

MAGAZÍN

ZÁŘÍ 2020

PARAPLE



TÉMA: KONOPÍ

O NÁS: DISKUSNÍ PANEL OBČAN A STÁT / ZDRAVÍ: PLODNOST, TO JE OČ TU BĚŽÍ

SPOLEHLIVÁ A DISKRÉTNÍ INTERMITENTNÍ KATETRIZACE ŽEN DÍKY ACTREEN® MINI CATH

text: Kristýna Orner, specialista produktového marketingu B. Braun Medical

Důsledkem některých zdravotních postižení, omezení a chorob je neschopnost se vymočit. Prevencí retence neboli zadržování moči v močovém měchýři je odvádění moči z močových cest pomocí katétru. Při používání jednorázových cévek pro intermitentní katetrizaci se vyprazdňování blíží fyziologickému močení. Nároky na vlastnosti a používání katetrizačních pomůcek se mohou u žen a mužů mírně lišit, proto je výhodou, pokud si žena může zvolit katétru určený přímo pro ni.

PROČ ZVOLIT ACTREEN® MINI CATH

Tento zdravotně a ekologicky nezávadný minikatétru, který neobsahuje PVC, byl vyvinut speciálně pro intermitentní cévkování žen.

Actreen® Mini Cath představuje bezpečnou a komfortní katetrizaci, jejíž nácvik je pod odborným dohledem díky inovativním vlastnostem této řady katétru snadnější.

Kvůli revolučnímu designu a délce pouhých 9 cm se jedná o velmi diskretní pomůcku umožňující díky lubrikaci okamžité a bezpečné použití bez nutnosti zvlhčení vodou. Lubrikační vlastnosti zůstávají zachovány i při velmi nízkých a vysokých teplotách, kterým může být pomůcka vystavena například v zimě či v létě v zaparkovaném autě. Lubrikace cévky je garantována až do jedné hodiny po otevření obalu.

Manipulace a zavádění minikatétru je snadné a hygienické, protože nedochází ke kontaktu s toaletou. Cévková je opatřena krátkým univerzálním konektorem kompatibilním se všemi typy sběrných sáčků na moč. Tvar tohoto konektoru umožňuje snadný úchop. Technologickou novinkou jsou vysoko umístěné otvory s hladkými okraji na konci katétru, které nedráždí a umožní snadné vyprázdnění močového měchýře.

Actreen® Mini Cath se vyrábí ve velikostech CH 08 až CH 16.

DISKRÉTNOST PŘEDEVŠÍM

Ve srovnání s ostatními produkty řady Actreen® je minikatétru ženám i jejich praktickým potřebám a zvyklostem maximálně přizpůsoben.

Každý jednorázový katétru je uzavřen v nenápadném obalu, takže do kabelky nebo do kapsy je možné vzít přesně tolik cévek, kolik je potřeba. Navíc každé balení třiceti cévek obsahuje i jedno praktické pouzdro, do kterého se celodenní zásoba katétru pohodlně skryje.

Rozšířenou verzí produktu je pak Actreen® Mini Set, kde je katétru doplněn o sáček na sběr moči s kapacitou 700 ml opatřený zpětným ventilem a antirefluxní chlopní.

Snadné použití a praktické výhody katétru řady Actreen® Mini ženám přináší svobodu a duševní pohodu.

ACTREEN® HI-LITE CATH A ACTREEN® HI-LITE SET

Klasickou dlouhou verzí cévek jsou pak katétrů Actreen® Hi-Lite Cath a Actreen® Hi-Lite Set pro ženy, muže i děti. Tyto katétrů mají shodné vlastnosti s řadou Actreen® Mini.

Zdravotnické prostředky Actreen® splňují předpoklady pro bezpečnou intermitentní katetrizaci, mohou je používat všichni uživatelé s různými typy postižení a jsou plně hrazeny pojišťovami na zdravotnický poukaz vydaný urologem.

Lze je získat ve zdravotnických prodejnách Zelená hvězda, které nabízí diskretní a bezplatné doručení katétru pacientům až domů (www.zelenahvezda.cz).

VYBÍREJTE Z KOMPLEXNÍHO PORTFOLIA POTAHOVANÝCH MOČOVÝCH KATÉTRŮ Actreen®

- Bezpečné, ekologicky a zdravotně nezávadné
- Katétrů se sběrným / bez sběrného sáčku, různé délky a tvrdosti
- Připravené ihned k použití v jakékoliv denní situaci
- Maximální komfort pro pacienty
- Snadná aplikace, no-touch systém
- Diskretně balené, lehké, ohebné a skladné

Trápí vás obtíže s močovými cestami nebo dekubity?

Obraťte se na specialisty z odborných ambulancí B. Braun Plus i bez doporučení od praktického lékaře. Ošetřujeme klienty všech tuzemských pojišťoven.

Více na bit.ly/bbraunambulance nebo telefonem +420-777 363 343.

Těšíme se Vás!



B. Braun Medical s.r.o. | www.bbraun.cz

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



Lubrikační vlastnosti plně zachovány při teplotách -20 až +55 °C



Garance lubrikace minimálně 60 minut od otevření balení



Hladké otvory na konci katétru



Šetrné k životnímu prostředí



Neobsahuje latex



Neobsahuje PVC

Actreen linka B. Braun
777 363 343

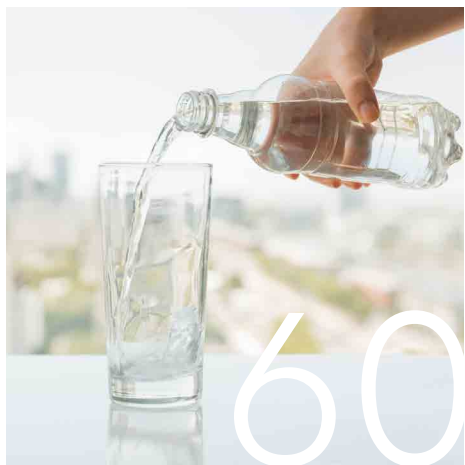
Informační linka pro cévkující se pacienty
Provoz patientské linky ve všední dny v čase 9–16 hodin.

ZVEME VÁS

AUKČNÍ LAHVE PILSNER URQUELL 2020

10. PROSINCE 2020 NA
SERVERU MALL.TV

Vydraženou částku obdrží Centrum Paraple na pomoc lidem s poškozením míchy.



OBSAH

6	OČIMA DAVIDA LUKEŠE Žijme v souladu sami se sebou	50	DĚKUJEME Golf pro Paraple
8	TÉMA Konopí	52	DĚKUJEME
14	OSOBNOST Alena Jančíková: „Plnit si sny stojí za to“	56	DĚKUJEME Čtvrtky pro Paraple v Poď si
20	O NÁS S Parapletem na sněhu	58	BYLINKÁŘ Hojení s pomocí bylinek
28	DĚKUJEME Rozhovor s... Tentokrát s Martinem Divišem	60	ZDRAVÍ Voda – základ našeho života i zdraví
29	O NÁS Designblok 2020	63	RECEPTÁŘ Dobrá voda
30	DĚKUJEME Ráda si hraju	65	PARAPLE V MÉDIÍCH
33	O NÁS Výroční zpráva 2019	66	ZDRAVÍ Plodnost, to je oč tu běží
35	O NÁS SCI Day 2020 aneb Buď v pohodě v COVID době	72	PRO DĚTI Paraplecí kmeny
40	O NÁS Diskuzní panel Občan a stát	76	INFORMÁTOR
42	O NÁS Sešli jsme se na zahradě	77	KOMIKS
45	O NÁS Komfortnější přesuny díky moderní technice	78	REVUE Čtenářský deník R. F.
45	DĚKUJEME Předání vozů Škoda	82	REVUE Tenerife, poklad v Atlantiku
46	HUMANS OF PARAPLE Jirka	88	CZEPA
48	DĚKUJEME ACTIVE 24: Jak zvýšit návštěvnost svého webu	90	ZVEME VÁS Aukce pro Paraple

Magazín Paraple vydalo:

Centrum Paraple, o.p.s.
Ovčářská 471/1b, Praha 10
tel.: 274 771 478
e-mail: paraple@paraple.cz
www.paraple.cz

Registrace ISSN 2570-8198.

Redakce si vyhrazuje právo texty krátit a upravovat. Uveřejněné texty nemusí vyjadřovat názory a postoje redakce a vydavatele.

Uzávěrka tohoto čísla byla 24. 7. 2020.

Další číslo vychází v prosinci 2020, uzávěrka 23. 10. 2020.

Náklad:

1 800 ks

Vytiskla tiskárna:

Artprint, Tomsova 6, Praha 10

Vydání připravili:

Centrum Paraple:
David Lukeš – ředitel
Alexandra Šilhánová – šéfredaktorka
Anežka Beranová
Jiří Čeloud
Sylvie Dundáčková
Veronika Formánková
Richard Franta
Petra Hladíková
Alena Jedličková
Alena Kábrtová
Iva Leszkowová
Jana Lukešová
Anna Svobodová
Milan Šlauf
Vladimír Turzík
Václav Uher
Marie Vydrželová
Monika Warnes
Michaela Weinertová
Další přispěvatelé:
Marcela Mrázková
PR ACTIVE 24
Aneta Sadílková
Petra Volfová
Tomáš Zahrádka

Korektura:

Radka Folbergerová, Petra Stejskalová

Grafická úprava:

Lukáš Klingora

Obálka:

Toy Box

EDITORIAL

Svět se točí dál



Jsem ráda, že ačkoli jsme dnes v podobné situaci jako na jaře, kdy k nám plnou silou vtrhl koronavirus, tentokrát se jím v Magazínu už v podstatě nezabýváme. Nebo jen velmi okrajově, a to především v úvodním zamyšlení Davida Lukeše, který píše, že to nejceněnější, co máme, je svoboda rozhodnutí. Ať už je doba jakákoli.

Svět se nezastavil a nezastaví a je třeba žít dál.

Tak pojďme rychle k dalšímu obsahu. Hned v první části tohoto vydání se věnujeme několika obsáhlejšími tématům. Článek s názvem Konopí může pro někoho mít možná trochu kontroverzní námět, ale i takovým je třeba se věnovat. Cílem Davida Lukeše, který jej připravil, bylo předat vám co nejvíce informací, abyste se mohli sami rozhodnout, zda zkusíte využít předností konopí či zda je to pro vás zapovězená záležitost. Informací k problematice je však tolik, že tento článek bude nakonec pouze „otvírákem“ několikadílného seriálu.

Je to podobné jako v seriálu o pohybu započatém v minulém čísle. A čím pohybovým tedy pokračujeme tentokrát? Lyžováním. Chtěli jsme vám totiž dát ještě trochu času zapřemýšlet nad tím, zda by zrovna tato pohybová aktivita nebyla to pravé pro vás. Myslím, že vzhledem k opravdu poctivému zpracování článku našimi pohybovými therapy se budete moci informovaně rozhodnout.

Ted' váhám, co zmínit dál. Magazín má totiž tentokrát 92 stran, jejichž témata se sem prostě nemohou vejít.

Tak snad ještě alespoň dvě zmínky. Diskusní panel Občan a stát je výjimečná akce, kterou Centrum Paraple připravilo. Může se zdát, že se nachází trochu mimo jeho obvyklý záběr, ale jak řekl Zdeněk Svěrák: „Centrum Paraple si debatu vzalo pod patronát proto, že pečuje o znevýhodněné občany. Znevýhodněný občan nemusí být znevýhodněný jen zdravotně, ale obecně. S takovým znevýhodněním by si demokratická společnost měla poradit. Mám ale pocit, že jsme se ocitli v situaci, kdy naše demokracie je mírně řečeno bezradná. Jakoby zaskočená tím, že populismu se dostalo vlivem rozvoje moderních informačních technologií takové zbraně, že ta demokracie je podle mě porouchaná. Byl bych rád, kdybych se během dnešní debaty dozvěděl, co s tím mám jako občan dělat.“ O akci pro vás připravujeme rozsáhlejší materiál do příštího vydání. A tak doufám, že vás tento článek přesvědčí o tom, abyste si v prosinci nalistovali jeho pokračování.

Jako poslední vypíchnu článek o asistované reprodukci. Jde sice o velmi soukromé, ale také velmi důležité téma, kterému jsme se v Magazínu zatím nikdy nevěnovali.

Je toho ale opravdu ještě mnohem, mnohem víc. Doufám, že vás bude čtení Magazínu bavit a zajímat od začátku do konce.

Krásný podzim vám přeje

Alexandra Šilhánová

Alexandra Šilhánová
šéfredaktorka

ŽIJME V SOULADU SAMI SE SEBOU



text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** archiv Davida Lukeše

Určitě jste zaznamenali, jak přibývá různých glosátorů aktuální situace, která díky své nepřehlednosti a nejednotnému názoru i odborníků umožňuje komukoli napsat v podstatě cokoli, co se stává nezpochybnitelným, protože nikdo neví, jak to bylo, je a bude.

Se slovy se zachází velmi neopatrně a jen velmi zřídka slyšíme také nějaké pozitivní a nadějně zprávy.

Celá společnost je ochromená. Lidé přiznávají, že se chovají iracionálně, ale nejsou schopni s tím nic dělat.

Doba, ve které by stálo za to být co nejvíce jednotní a navzájem si pomáhat, nás ale rozděluje stále více.

Omlouvám se, doba za to nemůže, příroda za to nemůže, můžeme si za to bohužel sami.

Problémy jsou vždy tak velké, jakou jim dáme důležitost, a ať se na to dívám z jakékoli strany, není tady nikdo jiný než my. A jen my to tudíž můžeme změnit.

Rekapituloval jsem si své chování během posledních měsíců. A také chování svého okolí, blízkých, lidí, se kterými jsem v intenzivním kontaktu a jejichž rozpoložení můžu sledovat.

Určitě je pravda, že jsme si všichni prošli pocitem určité bezmoci. Najednou jsme neměli situaci pod kontrolou. Někdo o tom byl schopný mluvit, jiný ne, někdo se tvářil, že se nic neděje a až za nějakou dobu přiznal, že ho to také zasáhlo. Takže první společný rys bylo trauma.

Než jsme si mohli vůbec popovídat o tom, co se stalo, že ze dne na den je svět jiný, a pokračovat, než jsme mohli zhojit nebo alespoň začít léčit zranění duše a intoxikaci našeho myšlení, přišla druhá vlna. Ale ne spojená s nějakým virem, ale s něčím mnohem horším, se strachem. Další společný rys tedy byl a je strach.

Vzedmutá vlna solidarity neukazovala na touhu společně budovat lepší svět. Šlo o boj o život, vlastní nebo našich blízkých. A přitom jsme ani neposlouchali ty, které jsme se rozhodli chránit, jestli o nějakou ochranu stojí. Místo toho jsme se rozhodli rizikové skupiny, respektive skupiny, které jsme určili jako rizikové, izolovat a tím je připravit o radost z přítomnosti někoho blízkého.

Obecně jsme si také doporučili nestýkat se, nedotýkat se, neobjímat se... Nazvali jsme to sociálním odstupem. A to je další společný rys, odstup.

Určitě by se toho našlo daleko více, ale tyto tři základní rysy jsem zaznamenal téměř u všech. Trauma, strach a odstup.

A co teď s tím? O traumatu musíme umět mluvit, pojmenovat, co se stalo, a nebát se vyjádřit všechny pocity, které v nás vyvolalo. Jinak to nepůjde. Nemůžeme čekat, až něco přejde, protože pořád bude něco. Mluvme o traumatu, ať ho tím ohladíme a učiníme snesitelnějším pro nás všechny.

Při odbourávání strachu nám, podle mého názoru, pomůže jediné: nevěnovat viru větší pozornost, než si zaslouží. Stejně není vidět a nikomu neprospěje sledovat on-line statistiky počtu onemocnění a úmrtí.

S odstupem je to velmi individuální. Někomu z jeho lidské podstaty nevádí. Pro mě je však sociální distanc smrt, a to pomalá a bolestivá. Zvažte tedy, co vás zabije více, jestli mávat blízkým z okna nebo riziko, že se něčím nakazíte.

Mnoho lidí nechápe, proč se nevydržíme na chvíli omezovat. Vždyť je to přece ku prospěchu nás všech. Ale stejně je to i s používáním aut, nadměrným plýtváním a stovkami dalších nemocí, které nás také denně ohrožují. A stejně si žijeme každý podle svého.

Svoboda rozhodnutí je to nejcennější, co máme. Není to výzva k punku, jen skutečně nikdo z nás neví, kolik času tady má vyměřeno.

Ale teď už z jiného soudku, i když ze stejného sklepa.



Uplynulý rok byl pro mě tím dosud nejintenzivnějším z pohledu poznávání sebe sama. Poznal jsem, že je mnoho témat, která by stálo za to pořádně prozkoumat a přijít na to, odkud se tato část mě samého bere. Kde se vzaly určité vzorce chování? Mají prapůvod v dětství?

A tady přichází paralela k předchozím odstavcům. Může jít o nezpracované trauma, které může mít vztah k úrazu. Strach, že o někoho přijdete, který může být spojený s životními ztrátami. A potřeba sociálního kontaktu i přes to, že energii a nejčistší klid prožívám sám, či s milovanou osobou v přírodě.

Budu nadále zkoumat své já, ale zároveň chci žít. Prosím o odpuštění všechny, kterým jsem na této cestě ublížil či ublížím. Nejde o konstrukci či záměr, jen se to, bohužel, stává. Pramení to z mého nitra, že někdy ze strachu jednám iracionálně. Je to jako šlápnout do výkalu a ještě se v něm otočit. Při snaze vysvětlit svůj motiv, chování, se kterým také sám nejsem úplně v souladu, rozmazávám ty výkaly všude kolem.

Nezbývá, než načerpat síly a souznít sám se sebou, aby bylo možné rozeznávat hlasy z okolí, které vám jedním dechem říkají, že máte zůstat, jaký jste, ale pokud chcete fungovat s nimi, nějakou změnu by to chtělo...

Všechno může být taky úplně jinak. Tak žijme a nenechme si zkazit žádný den.

Přeji všem krásný podzim! 



