kampus Albertov, který by to mohl a měl změnit. Obrovským vkladem je na Univerzitě Karlově nezištná ochota ke spolupráci, kolegiálnost je zde ohromná.

Čeho je nedostatek, to jsou postgraduální studenti. Pro projekty bychom jich potřebovali dvakrát tolik, ale nejsme schopni je školit. Nikdo tu není školitelem na plný úvazek, všichni navíc buď léčí, nebo vyučují. A taky částka kolem deseti tisíc korun v rámci tříletého stipendia – přízně si – nikoho neohromí; zvláště má-li rodinu. Ale podobná situace je i v zahraničí. Ovšem na rozdíl od byrokracie, se kterou se u nás člověk potýká téměř denně.

Prof. MUDr. Libor Vitek, Ph.D., MBA, je specialistou na IV. Interní klinice – gastroenterologie a hepatologie 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice, vede hepatologické laboratoře Ústavu lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky. Coby sportovní nutriční specialista spolupracuje s Českým olympijským výborem (ČOV) či Vysokoškolským sportovním centrem Victoria. Je šéflékařem České biatlonové reprezentace. Má na kontě přes 150 publikací s více než 4300 citacemi; v posledních pěti letech je publikačně nejaktivnějším vědcem 1. LF UK. Založil web SportvitalPRO, napsal knihy jako Bilirubin a interní choroby či Biologická léčiva.



Razím pojem bezvěkost

**„Jsem takový notorický zakladatel, řečeno cimrmanovsky,“ usmívá se Iva Holmerová, prodě-
kanka Fakulty humanitních studií UK, jež před
třiceti lety založila Gerontocentrum a před čtvrt-
stoletím i Českou alzheimerovskou společnost.
Pečuje o starší spoluobčany, vede výzkumy
a studia dlouhověkosti, za což byla oceněna
univerzitním Donatiem.**

TEXT Martin Rychlík, Pavla Hubálková FOTO Hynek Glos, Shutterstock

Je docela na roztrhání; má zjevně plno povinností, přesto je stále laskavá, milá. Docentka Iva Holmerová strávila uplynulé tři dekády intenzivní prací, která pomáhá seniorům žít plnější, kvalitnější životy. Čas pro magazín *Forum* si proděkanka pro zahraniční vztahy FHS UK udělala i o své dovolené, kdy doháněla některé resty – přípravu výukových plánů, evropské kurikulum pro zdravotníky „dlouhodobé péče“ i vlastní výzkumy.

„Pojem dlouhodobá péče nezní moc dobře, není to paliativní, ale vlastně *postakutní* péče, již jsme v Česku dosti dlužni. Přitom se právě taková péče v rozvinutých zemích týká čím dál více lidí; je potřebná. Málo se zabýváme i problematikou stárnoucích lidí s mentálním postižením,“ říká Holmerová, jež od roku 2004 působí na humanitní fakultě – nově sídlící v Tróji –, kde vede Centrum pro studium dlouhověkosti a dlouhodobé péče (CELLO).

Jaké je podle ní české zdravotnictví? „Jsem přesvědčena, že naše zdravotnictví je prostě skvělé, ale týká se to hlavně akutní péče – ostatně jsme

to viděli i během covidové pandemie. Zdravotníci s obrovským nasazením i kvalifikací zachránili, koho mohli. Přesto to nestačilo... Tuzemským problémem je prevence – máme nedostatky ve *zdravotní gramotnosti*, jak říká profesor Jan Holčík. A na druhém konci i doléčení, rehabilitace, opravdu dlouhodobá péče, kterou zvláště senioři potřebují. Jsme schopni vynaložit enormní prostředky, abychom lidi zachránili, odoperovali, transplantovali orgány, ale poté, když potřebují s nějakou *disabilitou* normálně žít, už jim nejsme schopni plně zajistit potřebné služby,“ míní docentka.

Rozkročena mezi obory

Vystudovala všeobecné lékařství, ale už dekády tihne i k sociálnímu rozměru oboru. Pohybuje se na „zdravotně-sociálním pomezí“, dá se říci. I proto se habilitovala na nejmladší z fakult Univerzity Karlovy a v holistickém oboru: v kulturní antropologii. „Víte, já se s tím svým oborem někdy jen těžko vejdu,“ směje se. „Když se podíváte na habilitační jmenovací obory napříč medicínami, tak my jsme pro ně moc sociální, ale ne zase úplně. Jsem proto nesmírně vděčna liberální FHS UK, že jsme díky vstřícnosti někdejších děkanů Jana Sokola, Ladislava Benyovzského a nyní děkanky Marie Pětové mohli vybudovat centrum pro studium dlouhověkosti, jež vznikalo odspodu, přes projekty,“ líčí sociální gerontoložka.

Zdravotníci s obrovským nasazením i kvalifikací zachránili, koho mohli. Přesto to nestačilo...Tuzemským problémem je prevence – máme nedostatky ve zdravotní gramotnosti.

CELLO však nevyhnutelně spolupracuje s lékařskými fakultami. Díky udělení *Donatii* se rozšíří součinnost Holmerové s 2. LF UK a její nově vznikající geriatrickou klinikou, čilé kontakty má právě s tamními neurology z Motola (*jmenovitě s profesory Jakubem Hortem, Janem Laczó a docentem Martinem Vyhňálkem, jak o tom píšeme na dalších stránkách*), tak s různými pracovišti všech lékařských fakult UK, ale i Matfyzem. „To je trochu překvapivé, že? Moc si vážím spolupráce s Katedrou aplikované matematiky MFF UK, kdy řešíme distribuce materiálů v krizových situacích – což vychází z potřeb během pandemie, kdy bylo nutné dodávat roušky, dezinfekce a podobně,“ vypráví Holmerová. Její studentka Judita Matyášová s dalšími kolegy distribuovala v rané fázi potřebné pomůcky do řady domovů.

S pomocí má Holmerová letité zkušenosti. V roce 1991 spoluzakládala jedno z prvních specializovaných center v Praze 8. „Říkali jsme si tehdy, že se zvyšuje poptávka po péči o starší lidi. Klesala porodnost, byly nám tedy poskytnuty jedny jesle... Načrtli jsme takový ‚vzdušný zámek‘, ale přes všechny kotrmelce se vizi podařilo naplnit,“ vypráví prodělkanka, jež s kolegy nastavila systém péče, služeb, osvěty a terénní pomoci pro seniory i jejich rodiny – a to i v rámci později vzniklé České Alzheimerovské společnosti. Dnes je prý příkladů dobré praxe spousta, jmenuje například péči Prachatic, Chrudimi anebo Horních Počernic; kvalitní služby pro lidi s demencí se dají rozpoznat podle loga vážky (udíleného touto společností).

Včasná příprava na budoucnost

Holmerová předsedá organizaci Alzheimer Europe, má mezinárodní rozhled. A věnuje se přípravě nastupující generace expertů ve studiích dlouhověkosti. První doktorandkou těchto *longevity studies* byla Kate Shiells z Bristolu, přičemž se Čechům díky projektu INDUCT podařilo nakouknout „do oborové kuchyně“ i takovým pracovištím, jako jsou univerzity v Amsterdamu, Maastrichtu, Salamance, Nottinghamu anebo University College London.

„Dlouhověkost v češtině je zavádějící. Ale *longevity* znamená i *dlouhost*, to je významné, neboť vše se prodlužuje, lidé včetně postižených se už dožívají vyššího věku, déle se vzděláváme, pracujeme či budeme pracovat... Vezměte si, že do poloviny 21. století tu bude deset procent lidí starších osmdesáti let! To je i pro mne neuvěřitelné číslo, takže je zjevné, že se spektrum služeb bude muset lidem přizpůsobit, když jsou i déle aktivní. Můžeme se dočkat rekvalifikační klidně i v padesáti letech, čtvrti přátelských pro seniory, obchodů s asistenčními pomůckami, jako je tomu třeba v Japonsku,“ líčí docentka Holmerová, která pro svěží žití doporučuje pravidelný pohyb, četné aktivity, sociální kontakty i zdravé stravování.

„Říkám tomu *bezvěkost*... s určitou nadsázkou, samozřejmě. Ono pak bude v podstatě jedno, jestli je někomu 65, 75, 85 nebo 95 let, ale rozhodují-

Doc. MUDr. Iva Holmerová, Ph.D., je prodělkankou FHS UK pro zahraniční vztahy. Absolvovala Fakultu všeobecného lékařství UK; specializuje se na geriatrici, veřejné zdravotnictví a medicínu dlouhodobé péče. Doktorát Ph.D. získala v oboru sociální gerontologie, habilitovala se následně v kulturní antropologii s tématem péče o seniory a pacienty s Alzheimerovou nemocí. Je zakládající ředitelkou Gerontocentra na Praze 8 (vzniklo roku 1991) a byla i u zrodu České Alzheimerovské společnosti (1996), dnes předsedá organizaci Alzheimer Europe. Řeší či se podílela na řešení řady velkých mezinárodních projektů (PALLIARE, INDUCT a další), kdy získávala kontakty na experty z Nottinghamu, UCL nebo Amsterdamu a odjinud. Je spoluautorkou zhruba osmdesáti studií s tisícovkou citací. Dbá o osvětu. Na jaře obdržela prestižní *Donatio Universitatis Carolinae*.

cí bude jeho zdravotní stav, kondice, funkčnost. V důsledku špatné životosprávy pak na tom může být někdo v 55 letech hůře nežli aktivní sedmdesátník. Takovou *bezvěkost* jsme si všichni uvědomovali, když jsme jednali se zakladatelem naší fakulty, profesorem Janem Sokolem, jenž nedávno zesnul. U něj věk nehrál roli. On svojí aktivitou, tolerancí, pokorou, moudrostí a řekněme dobrotou byl stále takový, že nás ani nenapadlo řešit jeho věk, zda překročil osmdesátku,“ vzpomíná Iva Holmerová na filosofa, s nímž „senioři psali Wikipedii“. Vedl je k aktivnímu – a plodnému životu.

Vědci ze 2. LF UK se zapojili i do mezinárodního projektu *Sea Hero Quest*, kdy z této appky nasbírali od 2,5 milionu hráčů data o jejich orientaci v prostoru.



Výzkum Alzheimerova? Sumělou inteligencí i virtuální realitou

Alzheimerova anebo správněji Fischer-Alzheimerova nemoc, zahrne-li i přínos pražského neuropatologa Oskara Fischera, sužuje desítky milionů lidí. Výzkum příčin a terapie tohoto neurodegenerativního onemocnění patří k vědeckému „mainstreamu“, ale objevují se i originální přístupy. Vědci ze 2. lékařské fakulty UK do něj zapojují i virtuální realitu, telemedicínu, řečové technologie, AI – a data získávali i díky hře pro mobilní telefony.

Byla to taková hra, mobilní aplikace. Jmenovala se *Sea Hero Quest*. Po hráči vyžadovala rychlou orientaci v labyrintu útesů, jimiž plula loď. Kromě zábavy však plnila vědecký účel – se souhlasem sbírala data od uživatelů, kteří uvedli svůj věk, pohlaví a stát, čímž pomáhali vědci a medicíně.

„Šlo o mezinárodní projekt, do nějž jsme se zapojili – a který splnil svůj účel. Posbíral totiž data od 2,5 milionu lidí. Údaje nemohly být moc osobní, ale dozvěděli jsme se, jak reaguje zdravá populace a že některé prostorové moduly můžeme aplikovat a využít třeba i pro vývoj nových diagnostických testů neurodegenerativních nemocí,“ řekl magazínu *Forum* profesor Jakub Hort, vedoucí Centra pro kognitivní poruchy Neurologické kliniky 2. lékařské fakulty UK a FN Motol.

I díky mobilní „game“ se vědci dozvěděli, že se prostorová orientace zhoršuje velmi záhy – již v rané dospělosti, po 20. a 25. roce života –, ženy si vedly o jedenáct procent hůře a do výsledků se promítala i odlišná státní příslušnost, respektive způsob anebo četnost užívání mobilů.

Virtuální realita i analýzy řeči

Právě mobily coby možná zbraň proti Alzheimerově nemoci neurology zajímá. „Kromě jiného se zabýváme možnostmi telemedicíny, umělé inteligence (AI), ale i podpory prevence pomocí *blockchainu*, kryptoměny,“ líčí Hort. Vedle biochemie, neuro-psychologie a zobrazovacích metod se tak do boje s chorobou zapojují i informační technologie – Hortův kolega profesor Jan Laczó se ostatně věnuje přímo výzkumu s využitím virtuální reality v Laboratoři prostorové kognice.

„S průmyslovým partnerem rozvíjíme nové nástroje, jež s využitím AI analyzují snímky mozku z magnetické rezonance, dále nás zajímá i analýza hlasu a nahrávky řeči pacientů,“ dodává Hort s odkazem na takzvané řečové technologie. Počítač dokáže z prozodie – pomlky i vzorců řeči, které člověk ani neregistruje –, rozpoznat nástup či rozvoj neurodegenerativního onemocnění. „Mohlo by to jednou vypadat i tak, že si pacient aplikací vyšetří sám sebe a AI to vyhodnotí: Pozor, změnil se tvůj profil a je na čase vyhledat lékaře,“ říká Hort, jenž stejně jako kolegové dlouho spolupracuje i s prodělkankou FHS UK Ivou Holmerovou. A tak jako ona



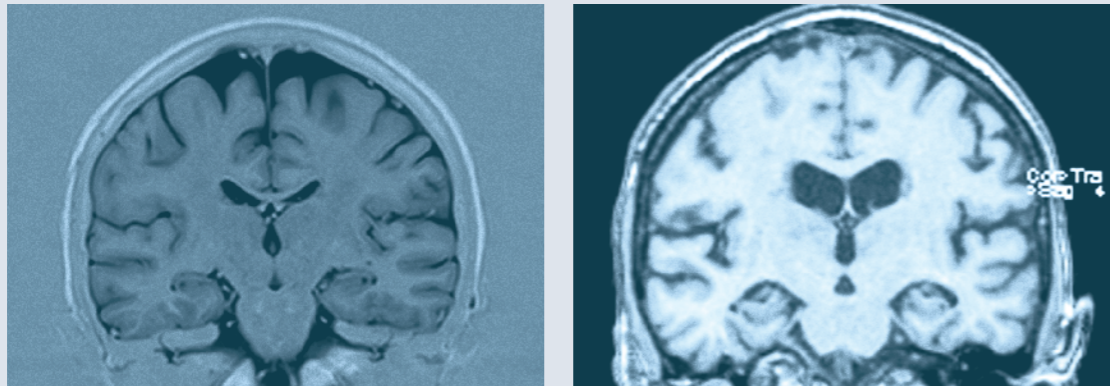
doporučuje k prevenci pohyb a zdravý životní styl, který by mohl být třeba bonifikován i nějakou tou kryptoměnou.

Trojice výzkumných směrů

Motolské centrum při 2. LF UK se spolu s Mezinárodním centrem klinického výzkumu Fakultní nemocnice u Sv. Anny v Brně (FNUSA-ICRC) podílí na dlouhodobé observační studii *Czech Brain Aging Study* (CBAS) o stárnutí a demenci, přičemž kombinují klinickou péči a klinický výzkum. Je to opravdu velké téma, poněvadž se celosvětově týká značného počtu lidí; trendy ve výzkumech Alzheimerovy choroby udávají právě ta pracoviště, která jsou spjata s nějakými obsáhlými a dlouhodobými studii, ať již jde o Mayo Clinic, Harvard, nebo Amsterdam.

Výzkum Alzheimerovy choroby má dnes několik hlavních směrů. „Nás kliniky nejvíce zajímá možná léčba – jak zpomalit, či dokonce zastavit progres nemoci. Hledají se léčiva, jež zabrání patologickému ukládání beta amyloidu a tau proteinu v moz- ➔

Mohlo by to jednou vypadat i tak, že si pacient aplikací vyšetří sám sebe a AI to vyhodnotí: Pozor, změnil se tvůj profil a je na čase vyhledat lékaře.



Magnetická rezonance u zdravého 65letého dobrovolníka a stejně starého pacienta ve stádiu lehké demence při Alzheimerově nemoci dokumentuje úbytek mozkové hmoty při tomto neurodegenerativním onemocnění.

Pár alzheimerovských mýtů

„Alzheimer je rodinné prokletí!“ To je pravda jen z části, genetika hraje roli, ale dá se ovlivnit životním stylem.

Některé projevy Alzheimerovy choroby bývají považovány za běžné příznaky stárnutí, ale tak to vůbec není – demence není nevyhnutelným projevem stárnutí, ale je projevem určitého onemocnění.

Lidé si často pletou Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu, ale prvními příznaky Alzheimerova onemocnění bývají problémy s pamětí, kdežto u Parkinsona jde o potíže s pohybem (ztuhlost, pomalost a třes).