TÉMA

KONOPI

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple

Tak jako jiné hlavní články Magazínu Paraple, měl být i tento jakousi pomyslnou vstupní branou a ucelenou informací pro diskuzi. Nicméně tato původní myšlenka vzala rychle za své během druhého dne konference SCI Day 2020, kdy se kolem tématu konopí strhla bouřlivá diskuze.

Věděl jsem, že konopí je obecně kontroverzní záležitost a byť se využívá v mnoha odvětvích a má prokazatelné léčivé účinky, tak je stále bráno zejména jako omamná látka.

Proto tento článek v dalších vydáních Magazínu doplníme ještě dalšími příspěvky a vytvoříme o konopí malý seriál.

Já mu velmi věřím, ale rozhodně bych nechtěl někoho přesvědčovat o tom, jak blahodárná a úžasná rostlina to je. Mým cílem je předat vám co nejvíce informací, abyste se mohli sami rozhodnout, zda zkusíte využít jeho předností.

ČTĚTE TAKÉ

Konopí a jeho potenciál při poranění míchy,
Magazín Paraple, leden 2018

<https://www.paraple.cz/zkusenosti/telo/konopi/konopi-a-jeho-potencial-pri-poraneni-michy/>



KONOPÍ, MARIHUANA, MARJÁNKA, HULENÍ, CBD, THC.... JAK TO TEDY VŠECHNO JE?

Podstatou všeho je magická rostlina konopí, která nedá, nebo vlastně dá lidem spát a taky jíst, pomáhat od bolesti...

Jsou různé způsoby, jak konopí užívat. Z legálních produktů můžeme využívat mastičky, výživové doplňky, konopné semínko, léčivé konopí s vyšším obsahem CBD látky (tinktury, oleje či herbu, čili samičí květenství) a konečně i léčivé konopí s obsahem THC, a to ve formě herby, nebo tablet.

Léčivé konopí s vyšším obsahem THC není možné vám během čerpání pobytové služby sociální rehabilitace představit, protože jeho nabídnutí je trestným činem. V tomto případě je potřeba individuální konzultace a předpis od lékaře.

Vše ale popíšeme v jednotlivých článcích uvedeného seriálu o konopí, kde postupně představíme historii rostliny, její biologické zařazení, technické využití, výživové doplňky a konečně konopí pro léčivé účinky.

„V seriálu o konopí postupně představíme historii rostliny, její biologické zařazení, technické využití, výživové doplňky a konečně konopí pro léčivé účinky.“



MARIHUANA, MOTOR BUDOUCNOSTI

Jak se řekne marihuana, vybavím si hodinu designu na střední škole, kdy nám profesor donesl různé časopisy na vytvoření koláže a můj spolužák vytvořil krásnou koláž s nadpisem Marihuana, motor budoucnosti.

Bylo to období, kdy pro mě konopí bylo převážně prostředkem zábavy, neutuchajícího smíchu, tajné konzumace a vědomí, že je to zakázané a je to droga.

Přišlo mi zábavné, že pro starší lidi byla „marjánka“ něco tak dráždivého, a přitom posílali své ratolesti od útlého věku pro pivo do džbánu a za odměnu jim dávali napít. A to je snad notoricky známé, jak devastující účinky, na rozdíl od marihuany, může mít alkohol.

Ve statistikách závislosti je marihuana pod deseti procenty závislých uživatelů, a to jde ještě většinou jen o zvyk, tedy o závislost bez fyziologických projevů. Konopí se dokonce využívá při léčbě závislosti.

Později jsem na konopí začal nahlížet úplně jinak. Zajímal jsem se o něj více komplexně, pěstoval rostliny a díky tomu se dostavilo souznění s touto rostlinou.

Nesouhlasím s tím, že marihuana je vstupní branou k jiným drogám. Ale nepopírám, že někomu to nestačí a chce více. Mám také zkušenosti s jinými rostlinami a drogami a nebylo to kvůli marihuaně, nýbrž kvůli zvědavosti a čiré radosti z navozeného stavu. I když ne vždy šlo o příjemný zážitek.

Nemám moc rád izolování různých látek z rostlin, které jsou ve své podstatě dokonalé. Příroda v nich krásně namíchala barvy, vůně a přidala ještě špetku navíc. Tak proč to tedy nemít komplexní? Z tohoto pohledu mi přijde nejlepší konzumace v jídle nebo vaporizací.

Mě osobně nejvíce vyhovuje konopí s vyrovnanou složkou CBD a THC, a to jak na spastické stavy, tak na bolest. Neztotožňuji se s názorem, že CBD produkty a konopí s vyšším obsahem CBD nefungují, jen mi přijde, že jde o jinou „práci“. K uvolnění určitě dochází, ale mnohem pozvolněji a je potřeba tyto produkty užívat dlouhodoběji a více si hledat ten nejvhodnější.

Lepší je určitě začít s CBD, protože neobsahuje psychoaktivní látky, tedy při jeho konzumaci nezažijete stavy, pro které konopí užívají rekreační konzumenti.

KONOPÍ PRO LÉČEBNÉ POUŽITÍ

Konopí pro léčebné použití (dále jen konopí) je indikováno jako podpůrná či doplňková léčba ke zmírnění symptomů doprovázejících závažná onemocnění.

Jedná se o sušené samičí květy rostliny *Cannabis sativa* L. nebo *Cannabis indica* L. Konopí pro léčebné použití obsahuje velké množství účinných složek. Mezi nejvýznamnější patří Δ -9-trans-tetrahydrocannabinol (THC) a cannabidiol (CBD). Obsah účinných látek se může pohybovat od 0,3 % do 21 % u THC a od 0,1 % do 19 % u CBD.

Zdroj: Státní ústav pro kontrolu léčiv





VAPORIZOVÁNÍ

Vaporizace je změna skupenství látky z pevné na plynnou, tedy sublimace. Umožňuje tak vdechování cenných látek z bylin ve formě páry.

Bylinky se ohřívají na přesně určenou teplotu, nedochází zde k zapálení směsi, ale přesto z nich unikají účinné látky. Díky tomu, že nedochází ke spalování, neuvolňují se toxické a karcinogenní látky, a proto je to vhodná varianta pro kouření tabáku.

Vaporizovat se dá prakticky jakákoliv léčivá rostlina v přirozeném, nebo sušeném stavu (květy, listy). Vaporizace činí intenzivnější a čistší chuť a vůni rostliny, a tím vzniká ojedinělý zážitek.

Zdroj a více na <https://botanic.cz/slovník-pojmu/vaporizovani>

KAŽDÉMU JEHO ODRŮDU

Nejvíce fandím doma vypěstované rostlině s vyšším obsahem THC. To ale bohužel naše legislativa neumožňuje a přichází s argumenty stejnými, jako všichni posedlí měřením. Totiž že nelze garantovat množství jednotlivých látek v rostlinách, které se nepěstují pod přísnou regulací a kontrolou obsahu jednotlivých látek.

Myslím si o tom své, protože pálit doma švestičky nikdo nezakazuje. Přitom, proč mě má léčit rostlina, která vyrostla v Kanadě? Takže i když se mnozí, kteří konopí s vyšším obsahem THC pro svou léčbu užívají, z legalizace pro léčebné účinky radují, já bych se daleko více radoval z celkové dekriminalizace.

Ale pozor! Se vším se musí zacházet s rozmyslem, a i konopí může člověku pěkně zatopit. Proto velmi přemýšlím nad tím, jak umožnit všem zájemcům se s ním seznámit v bezpečném prostředí, kde budou zodpovězeny všechny otázky a nabídnuty možnosti s ohledem na přání jednotlivce.

Ještě v tom nemám úplně jasno, a tak to nechávám jako nezodpovězenou otázku do dalšího dílu seriálu, který se bude věnovat konkrétním možnostem léčivého konopí, jak bylo prezentováno na konferenci SCI Day 2020 Anežkou Janatovou, Kristinou Rannou a Jiřím Křížem.

Zatím vás zvou na zhlédnutí jejich přednášek na našem YouTube kanálu <https://1url.cz/szDsF> a případné dotazy mi adresujte na mail: david.lukes@paraple.cz.



KONOPI A PIVO

Velká část národa je nyní podrážděná, že jí zase někdo nařizuje, aby si zahalila nos a ústa.

Vzpomenete si ještě, že podobné to bylo, když se zakazovalo kouřit v restauracích? A představte si, že by se zakázalo pivo. Respektive, že by politici postavili mimo zákon chmel. Ne ten, co roste, ale ten, který se začne zpracovávat.

Mnoho bystrých lidí už si nepochybně všimlo, že když se otevře „plzníčka“, tak to zavoní podobně, neřkuli téměř stejně, jako když promnete samičí květ konopí. No, někdy ho ani mnout nemusíte a spíše ho schováváte do sklenice, či jiného těsnícího boxu, abyste nebyli nařčení, že zaváníte.

Podobnou vůni zaznamenate i v zámeckých parcích. Konopí (*Cannabis sativa* a *indica*) totiž není jediná rostlina z čeledi konopovitě. Je to právě i chmel otáčivý (*Humulus lupulus*), jehož účinky jsou v některých směrech dost podobné konopí. A již předtím, než se začalo vařit pivo, patřil chmel k rostlinám povzbuzujícím chuť k jídlu, nebo zlepšujícím spánek.

A ani tady nemůže chmel za to, že jsme z něj udělali základ pro produkt, který konzumujeme jako drogu již od útlého věku. Nechme tedy rostliny být a pracujme s vlastní nenasytností a touhou ze všeho profitovat. ^{CP}

„Se vším se musí zacházet s rozmyslem, a i konopí může člověku pěkně zatopit.“

ALENA JANČÍKOVÁ: „PLNIT SI SNY STOJÍ ZA TO“

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** archiv Aleny Jančíkové

Alču, která nemá ráda, když se jí říká Aleno, znám víc než patnáct let. Vždy na mě působila drsně, jako ostrá holka z Bruntálu.

Jednou jsem jí na párty viděl sedět na baru a ten pohled z výšky odpovídal tomu, jak jsem jí vnímal.

Posledních deset let jsme v úzkém kontaktu. Ona je ředitelka České asociace paraplegiků a já jednatel této organizace.

Možná je někdy ostřejší ve způsobu sdělení, ale je to neuvěřitelný dřič. A taky má pro strach uděláno. Ani nevím, co je pro mě víc, jestli ředitelka, dobrodruh... Vnitřně však cítím, že nejvíc je přítel. Fandím jí a děkuji za vše, co dělá pro druhé.





Alčo, jaké právě prožíváš období?

Vzhledem ke koronavirové době je to pro mě období zastavování a nových rozjezdů, hlubšího uvědomění bytí.

Sama sebe se ptám daleko častěji než obvykle, co bude po životě, proč tady jsem a co mám všechno stihnout a splnit.

Klid přichází se zjištěním, že všechno je tak, jak má být, svět se točí správným směrem. Řídím se mottem, netlač řeku, teče sama.

Jak ses dostala k práci ředitelky CZEPA?

V roce 2010, kdy se Paraple odtrhlo od svého zakladatele, Svazu paraplegiků, mi bylo nabídnuto místo ředitelky.

V té době všichni zaměstnanci přecházeli pod Paraple a já si k sobě vzala na poloviční úvazky dvě externí kolegyně a musela Svaz rozjet od píky, včetně financí, činnosti a personálu.

Za deset let „nové“ existence je nás téměř 30 zaměstnanců.

Co v CZEPE v nejbližší době plánujete?

Na stole mi leží fůra podnětů, které je třeba v zákonech změnit ve prospěch lidí s postižením.

Tahle práce stojí hodně času a výsledek je v nedohlednu. Ale bojujeme, nevzdáváme se.

Velkým CZEPA snem je zřízení zdravotnické jednotky, kde by byli odborně ošetřováni vozičkáři s dekubity.

Také zaznamenáváme vysoký nárůst klientů-kvadruplegiků, jejichž rodinní příslušníci stárnou a časem se o ně nebude moci nikdo postarat. Příspěvek na péči nepokryje náklady, aby mohli bydlet sami. Co s takovými? Přece nechceme, aby lidé se zdravým mentálním potenciálem končili v ústavech?

V neposlední řadě je důležité organizaci udržet v rozsahu služeb jako doposud. S tím samozřejmě souvisí i finanční rozpočet.

Pojmenuj věci, které tě dlouhodobě nejvíce trápí v souvislosti s lidmi s poškozením míchy?

Je toho více, ale zkusím vypíchnout to nejzásadnější. Nízké invalidní důchody (v 60 % nedosahují ani minimální mzdy). Chybí benefity pro pracující vozičkáře, např. sjednocení nemocenské (nyní máme nárok pouze na 70 kalendářních dní), přepočet invalidních důchodů dle odpracovaných let i za dobu v invaliditě, častější úhrada vozíků pro ty, kteří odvádějí daně.

Trápí mě, že i v dnešní době se bezbariérová řešení vytvářejí leckdy jen tak naoko, rozhodnutí památkářů

mají větší váhu, než jsou potřeby postižených. Nerozumím tomu, že provozovatelé restaurací a jiných podniků mají po určité době na bezbariérových toaletách nastrkané kýble, židle, květináče a argumentují se slovy: „Víte, on tady nikdo na vozíku ještě nebyl.“ Tohle se ve světě nestává. Např. ve Skandinávii, v Anglii, v USA, se všude dostanete a nemusíte mít obavy, kam půjdete na toaletu a jestli to vůbec ještě stihnete. Docela mě i trápí to, že se mnoho vozičkářů nechá semlít svým osudem. Přizpůsobí se finančnímu limitu, který dostávají od státu a nemají potřebu se seberealizovat, plnit si své sny, být na vozíku. Víím, je to těžké, ale stojí to za to.

Co ti v poslední době udělalo největší radost, pracovní i osobně?

Otevření nového Hvězdného bazaru v Karlíně je pro mě velkou satisfakcí. Obchod má parádní design, kvalitní oblečení, i když z druhé ruky, zaměstnanci práce baví.

Jsem pyšná, že se obchodu daří a veřejnost jej podporuje jak nákupy, tak darováním věcí.

V osobní životě jsem zažila po dlouhé době euforii. Nechci říct, že bych nebyla spokojená a nevážila si malých věcí a každého dne. Ale znáte to, euforie je třeba jako zamilovanost. V létě jsem si zkusila motorovou tříkolku CanAm Spyder. Je to vlastně silniční motorka na třech kolech. Kamarád vozičkář ji má předělenou na ruce a já se projela. Tak snad se na jaře projedu už na svojí.

„Trápí mě, že i v dnešní době se bezbariérová řešení vytvářejí leckdy jen tak naoko, rozhodnutí památkářů mají větší váhu, než jsou potřeby postižených.“

Jaká jsi byla jako malá?

Chvístek, v tělocviku jsem vždy stála poslední v řadě.

Kvůli tomu, že se naši rozváděli, jsme se často s mámou stěhovaly, neměla jsem svůj pokoj, a tak jsem hodně času trávila venku. Milovala jsem les a hodně času a zážitků jsem v něm prožila jako skautík. Byla jsem nadějná sportovkyně, bavila mě gymnastika, běh, běžky a kolo. Byla jsem hyperaktivní dítě, bylo mě všude plno. Ale naštěstí mě máma netrestala zarachem.

V kolektivu jsem byla ta, která všechny neustále podněcovala, ať něco děláme, jezdíme, vytváříme. Milovala jsem pohyb, akci a neuměla jsem zůstat stát na jednom místě. Větší oblibu jsem měla u kluků než u holek.





Máš nějaké koníčky, jak relaxuješ?

Tak na vozíku jsem si našla oblibu v elektrohandbiku, v monoski, ve čtyřkolce.

Ráda cestuji. Když si chci opravdu dát oraz od všeho, vypnout hlavu od práce, tak se s partou nebo i sama seberu a odjedu nebo odletím na nějakou dobu pryč. Projezdila jsem skoro celou Evropu, ale i USA a Kanadu. Ale umím se taky bezostyšně válet doma u televize.

Popiš nám tvůj běžný den?

Řekla bych, že každý můj den je jiný. Pokud začnu pocítovat stereotyp, pak jsem nesvá. Mám pocit, že nežiju, že stojím na stejném místě.

Jak jsem říkala, už jako děcko jsem nepostála, a teď na vozíku taky ne. Temperament ani úraz ani osud nezlomí.

Na co jsi v životě nejvíce hrdá?

Na to, že jsem měla tak silnou vůli a před 14 lety jsem odešla do Prahy ze svého zázemí v malém městě.

Na cenu Olgy Havlové, kterou jsem za svou práci získala v roce 2013. Na neutuchající zájem tvořit nové projekty. Na to, že nespravedlnost, lhostejnost, zbabělost a neslušnost mě zvedá ze židle. Na pevná přátelství a taky na to, že nevyšiluju, že nemám děti. 

„V osobní životě jsem zažila po dlouhé době euforii. Nechci říct, že bych nebyla spokojená a nevážila si malých věcí a každého dne. Ale znáte to, euforie je třeba jako zamilovanost.“



ŠKODA
SIMPLY CLEVER

**ŠKODA
HANDY**



Naplno bez bariér s programem ŠKODA Handy

Objevte svět ŠKODA Handy a užívejte si naplno benefity pro držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Nejenže si u nás pořídíte vůz za zvýhodněnou cenu, ale také si ho můžete nechat upravit na míru prostřednictvím partnerských firem API CZ či HURT. Také vám pomůžeme se žádostí o státní příspěvek. Máme pro vás přednostní servis a výhodnější ceny náhradních dílů a příslušenství. Informujte se v autorizovaných centrech ŠKODA Handy na možnost předváděcí jízdy nebo zapůjčení vozu se speciální úpravou na ruční řízení.

www.skoda-handy.cz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.

ŠKODA
Handy



S PARAPLETEM NA SNĚHU

text: Sylvie Dundáčková, Anna Svobodová, Milan Šlauf, Vladimír Turzík, pohyboví terapeuti Centra Paraple a Radim Štrobl, klient Centra Paraple | **foto:** Tomáš Lisý

Říká se, že Češi jsou národem chatařů, houbařů a také lyžařů. A sjezdovému (i běžeckému) lyžování se dá věnovat i se spinálním poškozením.