Lépe Fischer-Alzheimerova nemoc

Alzheimerova nemoc by se ideálně měla jmenovat jinak, a to po Oskaru Fischerovi, pražském psychiatrovi a neuropatologovi židovského původu a německé národnosti, který v témže roce jako slavnější Alois Alzheimer popsal první příznaky záhadné nemoci. V roce 1907 Fischer publikoval práci, kde popsal usazeniny – senilní plaky a do té doby neznámá klubka dokonce u šestnácti pacientů – Alzheimer popsal případ pouze jediné pacientky Augusty Deterové! Fischer ve výzkumu pokračoval a roku 1910 vydal další studii, kdy prostudoval 275 mozků pacientů s demencí a popsal osm vývojových stadií plaků. Doba mu však nepřála: byl zapomenut a zemřel v Terezíně (1942).

Nezapomeňme na Alzheimerova!

Za vzdělávacím a popularizačním projektem Nezapomeňme na Alzheimerova stojí čtyři mladé neurovědkyně: Alice Foltýnová, Petra Tabáková, Petra Pohanová a Bára Černá z Přírodovědecké fakulty UK, které spojuje výzkum této choroby. Výzkum v laboratoři jim nestačil, a tak vznikl tým Kebule a popularizační projekt. Na akcích pro širokou veřejnost, jako jsou Festival vědy, Noc vědců, Muzejní noc či Týden mozku, návštěvníkům srozumitelně vysvětlují vše, co se Alzheimerovy choroby i mozku týká. Formou článků, videí nebo komiksu popularizují i na facebookové stránce Kebule a připravují i web. Letos prošli mentoringem Inovační laboratoře v Kampusu Hyberská (více Forum 2/2021) a kromě Alzheimerovy nemoci se chystají popularizovat i další témata související s lidským mozkem.

ku. Už když jsem před dvaceti lety začínal, vypadlo to, že do roka budeme mít na Alzheimerovu chorobu lék, a tato situace stále trvá – čím víc toho víme, tím více se ukazuje, jak je to složité,“ doplňuje docent Martin Vyhnálek. V letošním roce byl schválen první lék pro klinické využití, Aduhelm (aducanumab) od Biogenu, ale mezi odborníky vyvolal řadu kontroverzí a pochybností kolem jeho účinku, takže se okolnostmi jeho schválení americkou FDA dosud zajímají i investigativní novináři.

Druhou oblastí výzkumu je včasná diagnostika, která je pro úspěšnou terapii Alzheimerova onemocnění naprosto klíčová. „Dnes již Alzheimerovu nemoc umíme detekovat před propuknutím prvních klinických příznaků, ale jedná se o invazivní techniky, které nelze aplikovat pro preventivní sledování velkého počtu lidí. Proto se hledají nové diagnostické metody – například za využití mobilních telefonů,“ připomínají motolští vědci již výše avizovaný potenciál. Tato nemoc se projevuje kognitivním deficitem, první narušenou doménou je paměť, což je projev, na který si pacienti nejdříve stěžují. „Zkousíme nové testy paměti, které jsou schopny odlišit nástup Alzheimerovy nemoci od jiných nemocí či stárnutí,“ říká Vyhnálek. V prostředí virtuální reality se zase potvrzuje časně narušení prostorové orientace a schopnosti správné navigace.

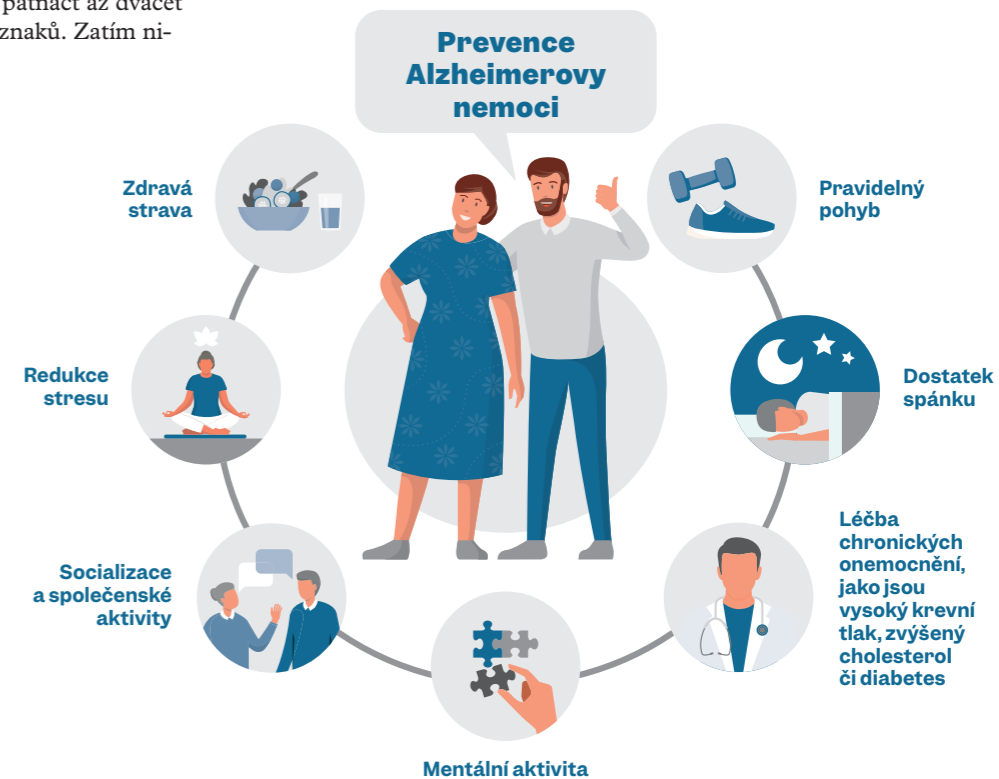
A třetím směrem je hledání podstaty onemocnění. „V projektu MIT-AD se s norskými kolegy snažíme pochopit a popsat ta úplně nejčasnější stadia Alzheimerovy nemoci,“ popisuje Martin Vyhnálek, vedoucí česko-norského výzkumu. Ony známé příznaky zapomínání a dezorientace způsobuje ukládání nefunkčních proteinů beta amyloidu a tau proteinu v mozku, jež ale začíná patnáct až dvacet let před počátkem klinických příznaků. Zatím nikdo neví, co je spouštěčem.

„Spekulovalo se o cukrovce, opakovaných úrazech hlavy, kouření... V posledních letech se výzkum zaměřuje na stárnutí buněk a selhávání buněčného metabolismu. Jeden ze směrů výzkumu se zabývá poruchou mitofágie – úklidu opotřebovaných mitochondrií,“ líčí Vyhnálek. Mitochondrie jsou energetická centra našich buněk – jakési „elektrárny“. Když se opotřebují, je potřeba je včas odstranit. To je ale u pacientů s Alzheimerem narušeno a v buňkách se hromadí nefunkční mitochondrie, což vede k energetickému a metabolickému selhávání buněk – a možnému začátku choroby.

Rady pro celoživotní prevenci

„O tom, zda v sedmdesáti letech dostanete Alzheimerova onemocnění, rozhoduje i naše chování už ve středním věku. Rozvoj nemoci je souhra několika faktorů – genetiky, vlivu prostředí a našeho chování,“ varuje Vyhnálek. Riziko rozvoje nemoci zvyšuje kouření, obezita, malá fyzická aktivita, špatně léčený vysoký krevní tlak a zvýšený cholesterol či opakovaná zranění hlavy.

„Naopak nejlepší prevencí, či dokonce i zpomalením rozvoje onemocnění je zdravá strava, mentální aktivita, dostatek sociálních kontaktů a hlavně pravidelná fyzická aktivita – u starších lidí stačí i dva tři kilometry chůze denně; zásadní je ale pravidelnost,“ doporučují lékaři. Ovšem Vyhnálek s povzdechem dodává, že většinu lidí stále zajímá léčba „jednou tabletkou denně“ a až v momentě, kdy se objeví první problémy, přičemž preventivně měnit životní styl nechtějí.



Proti covidu máme zbraň

„Dozvěděli jsme se, jak vypadá rychle se šířící epidemie potenciálně smrtícího zánětu plic virového typu,“ říká Vladimír Koblížek, přednosta Plicní kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové. Věřící, že teď už to bude lepší, vedle očkování máme i novinku: oslabeným jedincům je možné podat syntetické protilátky proti covidu-19, jež výrazně zmírní průběh onemocnění.

TEXT Jitka Jiříčková FOTO Vladimír Šigut

Dozvěděl jste díky nemoci covid-19 o plicích něco nového?

Rozhodně, a ještě mnohem více se o jejich fungování dozvěděli lékaři jiných odborností, například oftalmologové, dermatologové, ortopedové nebo internisté, kteří se museli v době pandemie velmi rychle přeskolit na pneumology a lékaře intenzivní péče. Ale teď vážně.

Dozvěděli jsme se třeba to, jak vypadá rychle se šířící epidemie potenciálně smrtícího zánětu plic virového typu. Většinu pneumonií (zánětů plic) totiž v době před covidem způsobovaly bakterie, případně viry spolu s bakteriemi. Lidé, kteří přirovnávají covid ke chřipce, říkají, že i na chřipku zemře ročně 2500 lidí. To ale není pravda. Dva a půl tisíce lidí zemřelo v Česku každoročně na všechny plicní záněty dohromady. Úmrtí způsobených viry bylo „jen“ několik stovek. A nyní to porovnejte s desítkami tisíc úmrtí asociovaných s covid pneumonií.

Zápal plic způsobený covidem má navíc jiný průběh.

Ano, to pro nás byla další novinka. Při pneumonii bakteriálního typu se stav nemocného zhoršuje postupně, dosáhne určitého vrcholu a poté se zlepšuje. U covidu je to takové klikaté. Pneumo-

nie probíhá v několika fázích. Zpočátku pacientům „skoro nic nebylo“, a proto velká část zůstávala doma. Měli sice vážnou poruchu okysličení krve neboli hypoxémii, avšak si to neuvědomovali. V zahraničí byl tento stav označován jako *happy hypoxemia*. Běžné hodnoty kyslíkové saturace se u zdravého člověka pohybují v rozmezí 95 až 99 procent. Naši pacienti přicházeli do nemocnice a jejich saturace kyslíkem byla snížena k osmdesáti procentům, někdy i méně, což je stav ohrožující fungování mozku. Zhroucení organismu pak u některých nastávalo rychle: při příjmu ještě komunikovali, během dvou tří hodin byli převezeni na JIP a za pár dnů umírali. U covid nemocných nezřídka docházelo k cévním trombózám a emboliím, nejčastěji v oblasti plic nebo mozku, což

Ambulantně léčený pacient většinou netrpí postcovidovými obtížemi déle než šest měsíců. U těžkých případech, u lidí, kteří museli být hospitalizováni, jsou případné postcovid dopady delší.

se u bakteriálních zánětů plic vidí jen zřídka.

V lednu jste jako první nemocnice v Česku založili centrum postcovidové péče. Budou mít lidé, jimž covid těžce poškodil plice, trvalé následky?

Nemyslíme si, že trvalé, ale dlouhodobé ano. Mohu se s vámi podělit o naše více jak roční zkušenosti. Poměrně často se stává, že i lidé s mírnými příznaky covidu-19, kteří byli léčeni ambulantně, se ještě měsíc po prodělání nemoci necítí tak dobře jako před ní. I po třech měsících se mohou zadýchávat při chůzi do schodů a pociťovat únavu, kašel a divný pocit v oblasti hrudníku. Někteří mají různé poruchy nervů – třeba brnění končetin. Další trpí nespavostí, poruchami koncentrace, zhoršenou pamětí nebo bolestmi hlavy, někdy i zvýšeným vypadáváním vlasů. Po dalším čtvrt roce se jejich obtíže významně zmírní či vymizí.

Ambulantně léčený pacient většinou netrpí postcovidovými obtížemi déle než šest měsíců. Naopak u těžkých případech, u lidí, kteří museli být hospitalizováni, jsou případné postcovid dopady delší. Podle údajů z Nizozemska, kde začali se zkoumáním loni na jaře, se stav plic blíží k normě přibližně po roce od poškození.

Při těžších strukturálních a funkčních změnách na plicích očekáváme návrat k normálu za tři až pět let; zde vycházíme z poznatků o epidemii SARS. Předpokládáme, že u nejtěžších případů covidu-19 bude délka zotavování obdobná.

Dokáží se plice zregenerovat samy?

Účinně jim pomáháme plicní rehabilitací, která velice dobře zabírá zejména při pocitech zadýchávání a únavy, což jsou asi nejčastější postcovidové problémy. Zdá se, že infekce způsobená virem SARS-CoV-2 u některých pacientů mění centrální stereotypy dýchání. Tito pacienti tak, ne z zcela jasných důvodů, dýchají i při lehké námaze rychle a mělce. Mají proto velké problémy při fyzické zátěži. A právě moderní metody fyzioterapie doplněné o pravidelný aerobní trénink pomohou efektivně změnit špatné vzorce dýchání a vrátit člověka zpátky do stavu před covidem. Samozřejmě v případě těžkých strukturálních následků – jako zvazivovatění, případně popraskání některých oblastí plicních sklípků, destrukce stěny průdušek a průdušinek, postižení poplicnice – se plice budou hojit těžko a dlouho.

Připravujete se na další vlnu covidu?

Ano. Snažíme se vypracovat plán, jak mít dostatek lůžek a neomezovat běžnou zdravotní péči pro necovidové pacienty. Ideálním cílem je najet v případě další vlny na jakýsi hybridní režim, kdy si určíme oddělení či jeho část, jež se bude věnovat pacientům s covidem-19, a vše ostatní poběží dál. Nechceme, aby se opakovala situace z loňského podzimu a letošního jara, kdy jsme měli ve FN Hradec Králové sedmáct oddělení vyhrazených čistě pro covid a my pneumologové jsme nemohli půl roku vyšetřovat ani léčit necovidové plicní nemoci,

Doc. MUDr. Vladimír Koblížek, Ph.D., je přednostou Plicní kliniky FN Hradec Králové a vědeckým sekretářem České pneumologické a ftizeologické společnosti Jana Evangelisty Purkyně. Vyučuje na Lékařské fakultě UK v Hradci Králové. Spolu s kolegy Michalem Kopeckým, Mikulášem Skálou a dalšími specialisty založil první mezioborové Centrum postcovidové péče v ČR, v němž nyní ambulantně sledují 600 pacientů. FN Hradec Králové ve spolupráci s ÚZIS, ČVUT a LFHK připravuje analýzu dat od bezmála 4500 pacientů, kteří byli s covidem hospitalizováni ve FN Hradec Králové a nemocnicích Náchod a Rychnov nad Kněžnou.

zejména nádory plic, plicní fibrózy, těžké astma a podobně. A to jsme na tom ještě nebyli tak špatně jako některé malé nemocnice v pohraničí; my měli covidové pacienty aspoň vždy kam uložit, v jednu chvíli jsme jich tu měli až 250, ale vždy se nějaké volné lůžko našlo.

Co se podle vás bude na podzim dít?

Předpokládám, že podzimní „vlnka“ covidu bude menší, ale přijde. Do nemocnice se dostanou zejména lidé, kteří se nestihli, nemohli nebo nechtěli nechat naočkovat. Také bude přibývat lidí, kteří onemocněli covidem, přestože byli očkováni, zejména proto, že mají velmi slabou imunitu a efekt vakcinace u nich rychle odezní. Naštěstí máme oproti jaru ohromnou výhodu. Disponujeme mnoha účinnými vakcínami, jež evidentně většinu lidí chrání. Máme k dispozici léky zmírňující průběh, jsou

přichystaná lůžková oddělení a personál. Víme, jaké „zrady“ mohou při akutní léčbě nastat. A nově máme ještě jednu zbraň – syntetické protilátky proti covidu-19. Je prokázáno, že u oslabených lidí tyto „protilátkové koktejly“ při včasném podání zmírňují průběh a redukuje riziko, že by virus zapříčinil těžké poškození plic či smrt.

Komu jsou protilátky určeny?

Především lidem s poruchou imunity, jichž jsou v ČR stovky tisíc a reálně u nich hrozí, že onemocní navzdory vakcinaci. Látky má k dispozici několik velkých nemocnic a mohou je distribuovat dál, i praktikům. Protilátky jsou efektivní hlavně u starších lidí, pacientů léčených pro zhoubná onemocnění, nemocných s primárními poruchami imunity či diabetiků.



Je odborníkem v oblasti studia molekulárních mechanismů zodpovědných za polaritu a morfogenezi (tvarování) rostlinné buňky. Popsal mimo jiné buněčné cykly zrajícího pylového zrna, má řadu dalších vědeckých úspěchů. Profesor Viktor Žárský, jenž je i vyhledávaným popularizátorem a pedagogem Přírodovědecké fakulty UK, byl v létě oceněn Donatiem.

TEXT Marcela Uhlíková FOTO Martin Pinkas



Kde je nahore a dole

Při setkání nám nabídl čerstvý čaj z lístků moruše – natrhal je cestou z Pohorlece na fakultu přes Petřín – a v mžiku se proměnil v průvodce výtvarnými dílky zdobícími stěny pracovny ve Viničné ulici... Doma je rovněž v Laboratorii buněčné biologie v Ústavu experimentální botaniky AV ČR, kterou založil, my ale zůstaneme na „Karlovice“ – v laborce zasvěcené bádání nad regulací fungování buněk rostlin a jejich evolucí. Jak se k tématu dostal?

Může za to kniha. A řasy

Rodiče jej od dětství povzbuzovali k zájmu o přírodu. „Prošel jsem svou geologickou a paleontologickou fází, ale rostliny – přiznávám – mne moc ne-

zajímaly. Jako mladík jsem byl tak tupý, že jsem nechápal, jak jsou fantasticky zajímavé,“ přiznává profesor Viktor Žárský se smíchem. Veledůležitou se pro něj stala kniha Ferdinanda Herčíka *Mladý biolog* (1954). „Byla zásadní. Musela ovlivnit stovky budoucích badatelů,“ soudí biolog, jenž z knihy čerpal rady, která v domácích podmínkách proniknout do tajů biologie: „S pomocí otce jsem si podle ní sestavil i svůj první mikroskop. Začal jsem tehdy studovat vsetínské gymnázium a mikrosvět se mi stal velmi přitažlivým.“ Prvními vzory se mladému nadšenci stali přírodovědci – kolegové jeho maminky pracující na hygienické stanici.

Mikroskopie přivedla gymnazistu k velké lásce: řasám. „Na Valašsku je tolik potůčků; stačilo jen seškrábnout kousek nárostu na kamenech. Nejvíce mě zaujaly rozsivky. Napsal jsem o tom i studii a zúčastnil se soutěže *Natura semper viva* (později známa jako SOČ – středoškolská odborná činnost – pozn. red.),“ mapuje Žárský námluvy s vědou. Vyzbrojen doporučujícím dopisem od ředitele Botanického ústavu, hydrobotanika Slavomila Hejného, byl přijat k vysokoškolským studiím přesto, že pocházel z nábožen-sky a politicky podezřelé rodiny.

„Začal jsem docházet do význačné laboratoře Botanického ústavu v Mendelově klášteře v Brně, kde pracovali Petr

Marvan a Hanuš Ettl, špičkoví algologové. Obor algologie se však vyučoval jen v Praze, takže jsem se tam brzy ocitl,“ přibližuje. Během studia se pak zhlédl spíše v experimentální vědě. Zaujal jej životní cyklus jednobuněčné řasy *Chlamydomonas reinhardtii* (dnes *Ch. monoica*), studoval u nich párování při rozmnožování. A protože nezapadal do politických požadavků na pracovníky UK, rád se chopil možnosti ucházet se o doktorát v ČSAV, kde se v Ústavu experimentální botaniky dostal k pylu a „velkým“ rostlinám.

Cesty k molekulární genetice

S úsměvem tvrdí, že molekulární biologická věda se dělá všude na světě stejně jako u nás; snad jen láhve pro laboratorní roztoky mívají jinou barvu uzávěru (na PřF UK bývají většinou modré, v USA prý často oranžové). Viktor Žárský se považuje za vědeckého „vnuka“ profesora Bohumila Němce, vynikajícího botanika světové proslulosti a politika (*ve roce 1935 byl navržen jako protikandidát Edvarda Beneše na post prezidenta; svou kandidaturu nakonec stáhl – pozn. red.*). To proto, že právě u Němce dělal doktorát jeho školitel Jaroslav Tupý, který se proslavil nejen jako jeden ze zakladatelů biochemické analýzy vývoje pylu, ale i jako úspěšný šlechtitel jablek. „Byl jedním z pionýrů, který překlenukl klasickou fyziologií a začal působit v oboru molekulární biologie. Zahájil analýzu RNA u rostlin, což bylo u nás i ve světě tenkrát málo běžné i u živočichů,“ vysvětluje.

Spolupráce s Tupým mu přihrála studium pylové embryogeneze a – přes

tabák – se dostal i k modelovému hu-seničku rolnímu (*Arabidopsis thaliana*). „Arabidopsis je dodnes hlavním nástrojem, jímž se snažíme proniknout do tajů rostlinných buněk a vývojových procesů,“ komentuje profesor Žárský svou vědeckou trasu od mikroskopu až po současný výzkum.

„Po listopadu 1989 na tom nebyl náš obor na univerzitě úplně nejlépe. Fyziologie rostlin byla vnímána v rámci biologické sekce naší fakulty jako zastaralá a molekulární biologie rostlin se zde tehdy nedělala vůbec,“ vzpomíná. Změnu k lepšímu odstartovaly zkušenosti z práce v Akademii věd a postupně i biologův tříletý pobyt na univerzitě ve Vídni a v Ústavu Maxe Plancka v Kolíně nad Rýnem. Před čtvrtstoletím se v rakouské metropoli seznámil s tehdy doktorkou a dosavadní kolegyní Fatimou Cvrčkovou. S podporou tehdejšího vedoucího katedry Jiřího Luštince začali společně zavádět nový metodický přístup ke studiu fyziologie rostlin založený na molekulární genetice. Po nesnadných začátcích měl a má mimořádné štěstí na talentované doktorandy a postdoky – bez jejich přispění by úspěšný objev a průnik do fungování komplexu exocyst u rostlin, který reguluje buněčnou polaritu poutáním sekretorických váčků, nebyl vůbec možný.

Rostliny jsou vnímavé

S kolegyní Janou Krtkovou přeložili knihu *Co rostlina ví* (2020). Ztotožňuje se s jejím autorem Danielem Chamovitzem, když považuje za neproduktiv-

ní ptát se, jsou-li rostliny inteligentní: „Intelligence se dá obecně charakterizovat jako schopnost poradit si s přežitím. Jsou tací teoretici, kteří tvrdí, že každý život, každá buňka je inteligentní. Podle mého je důležité vědět, že rostliny jsou neuvěřitelně vnímavé, integrované a dost možná mají nejbazálnější úroveň vědomí. Slovo živé v sobě skrývá velké tajemství, protože my vlastně přesně nevíme, co to všechno znamená,“ zamýšlí se držitel prestižního ocenění *Donatio*.

Buněčná polarita a tvarování – jak biolog říká „nahore a dole v buňce“ – zůstává i nadále předmětem bádání i jeho kolegů. Viktor Žárský by zároveň rád přispěl k pokroku v poznání procesů, které působí v evoluci rostlin. A tak se v rámci „rodinného podniku“ – neboť jeho dva synové jsou kolegy-biologové z fakulty – zabírají novou hypotézou. Přišel s ní nejstarší syn Jakub, polární ekolog. Týká se přechodu rostlin z vody na souš a souvisí s obdobím téměř 80 milionů let zamrzlé zeměkoule, kryogénu. Společně teď čekají, co tomu všemu řekne odborná veřejnost a oponenti.

Co by chtěl ještě probádat? „Kdybych měl další život, bavilo by mě věnovat se zcela opomíjenému tématu: místu setkání kořene a stonku rostliny,“ líčí nadšeně profesor a přibližuje: „Rostlina žije ve dvou rozdílných světech: ve tmě – v půdě a na světle – v atmosféře, přičemž rozdíl tvoří pouhá jedna vrstva buněk. Fascinující téma!“

Prof. RNDr. Viktor Žárský, CSc., působí na Katedře fyziologie rostlin Přírodovědecké fakulty UK a souběžně založil (a do roku 2018 vedl) Laboratoř buněčné biologie při Ústavu experimentální botaniky Akademie věd ČR. Vedle výzkumu též učí, věnuje se i akademické samosprávě a popularizuje vědu. Pochází z evangelické rodiny, vyrůstal na Valašsku. Studia biologie započal na Masarykově univerzitě v Brně, ale už během prvního ročníku přestoupil na pražskou PřF UK. Zná dle svých slov jen málo druhů rostlin ve volné přírodě (a s přáteli botaniky se to snaží částečně napravovat), jejich buňkami však nepřestává být fascinován. S manželkou Monikou (učí překladatelství na FF UK) mají čtyři syny: dva jsou biologové, dva zaměřeni humanitně-tvárným směrem.



Jíst zdravě není věda

„V Česku je poměrně nízká nutriční gramotnost. Lidé nevědí, jaké potraviny mají zvolit a jak je vhodně a chutně upravit, proto panují mýty, že jíst zdravě je složité, drahé a ani to není dobré. To přitom vůbec není pravda,“ říká nutriční epidemioložka Eliška Selinger.

TEXT Pavla Hubálková FOTO Hynek Glos

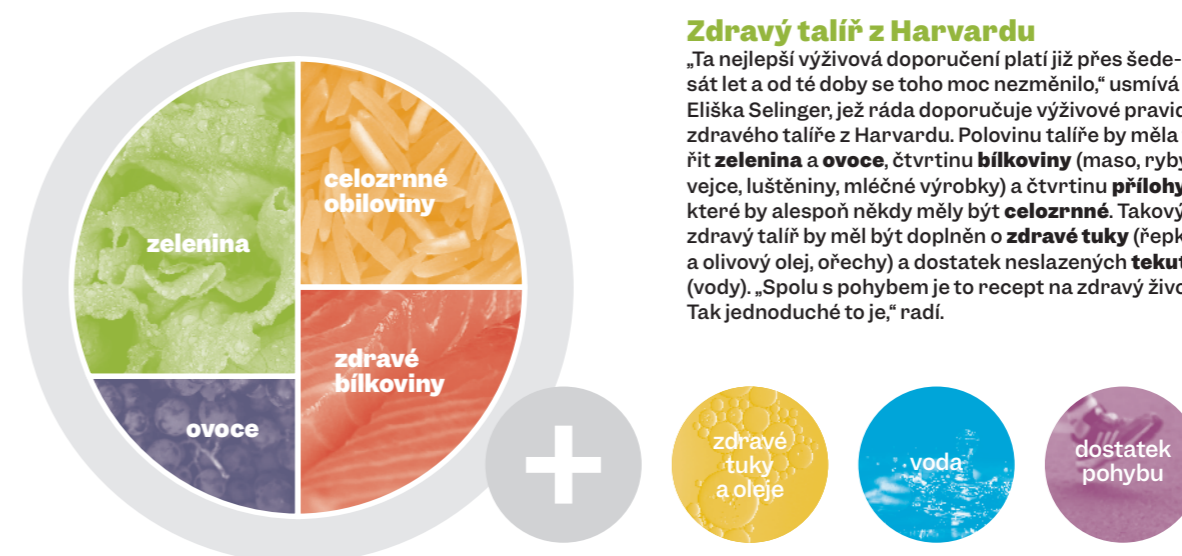
„Strava je významná environmentální expozice. Za celý náš život sníme opravdu hodně jídla a dnes již z výzkumů bezpečně víme, že pokud jíme špatně, přináší to řadu zdravotních komplikací a chorob, které zkracují a negativně ovlivňují náš život,“ upozorňuje Eliška Selinger.

Podle zpráv OECD má přibližně 27 procent Čechů vysoce rizikové stravovací návyky. Například až 44 procent dospělých udává, že jí méně než jeden kus ovoce denně a polovina jí méně než jednu porci zeleniny! I kvůli tomu máme oproti evropskému průměru kratší dobu dožití a takový nezdravý životní styl stojí zemi desítky miliard korun ročně.

„V Česku máme poměrně nízkou nutriční a kulinářskou gramotnost; nevíme, jaké potraviny zvolit a jak z nich chutně uvařit. Pak se není co divit, že nám nechutnají a máme k nim odpor. Přitom jíst zdravě je jednoduché a dostupné. Neznamená to trávit více času v kuchyni, utrácet za bio zeleninu anebo speciální doplňky,“ vysvětluje lékařka, jež spolu s kolegy aktuálně pracuje na projektu *Máme to na talíři*, který se zaměřuje na stravování ve školních jídelnách.

„Je třeba nastavit priority. V současné době až obsesivně kontrolujeme některé nepodstatné detaily, ale to zásadní nám uniká. Například dle aktuálních pravidel

tzakvaného spotřebního koše lze uvařit nutričně kvalitní a zdravé jídlo, ale též naprosto příšerné – zdravotně i kulinářsky,“ líčí. S kolegy se tak snaží vymýšlet, jak by taková doporučení měla vypadat a jak například klást větší důraz na kulinářské techniky a na vzdělávání. „Chceme vytvořit nový systém, který by bylo možné zavést plošně. Jídlo, to nejsou jen nutrienty, má rovněž významný sociální rozměr,“ zdůrazňuje Selinger. Tým proto chystá i web, který by byl určen pro širokou veřejnost.



Zdravý talíř z Harvardu

„Ta nejlepší výživová doporučení platí již přes šedesát let a od té doby se toho moc nezměnilo,“ usmívá se Eliška Selinger, jež ráda doporučuje výživové pravidlo zdravého talíře z Harvardu. Polovinu talíře by měla tvořit zelenina a ovoce, čtvrtinu bílkoviny (maso, ryby, vejce, luštěniny, mléčné výrobky) a čtvrtinu přílohy, které by alespoň někdy měly být celozrnné. Takový zdravý talíř by měl být doplněn o zdravé tuky (řepkový a olivový olej, ořechy) a dostatek neslazených tekutin (vody). „Spolu s pohybem je to recept na zdravý život. Tak jednoduché to je,“ radí.

Jezme lépe!

Podle expertky mezi lidmi stále převládá pocit, že jíst zdravě je složité, drahé – a nedostupné. „Někteří lidé si kupříkladu nemohou dovolit bio zeleninu nebo speciální ‚zdravé‘ potraviny a doplňky stravy. Často pak propadnou pocitu, že jíst zdravě je pro ně nemožné a zcela na to rezignují, přitom lze dělat malé změny a zdravější volby, které ale mají zásadní zdravotní benefity,“ vysvětluje lékařka. Lidé třeba nevědí, že řepkový olej je nutričně mnohem lepší než olej slunečnicový, cena je přitom stejná. Anebo že místo uzenin jsou výrazně lepším i levnějším zdrojem bílkovin luštěniny.

„Když se začne mluvit o ovoci a zelenině, lidé si hned představí salát... a hlad. Zelenina by ovšem měla být součástí komplexního jídla, doplněna o bílkoviny a sacharidy,“ vyvrací další z mýtů a s posmáním připomíná, že existuje takový „vynález“ jako mražená zelenina: „Ano, chutnější je čerstvý hrášek, ale i mražený je lepší než žádný.“

V blízké budoucnosti by uživatelům při volbě zdravějších potravin mělo pomoci též jednotné značení v rámci EU: „Mluví se o jednoduchém, ale vědecky podloženém ‚semaforu‘ na přední straně obalu, takzvaném *Nutriscore*, které umožní rychlé srovnání potravin dané

kategorie mezi sebou,“ popisuje Selinger. Co do té doby? „Stačí pamatovat na jednoduchá pravidla jako jíst dostatek ovoce a zeleniny a omezit tuky, cukry a průmyslově zpracované potraviny,“ radí.

MUDr. Eliška Selinger, působí jako lékařka Státního zdravotního ústavu v Praze. Na 3. LF UK pokračuje v doktorském studiu, kromě toho studuje i magisterský program epidemiologie na London School of Hygiene and Tropical Medicine. Absolvovala několik zahraničních stáží (v italském Catanzaru, německém Heidelbergu či norském Tromsø). Aktivně se též věnuje popularizaci vědy; v roce 2016 vyhrála české kolo soutěže FameLab.



Až 44 procent dospělých v Česku udává, že jí méně než jeden kus ovoce denně, ale přehlížíjí i zeleninu.

Co je nutriční epidemiologie

Epidemiologie je věda, která zkoumá výskyt chorob v populaci a faktorů, jež je ovlivňují. „Většina lidí si představí infekční epidemiologii, ale stejně tak existuje epidemiologie nádorových onemocnění, nutriční či sociální,“ popisuje lékařka, která se k oboru dostala souhrou náhod: „Během Erasmu v Heidelbergu jsem zjistila, že epidemiologie je mnohem širší a zajímavější, než jsem si jí pamatovala ze školy – že to není jen výskyt infekcí, ale že to má obrovský přesah do veřejného zdraví a že epidemiologie zahrnuje třeba i statistiku a metodologii, jak dělat vědu.“

Druhou náhodou bylo setkání s doktorem Janem Gojdou, jenž se věnuje výzkumu veganství a vegetariánství. „Sama jsem vegankou řadu let a o výživu se dlouhodobě zajímám, ale vůbec jsem nechtěla být další vegankou, která to i zkoumá. Nakonec mě ale téma epidemiologie a výživy, zvláště v kontextu vegetariánské stravy, zaujalo natolik, že se tomu věnuji v rámci doktorského studia – je to obor, který spojuje vše, co mě baví,“ vysvětluje Eliška.