Jde o poměrně mladý sport, který ale v posledních letech zaznamenal velký rozvoj. Vzhledem k nabídce kompenzačních sportovních pomůcek je dostupný téměř pro každého. Jeho nespornou výhodou je, že jde o venkovní zimní sport, kterých zase není tolik.

Tak pokud jste ještě nelyžovali, nechte to s námi vyzkoušet?



Centrum Paraple pořádá každý rok dva tematické programy zaměřené na sjezdové lyžování. Na ty vyjíždí tým složený ze všech odborností našeho centra.

Pohyboví terapeuti tematický program koordinují, učí správnou techniku jízdy a nastavují lyžařské pomůcky. Do správného nastavení pomůcek se samozřejmě zapojují i ergoterapeuti. Dále zde mají své místo také fyzioterapeuti, sociální pracovníci, psychologové a nezastupitelnou roli sehrávají asistenti nebo zdravotní sestra.

První z těchto programů je určen pro začátečníky, druhý pak pro pokročilejší lyžaře.

Ubytovací základnou se pro nás stala Smržovka (Výtvarné centrum Sněženska). Jedná se o bezbariérové zázemí s velkou společenskou místností, kde trávíme volné chvíle, ale také nastavujeme a opravujeme pomůcky.

Lyžovat jezdíme do nedalekého lyžařského areálu Severák. Do této lokality jezdíme již řadu let. Velkou výhodou místního areálu je sklon a šířka sjezdovek, která je naprosto ideální pro začínající lyžaře.

A jak to prakticky probíhá? Každému lyžaři je přiřazen asistent, který zůstává svému svěřenci po celou dobu oporou. Nad vším dohlíží lyžařský instruktor, který vede lyžařskou abecedu a vše podrobně vysvětluje. Pokud i tak vznikne nějaká nejasnost, tak je zde k dispozici zkušený instruktor na monoski (vozičkář), který vše názorně ukazuje.

Celý den začíná rozcvičkou, pak následuje dopolední a odpolední blok nácvičky lyžování. Večer se u videa rozebírá technika jízdy, či se opravuje nastavení dané sportovní pomůcky tak, aby se další den lyžovalo zase o něco lépe.



SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ PÁR TIPŮ PRO HLADKÉ ZAČÁTKY

Co je dobré vědět předem?

Tematický program lyžování je jeden z nejnáročnějších programů, které pořádáme.

Proto v době před jeho konáním doporučujeme účastníkům zařadit či zvýšit pohybovou aktivitu. A to každodenně, aby došlo k připravení organismu na větší zátěž.

Určitě je také důležité nenechat se odradit počátečními nezdary. Každý padá, nikomu nejde všechno hned.

Pohodové lyžování záleží také na vhodně vybrané a nastavené pomůcce.

Velmi důležité je mít na začátku kolem sebe lidi, kteří vám pomůžou, poradí, povzbudí, postrčí, zvednou nebo naopak při jízdě přibrzdí.

Také se může stát, že monoski, vzhledem k vašemu hendikepu, nebude vhodná. Tak si s námi vyzkoušíte biski nebo kartski, u kterých už je však pomoc asistenta naprosto nezbytná.

Jak se na lyžařské radovánky vybavit?

Vždy je lepší si sportovní pomůcku a terén vyzkoušet se zkušeným týmem. V Centru Paraple půjčujeme monoski, dualski, biski, kartski a běžkařskou sledge.

Jelikož každý potřebuje pomůcku individuálně a na míru nastavit, je dobré s jejím pořízením nespíchat. Na trhu jich je velké množství a může se stát, že daná pomůcka nebude pro vaše požadavky vhodná.

Vyberte si erudovaného instruktora nebo lyžařský kurz, kde vám na začátku všechno vysvětlí, nastaví a půjčí, a hlavně kde vám denně pomůcky upraví a budou hledat ideální stav právě pro vás.

Zkušený tým vás naučí lyžovat nejen rychleji, ale hlavně bezpečněji.

Jak se správně obléknout a about?

Správný výběr oblečení je velmi důležitý. Při lyžování musí být teplo, ale člověk zároveň nesmí být nabalený jako lední medvěd. Je důležité, aby byla zachována pohyblivost rukou a trupu. Ideální je nepromokavé oblečení, které je prodyšné.

Nezbytné je také zvolit správnou obuv, která ochrání nohy před prochladnutím, ale také příliš nevyčnívá ze stupačky lyžařské pomůcky.

Dále je podstatné, aby při sezení v lyžařské skořepině nedošlo k problému s otlakem, ale zároveň jste v ní byli, pro dobrou ovladatelnost, natěsno.

Jak vybrat vhodný lyžařský areál?

Pokud jste začínající lyžař bez větších zkušeností, pak je nejlepší nechat si poradit od zkušenějších.

Vaše rozhodování by se mělo odvíjet od vašich lyžařských dovedností. Základem je zjistit si sklon, šířku a délku svahu. Dále jakým typem vleku je lyžařský areál vybavený (poma nebo sedačka) a jaký je k němu přístup, jaký je přístup z parkoviště a možnosti parkování vůbec a dále je dobré vědět něco o zázemí.

Před příjezdem do lyžařského areálu je dobré kontaktovat provozovatele a domluvit se přímo s ním, co je schopen vám zajistit a upravit.

Jak vypadá pohyb v areálu?

Velmi důležité je zjistit, jak je samotný areál uspořádán, jak daleko jsou od sebe vleky, jak vypadá prostor kolem nástupu na vlek, a především pak výstup z něj.

Tyto informace vám mohou ušetřit náročné okamžiky, kdy se budete s vypětím sil dostávat od parkoviště k vleku.

Jak vybrat vhodné ubytování?

Výběr ubytování záleží na potřebách každého, ale určitě je opět nejvýhodnější zavolat majiteli ubytovny a zjistit, co v daném zařízení považují za bezbariérové. Představy o tom, co je bezbariérové se mohou dost lišit.



Jak se připravit na cestu?

Před samotnou cestou promyslete, co všechno dokáže váš automobil pojmout. Zabalit lyžařskou pomůcku, vozík a kufr s oblečením může také znamenat to, že už se k vám do auta nevejde zbytek rodiny.

Cestu důkladně zvažte a zhodnoťte povětrnostní podmínky. Může se stát, že s autem někde zapadnete a v takovém případě je nutné, abyste měli v autě minimálně řetězy. I když si neporadíte bez cizí pomoci, je dobré mít vybavení s sebou.

Asistent ano či ne?

Ať jste zkušený nebo začínající lyžař, vždy je dobré mít s sebou asistenta, který se pohybuje na svahu s vámi.

Třeba ho nevyužijete, ale jistota je jistota a zkušená ruka se prostě může hodit.

Základní vybavení

K provozování sjezdového lyžování je nutné specializované a poměrně sofistikované vybavení, které přímo ovlivňuje výkon lyžaře.

Základní rozdělení pomůcek pro lyžování lidí s míšním poškozením je následující:

- mono-ski, bi-ski, dual-ski, kart-ski, tandem-ski
- lyže s pevnostním vázáním
- stabilizátory

Mono-ski je složená z těchto částí:

- Skořepina - nejčastěji sklolaminátová, která má sedací část, ideálně širokou pro konkrétního lyžaře, opěrnou část dle výšky léze, pás přes břicho a pás přes stehna pro stabilizaci lyžaře.
- Konstrukce - ocelová nebo hliníková.
- Systém tlumení - ovlivňuje jízdní vlastnosti a jeho volba je závislá na zkušenosti lyžaře, jeho hmotnosti i terénu, na kterém lyžujeme a určujeme tak výšku posedu.
- Opěrka nohou - chrání nohy lyžaře a nastavuje se pro vhodný posed při jízdě. Měla by mít popruhy pro připevnění dolních končetin proti vypadnutí.
- Polohovací systém pro jízdu na sedačkové lanovce.



Pro výběr správné monoski jsou důležitá následující kritéria - šíře sedačky, výška zádové opěrky, nastavení fixačních pásů, délka sedačky, velikost rámu, úhel sezení a tlumení.

- Tažné zařízení pro jízdu na vleku.
- Botička pro spojení konstrukce s vázáním lyže.
- Další možné příslušenství – např. boxy pro zakrytí dolních končetin, hrazdy a říditka pro asistovanou jízdu, sněhové zábrany proti vniknutí sněhu do skořepiny.
- Pro prevenci vzniku dekubitů je nutné používat vhodné polstrované sedačky, případně vyměkčenou sedací vložku.

V českých podmínkách se nejčastěji setkáváme s monoski od výrobců jako je Němeček, Brojír nebo Move-tech. Dále bývá zastoupen rakouský Prashberger nebo francouzský Tessier.

Další typy pomůcek pro lyžování poskytují lyžaři větší stabilitu. U všech je možná jízda na vleku i sedačkové lanovce.

Dual-ski je pomůcka velmi podobná monoski, která zaručuje vyšší stabilitu a točivost zajištěnou systémem naklápění lyží. To však pro začínajícího lyžaře za cenu těžší ovladatelnosti.

Bi-ski je velice stabilní pomůcka s nízkým těžištěm, které chybí odpružený mechanismus. Je to velmi točivá pomůcka na krátkých lyžích, která je vybavena madlem pro asistenta.

Kart-ski je pomůcka pro lyžaře kvadruplegiky. Při jízdě není potřeba přenášet váhu, ovládání je zajištěno pomocí pák, které mění nastavení polohy lyží při jízdě. Jde o velmi těžkou pomůcku a je u ní dobrá pomoc asistenta s lanem.

Tandem-ski je pomůcka z kategorie pasivních. Jízdu zajišťuje asistent.

Lyže s pevnostním vázáním - pro lyžování na monoski je nutné použít lyže, které umožňují upevnění závodního vázání, tedy odpadají lyže s pěnovou konstrukcí jádra.

Vázání na monoski nese celou váhu lyžaře plus konstrukci a skořepinu. Je tedy potřebné mít vázání s DIN 15 či více pro zajištění dostatečné vypínací síly. Vázání by nemělo vypínat při běžných pádech a už vůbec ne při vedení v oblouku. Botička konstrukce monoski bývá standardně velká 325 mm.

Stabilizátory jsou krátké hole s krátkou lyží, které dovolují nastavení výšky. Mají kloub s mechanismem pro změnu polohy lyžičky - pro jízdu nebo pro přesun, odpichování a ovládání lyže.

Existují i jednopohové stabilizátory, které mají lyžičku pevně v pozici pro jízdu. Tyto stabilizátory jsou vhodné pro lyžaře, kteří nemají dobrý úchop.

Na stabilizátorech nastavujeme vhodnou výšku, které je závislá i na zkušenosti lyžaře. Nastavujeme také sklon lyžičky při jízdě, opět dle zkušenosti.



RADIM ŠTROBL A JEHO ZKUŠENOST S LYŽOVÁNÍM

Jak dlouho jsi po úrazu a jak se ti vlastně stal?

Jsem čtyři roky po úrazu. V roce 2016, během zkouškového na medicíně, jsem se vracel autem domů a usnul jsem za volantem. Probudil jsem se až v nemocnici, po operaci. Údajně jsem narazil do stromu.

Jak jsi se dostal k lyžování? Kdy a kde jsi poprvé lyžoval na monoski?

Před úrazem pro mě bylo lyžování programem každé zimy. Více než na sjezdovkách jsem trávil čas na běžkách. Sjet sjezdovku na běžkách v rámci nějaké trasy byla vždycky výzva.

Na monoski jsem se dostal teprve letos. Chtěl jsem to vyzkoušet už po prvním pobytu v Parapleti před třemi roky, ale rodiče mě z obav nepustili.

Teprve letos jsem je přesvědčil tím, že opravdu o nic nejde, když jsem jim ukázal video, na kterém asistent z Paraplete pomalu sjíždí mírný svah.

Popiš nám svou první zkušenost na monoski? Co se ti na lyžování líbilo/nelíbilo?

V první chvíli jsem měl pocit, že se na monoski nemám šanci udržet a neustále jsem se ptal asistenta Míry, jestli mě drží.

Po sjezdu pár krátký mírných úseků jsem si pomalu začal věřit a postupně jsem začal sjíždět i bez asistenta.

Následoval další těžký úkol, a to vyjet na vleku. Bez asistence za zády bych si netroufl.

První sjezdy byly velmi opatrné a pomalé, trvalo mi dlouho, než jsem si troufl trochu to pustit a sjet rychleji. A stále s asistentem za zády, pro větší jistotu.

BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

S Centrem Paraple si můžete vyzkoušet také běžecké lyžování. Jde o alternativu klasického běžeckého lyžování a je to velmi mladý sport.

V současné době jsou lyžařské tratě s kvalitní stopou na řadě míst republiky pravidelně upravovány.

I na tento druh lyžování je potřeba speciální vybavení. Základní pomůckou pro běžecké lyžování je sledge, nazývaná též XC sledge (cross-country).

Jedná se o kovovou konstrukci, na které je umístěna sedačka. Spodní část konstrukce tvoří hrazdička a profil pro připnutí běžeckých lyží.

Sedačka může být buď jednoduchá s pevnou opěrkou, nebo skořepinová se zářadovou částí, která umožňuje náklon trupu dopředu při jeho současné fixaci a stabilizaci.

Skořepinová sedačka se jeví jako mnohem lepší pro kvalitnější provedení pohybu právě tím, že stabilizuje trup stranově a brání hyperlordoznímu prohýbání bederní páteře při náklonu dopředu. Je tak vhodná i pro použití vozíčkáři s vyšší hrudní lézí.

Pohyb je prováděn obouručným pohybem horních končetin a zbytkového svalstva trupu. K odpíchování se používají zkrácené hůlky.

Jízda na běžkách je velmi fyzicky náročná. Dochází při ní k velkému zatížení trupu, ramenních kloubů a horních končetin.

Proto pokud se kdokoli chystá věnovat běžkování pravidelně, dostává od nás informace o tom, že může snadno dojít k přetížení horních končetin a ramenních kloubů, které jsou tolik potřebné k pohybu na mechanickém vozíku a v každodenním životě.

Běžkování si s námi můžete při dobrých podmínkách vyzkoušet i v rámci standardních sociálně-rehabilitačních pobytů formou výjezdů na upravené běžkařské tratě v Praze Chuchli či v parku na Ladronce. Další možností je pak běžkování v rámci tematického programu zaměřeného na lyžování.

CO ŘÍCI ZÁVĚREM?

S dotazy na správný výběr lyžařské pomůcky a další věci týkající se lyžování se na naše pohybové terapeutky můžete obrátit kdykoli během roku. Po předchozí domluvě je možné vyzkoušení pomůcky přímo u nás v centru.

V Centru Paraple tu pro vás jsme jako „startovní čára“. Pokud se rozhodnete věnovat lyžování nadále, jsou tu další organizace, například Sportovní klub vozíčkářů, Sportability nebo Monoski Zlín.

S nimi můžete lyžovat nejen v Čechách, ale také třeba v Rakousku či Itálii, kde jsou široké a dlouhé svahy a lyžování tak nabývá nových rozměrů. 

Vlek jsem poprvé bez asistenta vyjel náhodou. V prostředku kopce se vlek zastavil, a v momentě kdy se rozjel, mě můj asistent Míra nestačil chytit. Vlastně mi nezbylo nic jiného než dojet zbytek kopce sám, ale od té chvíle jsem si na to už sám troufl.

V podstatě celý týden jsem byl při sjíždění velmi opatrný. Až ke konci týdne, vyhecován naším instruktorem Martinem Kopečkem, jsem se odhodlal sjet kopec trochu rychleji. Pár pádů jsem už měl za sebou, a tak už jsem věřil tomu, že ho případně zvládnou i ve větší rychlosti.

Celý kurz byl poměrně fyzicky náročný, pracuje tam úplně jiné svalstvo a myslím, že je potřeba i síla mysli a vůle. Domů jsem se vrátil unavený po všech stránkách, ale spokojený a plný pozitivních emocí.

Jaké jsou bariéry při lyžování lidí na vozíku?

Pokud nejste Martin Kopeček, který se dokáže alespoň na chvíli postavit, tak lyžování na vozíku vyžaduje asistenci někoho, kdo vám pomůže dopravit se na svah a kdo vám pomůže s přesunem monoski, která je poměrně těžká.

Pokud je vhodně postavený vlek, pak se dá ve sjezdařském areálu pohybovat poměrně samostatně, až do chvíle pádu. I když Martin nám ukázal, že schopný vozíčkář se dokáže po pádu zvednout i sám.

Chtěl bys jezdit lyžovat každoročně?

Rád bych si zopakoval kurz z Parapletem, ideálně znovu ten pro začátečníky. A postupně, až se mi lyžování "dostane do krve", tak bych se rád dostal i na nějaký alpský svah. Ale tomu dávám ještě dost času.

Určitě jde o zážitek, který by si měl každý vozíčkář alespoň jednou zkusit. Jsem toho názoru, že ze sportů by se mělo zkusit všechno a pak si vybrat, co koho baví.

Mě osobně se lyžování hodně líbilo a příležitost dostat se znovu na lyže určitě využiju.

Partnerem tematických programů zaměřených na pohybové aktivity je Kooperativa.



Pokud vás tento článek zaujal a chtěli byste s námi na lyže vyrazit, pak neváhejte kontaktovat pohybový úsek Centra Paraple.

V roce 2021 plánujeme dva tematické programy se zaměřením na lyžování, a to v termínech 25. 1. – 5. 2. 2021.

ROZHOVOR S... TENTOKRÁT S MARTINEM DIVIŠEM, PŘEDSEDOU PŘEDSTAVENSTVA POJIŠŤOVNY KOOPERATIVA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** archiv Kooperativa

Kooperativa patří k dlouhodobým podporovatelům Centra Paraple, v kontaktu je s námi již od roku 2011. V loňském roce se stala naším generální partnerem.

Vzájemná spolupráce je široká. Kooperativa je, kromě jiného, partnerem tematických programů Máma, táta na vozíku a především programů zaměřených na pohyb.

Martinu Divišovi, předsedovi představenstva pojišťovny Kooperativa, jsme v souvislosti s tím položili několik otázek.