Na 3. LF UK vyučuje i metodologii vědecké práce. „Jedná se o povinný kurz pro všechny medičky a mediky ve čtvrtém roč-

níku, kde se jim snažíme prakticky ukázat, jak se dělá věda, jak číst vědecké studie či jak z nich získávat klinicky relevantní údaje i na co si dávat pozor,“ popisuje Selinger. A epidemioložka rázem dovysvětluje: „Dříve mívali někteří medicové námítky, proč se mají učit nějakou statistiku a metodologii, když jsou budoucími kliniky a ne vědci, nicméně v tomto pomohla pandemie covidu – dnes to již většina považuje za velmi důležité.“



Terapie hudbou

Když na konci května ovládl nejsledovanější kategorii hudebních cen Anděl, mnozí se divili, kdože je ten chlapík, jemuž dala akademie přednost před ostřílenými bardy Jarkem Nohavicou a Danem Bárto. Jenže nenechte se mýlit! Štěpán Hebík, fyzioterapeut a zpěvák s pseudonymem 7krát3, se v hudebním světě pohybuje přes patnáct let – a Anděly má doma už dva.

TEXT Jiří Novák FOTO Hynek Glos

Vítězství v hudebních Andělech jste zažil už v roce 2010 jako člen skupiny Pub Animals, jak je to s kapelou v současnosti?

Asi v roce 2018 jsme se rozprchlí po světě, nastala „pauza“. To už jsem měl v šuplíku pár písniček, které jsem skládal pro sebe, a když nastal konec kapely, jen se to přehouplo k rozjezdu sólového projektu. Jedním z důvodů konce možná bylo, že jsme tomu sice dávali hodně, jenže posluchačů reggae je tu tak málo, že není šance dostat se do širšího povědomí.

Pub Animals přitom byli na scéně skoro dvádnáct let a alba byla oceňovaná.

Mám pocit, že ten žánr tady nebyl úplně pochopený. Když se podíváte do světa, dub i reggae pořád světovou hudbu ovlivňují. U nás reggae zůstalo v takové bublině lidí, kteří nevidí dál než k ikonám, jako je Bob Marley. Přitom reggae už jinde dávno prorostlo do jiných kultur.

Jak byste označil hudbu, kterou teď dělá 7krát3?

Já se snažím to nijak nezařazovat, ale pokud to někdo označí jako R&B, asi není vedle. A pokud si myslí, že je to pop, asi taky není úplně mimo. Dnes už se hranice mezi žánry neustále boří a hudební styly se mezi sebou mísí. Samozřejmě, že reggae bude mít vždy nějaké své typické znaky stejně jako heavy metal nebo další žánry. Ostatně fanoušci mi píšou, že stopy reggae nacházejí i na mé poslední desce, třeba v písničce *Roky* je to trochu cítit.

Jak je to u vás s inspirací a psaním textů?

Texty si píšu sám, často mě inspiruje samotná hudba. Nevymýšlím to tak, že bych měl téma a na to se snažil našroubovat text. Někdy mi trvá vytvořit text dvacet minut, ale někdy i půl roku. Texty k songu

Pobývám tu nebo k singlu *Bleju vibe* s Rytmusem jsem musel vysedět a přemýšlet o každém slově, zatímco text k písni *Promiň* jsem měl hotový za dvacet minut.

Bývá to proto, že jste perfekcionista a dáváte si záležet na detailech?

Dá se říct, že za to může i moje puntičkářství. Já sám vlastně nevím, jestli mě to puntičkářství brzdí, anebo naopak žene kupředu. Ale nemívám problém si vyslechnout i cizí názor, protože všichni jsme uzavření v nějakém svém myšlenkovém konstruktu, který ale může být pořád stejný. A je dobré se na celou věc podívat i očima někoho jiného – a snažit se ho pochopit.

S puntičkářstvím jste asi musel v kapele občas narážet.

To byl obrovský problém. V naší kapele fungovala demokracie, což je vlastně podle mě špatně. Protože demokracie v kapele se spoustou členů – a nás bylo jeden čas třeba devět – prostě fungovat nemůže. Někteří členové do kapely přinášejí vždy mnohem víc než jiní a logicky pak jejich hlas nemůže mít stejnou váhu. Například se to projevilo v okamžiku, kdy jsem se snažil být proaktivní, jenže u ostatních se to jaksi zaseklo... Teď už nic takového pochopitelně řešit nemusím, protože všechno můžu „svalit“ jen na sebe.

Váš přístup je zřejmý i na propracovaných videoklipech. V písni *Tygrovanéj sprej* vystupuje Jiří Korn. Bylo těžší získat jeho, nebo luxusní vůz Lamborghini Countach?

Asi to lamborghini (*směje se*). To fakt nebylo jednoduché a ještě den před natáčením to vypadalo, že zkrátka nebude, ale svou urputností jsem to dotáhl do konce. To auto bylo ze soukromé sbírky a napsa-

la mi pak strašná spousta lidí, jak by se k tomu autáku mohli dostat – ale slíbil jsem v tomhle ohledu diskretnost.

Slíbil jste také, že s tím autem nepojedete? Protože v klipu vlastně jen stojí na místě!

Slíbit jsme to nemuseli, ale už jen přeprava takového auta a komunikace s majitelem skýtala tolik komplikací, že už jsme ani neměli motivaci s tím autem také jezdit... Bylo to všechno natolik ošemetné, že jsme to raději neriskovali. Navíc by to nikdo asi ani nepojistil.

Proč zrovna tenhle typ? Nemohl to být jiný bourák?

Ne, to muselo být jediné Lamborghini Countach. Tam šlo o ten *vibe*, o tu náladu a o to, že tohle auto má natolik ikonický design a tvar a promlouvá prostřednictvím té doby, ve které bylo navrženo... Mimochodem, tyhle auta jsou v Česku údajně asi jen dvě.

A jak to bylo s tím Kornem?

Spojil jsem se s ním přes Vladimíra 518, se kterým jsem už předtím spolupracoval. Pozval jsem tedy Jiřího Korna do studia, kde jsem mu pustil svoje dosavadní songy... a jemu se to líbilo. A tak jsme si domluvili *studio-session*. To jsou věci, které prostě plynou už tak nějak přirozeně a jsou už téměř předurčené k tomu, aby vyšly.

S Kornem vás mimochodem novináři rádi srovnávají, server Aktuálně.cz dokonce napsal, že od Korna přebíráte roli „popového vizionáře“.

Je spousta věcí, co se o mě říká, a já to zase tak moc neřeším, jen se snažím dělat to, co mě baví a jde ze mne a co je autentické a originální. Víím, že jsme s Jiřím Kornem ve spoustě věcí odlišní, ale pokud mě někdo nazývá „Kornem dnešní doby“, tak něco společného tam asi bude: třeba to, že se snažíme v hudbě objevovat něco čerstvého, něco, co není v Čechách úplně obvyklé. Jirka Korn se ve své době snažil o totéž a myslím, že se mu to povedlo.



Možná i pro tu „neotřelost a originalitu“ vám porota Andělů dala přednost před takovými bary jako Jarek Nohavica a Dan Bárta.

Možná ano, třeba chtěli, aby to vyhrál někdo, kdo přinese něco nového. Když jsem pro Anděla vystupoval na podium, nechápal jsem to, absolutně jsem to nečekal. Byl jsem smířený s tím, že tuhle kategorii nemůžu vyhrát a v jednu chvíli jsem to vlastně ani nechtěl. Ale pak jsem si řekl, že to nechám na vesmíru, ať rozhodne. Nebo přesněji řečeno na akademii (*směje se*). A ta to dala mně. Před vícero lety by mi na téhle ceně asi záleželo víc, ale teď už to vnímám svým způsobem jako satisfakci. Na druhé straně to není ukazatel něčeho, z čeho bych se měl pos**t. Snad je to především informace o tom, že to, co dělám, je dobrý. A pro lidi, kteří kvůli mé zarputilosti trpí, je to zase informace, že to má i smysl.

Máte za sebou spolupráci s Kornem, s Ryt-musem, DJ Wichem, držitelem Grammy Ondřejem Pivcem... Kdo ale patří mezi vaše hudební vzory?

Mými hudebními hrdiny jsou Monkey Business, a to už od mých jedenácti let, kdy brácha přinesl domů jejich první cédéčko. Songy jako *Piece of My Life* a *Saturday Night Over* byly pro mě naprosto geniální. Je vtipné, že jsme se mezitím stali kamarády a mezi mé fanoušky můžu radit Matěje Rupper-ta, který byl pro mě vzorem v mých začátcích.

Kromě hudby máte vlastní ordinaci jako fyzioterapeut. Už vás poznávají pacienti?

Někteří už ano. Ovšem já považuju za výhodu, když to nevědí. Protože až mě budou víc poznávat, tak se mohou přede mnou víc stydět, což může být překážka, abychom se dostali k problému, se kterým ten konkrétní člověk přišel. V ordinaci lidem dáváte nějaké rady a doporučení, která by měli dodržovat, a to už se dotýká jejich osobního života.

Co vás přivedlo k fyzioterapii?

Už od malička jsem chtěl dělat práci, při které budu pomáhat lidem. Dokonce jsem si představoval, že budu lékařem, ale po střední škole jsem si uvědomil, že můj intelekt a mé další aktivity mi nedovolí se medicíně věnovat. Takže jsem zkusil fyzioterapii, která na rozdíl od lékařství umožňuje větší kontakt s pacientem a rovněž možnost trávit s ním mnohem větší porci času. Mnohdy tak máte příležitost „oddiagnostikovat“ něco, co lékaři unikne jen proto, že tolik času neměl. Jsem rád, že jsem se takhle rozhodl.

Máte v rodině někoho, kdo by se věnoval medicíně?

Kdepak, u nás jsou všichni muzikanti. Máma učí na základní umělecké škole a táta se věnuje muzice celý život. Já vlastně nikdy nevynikal ani hudebním talentem; s tátovou kapelou jsem si dovolil hrát až po nabrání nějakých zkušeností, a obrovsky mě to

Mgr. Štěpán Hebík, vystudoval fyzioterapii na Jihočeské univerzitě, ale na FTVS UK si doplnil magisterský titul (2016). S hudbou začínal jako člen reggae kapely Pub Animals, jejichž první album *Safar*—i dostalo v roce 2010 cenu Anděl. Po rozpadu skupiny začal vystupovat samostatně jako 7krát3. „Pro mě je to něco jako kód, klíč, sekvence světa kolem nás. Nevzniklo to náhodou a má to pro mě význam nejen numerologický,“ říká umělec. Na debutovém albu s názvem *I. hostují Jiří Korn či PSH*; za rok 2020 získal Anděla coby sólový zpěvák. Provozuje vlastní fyzioterapeutickou ordinaci v Českých Budějovicích, kde žije s manželkou a dvěma dětmi.



pak vyškolilo... Vždyť já dodnes ani pořádně neumím hrát z not (*usmívá se*).

Mezi bakalářským a magisterským studiem jste měl dvouletou pauzu. Co jste dělal?

Po škole jsem sháněl práci a vzal místo v domově důchodců, což pro mě byla obrovská zkušenost. Byl jsem tam sám a nikdo mě nevedl, neučil, takže jsem se poučoval z vlastních selhání a také z odezvy lidí samotných. Navíc jsem se naučil pracovat s polymorbiditou, poněvadž každý v domově trpěl několika nemocemi naráz. Poznal jsem tam plno zajímavých osudů. A také jsem při tom poznal vlastní užitečnost, protože pro lidi s tolika zdravotními neduhy znamená i malý zásah obrovskou pomoc.

Jako svůj vzor uvádíte docenta Véleho, mimo jiné průkopníka kineziologie.

Docent František Véle (*významný český neurolog a fyzioterapeut, který žil v letech 1921 až 2016 – pozn. red.*) hodně ovlivnil můj život a pohled na řadu věcí a jeho kniha o kineziologii by neměla chybět v knihovničce žádného fyzioterapeuta. Neformálně jsem jej kdysi poznal na jednom srazu fyzioterapeutů v Třeboni, a právě on mne přesvědčil, abych studoval magistra na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK (FTVS UK), kde tehdy přednášel. I jsem poslechl jeho názor, že by studenti mezi bakalářským a magisterským studiem měli získat praxi. A mně se to osvědčilo; při studiu na FTVS jsem už na spous-

tu věcí nahlížel jinak než spolužáci bez praxe. Ne že bych se nad ně vyvyšoval, ale asi jsem lépe vnímal, o čem vyučující mluví.

Co děláte, když zrovna neskládáte hudbu nebo nejste v ordinaci?

Mám dvě malé děti: jeden a tři roky, takže ti mě zaměstnávají dost na to, abych si hledal ještě nějaké další koníčky. Ale míval jsem rád pohyb, jógu nebo běhání. Nejsem odpůrcem sportu, i když s muzikou to moc dohromady nejde – k muzice patří jakýsi společenský život, který je z mnoha ohledů poměrně devastující (*pousměje se*). Mám rád filmy. Občas si rád něco přečtu, mám rád anglicko-americkou literaturu a samozřejmě též literaturu ohledně fyzioterapie.

Už máte dva Anděly, vaše písničky mají statisíce zhlédnutí. Jaká je další meta?

Cílem zůstává dělat dobré písně, což je pro mě v hudbě to nejtěžší, nejcennější. A co přijde za to, už je jen odměna, satisfakce, reakce lidí. Pro mě je důležité mít song, který naplňuje především mne. Takový, u něhož budu cítit, že si ho můžu odnést s sebou do mauzolea.

Čtyři kolečka, jedna láska

Longboarding nabírá na popularitě, k jeho výrazným tvářím patří i „crew“ z UK.

TEXT Jan Velinger FOTO Martin Pinkas, Michal Novotný

Max Odráška, student Fakulty sociálních věd UK, dostal svůj první *longboard* – takový delší skejt – před deseti lety. Když začínal, nezajímala jej rychlost. Ale teď, ve svých 23 letech už je známou tvář české sjezdové scény. „Myslím, že mi longboarding opravdu pomohl naučit se víc riskovat, a to jak na prkně, tak i v životě,“ řekl magazínu *Forum*.

Max se pravidelně účastní závodů Kozákův Challenge, součásti Světového poháru konané v Českém ráji. Stejně jako ostatní závodníci se těšil na loňskou sezonu, ale skoro vše se kvůli covidu zastavilo. Coby student se – tak jako jeho vrstevníci – úspěšně přizpůsobil dálkovému studiu, přičemž je rozhodnutý dokončit bakalářské studium na Karlovce ještě letos.

I stovkou z kopce dolů

Max je jedním z přibývajících mladých lidí, kteří se v posledních letech nachlil pro takzvaný *longboarding*, koníček a sport příbuzný skateboardingu, který se však lecčems i liší. Existují prkna pro různé typy jezdců i využití včetně toho nejextrémnějšího: downhillu, sjezdu.

Když prvně spatříte někoho, jak letí z prudkého svahu v celoobličejové helmě i tělových ochranných pomůckách a bojuje o pozici, asi si pomyslíte, že to jsou bytosti z cizí planety. Závodníci totiž mohou dosáhnout rychlosti osmdesáti, devadesáti, nebo dokonce sta kilometrů v hodině! Přejít od běžného ježdění ke sjezdování však vyžaduje dlouhý, tvrdý trénink.

K longboardingu patří osobitá komunita, která se nabaluje k řadě místních

specializovaných obchůdků. Max se jako jezdec připojil k týmu *Snowpanic* na Praze 7. Jednou z jeho partaček je i 34letá Valérie Kindlová (rozená Vitoušová), která už vystudovala magistra na Univerzitě Karlově univerzity a je dvojnásobnou mistryní ČR v ženském sjezdu.

Valérie se do longboardingu zamilovala už před dekádu. Longboarding je pro ni dokonalý: „Od prvního okamžiku, kdy jsem longboard spatřila, jsem věděla, že si ho zamiluju. Připadala jsem si na něm jako na výletní lodi. Byl široký a stabilní a já na něm mohla sjíždět a carvovat na malých kopcích ještě v ten samý den.“ Prostě čtyři kolečka, ale jedna velká láska.



Mgr. Valérie Kindlová absolvovala mediální studia na FSV UK, je ambasadorkou Longboard Girls Crew a dvojnásobnou mistryní ČR ve sjezdu. Vlastní prkna na tancování i sjezd (downhill).

Maximilián „Max“ Odráška je bakalářským studentem FSV UK (marketingová komunikace) a patří ke špičce českých sjezdařů. Rád trénuje na Tenerife. Už zažil i zrušení závodu v Rumunsku kvůli medvědovi na silnici!



Patří budoucnost sluchadlům?

Libuje si v různých technických vychytávkách, rád řeší problémy a tvrdí, že jednou přijde doba, kdy budou všichni lidé nosit sluchadla. Vojtěch Srdečný se bez nich neobejde už od dětství; má problémy se sluchem. I proto se v rámci studia na Matematicko-fyzikální fakultě UK zaměřil na vylepšení systému převádějícího mluvené slovo do psané podoby.

TEXT Marcela Uhlíková FOTO Vladimír Šigut

„Snažím se svému přijetí nedělat ostudu,“ říká s úsměvem na úvod setkání plaše vyhlížející sympatický mladý muž. Srdečný, Vojtěch. Pravda, nejdříve se tvářil malinko nepřístupně – ale kdo by byl „odvážný“, když jej fotograf nutí do pro něj tak prapodivných pozic a výrazů a ještě k tomu trvá na focení na veřejných záchodcích anebo u vlnitého plechu.

Vše klaplo, Vojta se rozvyprávěl. Už od narození má oboustrannou 95procentní ztrátu sluchu. Hendikep se naštěstí podařilo odhalit brzy, takže mu již od raného dětství při komunikaci

I Vojta, podobně jako řada studentů se sluchovým hendikepem, si pochvaluje online výuku.

pomáhají sluchadla. Díky nim a především díky pravidelnému cvičení s rodiči neměl větší problémy se začleněním do kolektivů, ať už v mateřince, na základce, či na střední škole. Co se studijních podmínek týče, ty měl malinko upravené snad jen na gymnáziu: tam seděl v jinak spíše neoblíbené první lavici. Níterně si dnes Vojta svůj problém příliš nepřipouští; jak říká, přijal ho a žije si s ním: „Nereším to, nic s tím nenadělám,“ komentuje optimisticky.

Moderní sluchadla mají dle mladého matfyzáka plno výhod. „Jsou řízena mikroprocesorem, který umožňuje jejich propojení s jinými audio zařízeními. Aniž bych někoho rušil, mohu sledovat video či volat z mobilu,“ líčí Vojta. A nastiňuje svoji vizi: „Vidím to tak, že se možná za nějakých dvacet či třicet let posuneme do stavu, kdy budeme sluchadla využívat všichni. Přejde doba bezdrátového přenosu zvuku z mobilů, bude třeba potlačovat šumy a zesilovat mluvené slovo a objeví se i další vychytávky. Čas ukáže, zda jsem se mylil.“

Vylepšuje přepisy přednášek

Nyní je Vojtěch Srdečný prvkem magisterského studia informatiky a softwarových systémů na MFF UK. Sám sebe s nadsázkou označuje za „lehkého diletantu“ – ač nestuduje počítačovou lingvistiku, věnuje se právě jí. Během bakaláře potřeboval služby Centra Carolina (*to pomáhá studentům Univerzity Karlovy se speciálními potřebami – pozn. red.*) k zajištění přepisu přednášky do psaného textu, ovšem nakonec přišel sám s iniciativou na zajištění strojového titulkování nahraných přednášek. Jak to vypadá? Pro představu: vezmete film či zvukovou nahrávku, vložíte ji do počítače, který vám za chvíli „vyplivne“ přepis v textovém formátu. Právě díky Vojtovi jsou titulky od firmy Newton Technologies nyní dostupné u záznamů řady přednášek a zdaleka je nevyužívají pouze studenti se sluchovým hendikepem.

Potíž je v tom, že přednášky jsou lokálně prošpikovány tisíci zkratkami, vzorců, matematických pojmů a podobných „základností“. Systém je nerozpozná; je

trénován jen na běžně používanou češtinu. O chyby v prepisech tudíž nebývá nouze. Proto se Vojta ve svoji bakalářské práci rozhodl zkoumat, jak naučit systémy pro automatické rozpoznávání řeči a strojový překlad „rozumět“ i takovým výrazům. „V praxi to znamená, že systémy naplníte hromadou dat. Klasickým příkladem jsou články z novin s řadou běžně používaných termínů a slov. Při odborně vedené přednášce by pochopitelně systémům tato slovní zásoba nestačila. Proto jsem zkoumal, jak je naučit i nové, specifické výrazy,“ zní „polidštěný“ popis tématu Vojtovy bakalářky. Mladý ajťák se problematice dále věnuje v rámci projektu ELITR (*European Live Translator*), který je zaměřen zejména na rozpoznávání řeči a strojový překlad do mnoha jazyků. Vojta se na řešení bude podílet i v rámci pokračujícího magisterského studia.

Online výuka? Výhodou!

I on, podobně jako řada dalších studentů se sluchovým hendikepem, si paradoxně pochvaluje online výuku, již si vyžádala pandemie. „Nemusel jsem sedět v zaplněné aule a soustředěně sledovat přednášející. Za běžných podmínek není odezírání nic snadného, zvýšená pozornost a soustředěnost vás velice rychle unaví. A ještě to pochopit! Když se během výkladu na chvíli ztratím, mohu to zabalit a jít domů,“ svěčuje se Vojta. Uplynulé online období mu ale přihrálo nahrávky s přednáškami dostupnými v kterékoliv denní době. Pakliže čemukoliv nerozuměl, mohl si probíranou látku pouštět dle vlastních potřeb, třeba stále dokola.

Bc. Vojtěch Srdečný studuje Matematicko-fyzikální fakultu UK, na níž zamířil po maturitě na Českém reálném gymnáziu v Českých Budějovicích. Říká o sobě, že nesnáší čekání, a přitom rád prokrastinuje, nejraději prý ve společnosti internetu. „Doporučil bych vám stránku Longreads.com. Najdete tam hromadu zajímavých příběhů, novinářsky skvěle propracovaných. Tak tam se uklidňuji místo čtení knížek,“ přiznává s šibalským úsměvem.

Vojtu nejspíše nikdy nepotkáte bez notebooku, ani na dovolené. Je to vlastně pochopitelné, vždý programování je jeho životní zálibou. Navíc ho těší, když může řešit reálné problémy. I proto každou volnou chvíli využívá k opravování a vylepšování již zmíněného systému na přepisování řeči. Když potřebuje vypnout, místo do přírody míří do „hráčekového doupeče“, kde se věnuje deskovým a karetním hrám. „Vy neznáte *Magic the Gathering*?“ diví se.

Dá se říci, že reálné problémy pomáhal řešit i před covidem: spolu s dalšími dobrovolníky se v rámci iniciativy *Food Not Bombs* (FNB) snažil potřebným nabídnout neprodejně potraviny převážně ze supermarketů, jež byly určeny k likvidaci. „Bohužel, současná protipandemická nařízení státu nám neumožňují v téhle činnosti pokračovat... Je příliš těžké dodržet všechny hygienické podmínky,“ komentuje další ze svých aktivit srdečný student Srdečný.





Chrám svatého Bartoloměje v středočeském Kolíně patří mezi národní kulturní památky. Ke kostelním skvostům náleží i neobyčejná vitrážová okna, která zaujala studentku Katolické teologické fakulty UK Annu Bartoňovou. A při svém bádání přispěla k zajímavému objevu.

TEXT Jiří Novák
FOTO Michal Novotný

Za tajemstvím barevných skel

Zakladatelem chrámu sv. Bartoloměje byl krátce po založení města Kolína ve druhé polovině 13. století český král Přemysl Otakar II. Po ničivém požáru v roce 1349 se zase o přestavbu postaral Karel IV., jenž do Kolína povolal stavitele Petra Parléře. Roku 1380 byla v kostele usazena vzácná gotická vitrážová okna, jež na svých místech vydržela přes 500 let. Přečkala požáry i několik vojenských útoků během válek – a po celou dobu čelila vrtochům počasí.

Během druhé světové války však z obavy před bombardováním rozhodl v únoru 1944 tehdejší děkan, aby byly gotické tabulky z rámu vyňaty a nahrazeny obyčejnými nebarevnými skly. To se ukázalo jako prozíravý tah, neboť při náletu anglo-amerických leteckých sil 15. března 1945 dopadly dvě bomby i na budovu děkanského úřadu u kostela sv. Bartoloměje a tlaková vlna vyloukla okna na severní straně chrámu... Několik let pak probíhaly

spory o určení právoplatného majitele gotických vitrají; kromě děkanství po nich toužilo muzeum coby vzácných exponátů, leč přivlastnit si je chtěl i Městský národní výbor (z důvodu uschování vitrají ve sklepech radnice). Až v roce 1960 bylo uznáno, že okna vskutku náleží církvi a děkan požádal uměleckou sklenářskou huť Jiříčka o zrestaurování gotických oken a vytvoření zcela nových barevných vitráží, která měla nahradit obyčejná skla z doby po leteckých náletech.

Moderna pro gotický chrám

Nové barevné moderní vitráže byly instalovány během šedesátých až osmdesátých let 20. století a Annu Bartoňovou zaujaly natolik, že jim věnovala svoji bakalářskou práci na Katolické teologické fakultě UK. „Původně jsem chtěla psát o moderních sakrálních stavbách, přičemž hlavní myšlenkou měl být kontrast tmy a světla. Ale jak se to postupně vyvíjelo, tak jsem se dostala k moderním vitrážím v Kolíně,“ vypráví Anna v chrámu sv. Bartoloměje.

„Zaujal mě ten protiklad – moderní vitráže v gotickém chrámu! A líbilo se mi, jak dobře je to zakomponované, že nechybí propojení s gotikou. Díky práci Jiříčkovy hutě zůstala i v moderních vitrážích základní myšlenka gotického stylu – vertikality, směr vzhůru k nebi, k Bohu... Ve spodních částech se autoři drží odstínů barev tmavých, těžkých, můžeme říci až barvy pekel a podsvětí, které prostřednictvím dojmu proudu tryskají nahoru, kde se proměňují do barev světlých, nadějných, ne-

Spodní část tvoří barvy temné až pekelné, které se směrem nahoru proměňují do barev světlých, nebeských.

beských,“ chválí dílo Anna, která se o vitrážích dozvěděla díky svým prarodičům, za nimiž do Kolína často jezdila na prázdniny.

V kolínském chrámu jsou kromě moderních vitrají rovněž zdobena okna z období gotiky a překrásné secesní vitráže z 19. století, přesto Anna preferuje ty nejmladší, moderní, a to nejen kvůli svému bádání. „Líbí se mi, když nad těmi moderními abstraktními výjevy mohu více přemýšlet, zatímco u těch figurálních je výjev celkem jasný,“ usmívá se studentka.

„Původně byly na vitrajích zobrazovány především biblické výjevy, takže to byla v podstatě bible chudých, kteří do kostela přišli. A také tam určitě byla myšlenka jakési mocnosti Boží, přičemž barevnými skly prostupovalo světlo v určitém záměru,“ vysvětluje Bartoňová původní záměr vitrají v kostelích. A vyzdvihuje práci řemeslníků z Jiříčkovy dílny, jež dodnes funguje v Praze. V minulosti se podílela na výrobě či rekonstrukci mnoha významných vitrají, mimo jiné například na těch ve svatovítské katedrále pro Maxe Švabinského.

Tajemná a ztracená bedna

Ale co se vlastně stalo s původními gotickými vitrajemi uschovanými na konci války? Po vyřiznutí z oken v únoru 1944 byly zdokumentovány, zabaleny a uloženy do bedny, která byla tajně uložena ve sklepech kolínské radnice. Po válce se bedna přesunula do trezoru tamní spořitelny a v roce 1948 byla skla z oken umístěna do budovy kolínského muzea (do místnosti numismatických sbírek). Až v šedesátých letech okna převzal expert na vitráže Ludvík Losos, jenž na restaurování spolupracoval s Josefem Jiříčkou mladším ve sklenářské dílně U Milosrdných v Praze 1. Dvě okna (*Smrt Panny Marie* a *Ukřižování*) jsou dnes v Národní galerii v Anežském klášteře, zbylá dvě jsou uložena v depozitáři Arcibiskupství pražského.

Zbývaly ovšem ještě zbytky skel středověkých gotických vitrají, o nichž se dlouho nevědělo. A zde opět vstupuje do příběhu Anna. „V Kolíně jsem procházela zápisy asi deseti objemných farních kronik a hledala informace, kdo inicioval instalaci moderních vitrají a kdo je platil. A mimochodem jsem tam našla záznam o bedně, ve které byly schované ty původní gotické,“ vzpomíná. Bedna byla dlouhé roky uložena v kolínském muzeu. „Do sbírek muzea se vitraje zřejmě dostaly už na počátku 20. století v souvislosti s regotizací chrámu. Tehdy byly s největší pravděpodobností vyňaty z okna nad jižním portálem v Parléřově chóru a uloženy v muzeu, kde následně (na rozdíl od čtyř známých tabulí s figurálními výjevy ze života Krista a P. Marie) upadly v zapomnění,“ vysvětluje Vladimír Rišlink, ředitel muzea v Kolíně.

„O vitrajích ve sbírkách jsme pochopitelně věděli vždy, jen nebyl tento soubor odpovídajícím způsobem odborně určen a správně datován. Až badatelský zájem slečny Bartoňové inicioval jeho bližší odborné posouzení,“ dodává ředitel Rišlink, jenž studentce dovolil ověření obsahu „zapomenuté“ bedny. Anna předložila fotku jedné vyjmuté části skla Lososovi, který prováděl restaurace kolínských vitrají do roku 1973, a ten potvrdil, že se jedná o zapomenuté součásti. „S největší pravděpodobností se jedná o největší zachovalý soubor gotických vitrají v ČR. V budoucnu by soubor měl být vystaven ve stálé expozici muzea,“ plánuje muzejní ředitel.

A svůj podíl na tom má i Anna Bartoňová, která propadla kouzlu umění už na gymnáziu. Po jeho absolvování ostatně také zvažovala studium na vyloženě umělecké vysoké škole, nicméně nakonec se rozhodla pro dějiny křesťanského umění na KTF UK: „Fascinuje mě, jak je umění protknuto úplně do celé společnosti – a je v podstatě všude kolem nás.“

Anna Bartoňová dokončuje na KTF UK bakalářský obor dějiny křesťanského umění a přemýšlí, kam se vydá dál. Líbilo by se jí studovat dějiny umění, ale vždy jí lákala pedagogika, aby mohla své vědomosti předávat dál. Ve volném čase se prochází v přírodě, sportuje a muzicíruje: hraje na zobcovou flétnu, klarinet a harmoniku.

Není vitráž jako vitraj

Výraz vitráž (*le vitrage*) označuje skleněné okenní uzávěry, zahrnující i dekorativní prvky z barevného i nebarevného skla. Zatímco pojem vitraj je správné označení pro výhradně středověkou malbu na skle.

Priorita? Stmelit dětské kolektivy

Schopnost dětí vyrovnat se s náročným obdobím pandemie odpovídá podle školních psychologů Gaussově křivce. Zhruba sedmdesát procent jej zvládlo, patnáct procent se hroutilo a patnáct procent i rozkvetlo. Učitelé stojí před velkou výzvou: dát děti po roce a půl „dohromady“ a nastavit klima třídy tak, aby se všem ve škole líbilo.

TEXT Jitka Jiříčková FOTO Vladimír Šigut

Když se loni – při vypuknutí vleklé pandemie – ze dne na den vše uzavřelo, svět zůstal v šoku. Ale jeho malí obyvatelé byli zprvu nadšení. Škola není! Kdyby tehdy věděli, že nepůjde jen o chvílkové zpestření a školy se pro ně otevrou až napřesrok. Jenže takřka „dva roky prázdnin“ se nekonal. Prvotní euforie ze života online a profitování ze zmatené výuky přerostly v sociální izolaci, stereotyp a strach, co bude. A hodně dětí si sáhlo na dno.

Nejen u dospělých vzrostl počet závislostí (v případě dětí pak především na moderních technologiích), úzkostí, depresí a sociálních fobií. Pomoc školních či ambulantních psychologů nestačila; mnohem více dětí vyžadovalo hospitalizaci... Více než kdy dřív.

U psychologů i o prázdninách

„Na jaře 2020 byl klid, jako by se nic nedělo. Pacientů spíše ubylo. Na podzim 2020 začínali přicházet nám známí klienti, kteří už v péči psychiatrů byli a pod tlakem pandemie se jejich obtíže zhoršily. A letos na jaře začaly proudit obrovské zástupy dětí a dospívajících, kteří nemohli lockdown vydržet. Byli to často ti, kteří by za normálních okolností u dětského psychiatra nikdy neskončili, ale dlouhou tíživou sociální izolací spolu s „domácí ponorkou“

už zkrátka nezvládali,“ shrnuje Michal Hrdlička, přednosta Dětské psychiatrické kliniky 2. LF UK a Fakultní nemocnice Motol, která tam funguje již celé půlstoletí. Letos ovšem funguje docela jinak: na klinice měli plno i o prázdninách, což je ve srovnání s předcovidovou dobou jev nevídaný.