Co pro vás znamená pohyb?

Nejsem úplně prototyp sportovce, občas si najdu trochu času projít se po lese či vytáhnout kolo. Ale osobně považuji pohyb za velmi důležitou součást života.

Možnost aktivity a pohybu je do značné míry definicí svobody, tedy dostat se tam, kam chci, a dělat, co se mi líbí. Intuitivně vnímám tuto důležitost pro každého z nás, a proto chceme, aby všichni měli možnost hýbat se, a tedy žít si co nejvíce po svém.

I proto pomáháme Centru Paraple a naše podpora směřuje zejména na sportovní a tematické pobyty. Aby jeho klienti, jejichž aktivitu a statečnost nesmírně obdivuji, mohli co nejvíce dělat, co chtějí, setkávat se s lidmi a něco zažít. Ležet v posteli lidský život určitě nenaplní, vždyť už Platon věděl, že nedostatek aktivity ničí přirozený stav člověka, zatímco pohyb a fyzická námaha ho vylepšují.

Vyzkoušel jste si s Asistencí, o. p. s. cestu do práce na vozíku. Co vás nejvíce překvapilo?

Asi to, jaká je to pro nezkušeného a neznalého člověka dřina. Stačí když se terén jen trochu zvedne.

Vyzkoušel jsem si cestu z domova z Divoké Šárky do práce na mechanickém invalidním vozíku. A musím říct, že není nad osobní zkušenost.

Tento zážitek určitě prohloubil můj obdiv k spoluobčanům s hendikepem. Klobouk dolů, že takhle jezdí do práce třeba i každý den. Potěšilo mě, že se po cestě našla řada lidí ochotných pomoci.

Má Kooperativa pro zaměstnance nějaký benefit spojený s pohybem?

Alfou a omegou našeho podnikání je prevence, kterou zdůrazňujeme i směrem k zaměstnancům. Jsou jim proto dostupné všechny produkty související se zdravím a zdravým pohybem – zejména tedy úrazové pojištění.

Naši zaměstnanci mají nově možnost zdarma využívat sdílená kola Rekola, za první měsíc absolvovali 166 půlhodinových jízd a přispěli tak k zelenějšímu cestování po Praze.

S pohybem souvisí i nabídka masáží, které pro nás zajišťují skvělí maséři se zrakovým hendikepem z organizace Tecum.

Se širokou nabídkou sportovních iniciativ, které kolegové vítají, přicházejí naše partnerské neziskové organizace – třeba

jako ta vaše. Kolegové a kolegyně se tak pravidelně hýbou pro dobrou věc – běhají, chodí, jezdí na kole.

V naší kanceláři v Karlíně pořádáme pravidelně lekce jógy, které chceme rozšířit i do regionů.

Pohyb, ve smyslu sportování, má i svá rizika. Má či podporuje Kooperativa nějaké programy, kterými se snaží takovým rizikům předcházet?

Dlouhodobě podporujeme program prevence úrazů míchy a páteře České asociace paraplegiků BanalFatal!, který upozorňuje děti a mládež na to, jak křehká je páteř a že machrování při sportu se nevyplácí.

Dalším preventivním projektem je Zkus to zdravě, který je určen pro žáky od mateřských škol až po střední školy. Cílem je zajímavou formou ukázat, jak se správně stravovat, motivovat děti ke sportu a zdravému životnímu stylu a v neposlední řadě předjet obezitě a poruchám příjmu potravy.

Umíme také dobře pojistit profesionálního i vrcholového sportovce a můžete si u nás pojistit rekreační aktivity jako např. horolezectví, bungee jumping, rafting a další. 



des-ignblok

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **ilustrace:** Toy Box

20

Centrum Paraple je v letošním roce hlavním charitativním partnerem Designbloku 2020, mezinárodního festivalu designu, který se bude konat ve smíchovském klášteře svatého Gabriela (Gabriel Loci) od 7. do 11. 10.

Design je velmi důležitou součástí fungování Centra Paraple. Ať už jde o designování naší hlavní služby sociální rehabilitace, spolupráci na designu pomůcek pro lidi s poškozením míchy, nebo o spojení s krásnými designovými produkty na naši podporu.

Představíme zde vývoj centra v čase na několika příkladech – Magazínu Paraple, logu – historickém od Pavla Šťastného (tvůrce takových vizuálních značek, jako je Seznam.cz nebo Občanské fórum), anebo aktuálním od skupiny OKOLO, která stojí například za reinkarnací Botas 66. A další zajímavosti.

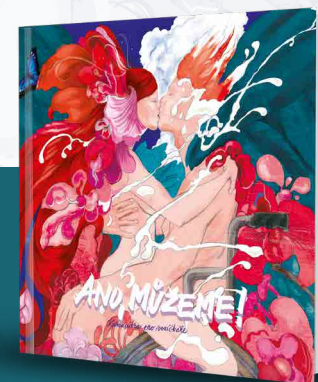
Podpořit nás budete moci také nákupem produktů z kolekce ELEMENTS od Kláry Nademlynské, nebo trik s raskými motivy od Toy Box, které vznikly díky ilustracím této umělkyně pro knihu *Ano, můžeme!*

Mimochodem, Toy Box je i autorkou nevšední obálky tohoto vydání Magazínu Paraple.

Ale to není zdaleka vše, čeká nás také instalace štaflí s charitativním přesahem, dražba obrazu Toy Box či prezentace produktů našich partnerů, například firmy Zdravý design, o které se dočtete více v následujícím článku.

A protože jak jsme si již tak trochu zvykli, může být za několik dní všechno úplně jinak, sledujte naše stránky a sociální sítě kvůli aktuálním informacím. 

TĚŠÍME SE
NA VÁS **V PŘÍZEMÍ KLÁŠTERA**
U NAŠEHO STÁNKU **(A.012).**



Knihu *Ano, můžeme!* s podtitulem *Kámasútra pro vozíčkáře*, můžete poprvé pořídit právě v rámci Designbloku 2020.

V sobotu 10. 10. ji tu také čeká slavnostní křest.

DĚKUJEME

 zdravý design

RÁDA SI HRAJU

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Tereza Valníčková
a archiv Zdravého designu

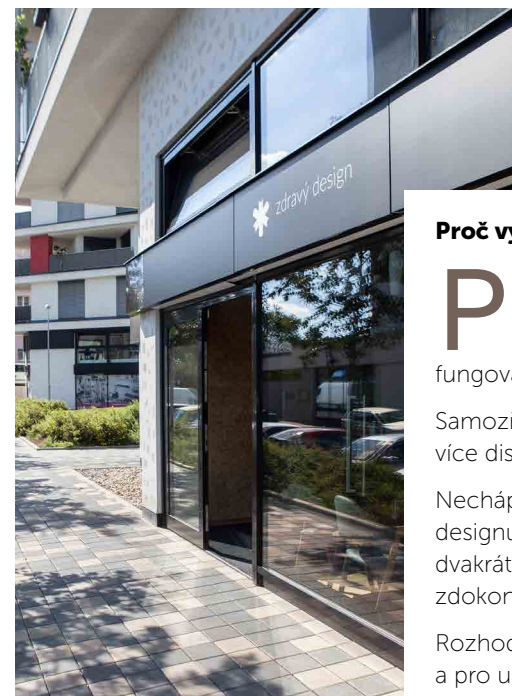
Věra Kunhartová má moc ráda svou práci, která pro ni vlastně ani prací není, protože si ráda hraje, a to je vlastně celé.

Jako malá lezla po stromech, kreslila, pořád vyráběla a chtěla něco dělat.

Její snem je vybudovat značku, která bude vytvářet funkční produkty.

Asi by bylo divné, kdyby to produktový designer měl jinak. Ale bohužel i to se stále stává, a tak některé výrobky evolucí moc dotčeny nebyly. Velmi často se jedná o kompenzační či zdravotnické pomůcky pro lidi s různým typem hendikepu.

Potkali jsme se pár dní před Věrčinými státnicemi (pozn.: které udělala a my jí moc gratulujeme!), a tak na ní byla trochu znát únava.



Proč výrobky pro hendikepované?

Protože to má smysl, což je obecně veškerá pravda. Neznala jsem nikoho s hendikepem, ale chtěla jsem dělat něco, co může nejen plnit svou funkci, ale fungovat v rovnováze.

Samozřejmě důležitý je i vzhled, který je však v designu stále více diskutovaný, ale dost často se jedná pouze o marketing.

Nechápala jsem třeba, proč jsme ve škole pracovali na designu tyčového mixéru, který si podle mě koupíte třeba dvakrát za život. A jen stačí, aby se vám líbil a funkce se tak zdokonalovat nemusí, nebo to už nepřináší takový efekt.

Rozhodla jsem se pro produktový design ve zdravotnictví a pro udržitelný design.

Co vás k produktovému designu, nebo obecně k designu přivedlo?

Nevím, domečky pro Barbie, touha dělat věci po svém. Už jako malá jsem spíše vymýšlela domeček, než abych si s panenkami hrála. Později jsem si šila šaty, začala jsem s tím už v osmi letech, a tak jsem i na střední škole začala studovat módní návrhářství.

Libily se mi více technicistní tvary a jednou jsem při práci navrhla k šatům i křeslo, a tak mi profesorka řekla, jestli bych nechtěla jít na vejšku na produktový design. A tam jsem se postupně začala seznamovat se zdravotním designem, přišla spolupráce s Linetem a nakonec má závěrečná práce, vozík Seiza.

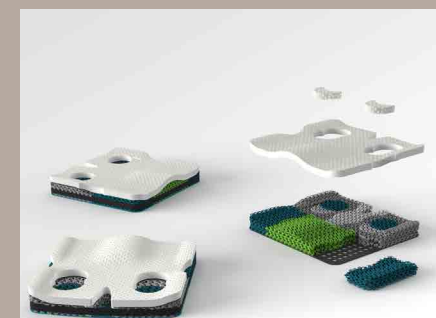
To je vozík „naruby“, jak s oblibou říkáte. Jak vás to napadlo?

Byl to nápad jiného použití, ale hlavně mi šlo o sed a možnost změnit v průběhu dne polohu. A protože to byla akademická práce s jasným termínem, nedotáhla jsem to tak, aby z toho byl reálný produkt.

Nyní už vím, co vše bych udělala jinak, ani ta velká kola vepředu nebyla žádná sláva. Sice to umělo zdolávat nerovnosti, ale celkově byla s vozíkem horší manipulace. Jednou bych ale ráda oprášila tu klečící polohu alespoň pro vozík typu kancelářská židle.

Co je váš sen?

Můj sen je dělat produkty, které mají smysl a vybudovat firmu. To se mi vlastně už děje, a tak si svůj sen plním.



VĚRA KUNHARTOVÁ

Vzdělání a ocenění:

- Magisterské studium v Ateliéru Produktový design na Fakultě umění a designu, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem (2013)
- Doktorské studium Vizuální komunikace na Fakultě umění a designu, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem (dosud trvá)
- Národní cena za studentský design – Excelentní studentský design 2013 za vozík Seiza

Postřeh od kolegů ze studia Zdravého designu:

„Je jejím darem i prokletím, že vidí věci, které nejsou přesné.“

O FIRMĚ ZDRAVÝ DESIGN

Zdravý design je studio zaměřující se na design zdravotních a kompenzačních pomůcek, ale také na vše, co může zhmotnit hlavní myšlenku studia – vytvářet produkty, které mohou napomoci lidem řešit každodenní situace, řešit nějaký problém, zkrátka činit život jednodušší a přitom dobře vypadat.

Studio pracuje pro české i zahraniční klienty a získává tak finance potřebné nejen pro chod firmy, ale také pro vývoj vlastních produktů.

Spolupracuje s předními odborníky v oblasti dané problematiky (např. za oblast lidí s poškozením míchy s CZEPOu a Centrem Paraple), organizuje workshopy a produkty, testuje s potenciálními uživateli, kteří se svými podněty a nezastupitelnými zkušenostmi z praktického života podílejí na dokončení vývoje nových produktů.

Studio letos slaví 5 let od založení. Jeho zakladateli byla Věra Kunhartová a Josef Vlk – designéři s podobnými cíli. Po roce se ale rozhodli jít každý svou cestou a Věra Kunhartová dnes pracuje s novými kolegy – Petrem Chmeliřem (obchod, marketing) a Tomášem Frantikem (konstrukce, technologie).

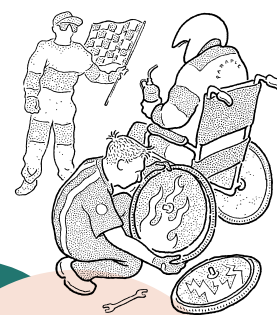
ZDRAVÝ DESIGN NA DESIGNBLOKU

V rámci Designbloku 2020 představí Zdravý design nově vznikající značku Libella – značku produktů pro tělesně znevýhodněné, která klade důraz především na optimální nastavení dle ergonomie uživatele s možností následného přenastavení.

Úkolem této nové značky je podpořit rovnováhu fyzického a psychologického zdraví uživatelů prostřednictvím komfortu, stability a celkově lepšího pocitu z užívání pomůcek.

Jedním z jejích produktů je nastavitelný antidekubitní sedací systém, který vznikl ve spolupráci se Zdeňkou Faltýnkovou z CZEPOu a je součástí disertační práce Věry Kunhartové na Fakultě umění a designu Univerzity Jana Evangelisty Purkyně.

Nový sedací systém je unikátní tím, že využívá technologie 3D tisku a svojí variabilitou umožňuje individuální nastavení sedací podložky a následné přenastavení dle vývoje zdravotního stavu uživatele. 



O NÁS

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2019

text: Michaela Weinertová, koordinátorka grantů Centra Paraple

Centrum Paraple i v letošním roce naplnilo svou zákonnou povinnost a vydalo výroční zprávu za rok 2019. Co se v ní dočtete?

Po **Úvodním slovu** ředitele Davida Lukeše můžete v kapitole **Paraple 25** zavzpomínat na události, které provázely loňský jubilejní 25. rok existence centra.

Následuje část **Rok 2019 v číslech**, která ukazuje zajímavé výstupy z činnosti a služeb. Věděli jste, že jsme například v rámci odborného sociálního poradenství poskytli více než 800 intervencí nebo že naši technici provedli více než 400 úkonů při servisu vozíků?

Kapitola **Naše služby** přibližuje celé spektrum služeb, které Centrum Paraple nabízí. Opět se dozvíte číselné zajímavosti, kupříkladu že jsme proškoliли 150 osob asistujících našim klientům, ale také v ní představujeme jednotlivé profese multidisciplinárního týmu zajišťujícího naši hlavní službu – pobytovou sociální rehabilitaci.

Část **Paraple jako odborné pracoviště** shrnuje, jaké odborné a osvětové akce jsme uspořádali, jakými tématy se zabývali (např. dechové funkce klientů s míšním poškozením, asistivní technologie, cannaterapie atd.), představuje naše centrum jako místo pro odbornou praxi, stáže, exkurze a výuku a shrnuje významné konference, kterých se naši zaměstnanci účastnili.

Paraple v éteru nabízí výčet aktivit, jejichž prostřednictvím informujeme veřejnost o naší činnosti. Jde především o vydávání Magazínu Paraple, pravidelné informační newslettery, publikování na webových a facebookových stránkách, ale i o výstavu fotografií Na handicap nehrajeme.

Kulturně-komunitní projekt **Pod Parapletem** ukazuje své zajímavé aktivity. Bylo jich více než dvacet a zúčastnilo se jich na 1300 osob.

V části **Hlavní benefiční akce** můžete zavzpomínat na Aukci pro Paraple, Běh pro Paraple, StarDance a Aukci pivních lahví.

Dozvíte se také více o **strategii** Centra Paraple pro roky 2020–2023. Jedním z jejích cílů je např. zahájení rekonstrukce centra a jeho přístavby.

Nedílnou součástí výroční zprávy je samozřejmě i část **Přehled finančního hospodaření**, který nabízí pohled na náklady výnosy a celkový hospodářský výsledek.

Své nezastupitelné místo zde má samozřejmě i **poděkování** všem, kteří Paraple podporují a umožňují nám tak naši existenci a kvalitní fungování.

A je toho ještě o něco více. Zpráva je doplněna řadou krásných fotografií a poutavým grafickým zpracováním a naleznete ji jak na našich webových stránkách www.paraple.cz (v sekci Paraple – O nás – Výroční zpráva), tak i ve veřejném rejstříku a sbírce listin na portálu www.justice.cz. 



VOZÍČKÁŘI VOZÍČKÁŘŮM!

S RESPEKTEM A HRDOSTÍ
PODPORUJEME CENTRUM PARAPLE
JIŽ 16. ROK



PARAPLE
CENTRUM

toyota-forklifts.cz



TOYOTA

MATERIAL HANDLING

O NÁS



SCI DAY 2020

ANEK BUĎ V POHODĚ V COVID DOBĚ

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Veronika Formánková, Aleš Černohous a Lukáš Klingora

Když jsme 5. září odpoledne přihlíželi Tomášovi, který po bloku na téma Konopí a léčba představoval profesionální vaporizér Volcano, zazněl dotaz, proč se vlastně SCI Day koná.

Přítomným, z nichž více než polovinu tvořili lidé s poškozením míchy, jsem řekl, že je to proto, že Mezinárodní společnost pro míšní léze (ISCoS) před třemi lety rozhodla o jeho ustanovení, a to právě na 5. září.

A jelikož letos 5. září vycházelo na sobotu, rozhodli jsme se kvůli dostupnosti pro co největší počet lidí uspořádat konferenci jako dvoudenní.

Hlavním záměrem SCI Day je zvýšit povědomí široké veřejnosti o problematice poškození míchy a tím usnadnit začlenění lidí se znevýhodněním a zároveň také pomoci při zajištění větší úspěšnosti preventivních programů.

„Tak to je fakt skvělý, všechno nejlepší ...“ Takové a podobné reakce jsem záhy uslyšel od svých souputníků.

Mezinárodní den poškození míchy a konference, kterou pravidelně od roku 2016 pořádáme v Centru Paraple, je určena pro odborníky i laiky, lidi s poškozením míchy, jejich blízké, zkrátka pro všechny, které zajímají novinky

a specifika v oblasti péče o lidi s poškozením míchy.