Školní psychologové vyhlíží podzim s opatrností. Jarní uvolnění totiž ukázalo, že otevření škol problémy nevyřeší. Přibudou naopak jiné. „Projevilo se, jak moc jsou především prvostupňové děti na sebe nenaladěné. Stačil měsíc a půl, aby se ve třídách začaly rozvíjet špatné vztahy až na hraně ubližování. Na druhém stupni jsem takové problémy s adaptací na klasický režim nezaznamenala. Ale možná je to tím, že si dospívající čas do začátku prázdnin dojele ve své bublině, dopoledne ve škole nějak přežili a odpoledne se vrátili do svého světa... Těžko říci. Každopádně se snažíme připravit, že na podzim může přijít cokoli,“ říká školní psychologka Lenka Coufalová ze ZŠ Generála Klapálka v Kraľupech nad Vltavou.

S vyhlášením prvního lockdownu se školním psychologům změnila klientela. Nejvíce se na ně obraceli rodiče malých dětí. Starším školákům většinou stačilo pomoci s organizací dne – jak si uspořádat pracovní prostředí, roztrdit priority, rozdělit



Terapeutická stěna z dětské psychiatrické kliniky ve FN Motol, která funguje již přesně 50 let.



Ani k násilí není UK lhostejná

Vzdělávání: Od zimního semestru 2021 začne volitelný předmět s názvem *Násilí v blízkých vztazích*. Předmět budou přednášet experti z praxe, zejména z neziskovek, které v první linii pracují s oběťmi. Cílem předmětu, který spolupořádá Centrum pro přenos poznatků a technologií (CPPT), je představit téma z různých úhlů a pomoci tak studentům ukázat i možnosti uplatnění na pomáhajícím trhu práce, o čemž nemusí mít ponětí.

Výzkum: Fakulta humanitních studií UK spolupracuje se společností IKEA na rozsáhlém projektu *Bezpečný domov*. Univerzita Karlova se na tomto projektu podílí zejména ve výzkumné části, při které sbírá relevantní data pro změnu legislativy, a rovněž obecném rozšíření povědomí o této problematice.

Prevence: UK klade důraz na vytváření pracovního a studijního prostředí, v němž jsou respektována práva a důstojnost všech členek a členů komunity. Proto v rámci Centra Carolina provozuje psychologickou poradnu v českém i anglickém jazyce, kam se může kdokoli ze studentů či zaměstnanců v případě potřeby obrátit.

Mgr. Jiří Valach
zástupce ředitelky Centra pro přenos poznatků a technologií (CPPT)



centrumcarolina.cuni.cz

čas mezi učením a odpočinek. Jenže s postupující vlnou rostly i problémy doma a krize eskalovala letos na jaře. „Volali mi zhroutení rodiče, děti deprivované ze ztráty kontaktů, vyhořelí učitelé. Z dlouhodobého stresu a vyčerpání mezi nimi vznikaly zbytečné třecí plochy. Děti si stěžovaly na přehnané nároky učitelů, pedagogům se rozpadaly online hodiny a rodiče to už vzdali. Všichni byli pod palbou silných emocí; připadala jsem si jako hromosvod,“ líčí psycholožka Veronika Šporclová.

Když výklad nejde, vypněte

Díky tomu, že vedle práce na základní škole v Roztokách u Prahy vyučuje také na katedře psychologie FF UK, zná problematiku distančního vzdělávání

z obou stran. Sama si zažila online semináře coby posluchačka, má proto pro děti pochopení a snaží se ho probouzet i u svých kolegů na základce. „Vzpomínám si, že když přednášející začal povídat o něčem, co mě tak úplně nezajímalo, vypnula jsem si kameru i zvuk a dělala si svoje věci: vyřizovala e-maily, uvařila dětem oběd a tak. Snažila jsem se sice výklad sledovat, ale mozek čas od času odběhl jinam. Po dvou dnech jsem byla totálně vyštavená. A děti tohle na distanční zažívaly zažívaly celý rok! Těžko jim můžeme vyčítat, že si během hodiny hrály hry, chatovaly s kamarády... Dovedete si představit, jak náročné asi musí být zkoncentrovat se mezi všemi těmi ikonkami pro běžné žáky, natož například pro ty s poruchou pozornosti,“ srovnává Šporclová.

Po této zkušenosti se proto rozhodla vyučovat jinak. Otevřeně se zeptala svých studentů, co by od ní potřebovali, aby pro ně byla přednáška co možná nejzajímavější, a pak jim upřímně doporučila, že když pro ně nebude výklad přínosný, ať se prostě vypnou – a jdou dělat něco užitečnějšího, na co se budou absolutně soustředit. Mozek jim za to poděkuje.

„Především učitele na druhém stupni jsem se snažila přesvědčit, aby trochu slevili ze svých požadavků. Řada z nich stejně viděla, že klasický dril, zkoušení a písemky, jen přesunutá do domácího prostředí, nemají valný efekt. Pokud by takto vyučovali dlouhodobě všichni, vedlo by to k naprostému vyčerpání žáků. Chtěla jsem, aby si uvědomili, že za každou hlavičku na monitoru se skrývá nějaký osobní příběh, že když dítě neodpovídá na otázku, nemusí to nutně znamenat, že nezná odpověď či nemá zájem, ale že se třeba bojí,“ vysvětluje psycholožka.

I do té doby bezproblémové děti začaly mít psychické problémy, protože se trvale necítily dobře. Jednotvárnou distanční výuku provázely technické výpadky, rušili je mladší sourozenci anebo spolužáci na monitoru, jimž viděli přes kamery domů, zatímco se jeden ‚obdělňáček‘ mezi nimi urputně snažil učit. Ubíjel je stereotyp, z něhož nebylo kam uniknout. „Ve vyšší míře jsem rozpoznávala úzkostné a depresivní stavy, nižší sebehodnocení, složité situace v rodině, též sebepoškození a poruchy příjmu potravy,“ jmenuje Šporclová ty nejčastější psychické potíže, jež nezřídka dosáhly takové míry, že byl zapotřebí i zásah psychiatrů.

Dívky postrádaly socializaci

Podle lékaře Hrdličky neexistuje obecná rada, jak tomu předejít. „Univerzální byla jen ta výchozí situace – všichni dlouhodobě společně zavření na malé ploše. Nelze svalovat vinu na rodiče, i oni čelili ohromné zátěži, na niž nebyli nikdy připravováni. Možná ji příště zvládnou lépe, ale tentokrát s ní všichni zápasili dosti zoufale,“ komentuje psychiatr. Nejvíce jej překvapil počet hospitalizovaných děvčat. „V jeden okamžik jsme měli na klinice 42 dívek a jen dva chlapce. Prokazuje to – lze

Během lockdownu narostl počet dospívajících s depresí a sebepoškozením i z normálních fungujících rodin, jimž nikdy nic nechybělo.

mého soudu –, že dívky jsou mnohem závislejší na sociálních vztazích. Chlapci dokázali dlouhou izolaci lépe kompenzovat,“ míní.

U dětí s predispozicemi k psychickým poruchám, které za běžného režimu dokázala „držet“ škola, vrstevníci či venkovní aktivity, zapůsobil covid jako rozbuška. „Během lockdownu však narostl počet dospívajících s depresí a sebepoškozením i z normálních fungujících rodin, jimž nikdy nic nechybělo. Na většinu otázek odpovídají ‚nevím‘, nic nechtějí, mají pocit nudy, prázdnoty a ztráty životního smyslu. Sebepoškození je u nich formou protestu proti životu, který je nebaví. Domnívám se, že právě příliš snadný život, v němž není potřeba o nic usilovat, vede k vnitřní prázdnotě,“ uvažuje lékař, podle něhož děti, které bývaly dříve zvyklé na snesitelné překážky, zvládaly enormní zátěž uplynulého roku mnohem lépe.

Neznamená to nechat vše na nich, ale povzbuzovat je, aby potíže nejprve zkusily vyřešit samy a přitom věděly, že pokud si nebudou vědět rady, rodič podá pomocnou ruku. „Malé překážky v dětství nás připraví na ty velké v dospělosti,“ připomíná dětský psychiatr Michal Hrdlička.

Šestina dokonce i „rozkvetla“

Jak si děti dovedly s lockdownem poradit, ilustruje Gaussova křivka. „Okolo sedmdesáti procent dětí si s distanční výukou dovedlo poradit. Patnáct procent bylo hodně dole, ale pak tu bylo i patnáct procent dětí, jež doma vyloženě prospívaly,“ upozorňuje Šporclová. „Distanční výuka dala šanci žákům, kteří jsou normálně na chvostu třídy a třeba už snahu o zlepšení vzdali. Díky covidu najednou viděli, že to jde i jinak,“ dodává školní psycholožka Coufalová.

„Letos na jaře začaly proudit obrovské zástupy dětí a dospívajících, kteří nemohli lockdown vydržet. Byli to často ti, kteří by za normálních okolností u dětského psychiatra nikdy neskončili,“ říká profesor Michal Hrdlička, přednosta Dětské psychiatrické kliniky 2. LF UK a FN Motol.

S otevřením škol – a návratem do běžného provozu – se u nich logicky dostavily obavy, jak to budou zvládat. Ale i ti, kteří se těšili, měli s adaptační problémy. Loni v březnu byli kamarády a letos v květnu se neznali. Odvykli si na třídní ruch; jakýkoli bližší kontakt pro ně znamenal zásah do osobního prostoru. „Kolegyně z prvního stupně si mi stěžovaly, že děti snad úplně zapoměly zlobit. Z dotazníku nám například vyšlo, že se sice těšily do školy, ale nikoli na přestávky. Některé úzkostné projevy byly až extrémní... Měla jsem tu plačící děti. Děti, které odmítaly opustit třídu, holčičku čekající v ostražitém pozoru za dveřmi kabinetu na učitelku a podobně,“ popisuje Lenka Coufalová. Obě citované psycholožky se shodují, že nyní je zcela nezbytné dát třídní kolektivy znovu dohromady i za cenu toho, že se sníží laťka výuky.

Veronika Šporclová říká: „Trošku se bojím, že učitelé očekávají, že konečně začnou skutečně učit. Teď se vše dožene. Ale tak hladce to nepůjde. Děti si potřebují na sebe zvyknout. Moc bych si přála, aby mohly vyjet třeba na adaptační kurzy a poznat se, mít společné zážitky.“



Abúsír: 60 let usilovné práce



FOTO Michal Novotný



Staroegyptské pohřebiště pojmenované podle nedaleké vesnice Abúsíru, vzdálené asi 25 km od Káhiry, leží na dohled od mnohem známějších nekropolí Sakkáry a Gízy.

Od roku 1960 jej zkoumají expedice Českého (dříve Čs.) egyptologického ústavu, pracoviště Filozofické fakulty UK. Za tuto dobu zde egyptologové odkryli řadu významných staveb, včetně pyramidových komplexů faraona Raneferefa, jeho matky Chentkaus (II.) a dalších dvou královen z doby 5. dynastie (25. století př. n. l.) a rovněž několik desítek hrobek vysokých úředníků a členů královské rodiny z doby Staré říše (27. až 22. století př. n. l.).

Za zmínku stojí mimo jiné hrobový komplex princezny Šeretnebtej a členů její rodiny, hrobka královského lékaře Šepseskafancha nebo nedávno odkrytá hrobka hodnostáře Kairsua, dlouho uctívaného jako významného vzdělance z dávných dob. Abúsírské pohřebiště však bylo důležitým místem i pro mnohem pozdější generace starých Egyptanů. Faraon Nové říše Ramesse II. (13. století př. n. l.) zde nechal postavit velký chrám

Iví bohyně Sachmety a v 6. století př. n. l. tu vzniklo velké pohřebiště vysokých hodnostářů té doby, mimo jiné s nevylouppenou pohřební komorou kněze lufay, odkrytou v roce 1996.

I po více než šedesáti letech usilovné práce, probíhající v součinnosti s našimi egyptskými kolegy a za účasti našich i zahraničních odborníků z dalších vědních odvětví, je prozkoumána jen malá část české archeologické koncese v Abúsíru, jež zahrnuje téměř celou tuto lokalitu.

Prof. Dr. Ladislav Bareš, CSc.
Český egyptologický ústav FF UK

Adresa
Archeologická
lokalita Abúsír
25 km jižně
od Káhiry,
Egypt

Chtěla jsem to pochopit



Koreanistka, aktivistka i feministka. Tak média označují Ninu Špitálníkovou, studentku oboru orální historie – soudobé dějiny na Fakultě humanitních studií UK. Sama by se však nazvala spíše expertkou na Severní Koreu. Její kniha Svědectví o životě v KLDŘ (2020) se stala bestsellerem a vyhrála Cenu Magnesia Litera v kategorii publicistika.

TEXT Lucie Kettnerová FOTO Vladimír Šigut

Koreanistka, kterou jste vystudovala, je malý obor. Co rozhodlo o jeho výběru?

Hned po gymnáziu jsem na vysokou školu nešla; měla jsem trochu divoká léta. Po roce mi ale došlo, že to byla hloupost, a rozhodla se studovat japanologii. Přihlášku jsem si dala raději i na sinologii a na radu svého tehdejšího přítele také na koreanistiku. Nakonec jsem se dostala právě na ni. Nikdy jsem nelitovala. Malý obor považuji za výhodu, pedagogové tu byli skvělí a přednášky mě moc bavily. Lásku ke Korejskému poloostrovu jsem si tedy vytvořila až během studia. Přiznám se ale, že jsem vůbec nepřemýšlela o tom, že bych se tímto oborem mohla jednou žít. V té době už jsem se pohybovala v kulturní sféře a předpokládala, že mým hlavním zdrojem obživy bude právě tato oblast...

A magisterský program jste už nedokončila.

Nezvládla jsem totiž povinnou zkoušku z dalšího asijského jazyka. Jinak už mi zbývalo jen dopsat diplomku. Nyní studuji magisterský program na Fakultě humanitních studií UK (FHS UK), kde jsem se zaměřila na orální historii a soudobé dějiny.

Motivovaly vás k tomu právě rozhovory se Severokorejci?

Těch důvodů bylo víc. Vždy mě bavily víc dějiny a literatura než jazyk. Navíc jsem si uvědomila, že mám poměrně velké mezery v dějinách Evropy a Československa a chtěla to dohnat. Je pravdou, že v době, kdy jsem si podávala přihlášku na FHS, jsem už tři roky zpracovávala rozhovory se severo-

korejskými uprchlíky a uvědomovala si, že to dělám tak trochu na pankáče. Odborný vhléd by se mi tedy hodil. Musím říci, že studium mě chytlo, protože je tu skvělá parta pedagogů, která nás podporuje. Nikdo si na nás nehoní ego.

Změnil se během studia váš přístup ke zpracování rozhovorů? Říkáte si, že jste měla – nebo mohla – dělat něco jinak a líp?

Změna nenastala ani tak v souvislosti se studiem historie, ale s pořízením dítěte. Původní rozhovory byly vůči Severokorejčům tvrdší a zajímala mě spíše politická témata. Když jsem otěhotněla, začala jsem daleko více řešit každodennost, která mi přišla zajímavější. Struktura rozhovoru se najednou samovolně proměnila. Z těch prvních ani v knížce žádný není.

Jak jste rozhovory k otištění vybírala?

To bylo na celé práci vlastně asi úplně nejtěžší, protože jsem jich sesbírala kolem osmi desítek. Některé jsem vyloučila rovnou, poněvadž zpětně uznávám, že byly opravdu špatné. Další jsem musela vyhodit, neboť jsem si nebyla jistá, zda dotyčná osoba říká pravdu. Někdy jsem měla pocit, že se respondent snaží vyrovnat s minulostí tak, že ji hodně přetváří.

Při setkání jste většinou do poslední chvíle nevěděla, kdo dorazí, nemohla jste se tedy na rozhovor připravit. Jak zatěžující to bylo pro vaši psychiku?

Zpočátku jsem byla opravdu hodně nervózní, v tom hrál určitou roli i můj věk. První rozhovory jsem natáčela, když mi bylo 27 let. Nejdřív jsem očekávala velkou senzaci: přijde Severokorejec a já odhalím něco tajemného, zakázaného! Postupem času se ale můj přístup změnil, teď je v něm hlavně lidskost. Vypracovala jsem si i určitý vzor otázek a také vím, jak si některé informace verifikovat, ověřit.

Dařilo se vám citově se neangažovat v příbězích? Nepomáhat zpovídáním?

V tomhle je asi výhodou, že jsem při rozhovoru zcela bez emocí. Že by to bylo tím, že pocházím z policejní rodiny? Můj otec ke mně často přistupoval formou výslechu, tak to možná na mně zanechalo následky (*směje se*). Většinou mi pak vše docházelo až v hotelu, kde jsem se často zhroutila. Pláč přicházel až potom; na místě jsem emoce dokázala odfiltrovat.