Není to tak, že bychom krájeli dort a v kruhu se trumfovali, kdo je na „káře“ déle a co všechno zažil. Program je vždy sestaven s ohledem na aktuální odborná témata, kterým se Centrum Paraple věnuje, a některé přednášky slouží i jako prostor k vlastnímu zamyšlení.

I v tomto ročníku jsme se snažili naplnit mezinárodní téma „Staying well“, které jsme volně přeložili jako „Buď v pohodě v COVID době.“

Celá konference tak začala rekapitulací stávajícího období a vším, co o covidu a zároveň míšní lézi můžeme říct. Lze konstatovat, že zatím nejsou potvrzené komplikované případy lidí s poškozením míchy, ale je samozřejmé, že pro lidi s vyšší míšní lézí je průběh jakéhokoli respiračního onemocnění rizikový.

A to nakonec byla vlastně jediná pozornost, která byla koronaviru a nemoci covid věnována. Určitě však toto téma nebagatelizujeme, ale prostě zjijeme dál a musíme řešit mnohé jiné otázky a problémy, které trápí lidi s poškozením míchy. Epidemie, neepidemie...

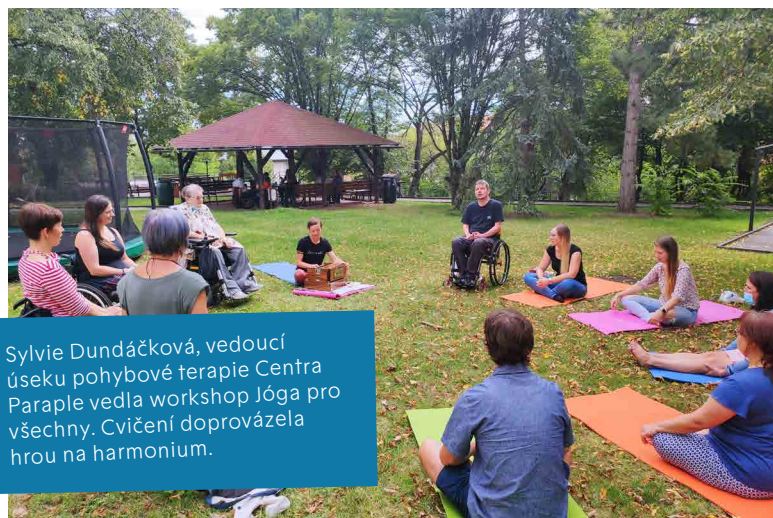


profesionální vaporizér Volcano

Nebyli jste na konferenci, nebo si chcete některá témata a zážitky připomenout? Pak se podívejte na fotografie s popisky a videa, které jsme pro vás nahráli. Vše je dostupné na <https://1url.cz/IzDsp>.



Celou konferenci odstartovalo úvodní slovo ředitele Centra Paraple Davida Lukeše. Účastníky během něj seznámil s programem a mezinárodně vyhlášeným tématem „Buď v pohodě v COVID době“. Dále se také vyjádřil k situaci v Centru Paraple v tomto složitém období.



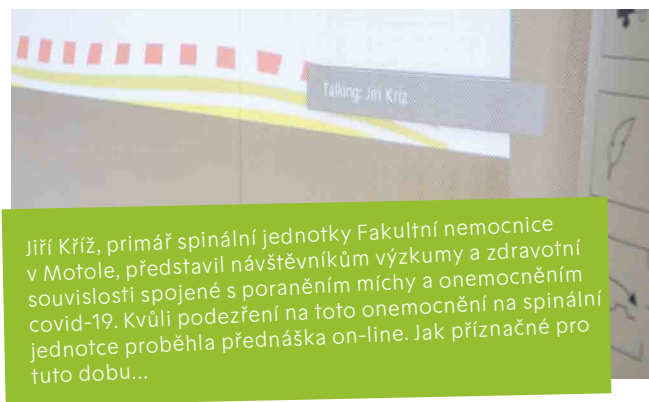
Sylvie Dundáčková, vedoucí úseku pohybové terapie Centra Paraple vedla workshop Jóga pro všechny. Cvičení doprovázela hrou na harmonium.



Kristýna Ranná, lékařka stojící u zrodu Pražské školy endokannabinologie. Tu vnímá jako článek, který dobře zapadá do soukolí současné západní medicíny. V této atmosféře plynula celá její přednáška.



Hynek Medřický, technik, spisovatel, vynálezce a expert na světlo ze společnosti Specktrasol, účastníky oslnil přednáškou Vliv světla na rekonvalescenci. Ty pozorné navíc obdržoval speciálními brýlemi a žárovkami optimalizujícími vliv umělého světla.



Jiří Kříž, primář spinální jednotky Fakultní nemocnice v Motole, představil návštěvníkům výzkumy a zdravotní souvislosti spojené s poraněním míchy a onemocněním covid-19. Kvůli podezření na toto onemocnění na spinální jednotce proběhla přednáška on-line. Jak příznacné pro tuto dobu...



V oblasti výzkumu konopí dlouhodobě působí Anežka Janatová z České zemědělské univerzity. Ve své přednášce se zaměřila na aktuální situaci kolem léčebného konopí v České republice, legislativu a výzkum.

Zdeňka Faltýnková, specialista spinální problematiky České asociace paraplegiků informovala o preventivních opatřeních implementovaných do legislativy zdravotního systému.



Co je skutečná prevence? Odpověď na tuto složitou otázku jsme našli v přednášce lékaře preventivní a funkční medicíny Jana Vojáčka z kliniky Endala.



Firma Resmed představila přístroj C-PAP na léčbu spánkové apnoe.



Workshop s názvem Dechové pomůcky připravili fyzioterapeuti Centra Paraple. Účastníci si mohli pomůcky také prakticky vyzkoušet. Acapella, Treshold, Cornet, kašlací asistent - znáte je?



Vedoucí lékař spánkové laboratoře INSPAMED Martin Pretl účastníky seznámil s problematikou spánkové apnoe a možnostmi její léčby.



Závěr dne s kapelou Střet. Zpívá v ní Tomáš Moravík, peer mentor CZEPA.



Snídaně v krásných prostorách nově otevřené prodejny Hvězdny bazar příjemně začala druhý den konference.



Unikátní český exoskeleton pro asistenci chůze UNILEXA představil Michal Gloger ze společnosti Mebster.



Svůj příspěvek na téma dopravní bezpečnost, specifika hendikepovaných řidičů a opěrkový syndrom přidala i Kooperativa díky účasti Romana Budského, předsedy expertní rady Platformy VIZE 0. Po přednášce bylo možné vyzkoušet, jak si správně nastavit sedadlo, opěrky a zrcátka, aby vše plnilo svou funkci.



Firma CanoCar představila přídatné elektrické pohony k vozíkům rakouské firmy Klaxon Mobility.

MŮJ DALŠÍ VZÁCNÝ HOST POD PARAPLETEM

text: Václav Uher, moderátor komunitního projektu Pod Parapletem | **foto:** Lukáš Klingora

Dalším Hostem pod Parapletem byla filozofka a fenomenoložka Anna Hogenová. Rozhovor a beseda s ní byly zakončením prvního dne programu SCI DAY.

Součástí péče o zdraví je také starost o duši, kterou filozofie považuje za jeden ze smyslů života.

Při našem povídání jsme se zaměřili na důležitost filozofie jakožto lásky k mou-drosti v životě jednotlivce. Dalšími tématy bylo vyrovnání se s těžkými životními událostmi, vztah mezi hloubkou myšlení a dobrem ad.

Jaký postoj k vlastnímu životu by měl přijmout člověk, který prožil nebo prožívá těžkou životní událost tak, aby třeba ne hned, ale v budoucnu žil plný, spokojený život?

K tomu Anna Hogenová řekla:

„Život, to jsou možnosti, které můžeme tím životem realizovat. Když člověk přijde o možnost chodit a běhat, je to běsné, ale to nejsou všechny možnosti, které mohou vyplňovat lidský život. Je hrozná chyba, že se neučíme ontologické nouzi a jsme

uzavření v horizontu normálního života a nikdo nás nikdy nenutil překračovat ty horizonty. Je možné žít v různých horizontech, a velice plně žít.“

Dále jsme také řešili otázky typu jak se zbavit zla, které je s námi srostlé, či v čem hledat nevyčerpatelný pramen energie, života.

Paní profesorka Hogenová ve svých rozsáhlých odpovědích zdůrazňovala důležitost života z vlastního pramene, odvahy, se kterou by se člověk měl postavit k vlastním vnitřním běsům, ale i přítomné vnímání malých všedních radostí, které způsobují štěstí.

Hodina rozhovoru byla velmi krátká na to, abychom probrali vše, co jsme chtěli a co nás zajímalo. Závěrečných třicet minut bylo věnováno divákům a jejich dotazům.

Nakonec jsme paní profesorku vybídli, aby ona sama řekla, co by si přála, aby si lidé z tohoto večera odnesli. Odpověď byla jasná a stručná: „Život je dar.“

Záznam rozhovoru naleznete na youtube kanálu Centra Paraple: <https://youtu.be/Csm1hHpE66g>.



Profesorka Anna Hogenová působí jako vedoucí oddělení filozofie a etiky na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy a zároveň jako vedoucí katedry filozofie na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy.

Je autorkou řady knih, ve kterých se zabývá zodpovědností za celek, péčí o duši, fenomenologií a také olympijskou filozofií.

DISKUSNÍ PANEL

AKTIVNÍ OBČAN A STÁT

DISKUSNÍ PANEL

OBČAN A STÁT

text: Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a první ředitelka Centra Paraple, David Lukeš, ředitel Centra Paraple | foto: Tomáš Lisý

Centrum Paraple uspořádalo 10. září v kině Aero diskusní panel Občan a stát. K celé diskusi připravujeme velký článek do dalšího čísla Magazínu Paraple. Představíme vám hlavní myšlenky jednotlivých částí diskuse a předáme i ohlasy účastníků.

Diskusní panel zahájili Zdeněk Svěrák a David Lukeš. První jako zakladatel, druhý jako ředitel Centra Paraple.

Zdeněk Svěrák v úvodu vysvětlil, proč se pořadatelství diskusního panelu Občan a stát ujalo právě Centrum Paraple:

„Proč takovou debatu organizuje zrovna Centrum Paraple? Mohl by ji organizovat každý, protože úplně každého se ta témata týkají.“

Centrum Paraple si debatu vzalo pod patronát proto, že pečuje o znevýhodněné občany, o vozičkáře s poškozením míchy. Znevýhodnění ale nemusí být spojeno jen se zdravotním stavem, může se týkat i něčeho jiného. S tím by si demokratická společnost u svých občanů měla umět poradit.

Mám ale pocit, že jsme se ocitli v situaci, kdy naše demokracie je mírně řečeno bezradná. Jakoby zaskočená tím, že populismu se dostalo vlivem rozvoje moderních informačních technologií tak účinné zbraně, že ta demokracie je podle mě porouchaná. Byl bych rád, kdybych se během dnešní debaty dozvěděl, co s tím mám jako občan dělat.“

PANELOVÁ DISKUSE MĚLA 3 ČÁSTI

- **Aktivní občan a stát – Diskuse zástupců neziskových organizací**
Robert Basch, Klára Laurenčíková, David Lukeš, Petr Třešňák
- **Úloha lídrů ve společnosti – Diskuse odborníků v oblasti politické, ekonomické, vojenské a dalších**
Dana Drábová, Luděk Niedermayer, gen. Petr Pavel, David Smoljak
- **Kultivace veřejného prostoru prostřednictvím médií a vzdělávání – Diskuse zástupců médií a odborníků v oblasti médií a vzdělávání**
Robert Čáskenský, Petr Herian, Silvie Lauder, Petr Šimíček

Také pro Davida Lukeše bylo pořádání takové diskuse něčím výjimečné. Zpočátku se, vzhledem ke stálé, i když neviditelné hrozbě, kterou představuje koronavirus, mohl přípravě diskuse věnovat jen málo. Snížení rizika pro klienty s poškozením míchy, kteří jsou ohroženou skupinou, finanční problémy některých partnerů a sponzorů a jejich hrozící úbytek ho v tomto období plně zaměstnaly. Postupně byl ale do dění a příprav stále víc vtahován.

Řekl k tomu: „Je pravda, že mimo formování myšlenky na samotnou diskusi, kontaktování některých hostů a pár organizačních schůzek jsem nebyl nijak zatížen, a tak jsem se mohl jen těšit na diskusi. Vzhledem ke svému pracovnímu programu jsem neměl příležitost se detailně zamýšlet nad tím, jak by mohly jednotlivé diskusní bloky proběhnout, jaká témata se otevřou a zda se vůbec akce v aktuální situaci bude konat.“

Pozoroval jsem, jak organizační tým, který koordinovala Alena Kábrtová, reaguje na jednotlivá úskalí, včetně nucené karantény Václava Moravce. A pak přišel den D. S panem Svěrákem jsem zahájil diskusní panel a zůstal jsem jako účastník prvního bloku na pódiu. Pozoroval jsem soustředěnou tvář Nory Fridrichové a byl napjatý, kterým směrem se bude diskuse ubírat.

Dopředu jsme si nic neříkali, diskuse měla plynout tak, jak ji účastníci budou posouvat. Svůj scénář měla připravený moderátorka.

Nora Fridrichová se dotkla mnoha témat. Někdy jsem odpovídal víc jako zástupce neziskové organizace, jindy zase jako občan, který se opírá jen o svůj vlastní názor a žitou zkušenost.

Měl jsem trochu obavu, abychom diskusi nepropluli jen tak po povrchu, ale opak byl pravdou. Někdy mě otevřenost a přímocnost diskutujících až zaskočila, ale byl jsem za ně nesmírně rád a dostal se chvíli až do euforického stavu. Jsme tu spolu, sedíme a diskutujeme s lidmi, jež jsou neuvěřitelnými profesionály ve svých oborech, obři, co kolem nás kráčí, ale my se cítíme v bezpečí.

Děkuji za zkušenost a příležitost.“

Alena Kábrtová, spoluzakladatelka a konzultantka Centra Paraple a také koordinátorka tohoto projektu, je stále tak trochu v jeho zajetí. Je třeba zajistit a zpracovat přepis diskusních příspěvků a mnoho dalšího. Jak ale s kratším časovým odstupem diskusi hodnotit?

„Teď, když je úkol z větší části splněn, říkám si to, co už v minulosti mnohokrát. Je dobře, že když se člověk do něčeho pouští, neví, co to doopravdy bude stát, dosáhnout cíle.“

Ale pocit, že jsme pomohli dát lidem k dispozici informace, názory a myšlenky, které vzešly z téhle diskuse, mě moc těší.

A setkání s lidmi, kteří se na diskusi i její přípravě podíleli, to je výjimečný zážitek a opravdová odměna za všechnu práci. Ráda bych jim všem moc poděkovala.

Jsem ráda, že názory diskutujících budeme moci představit ve čtvrtém letošním vydání našeho Magazínu.“ 

ZÁZNAM DISKUSE MŮŽETE ZHLÉDNOUT NA:

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10000000419-debata-centrum-paraple/22025400252-diskusni-panel-obcan-a-stat/>



SEŠLI JSME SE
NA ZAHRADĚ

text: Václav Uher, moderátor komunitního projektu Pod Parapletem Centra Paraple | foto: Lukáš Klingora, Sven Šaloun

Sejít se před rokem byla samozřejmost, sejít se před půl rokem přestupek, sejít se v létě bylo možné, ale už ne samozřejmé. O to více si vážíme skutečnosti, že jsme během prázdnin směli navázat na předchozí roky a připravit další dvě společensko-kulturní akce „Sejdeme se na zahradě“.

První setkání se uskutečnilo 23. 7. a výtěžek z prodeje lístků byl určen na podporu naší činnosti. Připravený program přilákal několik set diváků, mezi kterými nechyběl ani prezident Centra Paraple pan Zdeněk Svěrák.

Večer zahájil zpěvák Ondřej Ruml. Vystoupil sám s hudebním nástrojem zvaným looper. Skladby jako Don't Worry Be Happy nebo Chan Chan uvedly nadšené publikum do stavu svěží nálady. Nastolenou pohodu následně doplnil smích. Poprvé u nás vystoupily dvě stand-up komičky, laskavě ironická Adéla Elbel a mistryně improvizace Ester Kočíčková. Jejich představení ocenili především příznivci cynického humoru.

Mnozí diváci se nejvíce těšili na koncert zpěvačky Báry Polákové, která své nejpoblábnější písně zahrála ve zcela novém hudebním uskupení. Na akustickou kytaru ji doprovodil Michal Strnad a svými hlasy podpořily vokalistky Marta Kloučková a Kateřina Bohatová. Komorní aranžmá písním slušelo tak, že při písni „Kdyby“ si do první řady přisedl také Zdeněk Svěrák. Za zmínku určitě stojí i to, že Bára Poláková každý letní čtvrtek organizovala na podporu Centra Paraple velmi povedené benefičně-kulturní akce před svým obchodem „Pod si“ v Korunní 41. Také za tuto pomoc děkujeme.

Ale zpátky k našemu večeru. Příjemným překvapením pro diváky i organizační tým bylo neplánované vystoupení skladatele a zpěváka Jaroslava Uhlíře. Početné publikum si společně s ním zazpívalo písničky, mezi kterými jistě každý našel svou oblíbenou, neboť Jaroslav Uhlíř hrál jako „Když se zamiluje kůň“ o tom, že „Není nutno, aby bylo příliš veselo“. Zdálo se, že jediní, kteří v závěrečném potlesku nevstávali, byli vozičkáři.

Program po setmění uzavřel Richard Nedvěd, skvělý komik a kouzelník v jedné osobě.



Druhé setkání proběhlo 20. 8., tentokrát s podtitulem „Rodinné dopravní a zábavné odpoledne“. Úraz páteře se může totiž přihodit kdekoli - při skoku do vody, při pádu z výšky nebo také v autě.

Aby se autonehod stávalo co nejméně, je třeba co nejlépe znát pravidla silničního provozu. A právě silniční provoz si u nás holky a kluci mohli nanečisto vyzkoušet. Celé odpoledne totiž na zahradě probíhaly aktivity se zaměřením na bezpečnost provozu a dopravní výchovu. Malí návštěvníci si také mohli prohlédnout asistenční vůz a sanitku.

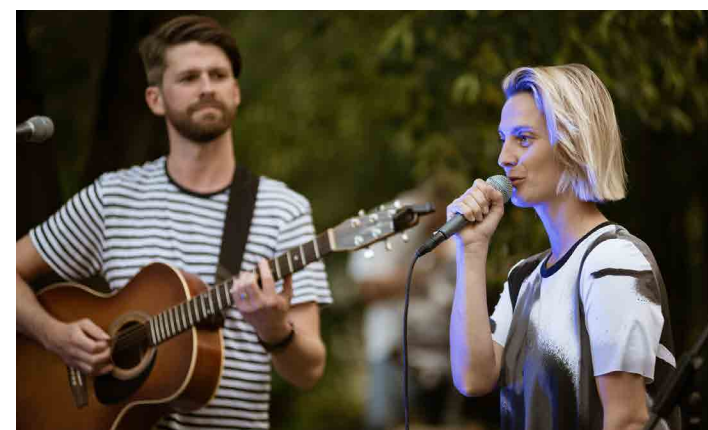
A kromě dopravního hřiště a elektronických autíček děti pořádně využily i skákací hrad, trampolínu, možnost vyzkoušet si „opilecké brýle“ nebo vyřadit se v bazénu s kostkami SEVA.

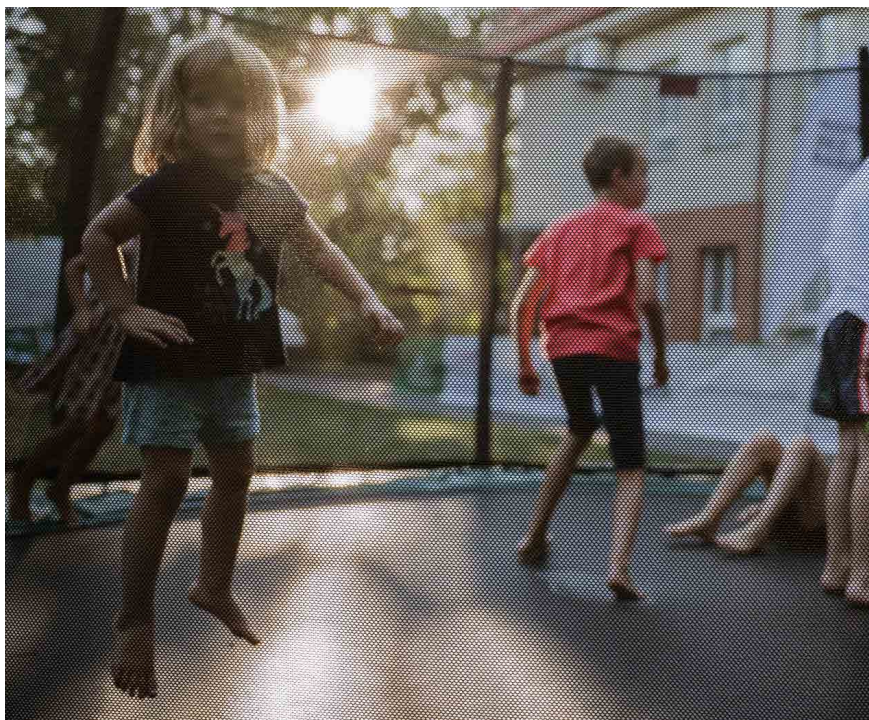
Souběžně s tímto programem probíhala komentovaná výstava titulních stran Magazínu Paraple od ilustrátorek Michaely Režové a Alžběty Göbelové. Úvodní stránka našeho časopisu, jak se mohli návštěvníci přesvědčit, je vždy malé velké umělecké dílo.

Dětem jsme dopřáli také pohlázení, pomuchlání a podrbání asistenčních pejsků, kteří sklídili mimořádný úspěch.

Rodiče se v relax zónách zaposlouchali do balkánských rytmů kapely Czardashians a v letním kině jsme po setmění divákům nabídli film *Dogman*.

Bez váhání můžeme prohlásit, že se obě setkání velmi vydařila. A to především díky našim partnerům, kteří se na přípravě a průběhu akcí podíleli, díky vystupujícím a v neposlední řadě také díky skvělým návštěvníkům a divákům. Všem za to patří naše velké poděkování! 





KOMFORTNĚJŠÍ PŘESUNY DÍKY MODERNÍ TECHNICE

text: Marie Vydrželová, manažerka služeb Centra Paraple | foto: Lukáš Klingora

Patentovaný systém přesunu klientů za pomoci stropního zvedacího zařízení si v Parapleti našel své místo. Zatím jsme ho ale měli k dispozici pouze v jednom z pokojů.

Nyní se ho, díky podpoře Města Řožďalovice a Romana Kloubce, správního ředitele společnosti AZ Elektrostav, a. s., podařilo nainstalovat i v jedné z cvičeben fyzioterapie a také v prostoru malé tělocvičny, kde probíhá mechanoterapie.

Se systémem kolejnic, zvedacích jednotek a speciálních závěsů, pomoci kterého lze zvednout a v dosahu kolejnic klienta kamkoli dopravit, to jde skutečně snadno a bezpečně.

Změna v realizaci přesunů klientů si klade za cíl zvýšit bezpečnost pracovníků i klientů, zajistit dodržování platné legislativy v rámci BOZP (hygienický limit pro občasné zvedání a přenášení je u mužů max. 50 kg, u žen 20 kg) a zejména šetřit síly, zlepšit pracovní podmínky a ochránit zdraví asistentů.

V praxi se bude systém využívat především při přesunech klientů, kteří nejsou schopni samostatného přesunu bez pomoci zvedacího zařízení či dvou osob a jejichž tělesná hmotnost je vyšší než 100 kg. Zvedací zařízení ale může asistent využít i u klienta s nižší tělesnou hmotností či potřebou dopomoci, např. pro větší bezpečí klienta a komfort při jeho přesunu.

Pro klienty se tak navíc otevírá možnost vyzkoušet si pomůcku v našem zařízení s odbornou pomocí pro případ, že se rozhodují pro instalaci systému v domácím prostředí, aby zajistili kvalitnější a bezpečnější asistenci pečujících rodinných příslušníků či asistentů.

Jsm rádi, že se nám v Parapleti podařilo instalovat stropní zvedací systém na nová místa a dále se budeme snažit o jeho rozšíření i do dalších prostor. 

DĚKUJEME

PŘEDÁNÍ VOZŮ ŠKODA

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple | foto: Lukáš Klingora



Mladoboleslavská automobilka zůstává i v roce 2020 hlavním partnerem Centra Paraple. Do užívání nám předala čtyři vozy ŠKODA, včetně elektromobilu Citigo.

Slavnostní předání se odehrálo 23. 7. v našem areálu. Na akci nechyběl prezident Centra Paraple, Zdeněk Svěrák, který klíče od nových vozů symbolicky převzal.

„ŠKODA AUTO je dlouhodobě aktivní v oblasti bezbariérové mobility, proto nám spolupráce s Centrem Paraple dává smysl. Uvědomujeme si, že právě pro tělesně postižené má mobilita v nejširším smyslu toho slova klíčový význam. I díky činnosti organizací, jako je Centrum Paraple, mohou hendikepovaní snáze překonávat obtíže plynoucí z omezené mobility. Jsme rádi, že k této pomoci můžeme svým dílem přispět,“ řekl při předání vozů Petr Janeba, vedoucí marketingu ŠKODA AUTO Česká republika.

ŠKODA AUTO Česká republika pomáhá klientům Centra Paraple a jejich rodinným příslušníkům, jakož i dalším hendikepovaným spoluobčanům, prostřednictvím svého programu ŠKODA Handy. 



JIRKA

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple | **foto:** Petr Hubalovský

Je to na hovno, cejtím se starej, potřeboval bych nějaké dva tři měsíce někde na Floridě, teplo, dodat pozitivní energii. Teď zas přijedu z Paraple domů a nevím, co mám čekat.

...

Ta zlomená ruka mě mrzí, rozhodilo mě to. Mám pocit, že jsem najednou zestárnul. Je to těžký ten přechod ze soběstačnosti do závislosti.

Tady přisedám se Zuzkou (pozn.: ergoterapeutkou), dává mi dopomoci. Dnes jsme nacvičovali přisedání do postele. S malou oporou už to šlo, ale hlava mi to nedává, snažím se furt sám. Teď tady kvůli té ruce přisedám na druhou stranu, tak uvidíme, jak doma.

...

Doma je to náročné, i když občas jsou to jen drobnosti, znáš to. Třeba židle - kde sedím, ji nepotřebuji, ale stejně ji dávají do čela, tak třikrát denně posunu židli.

...

Zatím nevím, co bude dál. Ještě mi tady nabízeli ambulantní rehabilitaci, tak to chci využít. Vyšetření EMG v deltáku (pozn.: deltovém svalu) ukázalo odezvu, a tak mi neurochirurg řekl, že řezat nebude.

...

Když jsem se v euforii vrátil z nemocnice sem, a když jsem si svlékal na pokoji triko, dostal jsem spasmus a spadl jsem. A tak jsem ležel, telefon někde nahoře a ty hlásiče jsou vysoko... Po půl hodině přišla Zuzka, měl jsem mít akorát ergoterapii, a i když je vedle sesterna, volal jsem a bouchal do postele, tak mě nikdo neslyšel.

Hlasové přivolání pomoci by pomohlo, třeba Alexa. Mám jí doma, je s ní sranda. Největší úspěch má, když jí řekneme, ať předvede Pikaču nebo štěkání. Umí to vše možné. Fajn je, že si i procvičuješ angličtinu, občas ti pustí i něco, co jsi nechtěl, ale rozšíříš si obzory. Jde to kalibrovat na tvůj hlas.

...

Nejvíce mě teď štví, že to nemám ve svých rukou. Jsem stále zaměstnanec CZEPA, ale mám neschopenku.

...

Chci se teď co nejvíce věnovat sobě.

...

Když to vidím tady, jsem nadšený. Všichni tu pracují se zápalem, ze své invence něco vymýšlejí. Mám pro sebe tým lidí složený z různých odborností a předávají si informace

Kamkoli přijdu, všichni vědí, co by se mnou měli dělat, a všichni nad tím přemýšlejí komplexně. A navíc, jak jsem říkal, z vlastní iniciativy. Tým lidí, co s tebou pořád pracuje, to by bylo - úžasná představa, kdyby to tak fungovalo všude. 

Jirka, Rambo, Náčelník, Jirmus, občas Kadáfí nebo Kardáfí. Ale to si nemůže dovolit každý a Jirka to nemá moc rád.

S oblibou mi říkával, že Paraple lidi rozmazluje. O to větší mi udělal radost, když fungování pobytové služby pochválil.

Jednou jsem mu na tréninku ragby vozičkářů řekl, že je stejně borec. A on mi s lišáckým úsměvem odpověděl: „Já vím, táta mi to taky říká.“

Jirka byl a je mou velkou inspirací.

Humans of Paraple je seriál inspirativních rozhovorů, který zaznamenává portréty a příběhy lidí, vyskytujících se v Centru Paraple a kolem něj. Seznamte se s našimi klienty, zaměstnanci či podporovateli a pronikněte hlouběji do životů nás všech.

Inspirováno blogem Humans of New York.

JAK ZVÝŠIT NÁVŠTĚVNOST SVÉHO WEBU PRAKTICKÝ RÁDCE (3. DÍL)

text: PR ACTIVE 24 | foto: archiv ACTIVE 24

Náš praktický rádce tentokrát vypustí do éteru užitečné tipy na zvýšení návštěvnosti vašich stránek. Pokud se tedy zrovna chystáte vykopnout vlastní web, nebo ho už dokonce máte, ale návštěvy zatím jen nesměle přešlapují před dveřmi, čtěte dál.

Webové stránky jsou nepostradatelným komunikačním a prodejním kanálem pro každý podnikatelský žánr, to dá rozum. Jak ale docílit toho, aby dokázaly přitáhnout pozornost relevantního publika čili vašich potenciálních zákazníků? (Po)víme.

ZJISTĚTE, JAK SI VÁŠ WEB STOJÍ

Než se do toho pustíte, je dobré vědět, jak je na tom váš web aktuálně.

Základem je vypátrat zdroje návštěv a celkovou návštěvnost. K tomu stačí rychlý pohled do Google Analytics (nástroj umožňující vlastníkům webu získávat statistická data o jeho uživateli). Pokud ho na webu nemáte, požádejte svého webmastera o zprovoznění. Jakmile jsou v GA data, můžete pozorovat chování návštěvníků z pohledu jednotlivých zdrojů. Postup pátrání: Akvizice > Veškerá návštěvnost > Zdroj/médium.

V přehledu najdete i počet stránek na návštěvu, průměrnou dobu setrvání a míru okamžitého opuštění. Zjistíte, odkud proudí nejvíc návštěv, jak se chovají či jaký zdroj přináší konverze. S odstupem času pak můžete jednotlivá období porovnat a sledovat, jak vaše aktivity nesou své ovoce.

JAK JE DŮLEŽITÉ MÍTÍ SEO

V GA také zjistíte, jak si vedete v organickém (přirozeném a neplaceném) vyhledávání na Googlu a Seznamu. Právě tam vám SEO (optimalizace pro vyhledávače) pomůže.

Než se vrhnete na zvyšování SEO skóre, je fajn znát jeho současný stav. U ACTIVE 24 si ho můžete proklepnout zdarma (záložka ONLINE MARKETING).

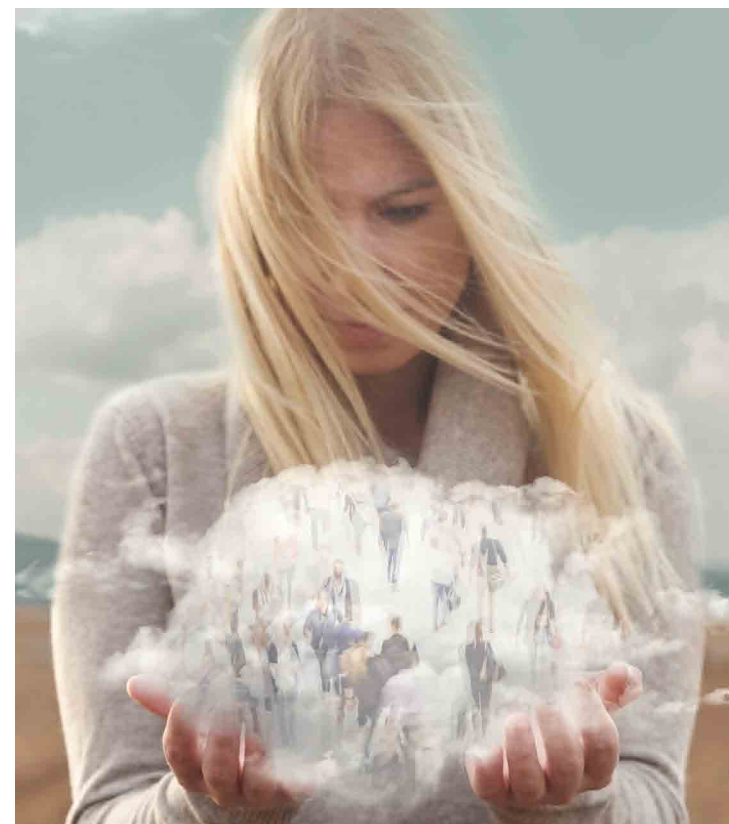
Na SEO se vyplatí pracovat konstantně, v dlouhodobém pohledu totiž uvidíte výsledky nejlépe. Navíc ve srovnání s placenou reklamou vás to nebude stát prakticky nic.

ZVYŠUJTE SVÉ SEO SKÓRE S ACTIVE 24

Vycházejme z faktu, že drahého SEO specialistu platit nechcete. Chystáte-li se tedy založit vyhledávaný web, pak doporučujeme balíček Komplet SEO od ACTIVE 24. Ten zahrnuje neomezený webhosting a SEO nástroj, který vyhodnotí slabiny webu a ukáže vám, co je třeba změnit, aby se ve vyhledávání umisťoval před konkurencí.

V přehledném dashboardu uvidíte, jak se vaše pozice vyvíjí, jak se Googlu daří indexovat obsah a jak si vedete v porovnání s konkurenčními weby.

Pomocí názorných instrukcí v češtině pak můžete pěkně krok za krokem zvyšovat své SEO skóre.



OBSAH JE MANA: JAK NA DOBRĚ ŽIVENÝ BLOG I SOCIÁLNÍ SÍŤ

Nepodceňujte sílu blogu, je to mocný prostor. Ovšem za předpokladu, že ho napěchujete užitečným obsahem, ne zbytečnou vatou. Založte si firemní nebo osobní blog a věnujte se tam otázkám souvisejícím s vaším zaměřením. Pomáhejte zákazníkům řešit, co je trápí a zajímá. Představujte novinky, publikujte tipy, rozhovory, recenze a studie.

Díky promyšlenému blogu totiž lépe propojíte související stránky (vaše) a přivedete na ně nové návštěvníky – i s tím vám pomůže SEO.

Nejdůležitější je zaujmout, jak jinak. Pište proto články nabité informacemi, fotte, dělejte videa a infografiky.

Pozor ale na formát a strukturu – obsah je sice pán, jenže musí být podnětný i lehce stravitelný.

Účty na Facebooku a Instagramu jsou samozřejmostí. Nestojí nic, takže stačí zvolit nejvhodnější sociální síť pro váš obor a vyrazit na lov. Sdílejte zajímavosti z webu i blogu, tvořte nový obsah a lákejte další a další hosty. Vždy ale berte v potaz specifika sítě. Třeba na Twitteru se hodí informovat o oborových novinkách, Facebooku zase sluší spíš sondy ze života firmy, akce a informace o nových produktech.