V otázce pomoci jsem už poměrně realistická. Severokorejčům příliš pomoci nejde. Režim je tak sevřený, že jakékoliv posílání humanitární pomoci je nefunkční. Existují i organizace, které pomáhají Severokorejčům s útekem. Když se ovšem podíváte na ročenky, kolik procent stojí management a kolik jde na skutečnou pomoc, odradí vás to.

Byla atmosféra někdy tak vypjatá, že jste interview nedokončila?

To se stalo hned několikrát. Brzy jsem také zjistila, ↪

že nemá smysl dělat rozhovory déle než hodinu a půl, protože vzpomínání lidí hrozně vyčerpává. Mám nabraných i několik rozhovorů, které se rozhodli respondenti vůbec nezveřejnit, a to ani pro akademické účely. Samozřejmě to plně respektuji. Každému jsem dala možnost určit si, jak chce se svým příběhem naložit. Pro mě bylo důležité informace získat pro sebe a vlastně jsem vůbec nepočítala s tím, že by výstupem mohla být kniha... Mým cílem bylo pochopit, proč se některé věci dějí.

Co tedy bylo impulzem ke vzniku knížky?

Původně jsem plánovala napsat beletrii. Měl to být příběh mladé severokorejské narátorky, který mě velmi zasáhl. Myslela jsem si, že bude bezpečnější, když její život pojmu jako beletrii. Nakladatelství moji ideu přijalo a já se pustila do psaní, jenže šest stránek jsem tvořila šest měsíců. Zjistila jsem, že asi nejsem dostatečně tvůrčí, že v sobě nemám talent na beletrii. Jenže mi dlouho trvalo přiznat si to. Přemýšlela jsem tedy, jak dát o hlasu Severní Koreji vědět jiným způsobem. A napadlo mě použít formu záznamu rozhovoru. Přišla jsem tedy s tímto novým návrhem za svým redaktorem, jemu zněl dobře, a tak jsme se do toho pustili.

Téma života v totalitním režimu mezi českými čtenáři zarezonovalo. Je to dáno tím, že máme s totalitou, i když ne v tak drsné podobě, vlastní zkušenost?

Po vydání mi chodily stovky reakcí – jak od odborné obce, tak od veřejnosti. Potěšilo mě, že pozitivní reakce přicházely z obou stran. Asi se tu objevila vzpomínka na minulost, kterou je potřeba oživit, protože rychle zapomínáme, co bylo. Mladší generaci téma pro změnu zaujalo kvůli tomu, že nemá s totalitou přímou zkušenost. Čtenáře snad také oslovilo, že je text lehký na čtení, což mi ale bylo i vytýkáno. V knížce neinterpretuji; nepodsouvám

své názory, ať si je každý čtenář udělá sám. Překvapilo mě, že se mi ozvala poměrně velká skupina bývalých komunistů, kteří měli potřebu mi sdělit, že jsou rádi, že v knize nikoho neodsuzují. Získali pocit, že díky tomu se mohou za svou minulost postavit... Tak jsem to ale určitě nemyslela!

Velkým tématem, jehož se dotýkáte, je postavení žen ve společnosti. Zdá se, že to v KLDŘ ani v jednadvacátém století stále nemají jednoduché.

A to bych řekla, že v posledních letech se situace zlepšila. Když jsem zemí navštívila v roce 2011, nesměly ještě ženy ani do hospody. Jejich postavení se změnilo díky tomu, že jsou ekonomicky nezávislejší. Nejprísnější pravidla platí v Pchjongjangu, kde ženy nesmí jezdit na kole, neboť se to neslučuje s požadavkem být krásná a reprezentativní. Na vesnici by ale ženy bez kola nemohly existovat. Stejně tak bylo dříve nemyslitelné, aby se muž někde objevil s milenkou. Dnes je však milenka u výše postavených mužů známkou statusu.

Co ženám nejvíce vadí? Je to méně práv, nedostatek hygieny? Něco jiného?

Nedostatek práv příliš neřeší, protože nic jiného neznají. Stále jsou tam zakořeněny zbytky konfucianismu. Naopak jim připadá zvláštní, že my se můžeme rozvést anebo mít více partnerů. Severokorejky řeší hlavně praktické věci – jako nedostatek vložek. Při menstruaci si musejí přepírat bavlněná plátýnka, která jim při velké vlhkosti ale neuschnou.

Problémem, který se opakoval ve všech rozhovorech, byla vojna, kde dochází velmi často k sexuálnímu zneužívání. Žena buď přijala, že je pouze jakýmsi objektem, s nímž si muži smí dělat, co chtějí, anebo pocítila vnitřní nespokojenost, že se děje něco nesprávného a režim by měl zasáhnout. Což se ovšem většinou nestalo... Pro mě osobně bylo

velmi nepříjemné, když mi ženy popisovaly, jak byly znásilňovány a jak stále žily ve strachu. Když jsme se v dalších rozhovorech dostávaly k vojně, byla jsem už předem ve stresu, co zase uslyším. Absurdní je, že se všechny na vojnu docela těší, protože jsou vychovávány, že je privilegium sloužit státu prostřednictvím armády. Jenže pak přijde vystřízlivění – a ony zažívají peklo.

V knížce je velmi silný moment, kdy žena přiznává, že po smrti třetího dítěte byla vlastně tak trochu ráda, že má o jeden hladový krk méně.

Tento moment jsem velmi dlouho zpracovávala. Čím více ale člověk slyší příběhů, tím více mu to připadá normální. Asi trochu otupí. Dnes už se snažím respondenty nesoudit; stále ale nejsem ztožněna třeba s tím, když někdo nechá při útěku v Severní Koreji své děti.

Pro mě byl nejsilnější příběh studentky, která patřila ke „zlaté mládeži“ a žila si pohodový život. Rodiče ji však lsti nechali převést do Jižní Koreje, neboť si mysleli, že jí zajistí lepší budoucnost. Ona z toho ale byla nešťastná, protože přišla o svá privilegia.

Tento rozhovor zasáhl nejvíce i mne, nebyla jsem na něj psychicky připravena. Poprvé jsem se setkala s někým, komu se po Severní Koreji stýskalo a kdo své rodiče kvůli převozu na jih nenáviděl. Na druhé straně mi dívky bylo líto, protože její život byl z jejího pohledu plný křivd. Na tomto příběhu je dobře vidět, že i severokorejský režim dokáže své občany udělat výjimečnými a že ne všichni Severokorejci v zemi trpí. Samozřejmě jsem si kladla otázku, kdo asi byli její rodiče, když měli tak vysoké postavení. Ukázalo se, že tamní „zlatá mládež“ si dokonce dovolí rebelovat a mít tetování, jiný než povolený účes anebo že má k dispozici zahraniční módní časopisy. Některé informace byly i pro mě zcela nové. Netušila jsem třeba, že i v Severní Koreji je dostupná plastická chirurgie či různé zkrášlovací procedury.

Nebude právě tato rebelující generace ohrožením pro severokorejský režim, když už nebude chtít mu jen sloužit, ale zatouží více se přiblížit západnímu stylu?

Je pravda, že u starší generace byla ideologie velmi citelná, zatímco u té mladší daleko více vystupoval na povrch kapitalismus a touha po zboží. Vzpomeňme si, jak to vypadalo v socialistickém Československu nebo Sovětském svazu – i my toužili po západním zboží. Myslím si, že tento ekonomický hybatel může být opravdu silný, možná dokonce i víc než ten lidský a politický. Režimem může zahýbat už i to, že nyní trpí nedostatkem sortimentu kvůli pandemii i vyšší společenská vrstva. Sám Kim Čong-un přiznal, že je na tom země špatně a bude nutné si „utahovat opasky“, což je rétorika, která se používá v devadesátých letech.



Svědectví o životě v KLDŘ

Nina Špitálníková
NLN, 2020
vázaná, 264 str.
ISBN: 978-80-7422-776-9
doporučená cena 329 Kč

Co vás teď nejvíce zaměstnává? Chystáte už další knihu?

Uvažuji, že bych z peněz, které zbyly ze sbírky na Hithitu, zaplatila někomu, komu se do Asie podaří dostat, nasbírání dalších rozhovorů. Pro mne je nyní cesta na Korejský poloostrov nereálná. Také uvažuji o překladu knihy do angličtiny. Musela bych však přepracovat úvod, protože Američané, kteří nemají zkušenost s totalitou, netuší, co je to třeba podpultový prodej. Řadu reálií bych musela dovysvětlit. V tuto chvíli mě nejvíce zaměstnává můj syn a studium; k dokončení magistra mi zbývá složit ještě několik zkoušek a dopsat diplomovou práci.

Jak náročné je studovat s dítětem, navíc jako matka samoživitelka?

Naštěstí jsem získala individuální studijní plán a pedagogové mi vycházejí vstříc. Svě povinnosti si ale samozřejmě musím splnit stejně jako všichni ostatní. Největším problémem pro mě bývá najít si čas na čtení. Ve studiu jsem hodně poctivá a nedokážu si představit, že bych šla na zkoušku, aniž bych si přečtenou literaturu prostudovala. Asi to je věkem. Už studium neberu tak, že chodím do školy, abych si něco splnila, ale že to dělám sama pro sebe. Studium mi víc dává, než bere. Je pro mě obohacující. Potřebuji být víc než jen máma. Proto uvažuji, že bych se pak přihlásila i na doktorské studium – na historickou sociologii. Protože jsem trochu grafomanka, věřím, že bych dokázala sesbírat spoustu zajímavého materiálu.

Náhodná svědectví o životě

Rozhovory se severokorejskými uprchlíky začala nahrávat v roce 2014. Nejprve za nimi cestovala do Německa, později do Jižní Koreje. Kontakty získávala přes neziskovky, jež uprchlíkům pomáhají. Kvůli bezpečnosti často dopředu vůbec netušila, s kým se setká. Protože studovala koreanistiku, chtěla vědět, jak se v KLDŘ skutečně žije. A právě autentické rozhovory jí to měly pomoci zjistit. Vydat knihu nebylo primárním účelem; k jejímu vzniku nakonec přispěla i sbírka na crowdfundingovém Hithitu, která patřila k historicky nejúspěšnějším.



Bc. Nina Špitálníková absolvovala koreanistiku v Ústavu Dálného východu FF UK, magisterská studia už nedokončila. V roce 2011 a 2012 se zúčastnila studijních pobytů na Univerzitě Kim Il-songa v Pchjongjangu. Nyní studuje orální historii na FHS UK. Za svoji knihu *Svědectví o životě v KLDŘ* (NLN 2020) získala Cenu Magnesia Litera. Dříve již vydala knihu *Mezi dvěma Kímy* (2017) a práci o propagandě v KLDŘ (2014).



Rozhodlo jediné setkání

Diana Apetauerová vystudovala Lékařskou fakultu UK v Plzni, poté zamířila na stáž do Bostonu, kde nakonec i zůstala. Nyní vede kliniku extrapyramidových onemocnění na Lahey Hospital, spjaté s Harvardem, kde se zabývá neurodegenerativními onemocněními, jako je Parkinsonova choroba. Ačkoliv působí v USA, s Univerzitou Karlovou je stále v kontaktu.

TEXT Pavla Hubálková FOTO Hynek Glos

V roce 1994 jste po atestaci v neurologii odjela do Bostonu, proč zrovna tam?

Po škole jsem nastoupila do nemocnice v Českých Budějovicích. Moc mě to bavilo, ale vždy mne to lákalo do zahraničí. Byla jsem ovlivněna otcem, který před rokem 1968 působil rok v Holandsku, a vždy jsem poslouchala, jak je taková zkušenost skvělá. Měli jsme vzdálené příbuzné v Americe, takže jsem cítila, že tam mám určité zázemí a rozeslala přes to dopisy po USA a dostala jedinou

pozitivní odpověď: z Tuftsovy univerzity v Bostonu. Působila jsem tam jako výzkumnice v laboratoři zabývající se mozkovými nádory. Byla to úžasná zkušenost, ale uvědomila jsem si, že jsem klinik a že mi při výzkumu v laboratoři chybí kontakt s pacienty.

Ale přesto jste v Bostonu zůstala...

To bylo souhrou náhod. Získala jsem kontakt na profesora neurofyzologie z Massachusettské všeobecné nemocnice, což je jedna z nejslavnějších nemoc-

nic v USA a hlavní výukové centrum Harvardu. No, a já jsem mu zavolala, zda by pro mě neměl práci (*usmívá se*). Hned na druhý den mě pozval na pohovor a práci mi skutečně nabídl! Zabýval se monitorováním mozkových a míšních nervů při operacích. Během této stáže jsem se rozhodla, že tam chci zůstat.

Čím si vás americké prostředí získalo?

Především zcela jiným přístupem ke studiu, práci i k pacientům. Pacient je váš

MUDr. Diana Apetauerová po dokončení Lékařské fakulty UK v Plzni pracovala na neurologickém oddělení v Českých Budějovicích. V roce 1994 odjela na stáž do Bostonu, kde nejdříve pracovala na Massachusettské všeobecné nemocnici, později na Beth Israel Deaconess Medical Center (jedno z největších výukových center Harvardu). Aktuálně vede Oddělení extrapyramidových onemocnění na Lahey Hospital Medical Center, což je společné klinické, výukové a výzkumné centrum Harvardovy a Tuftsovy univerzity. Již po řadu let je nositelkou ocenění Top Boston Doctors, které získala jako první žena z neurologického oddělení na Lahey. Je Associate Clinical Professor na Tuftsově Univerzitě a hostuje i na UK.

partner a jeho rodina je součástí týmu – musíte jednat tak, aby všichni souhlasili – vy jim dáváte radu a oni ji přijmou, či ne, a když ne, musíte to respektovat. Také si pacienti mohou zvolit, jak chtějí dožít, do jaké míry chtějí například invazivní procedury, což v Česku v té době nebylo.

Součástí práce je i mnoho vzdělávacích akcí, konferencí a diskusí s kolegy z různých oborů. Asi nejsilnější vzpomínky mám na přednášky v Ether Dome, což je přednášková síň, dříve operační sál, kde se v roce 1846 konala první veřejná operace s éterovou anestezií. Byla tam výrazná hierarchie – v prvních řadách seděli velevážení páni profesoři s šedivými vlasy v motýlcích a my mladí jsme seděli úplně nahoře a jen jsme byli v úžasu, že „právě mluví profesor, který napsal tu nebo onu slavnou knihu“. Bylo to fascinující a nesmírně inspirativní prostředí – stále mi běhá mráz po zádech, když na to vzpomínám... Také jsem byla na promociích Harvardovy univerzity, na které byl pozván i Václav Havel jako hlavní řečník. A v té době mi došlo, že bych chtěla zkusit klinickou medicínu v USA, takže jsem se rozhodla udělat si nostrifikaci.

Ve své klinické i výzkumné praxi se věnujete extrapyramidovým poruchám, jako je například Parkinsonova nemoc. Proč zrovna těm?

Téma neurodegenerativních onemocnění mě zaujalo od počátku mé praxe. Jako začínající sekundář jsem léčila pacientku s Huntingtonovou nemocí. Nic podobného jsem předtím neviděla: téměř trvale mimovolní pohyby, porucha hybnosti, apatie a později demence.

Přišel za mnou její dvacetiletý syn, chtěl více informací o téhle nemoci; měl totiž těhotnou přítelkyni a je zde padesátiprocentní dědičnost... Snažila jsem se najít studie, literaturu, ale k dispozici nebylo skoro nic – to byl ten moment, kdy jsem se rozhodla, že chci dělat toto téma. V té době to byl relativně nový obor, v Česku se jím zabývalo málo lékařů, takže jsem věděla, že budu muset do ciziny.

Kromě Parkinsonovy nemoci se specializujete i na méně známé extrapyramidové poruchy.

Je řada onemocnění, jež vypadají jako Parkinsonova choroba, ale příčina a podstata je jiná, souhrnně se označují jako Parkinsonský syndrom. Na naší klinice jsme vytvořili centrum excelence pro léčbu i výzkum progresivní supranukleární parézy (PSP). Když jsme před lety začínali, o této nemoci se nevědělo téměř nic. Dnes již víme mnohem více a na klinice vzniklo multioborové centrum, kam když pacient přijde, má k dispozici všechny potřebné odborníky.

Během covidu jsme rozvinuli i telemedicínu a pacienti si to velmi pochvalovali, odpadlo pro ně komplikované dojíždění; pro nás zase bylo výhodou, že jsme pacienty viděli v jejich přirozeném prostředí. Některé pacienty mám v péči i přes patnáct let, takže se již dobře známe a myslím, že pro úpravu medikace nebo přehodnocení léčby bude online konzultace využívána i v budoucnu.