PPC ANEB VIVA LA DOBRÁ REKLAMA

PPC reklama vám ve vyhledávání pomůže s tím, na co je SEO krátké. Můžete ji využít i tam, kde se organicky zobrazuje kon-

kurence. Placená reklama totiž obvykle umožňuje dostat se na úroveň výsledků konkurentů (hlavně v placeném vyhledávání).

Název PPC – Pay per click – napovídá, že platíte až v okamžiku, kdy na vaši reklamu někdo klikne. Za zobrazení tedy neplatíte, což se celkem vyplatí.

ACTIVE 24 má pro základní nastavení PPC reklamy ve vyhledávání jednoduchý a přehledný nástroj ACTIVE 24 Ads.

Třeba jako malá firma tak nemusíte platit PPC specialisty – své peníze vrazíte rovnou do reklamy. A to je do začátku výborná cesta, jak za malý peníz přivést nové zákazníky a umisťovat se na horních pozicích ve vyhledávání.

Pokud je váš byznys větší a máte dostatečný budget, PPC specialista se určitě vyplatí.

FIREMNÍ ZÁPIS NA GOOGLU = GRUNT

Díky němu se totiž vaše firma zobrazí v Google vyhledávání a mapách. Zákazníci tak jasně vidí, na jaké adrese vás najdou, jaká je otevírací doba, jestli máte zrovna otevřeno, a zároveň se hladce dostanou k přímému kontaktu.

Součástí firemního zápisu je také fotogalerie. A i tam si můžete dělat dobrou reklamu. Zákazníci mají prostor pro dotazy, příspěvky a recenze – a to je veledůležité.

S hvězdným hodnocením budete přirozeně vzbuzovat ještě větší důvěru.

V příštím díle se můžete těšit na téma: Nejčastější omyly... 

BENEFITY PRO KLIENTY CENTRA PARAPLE

ACTIVE 24 nabízí sponzorovací program pro stávající i bývalé klienty Centra Paraple, díky kterému si mohou zřídit webové stránky a využívat webhostingové služby zdarma. V případě zájmu se neváhejte ozvat na sponzorring@active24.cz.

ACTIVE 24 podporuje Centrum Paraple od roku 2010.

Specializuje se na internetové služby – registruje domény a poskytuje webhosting.

Společně se svými zákazníky každoročně přispívá Centru Paraple 1 Kč z každé zaregistrované domény.

A protože je těch domén přibližně dvě stě tisíc, vydá to na docela pěknou částku.

Děkujeme!

DĚKUJEME

GOLF PRO PARAPLE

text: Monika Warnes, specialista fundraisingu Centra Paraple | foto: Aleš Černohous

Po roční přestávce se opět uskutečnil Golf pro Paraple. Jubilejní desátý ročník populárního turnaje se konal ve dnech 13. a 14. srpna na golfovém hřišti Cihelny Golf & Wellness Resort Karlovy Vary. Akci pro Centrum Paraple připravila agentura WBC Group.

Herní den zahájil prezident České golfové federace Zdeněk Kodejš. Zúčastnilo se ho celkem 92 hráčů ve 23 fligh-tech. Bylo mezi nimi sedmnáct hendikepovaných golfistů z České golfové asociace hendikepovaných (CZDGA) a známé osobnosti jako například Dušan Salfický, Jan Čaloun, Jaroslav Špaček, Zbigniew Czendlik, manželé Muchovi, Ondřej Hejma, Michal Dusík, David Pospíšil, manželé Trojanovi, Marek Eben, Jaromír Bosák, Jan Hrubeš, Kryštof Michal, Matouš Rajmont a další.

A golf nebyl jediný způsob, jak bylo možné Centrum Paraple podpořit. Součástí večerního programu byla také dražba podepsaných dresů hokejistů, podepsaná hokejka Jaromíra Jágra, mikiny od Leoše Mareše či speciální limitovaná edice láhve z Palírny U Zeleného stromu.

Turnaj přinesl rekordní výtěžek, Centrum Paraple získalo **862 tisíc korun**.



„Desátý ročník turnaje se velmi vydařil. Díky práci Zuzaňy a Martina, hlavních organizátorů, se charitativní turnaj přiblížil kvalitě turnajů soutěžních, a proto chystáme na příští rok dvoudenní turnaj s eliminací. Vybraná částka je úžasná, neuvěřitelný výsledek přinesla i dražba dodaných artefaktů. Veškerý zisk bude použit na službu pobytové sociální rehabilitace,“

zhodnotil letošní ročník ředitel Centra Paraple David Lukeš.



ZA PODPORU DĚKUJEME

Generální partneři

Kooperativa
Metrostav

Hlavní partneři

Cihelny Golf a Wellness resort
Elte
Skupina ČEZ
Volkswagen Financial Services

Partneři

Aba
Český golfový klub
DB Schenker
EKP
Emco
Golf digest
Golfplan
Grimax
Heckl
Majkl
La Lorraine
my.pled
Noesis komunikace
OKpool.cz
Seva
StatiCAL
Škoda Auto
The ChilliDoctor
Trigema
Ulimex
1Step
Varia
WBC Group

ZA OBČERSTVENÍ NA HŘIŠTI DĚKUJEME

AtomicDrinks
Emco
La Lorraine
Palirna U Zeleného stromu
Plzeňský Prazdroj
Replay Dorant Catering CP

DĚKUJEME

text: oddělení PR a fundraisingu Centra Paraple

PROFESIONÁLNÍ FOTOGRAFOVÁNÍ

Kreativní studio Šaloun, tým profesionálů, které spojuje láska k designu, nabídlo nezištně Centru Paraple své služby.

S radostí jsme je využili pro ateliérové fotografování zaměstnanců, které proběhlo pod odborným dohledem fotografa Jaroslava Svena Šalouna. Výsledek už bude brzy k vidění na našich webových stránkách.

Velice děkujeme za trpělivost, ochotu a pozitivní přístup.

Doporučujeme
<https://saloun.studio/>

STUDIO
SALOUN

NA ZAHRADĚ BYLO FAJN

foto: Lukáš Klingora

Srpnové Sejdeme se na zahradě - rodinné, dopravní a zábavné odpoledne na zahradě Centra Paraple - se opět vydařilo.

Děti i dospělí byli nadšení, a to nejen díky balkánským rytmům kapely Czardashians, dopravnímu hřišti, skákací škodovce nebo asistenčním pejskům.

Program byl velmi pestrý, především díky našim partnerům, kteří nám pomohli vytvořit báječnou atmosféru.

Děkujeme: Kooperativa, ŠKODA, Volkswagen Financial Services CZ, SEVA, Tam, kde zvířata pomáhají, Toyota Material Handling Czech Republic a Alpine Pro.



9. ROČNÍK LIPNO SPORT FESTIVAL

foto: Sylvie Dundáčková

Devět srpnových dní ve znamení sportu a zábavy, a z toho jeden tradičně věnovaný hendikepovaným sportovcům.

Centrum Paraple u toho ani letos nechybělo. Pro zájemce jsme připravili bohatý program a mnoho atraktivních disciplín. Návštěvníci si mohli zkusit jízdu na handbiku nebo vozíku určeném k hraní kvadrurugby, vyzkoušet střelbu na koš z vozíku a pod dozorem našich zkušených pohybových terapeutů vyplout na speciálně upraveném paddleboardu, což byla v horkém dni velmi atraktivní aktivita.

Akce se konala ve spolupráci s naším generálním partnerem, společností Kooperativa.

Děkujeme, že jsme mohli být opět u toho.



NOVINKA V SORTIMENTU PAUL

foto: archiv PAUL

Novinka v sortimentu našeho partnera, pekařství PAUL, voní po tradici a chutná vskutku pohádkově.

Nový kmínový chléb je podobný oblíbeným, typicky českým chlebům, je však upečen z francouzské mouky a tradičního kvásu. Specifickou chuť mu dodává zejména kmín, který je z poloviny drcený a z poloviny celý – díky tomu je jeho chuť i vůně skutečně intenzivní. Francouzští pekaři chleby také s oblibou nařezávají, aby se při jejich pečení uvolnila a zvýraznila chuť všech ingrediencí.

Zda je na tom něco pravdy, se můžete přesvědčit sami a pro kmínový chléb s charakteristickou výraznou prasklinou v křupavé kůrce si zajít. K mání je v pobočkách pekařství PAUL od konce srpna. Prodejní cena je 79 Kč, přičemž 10 Kč z ceny je určeno pro Centrum Paraple.



IT DAR

foto: archiv Centra Paraple

Monika Marečková, předsedkyně představenstva RSM CZ, spolu se šéfem IT oddělení Martinem Zemanem, předali Centru Paraple dar v podobě výpočetní techniky v celkové hodnotě 100 000 Kč. Počítačové vybavení v karlínské kanceláři RSM převzal ředitel Centra Paraple David Lukeš.



POKLAD ZE DNA PŘEHRADY

foto: archiv Vinných sklepů Lechovice

Po několikaměsíčním zrání ve čtyřicetimetrové hloubce největší vodní nádrže na Znojemsku vylovili v sobotu 1. 8. potápěči 250 lahví sektu Vranov.

Ten letošní pochází z hroznů sklizených před třemi lety. „Vyrábíme ho z odrůdy Chardonnay, která je svým charakterem velmi vhodná pro výrobu sektů,“ přiblížil Jan Hrachovský, výrobní ředitel Vinných sklepů Lechovice.

Z každé prodané lahve putuje část výtěžku ve prospěch Centra Paraple.

Děkujeme!



DOBROVOLNICTVÍ SLUŠÍ KAŽDÉMU!

foto: Veronika Formánková

Náš dlouholetý podporovatel, firma Toyota Material Handling Czech Republic, již tradičně vyslal do Centra Paraple několik dobrovolníků, aby pomohli zvelebit náš areál.

Vzhledem k aktuální epidemiologické situaci se jednalo o vůbec první tým firemních dobrovolníků, kteří k nám letos mohli přijít a významným způsobem přiložit ruku k dílu.

Děkujeme za veškerou pomoc a vynaloženou energii v mimořádně horkém letním dni.



VIMPERSKÝ FRŇÁK

foto: archiv Vimperského Frňáku

Pořadatelé festivalu Vimperský Frňák, který letos proběhl 7. a 8. 8. v areálu místního letního kina, se rozhodli podpořit Centrum Paraple a věnovat v náš prospěch 5 Kč z každé prodané vstupenky a celý výtěžek z „kvízování“.

Věříme, že si všichni účastníci, zejména ti děti, pro něž byl program určen především, akci užili a organizátorům děkujeme nejen za finanční dar, ale i za šíření povědomí o naší činnosti!



BĚH TŘEBOTOVEM

foto: archiv Centra Paraple

Běh Třebotovem se letos uskutečnil 12. 9. a přinesl Centru Paraple krásných 30 350 Kč.

Tímto děkujeme pořadatelce závodu Nadě Lukášové a jejím přátelům, kteří tento charitativní běh zorganizovali již po sedmé.

Akci vždy provází skvělá atmosféra a jinak tomu nebylo ani letos. Běh si užívali jak malí, tak velcí. Trasy měly délky od 100 m do 2 km, a závodníci od 16 let si dokonce mohli vybrat mezi trasou 5 a 10 km.

Ti, kteří běhat nechtěli nebo jen přišli fandit a užít si slunečného počasí, se mohli občerstvit výborným jídlem a pitím. Naším favoritem byly letos sladkosti z Malé pekárny Nadi Pohlreichové, na kterých jsme si opravdu pochutnali.

Už teď se těšíme na příští ročník, který se uskuteční v sobotu 11. 9. 2021. Budeme rádi, pokud si ho nenecháte ujít ani vy.



VYKROČ A POMÁHEJ

foto: archiv Víta Kunce

Pouť napříč celou republikou absolvoval učitel Vít Kunc, aby podpořil Centrum Paraple.

Nadšený chodec se rozhodl putovat z Plzně přes jižní Čechy a jižní a severní Moravu bez finančních prostředků a zcela odkázan na pomoc dobrých lidí. Tak, jako je odkázáno mnoho potřebných každý den.

A to byl hlavní cíl Vítkovy cesty. Nejen vykročit a věřit v dobrotu lidí na cestách, ale i pomáhat - šířením informací o problematice lidí s poškozením míchy a získáním finančních prostředků na naši činnost.

Vytvořil k tomu výzvu *Vykroč a pomáhej* na webových stránkách darujspravne.cz, kde nám lidé mohli až do poloviny září finančně přispět.

Velmi si této aktivity vážíme.



DESÍTKA NA DESÍTCE

foto: archiv Centra Paraple

V sobotu 12. 9. se v Malešickém parku uskutečnila tradiční prezentace sportovních aktivit Prahy 10 s výtěžkem pro naše centrum.

Na akci s názvem Desítka na desítku převzal Jiří Pokuta, provozní manažer Centra Paraple, z rukou starostky Prahy 10 šek na 5 100 Kč.

Děkujeme. 



DĚKUJEME

ČTVRTKY PRO PARAPLE PŘED POD SI

text: Jana Lukešová, vedoucí oddělení PR a fundraisingu | foto: archiv Centra Paraple



Každý prázdninový čtvrtek pořádala Bára Poláková před svým nově otevřeným krámkem POD SI v Praze na Vinohradech akci s názvem ČTVRTKY PRO PARAPLE.

Střídali se zde umělci, kteří hráli bez nároku na honorář čistě pro potěchu publika a na podporu činnosti Centra Paraple.

Lístek nebyl třeba, lidé jen mohli prostřednictvím DMS přispět na Paraple.

Párkrát pršelo, většinou mocně svítilo slunce, ale pokaždé panovala skvělá nálada a nikomu se nechtělo domů.

Ať už obecnost dorazila na místo cíleně nebo se jen kolemjdoucí na chvíli zastavili, aby nasáli atmosféru, všichni se radovali z moc příjemné akce z kategorie pouličního umění.

Děkujeme Báře Polákové za veškerou tvůrčí invenci, vynaložené úsilí a nacházení nových způsobů, jak veřejnosti ozřejmit naši činnost a podpořit financování námi poskytovaných služeb. 

ELEMENTS

Klara Madenfuß


Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP
Pro život, jaký je

NOVINKA V E-SHOPU
CENTRA PARAPLE

VÍCE NA WWW.PARAPLE.CZ/PODPORTE-NAS/E-SHOP/ELEMENTS/

JOSEF MÁNES
DÍLO A JEHO DOBA

1820 – 2020

GALERIE KOOPERATIVY
3. ŘÍJEN – 30. PROSINEC


Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP
NADACE



AKTUÁLNÍ OTVÍRACÍ DOBA NA WWW.KOOP/GALERIE.CZ

PŘÍSTUP NA VÝSTAVU JE BEZBARIÉROVÝ

POBŘEŽNÍ 665/21, PRAHA 8

HOJENÍ S POMOCÍ BYLINEK

text: Iva Leszkowová, externí všeobecná sestra Centra Paraple

Tentokrát jsem Bylinkář věnovala rostlinným ranhojičům. Pokud vás tedy trápí jakékoli kožní rány, léze, pooperační jizvy, bércové vředy, proleženiny či jiné kožní problémy, nyní se dozvíte, jak s nimi zatočit.



Řebříček se obvykle připravuje ve formě nálevu, a to ze 2 lžic sušené drogy (léčiva) a 250 ml vroucí vody. Necháme 10 minut vylouhovat a poté scedíme. Podáváme dva až třikrát denně po 150 ml.

Pro zevní použití se připravuje v přibližně dvojnásobné koncentraci.

Čerstvé listy řebříčku pomohou i při bolestech zubů. Stačí jich pár rozžvýkat.

ŘEBŘÍČEK OBEČNÝ (*ACHILLEA MILLEFOLIUM*)

Jako první bylina pro hojení různých poranění se mi vybaví právě řebříček. S jeho pomocí léčil své vojáky během trojské války již Achilles. Podle něj dostala rostlinka i své latinské jméno. Jako první pomoc při hojení drobných ran se používala také v první světové válce.

Řebříček je nepříliš nápadná, ale zato celkem častá rostlinka českých luk. Má rád slunná stanoviště s prostupnou půdou a nevádí mu ani sucho. Na zahrádkách přináší obohacení nejen opylujícímu hmyzu, ale i ostatním rostlinám. Díky výměškům jeho kořene jsou totiž rostliny v jeho okolí odolnější vůči chorobám.

Obsahuje glykosidickou hořčinu, silici, alkaloidy, flavony, třísloviny, cholin, aldehydy, kyseliny mravenčí, octovou a salicylovou a další látky. Sbírá se jeho květ nebo nať. Na drobná poranění lze využít i čerstvých listů. Zevně je řebříček ve formě výluhu skvělý na oplachování a čištění ran a k prevenci infekce. Má totiž antibakteriální, antiseptické a stahovací účinky. Navíc tlumí krvácivost. Skvěle se tedy uplatňuje na hojení ran, na špatně prokrvenou pokožku, hemeroidy nebo záněty ústní dutiny.

Jeho vnitřní užívání má také mnoho blahodárných účinků. Umí uvolňovat křeče, je močopudný, díky vysokému obsahu hořčin podporuje chuť k jídlu a trávení, vylučování žaludečních šťáv a žluči. Dále tiší kašel a kladně působí i na krevní oběh. U žen je velmi oblíbeným prostředkem proti bolestivé menstruaci.

Působení řebříčku je dost intenzivní, proto by se neměl užívat dlouhodobě a ani by se nemělo překračovat doporučené dávkování. Není určený těhotným a kojícím ženám a dětem do pěti let.

ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ (*AGRIMONIA EUPATORIA*)

Řepík se užíval již několik století před naším letopočtem. Jeho účinky údajně zachránily život i pontskému králi Mithridatu Eupatorovi, který byl otráven a řepík mu byl podán jako protijed.

Řepík patří k nejuniverzálnějším bylinkám. Je využíván na širokou škálu různých neduhů a najdeme ho v mnoha bylinných směsích.

Obsahuje zejména třísloviny, silice, hořčiny, kyselinu ursolovou, křemičitou, askorbovou, jablečnou a citrónovou, silicinamid kyseliny nikotinové, cholin, flavonoidy (kvercitrin, rutin) a další látky.