Zcela obecně: extrapyramidová onemocnění vyléčit neumíme, ale dokážeme zmírnit příznaky nebo zpomalit rozvoj nemoci, ať už pomocí léků, využitím hluboké mozkové stimulace, nebo aplikací botoxu. Trendem neurologických výzkumů posledních let je například *mikrobiom* – zjistilo se, že mikroorganismy v našich střevech ovlivňují i činnost mozku a že kupříkladu Parkinsonici mají jiné složení mikrobiomu než zdraví lidé. Objevují se teorie, že onemocnění mozku mohou vznikat ve střevech – a i to je jeden z projektů, jimiž se teď zabýváme.

Jak se změnil výzkum neurodegenerativních onemocnění za poslední dekádu?

Došlo k velkému pokroku, ale léčba je stále především symptomatická, to znamená, že léčíme příznaky – třes, mimovolní pohyby, pomalost, ztuhlost, ale neumíme léčit příčinu. Až se nám to podaří, bude to průlom. U řady neurodegenerativních onemocnění známe biologickou podstatu, který protein ne-

funguje tak, jak má a způsobuje nemoc, ale nevíme, jak to zastavit.

Jedním ze studovaných přístupů je imunoterapie, která umožní snížit množství poškozeného proteinu, ale je zde problém s možnými vedlejšími účinky. Nadějnější se jeví genové manipulace, například u Parkinsonovy choroby známe řadu genů, které by šlo pomocí úprav ovlivnit. Obrovský pokrok je i v oblasti přístupu ke zdravému stárnutí a aktivnímu přístupu k onemocnění. Pacienti dnes bývají dříve diagnostikováni a ihned se začíná s rehabilitací, která velmi pomáhá a je to účinný způsob, jak zpomalit postup onemocnění.

A lze podnikat i preventivní kroky, aby nemoc nepropukla?

Tou nejlepší prevencí je zdravý životní styl – zdravá výživa, pravidelný pohyb a stimulace mozku, na to se často zapomíná. Důležité je ale začít již od mladého věku. Pokud se onemocnění vyskytuje v rodině, je dobré být v prevenci důslednější, nástup onemocnění se dá zpomalit.

Co byste poradila studentům a studentkám?

Vyjet do zahraničí, a je téměř jedno kam; důležitá je ta zkušenost, srovnání. Člověk získá nadhled a naučí se mnoho nového, může porovnat, jak to funguje jinde a odnést si odevšad to nejlepší.

S Univerzitou Karlovou jste stále ve spojení, v Česku více než patnáct let pořádáte pravidelné česko-americké lékařské konference. Máte nějaké další plány?

Plánů máme mnoho, mezinárodní spolupráce mě baví – ovlivňujeme se a učíme navzájem. Teď se snažíme o výměnné stáže pro české a americké studenty. Už jsme byli téměř před podpisem dohody, ale pak přišel covid-19. Věřím, že se nám to podaří dokončit. Je to můj sen.

Harvardské centrum

Bostonskou Lahey Clinic založil roku 1923 chirurg Frank H. Lahey. Inspirací mu byla Mayo Clinic, kde veškerá péče o pacienta probíhala pod jednou střechou. Lahey byl osobním lékařem prezidenta Franklina D. Roosevelta; na Lahey Clinic se léčila i rodina Kennedyových. V roce 2017 došlo ke spojení Lahey Clinic a Beth Israel Deaconess a vzniklo jedno z největších klinických, výukových a výzkumných center Harvardovy a Tuftsovy univerzity.

Budme hrdí na české vzory



Fotbal nejsou jen Messi či Ronaldo. I ve skromnějším českém prostředí vyrostlo mnoho výjimečných osobností, k nimž může dnešní dospívající generace vzhlížet a jednou třeba být stejně tak dobrá. Vychovat nejen budoucí reprezentanty se snaží mladý trenér Jan Kozel.

TEXT Jiří Novák FOTO Hynek Glos

„Dávejme dětem za příklady naše významné sportovní osobnosti – Pavla Nedvěda, Radka Štěpánka, Emila Zátopka a další, kteří se vypracovali svou pílí,“ tvrdí Jan Kozel, jenž potřebu na sobě neustále pracovat nyní vštěpuje i svým svěřencům ve fotbalovém klubu SK Benešov. A za příklad dává fotbalisty Slavie Praha či Viktorie Plzeň za dob trenéra Pavla Vrby, kteří tehdy dokázali držet krok i s velkými kluby v prestižní Lize mistrů.

„U nich bylo vidět, co hráči díky tréninkové práci dokáží, to není náhoda,“ poukazuje absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu UK (FTVS UK) na úspěšný systém klubů, které by podle něj měly být vzorem pro ostatní. Ne však cestou slepého kopírování. „Nejde ani tak o to, co přesně dělají, ale spíše o to, jak to dělají. Osobní postoj, jak k jednotlivým věcem přistupují. Vychovávají osobnosti a snaží se z každého hráče vymáčkout maximum,“ líčí.

Zkušenosti ze Slavie i Anglie

A že dobře ví, o čem mluví. Systémem pražské Slavie si totiž sám prošel coby aktivní hráč až do svých patnácti let, navíc v současném působišti je jeho nejbližším spolupracovníkem Filip Houšťek, vystudovaný inženýr a syn asistenta hlavního trenéra ve Slavii. „Jsem šťastný, že jdeme stejnou cestou, doplňujeme se, máme podobné myšlenky,“ vyzdvihuje.

Podle Kozla by se Češi ve směřování fotbalu neměli neustále srovnávat se Španělskem anebo Anglií, kde prožil necelé tři roky. „Ani v Anglii není všechno růžové; nejsou jen bohaté kluby jako Chelsea nebo Manchester City. Jistě, kluby sice mají víc financí než ty české, ale i ony mají své potíže. Vždy ovšem jde především o systém a lidi samotné,“ říká mladík, jenž pracoval jako asistent juniorského týmu Portsmouth FC či jako stážista nakoukl do chodu jednoho z nejstarších klubů světa, Preston North End FC založeného již roku 1880.

„Dalo mi to spoustu zkušeností a možností uplatnění. Potkal jsem tam plno lidí, kteří můj fotbalový život ovlivnili,“ shrnuje, proč se také rozhodl předávat své zkušenosti do českého prostředí. „Baví mě možnost posouvat mladé hráče, aby se z nich stali nejen dobří fotbalisté, ale i lidé. Jsem názoru, že cílem mládežnických trenérů by mělo být, aby se hráč po každé sezoně posunul o kus dál, do vyšší kategorie. Nezáleží jenom na tom, jestli skončí s klubem patí či osmí.“

Tlak na děti nepřehánějme

Nelíbí se mu, že české děti hrají fotbal často pod zbytečným tlakem. „V patnácti letech už mohou být z toho tlaku natolik přetíženi, že skončí. Nebo setrvačností dojdou až na vrchol mládeže, kde jsou již totálně vyždímané. A ono je něco jiného být motivovaný chodit na fotbal a něco jiného je být angažovaný a chodit na fotbal,“ zdůrazňuje Jan Kozel.

„Ve světě jsou děti vychovávány kompletním způsobem. Trenéři je spíše navádějí k tomu, co by od nich chtěli. Děti jsou pak víc angažované a samy jsou i zodpovědné za svůj výkon a činnost. U nás se často prikazuje – „tohle děláš špatně, takhle to nechci“ –, jenže málokdo vysvětlí, proč to dítě dělá špatně a jak to má dělat jinak. Děti potřebují vidět příklad, musí o fotbale a svých činech přemýšlet i díky určité systémovosti. A také je to musí bavit,“ míní.

Mgr. Jan Kozel, MSc. je absolvent FTVS UK v Praze a Solent University v Southamptonu, kde studoval trenérství a fotbalovou specializaci. Jako obránce nastupoval za mládežnické týmy Slavie Praha, v dospělých například za Duklu Praha, zahrál si i nižší soutěže v Anglii. S trénováním začal již během hráčské kariéry a vyzkoušel si rovněž trenérské pozice v akademiích Preston North End FC a Portsmouth FC. Od letošního léta je šéftrenérem dorostu v SK Benešov. Vlastní UEFA trenérskou „A“ licenci, druhou nejvyšší trenérskou fotbalovou kvalifikaci.

To poznává i jako Grassroots trenér mládež (GTM) pod fotbalovým svazem: „Je to v podstatě osvětla nejen fotbalu, ale všech pohybových aktivit u dětí. Například provádím ukázkové jednotky v klubech, školách, a školkách, plánujeme dětské dny... Pomáháme skloubit školku, školu a fotbalový klub v jednotlivých obcích, aby fungovala návaznost a děti neodcházely jinam. Moc mě ta práce baví, protože dává smysl – a posouvá i mne jako člověka.“

Dětem pomáhá především zábavnou formou, u dospívajících v klubu už musí být tak trochu i psychologem. „Zažil jsem období, kdy nastal bankrot klubu a hned poté jsem onemocněl mononukleózou a nemohl hrát; tehdy mě to psychicky hodně dostalo dolů. Tak se teď sám snažím mladým klukům pomáhat, když je něco trápí, poněvadž vím, o čem mluvím,“ tvrdí.

„Sám jsem se jako hráč nedostal tam, kam jsem chtěl a teď chci mladým pomoci plnit jim jejich sny. Zároveň vím, že když pomáhám hráčům, posouvá to i mě osobně. Myslím, že v mládežnickém fotbale jsou největší referencí hráči, ne výsledek v tabulce. A tak by měl být fotbal a život měl fungovat – co člověk dá, pak často dostává zpátky. Anebo možná také někdy nedostane. Ale já věřím, že boží mlýny melou,“ usmívá se Jan Kozel předtím, než zahájí další trénink.



Kronika



Lídryně běloruské opozice v Karolinu

Běloruská opoziční vůdkyně Svjatlana Cichanouská přijela na čtyřdenní návštěvu Česka a absolvovala i setkání s vedením Univerzity Karlovy. Hovořilo se o způsobech pomoci studentům a podpoře demokracie v Bělorusku.



8/6

Dekrety pro 38 nových profesorů

23/6



Prezident jmenoval 78 nových profesorů už v prosinci 2020, slavnostní předání se však kvůli pandemii mohlo uskutečnit až po šesti měsících. Mezi novými profesorkami a profesory je 38 z Univerzity Karlovy.

27/6



Tištěný magazín Forum zvítězil v soutěži Fénix content marketing 2021.

18/7



Nejstarší z Benešů-neurochirurgů odešel

Ve věku sto let zemřel „otec“ dětské neurochirurgie Vladimír Beneš, první primář motolského oddělení dětské neurochirurgie, zakladatel výjimečného rodu lékařů-neurochirurgů a pedagog 2. lékařské fakulty UK.

Coimbra řešila udržitelnost

Výroční konferenci univerzitní skupiny Coimbra, jež zahrnuje 41 univerzit ze 23 zemí, v Praze hostila Univerzita Karlova. Kvůli pandemii se konference s řadou mimořádných akademických hostů uskutečnila ještě v online variantě.



16/6

Memorandum s Centrem Paraple

Univerzita Karlova uzavřela spojení s Centrem Paraple. Obě instituce budou spolupracovat na zlepšení podmínek hendikepovaných v Česku, a to zejména ve výzkumné i odborné činnosti v medicíně. Společné aktivity chtějí rozvíjet i v poskytování služeb hendikepovaným studentům UK a dobrovolnické činnosti.



22/7

Po téměř dvou letech příprav a osmi měsících intenzivní implementace Ústřední knihovna UK spustila moderní knihovní platformu Alma. Ta sjednotí všechny dosavadní knihovní systémy a výrazně zjednoduší a zrychlí užívání služeb. Tím se zařadí po bok významných univerzit, jako je například Harvard či Lovaň.



1/9

Knihovní platforma Alma



1/9

Otestovali jsme elektrokola, jež jsou od září (mezi 8 a 18 hodinou) k dispozici všem zaměstnancům UK. Projeli jsme trasy mezi fakultami, neboť k tomu mají kola sloužit – rychle a ekologicky dopravit zaměstnance z pracoviště na jiné.

Mezi fakultami na elektrokolech

Trendy ve vzdělávání učitelů

8/9

Konference UK představila směrování pedagogické přípravy v nejbližších letech. Programu se zúčastnil i ministr školství Robert Plaga (na snímku), rektor Tomáš Zima, prorektorka Radka Wildová či Michal Nedělka, děkan PedF UK.



VědaFest lákal nadšence



8/9

Akce na Vítězném náměstí („Kulaťáku“) a v přílehlé Technické ulici v Praze 6 představila vědu hravě a v mnoha jejích podobách. Na tom nejzajímavějším ze světa přírodních i společenských věd se svými stánky prezentovaly též fakulty UK.

71 medailí pro Karlovku

Celkem 71 medailí vybojovali sportovci Univerzity Karlovy na Českých akademických hrách 2021 (ČAH), jež se konaly v Olomouci. V celkovém bodování škol to stačilo na třetí místo; nejlepší byla domácí Univerzita Palackého. Nejlépe z „našich“ si vedl plavec Ondřej Gemov z FTVS UK, držitel tří zlatých a jedné stříbrné medaile! Po třech medailích získaly běžkyně Veronika Petrásková, Kateřina Siebeltová (obě FTVS UK), Bára Stýblová (2. LF UK) a Agáta Kolingerová (PřF UK). Z kolektivních sportů zabodovala Univerzita Karlova v basketbalu žen, kdy již tradičně zvítězila, ve frisbee (také zlaté medaile) a rovněž mezi florbalistkami a fotbalisty (bronzové medaile).



2/9 až 7/9



Pro nové čtvrtstoletí

„Konečně budou varhany krásně znít přímo v sále Karolina,“ říká univerzitní varhaník Jan Kalfus.

TEXT **Marcela Uhlíková** FOTO **Vladimír Šigut**

Jsou označovány za královský hudební (ná)stroj. Bývají ozdobou největších katedrál, ale i venkovských kostelíků a jejich tóny dokonale naplní i nejrozsáhlejší sakrální prostory. Při jejich poslechu zažíváme vzrušení, máme tendence oddat se rozjímáním a meditací, pocítujeme i „cosi“ nadpozemského. Oblíbili si je údajně už Římané, za jejich doprovodu probíhaly hostiny i bojové vozatajské závody, a o staletí později se staly též měřítkem bohatství.

Po zhruba sedmdesáti letech od instalace původních varhan – respektive půl století od zásadní Fragnerovy rekonstrukce Karolina – se Velká aula dočkala nových varhan. Ani se nechce věřit, že i za jejich dávnou předchůdkyni je považována Panova flétna... V nadcházejícím akademickém roce 2021/2022 přitáhne oči pozorovatelů, a především pak i uši posluchačů, výjimečný klávesový nástroj z rodinné dílny *Orgelbau Vleugels*. Byl Karolinu „ušit“ na



míru a při předpokládané kondici by měl libé pocity zprostředkovávat nejméně další čtvrtstoletí.

V sále už zazní naplno

„Konečně budou varhany krásně znít plně a přímo v sále Karolina. U původních varhan se totiž pro nedostatečný prostor k umístění nástroje zvuk ztrácel v přílehlých prostorách, na kůru, a do auly samé se tak dostávalo odhadem jen padesát procent z celkové intenzity. Oceňuji též vizuální stránku: viditelná část varhan se „nekrčí“ stísněná v oblouku prvního balkonu, ale hrdě dominuje protilehlé straně s oltářem svatě Kateřiny a svatě Barbory v gotickém arkýři,“ hodnotí Jan Kalfus, jenž k varhanům UK patří již čtyři desítky let.

Doplňuje i svoje osobní vyznání: „Stále jsem fascinován monumentálností prostoru Velké auly i její ohromnou tradicí uvozující celospolečenský význam Univerzity Karlovy, v minulosti i v současnosti. Ani po všech těch letech můj vztah k tomuto místu nezevšedněl. Je pro mne stále výzvou, aby můj hudební přínos během všech ceremonií byl co nejlepší.“



1. 10. až 31. 10. 2021

SLEVA 20 %

na tištěné i elektronické tituly
Nakladatelství Karolinum



Knihkupectví Karolinum
Celetná 18, Praha 1
tel. 224 491 448
knihkupectvi@ruk.cuni.cz

**Sleva platí i pro nákup v e-shopu
www.knihkupectvikarolinum.cz**

Všechny nabízené knihy máme na skladě, a proto si je můžete vyzvednout v naší prodejně již druhý den po objednání.

Otevírací doba:
po–pá 9–19
so–ne 11–18

Karolinum
NAKLADATELSTVÍ

Knihkupectví a nakladatelství najdete také na Facebooku.



„Původně byly *vitraje* v podstatě barevnou biblí pro chudé. Přičemž barevnými skly prostupovalo světlo v určitém záměru, aby vyzdvihlo myšlenku moci Boží,“ říká Anna Bartoňová, studentka Katolické teologické fakulty UK, jejíž zásluhou byly znovuobjeveny gotické *vitraje* ve středočeském Kolíně.

Za tajemstvím barevných skel / 44