Zevně řepík působí protizánětlivě, svíravě, antisepticky a potlačuje růst patogenní mikroflóry. Obklady nebo koupele pomáhají při léčbě hnisavých a špatně se hojících ran, bércových vředů, vyrážek, ekzémů, odřenin, křečových žil, hemeroidů a pooperačních jizev.

Skvěle lze využít také jako kloktadlo při zánětech v ústní dutině a horních cestách dýchacích nebo při podrážděných hlasivkách a chrapotu. V tom případě je ideální užívat vnitřně čajovou směs a vně přikládat obklady na krk. Na obklady můžeme použít také čerstvou rozdrčenou nať. Řepík se uplatňuje také při gynekologických problémech, a to ve formě výplachů. Skvěle funguje i na problematickou pleť a akné. Na kožní choroby lze kombinovat vnější užívání s vnitřním a zesílit tím jeho účinek. Vnitřně je řepík velmi efektivní hlavně při různých chorobách zažívacího ústrojí. Tlumí záněty a průjem, stimuluje vylučování žluči a detoxikační funkci jater, metabolismus cholesterolu a tuků. Má také močopudný účinek.



Pro vnitřní užívání se **řepík** podává ve formě nálevu. Asi 2 lžice sušené drogy zalijeme 250 ml vroucí vody a necháme 15 minut vylouhovat, poté přecedíme.

Pro vnější použití nebo ke kloktání je nejlepší užívat odvar silnější. Množství řepíku i vody je shodné, jen v případě odvaru přelijeme drogu studenou vodou a přivedeme k varu. Vaříme 2-3 minuty a poté necháme 15 minut odstát a scedíme.

V lidovém léčitelství je řepík užíván i jako prostředek pro regulaci sexuálního apetitu mužů. Pokud se povaří v mléce, stimuluje sexuální aktivitu. Jestliže se však zkombinuje s alkoholem, účinek je zcela opačný.



Pro zevní užívání je nejlepší odvar z mladé **dubové** kůry. Odvar připravíme smícháním 3 lžiček sušené kůry s 250 ml studené vody, povaříme 10 minut a dalších 15 minut necháme louhovat. Poté scedíme a užíváme.

Koupel v odvaru z dubové kůry pomůže i na problémy s vysokou potivostí nohou.

DUB LETNÍ (*QUERCUS ROBUR*)

O tomto majestátním dlouhověkém listnáči věděli své již keltští druidové, pro které byly doubravy posvátná místa sloužící k rituálům. Ale i ve slovanské mytologii má dub nezastupitelnou roli.

V dnešních dobách se uplatňují především blahodárné účinky jeho kůry, hlavní léčivé složky. Kromě ní se ale sbírají i pupeny a výjimečně také zralé žaludy a listy. Kůra se ze stromu sloupává mladá a hladká, nejlépe na jaře, ještě před vyrašením listů. Suší se při teplotách do 50 °C.

V kůře dubu jsou obsaženy zejména katechinové třísloviny (6 až 20 %), dále kyselina galová a elagová, hořčiny, flavonoidy, pryskyřice a další látky. Díky přítomnosti velkého množství tříslovin má dubová kůra adstringentní neboli svíravý účinek. Navíc působí i antisepticky a zastavuje krvácení.

Je užívána zevně pro léčbu hemeroidů, kožních zánětů, menších popálenin a omrzlin, k oplachům ran a při otocích. Dubovou kůru je možné použít i jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní nebo hrtanu a při paradentóze.

Vnitřně se svíravý a dezinfekční účinek uplatňuje k potlačení úporných průjmů, při zánětech trávicího traktu a při otravách těžkými kovy. Navíc zabraňuje průniku bakteriální nákazy z trávicího traktu do močového a pohlavního ústrojí. Pro vnitřní užívání je ideální tinktura z pupenů, odvar z kůry se používá zřídka a je lepší se o jeho užívání předem poradit s lékařem.

A nezapomeňte, že na všechny neduhy na těle i na duši hodně pomůže také klid a radost ze života. Tak ať se vám daří je nalézt. 

VODA - ZÁKLAD NAŠEHO ŽIVOTA I ZDRAVÍ

text: Aneta Sadílková, nutriční terapeutka,
3. interní klinika 1. LF UK a VFN v Praze

Voda je součástí všech živých organismů a život by bez ní nemohl existovat. U člověka tvoří nadpoloviční většinu tělesné hmotnosti.

Bez vody je lidské tělo schopno přežít maximálně 7 dnů. Vodu přijímáme v podobě pitné vody a nápojů, ale i skrze potraviny, které vodu přirozeně obsahují. Na dostatečném příjmu tekutin závisí naše zdraví.



Aneta Sadílková

Působí jako nutriční terapeutka na 3. interní klinice 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, kde se věnuje především pacientům s obezitou a přidruženými onemocněními. S Centrem Paraple spolupracuje mnoho let. Pro klienty vede pravidelné nutriční workshopy i individuální konzultace, včetně možnosti zapojit se do půlročního programu s využitím online sledování jídelníčku. A také pomáhá při sestavování doplňkového sortimentu v Kavárně pod Parapletem.

VODA V ORGANISMU

Tělo dospělého člověka je tvořeno vodou z 55-60 %, u dětí je její podíl na tělesné hmotnosti vyšší (70–80 %) a v průběhu stárnutí postupně dochází ke snižování jejího obsahu v organismu. Voda je v těle uložena v buňkách (tzv. intracelulární tekutina) a mimo ně (v tkáních a v podobě krevní plazmy, tzv. extracelulární tekutina). Jednotlivé tkáně v našem těle v sobě mají vodu zastoupenou v různém množství. Například svalová tkáň obsahuje velký podíl vody (přibližně 70 %), naproti tomu tuková tkáň neobsahuje vodu téměř žádnou.

Voda plní v našem organismu řadu funkcí. Tělesné tekutiny vytváří vnitřní prostředí, ve kterém voda slouží jako rozpouštědlo různých látek a také transportní médium, díky kterému jsou živiny dopravovány do buněk a z nich jsou naopak odváděny „odpadní“ látky, které je třeba z těla vyloučit. Voda je nezbytná i pro termoregulaci, tedy udržování optimální tělesné teploty. Slouží také jako prostředí pro veškeré chemické reakce probíhající v těle a jsou na ní závislé procesy, jako je trávení a vstřebávání živin, ale i vylučování. Na dostatečné hydrataci závisí i stav a správná funkce kůže a sliznic.

HYDRATACE ORGANISMU – PŘÍJEM A VÝDEJ TEKUTIN

Ke ztrátám tekutin z organismu dochází neustále, a to dýcháním, odpařováním z povrchu těla, pocením, tvorbou a vylučováním moči a stolice. Celkové ztráty tekutin za 24 hodin závisí na více individuálních faktorech, ale průměrně se pohybují mezi 1,5–2,5 litry tekutin za den. Minimálně takové množství tekutin bychom tedy měli také přijmout, abychom udrželi rovnováhu mezi jejich příjmem a výdejem.

Stav hydratace organismu zjistíme nejlépe podle barvy moči. Ta by měla být v průběhu dne velmi světle žlutá. Podle pocitu žízně není výhodné se řídit, jelikož ten už značí mírnou dehydrataci organismu. Žízní je tedy třeba předcházet. Doporučuje se pít průběžně během dne a „nedohánět“ pitný režim velkým objemem vody najednou. Vypít bychom měli maximálně 0,5 litru naráz, protože větší množství je rychle vyloučeno, což vede k zatížení ledvin. Své tělo nejvíce potěšíme, když po probuzení zahájíme den alespoň jednou sklenicí čisté vlažné vody. Přes den se snažme na pití myslet, pomoci nám může láhev s vodou, kterou máme vždy při ruce, aby nás k napití vybízela. Později večer není dobré přijímat větší množství tekutin. Kromě zatížení ledvin to může vést k nutnosti návštěvy toalety během noci, což zbytečně narušuje spánek.

PITNÝ REŽIM

Ideální, pro náš organismus přirozenou, tekutinou je čistá neperlivá voda, která by měla tvořit minimálně dvě třetiny z denního příjmu tekutin. Pro zpestření ji můžeme doplnit minerální vodou nebo neslazenými bylinnými a ovocnými čaji. Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy konzumované v rozumné míře přinesou našemu tělu kromě vody také vitamíny a další prospěšné látky a jsou jistě vhodnější alternativou ke kupovaným džusům. Přestože jsou čerstvé vyliované ovocné a zeleninové šťávy (tzv. „fresh“ nápoje) a čerstvé rozmixované ovoce či zelenina (tzv. „smoothie“ nápoje) dobrým doplňkem našeho pitného režimu i jídelníčku, mají několik potenciálních nevýhod.

- Pro naše tělo je příznivější přijímat jakékoli potraviny v jejich přirozené (původní, nezpracované) podobě. Postupně v ústech rozkousat a spolknout například celé jablko je déletrvající proces, během kterého se náš trávicí trakt může na trávení dané potraviny dobře připravit a to pak probíhá pomaleji. Cukr z ovoce tak vstupuje do krve pozvolna (nižší glykemický

index) a slinivka břišní produkující inzulin (hormon zodpovědný za přesun glukózy z krevního řečiště do buněk, čímž snižuje hladinu cukru v krvi) nemusí vydat velmi vysokou dávku tohoto hormonu najednou, což ji šetří.

- Jestliže přijmeme čerstvou ovocnou šťávu nebo smoothie nápoj, přeskočíme tím proces zpracování potravin v ústech. Nápoj přichází rovnou do žaludku a odtud rychle dále do tenkého střeva. Dojde tak k velmi rychlému vzestupu hladiny cukru v krvi (vysoký glykemický index) a slinivka břišní musí vydat velké množství inzulinu najednou na jeho zpracování, což ji z dlouhodobého hlediska vyčerpává. Na rozdíl od konzumace kusového ovoce dojde také k podstatně dřívějšímu vyprázdnění žaludku a tím k brzkému pocitu hladu.
- Pro získání jedné velké sklenice (např. 350 ml) čerstvého džusu nebo smoothie nápoje je potřeba několika kusů ovoce (např. 4 jablka). Pokud bychom dané ovoce konzumovali celé (nezpracované), pravděpodobně bychom takové množství ani nesnědli a přijali bychom méně energie.
- Energetická hodnota čerstvých šťáv a smoothie nápojů je často vysoká. Je dobré si uvědomit, co a kolik jsme toho na výrobu daného nápoje použili a zda jsme kromě ovoce a zeleniny přidali i další složky (smetana, ořechy, ovesné vločky, sirup apod.). Například 100 g jahod, 100 g banánu, 50 ml smetany, 20 g mandlí, 1 lžice javorového sirupu = 1 500 kJ/360 kcal.
- Při výrobě ovocného „fresh“ nápoje dochází k oddělení pevné složky ovoce (slupka a dužina) od tekuté (voda s cukrem). Zcela se tím ochudíme o vlákninu obsaženou v ovoci a o část důležitých látek, které do tekutiny při lisování nepřejdou. Smoothie nápoje jsou v tomto výhodnější, jelikož jsou do nich zpracovány všechny složky ovoce.

Z pohledu nutričního terapeuta lze doporučit spíše konzumaci smoothie nápojů, ve kterých je obsažena i veškerá vláknina z ovoce či zeleniny. Pro snížení obsahu energie v nápoji je vhodné kombinovat ovoce a zeleninu. Pokud přidáváme kromě ovoce či zeleniny také další složky (smeřtana, ořechy atd.), energetická hodnota stoupá a takový nápoj už potom není malou svačinou, ale spíše hlavním jídlem. Přestože je pro naše tělo příznivější dávat přednost čerstvému nezpracovanému ovoci a zelenině, smoothie nápoje jsou vhodné zvláště pro ty, kdo mají problém s dostatečným příjmem vlákniny z těchto potravin.

Káva, zelený či černý čaj sice nemají při konzumaci běžných dávek negativní dopad na celkovou hydrataci organismu, ale i tak mají sloužit spíše k povzbuzení než k doplnění pitného režimu. Iontové (sportovní) nápoje mají význam pouze při déletrvající náročné sportovní aktivitě a důležitá je především dostatečná hydratace průběžně před a po fyzické aktivitě. Slazené nápoje a limonády obsahují velké množství přidaného cukru a tím pádem i energie, za vhodné pro doplnění tekutin je tedy považovat nelze. Alkohol má mnohé škodlivé účinky na organismus a při vyšších dávkách také neblahý dopad na stav hydratace.

POTRAVINY S VYSOKÝM OBSAHEM VODY

Voda je obsažena nejen v nápojích, ale také v mnoha potravinách. Pokud je náš jídelníček dobře složen, velké množství vody tak můžeme přijmout i ze stravy. Důležité je upřednostňovat potraviny co nejméně zpracované. Více než 80 % vody z celkového množství potravin obsahuje většina druhů ovoce a zeleniny (rajčata, papriky, okurky, mrkev, brokolice, meloun, jahody, jablka, hroznové víno), ale také mléko, jogurt, jogurtové mléko, kefír a podmásli. Více než 50 % vody obsahují vejce, vařené brambory, rýže, těstoviny, luštěniny, čerstvé sýry, ryby a maso. Z těchto potravin by mělo být složeno 90 % našeho denního jídelníčku.

PITNÁ VODA

Aby byla voda označena jako pitná, musí splňovat požadavky dané legislativou. Musí být zdravotně nezávadná (při trvalém požívání nevyvolá poruchy zdraví, nesmí obsahovat škodlivé mikroorganismy a toxické látky), musí mít vhodné složení (obsah minerálních látek a stopových prvků), vyhovující chuť, teplotu a barvu. Všechny parametry jsou pravidelně kontrolovány a také vodárny mají stanoveny jasné technické požadavky. Podle koncentrace vápníku a hořčíku se hodnotí tvrdost vody. Například voda v Praze je většinou měkká až středně tvrdá. 



RECEPTÁŘ



DOBRÁ VODA

text: Alena Jedličková, vedoucí úseku stravování Centra Paraple

Voda základ života. Touto malou parafrází názvu předchozího článku chci navázat na téma, které zpracovala nutriční terapeutka Aneta Sadílková.

Od ní jste se dozvěděli, že některé potraviny, hlavně ovoce a zelenina, obsahují až 90 % vody. Jejich konzumací tak vhodně doplníte pitný režim a prospějete svému zdraví.

Zjistěte, které jsou ty nejvíc vodou nabitě. Jíte jich dostatek? Nemůžete se na ně zaměřit více?

A jako tradičně jsem přidala i pár receptů pro inspiraci.

ZELENINA S VYSOKÝM OBSAHEM VODY

Okurka

Jasná jednička, má téměř 97 % vody. Množství salátů, které z ní můžeme vytvořit, je skoro nekonečné. Ale výborná je třeba i do limonády.

Ledový salát

Obsahuje až 95 % vody. Jeho pořizovací cena je opravdu nízká, navíc si ho můžeme bez problémů vypěstovat na zahrádce. Způsobů, jak ho využít v kuchyni, je nespočet.

Ředkvička

Tato křupavá a pikantní zelenina by na našem stole neměla chybět. S obsahem vody 95 % si to určitě zaslouží.

Rajče

Rajčata patří mezi oblíbené stálce (nejen) české kuchyně. Obsahují 94 % vody. Variací, jak je využít v teplé i studené kuchyni je mnoho.

Zelená paprika

Všechny papriky obsahují přes 90 % vody. Ale vede zelená, ta jí v sobě má 94 %. Papriky obsahují i hodně antioxidantů a hodí se také, když máme chuť a nechceme mlsat nezdravě.

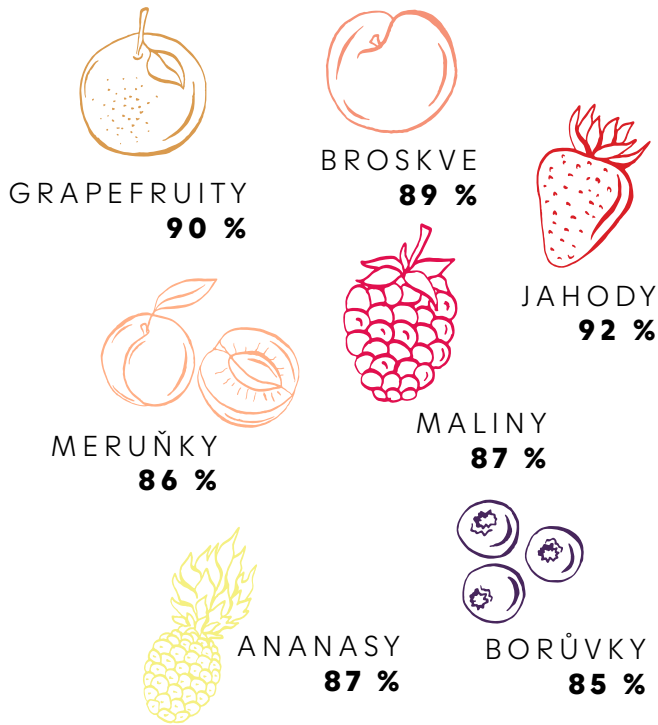
Vodní meloun

Jak už sám název napovídá, je v něm obsaženo velké množství vody (až 93 %). Kromě toho, že si pochutnáme na zakrojeném plátku, existují i recepty, jak ho zakomponovat do hlavního jídla.

Celer

Nepatří mezi suroviny, po kterých lidé sahají často, a to je škoda. Kromě vysokého obsahu vody v něm najdeme i dost vitamínů a vlákniny. Navíc má minimum kalorií. A to už přece stojí za vyzkoušení.

A JAK JE NA TOM S VODOU
OVOCE?



Mně osobně se pro kontrolu pitného režimu osvědčilo připravovat si tekutiny do objemnější karafy, džbánu nebo konvice. Nejlepší je samozřejmě čistá voda, ale aby nám lépe chutnala, je možné do ní leccos přidat. Ideální je například pomeranč, citron, limeta s mátou, okurka s mátou či bez, čerstvé maliny, jablečný ocet a mnoho dalšího.

DOMÁCÍ MALINOVÁ LIMONÁDA (4 DCL)

- 1 lžička třtinový cukr
- 2 plátky citron nebo limetka
- 1 polévková lžice maliny (mohou být i mražené)
- máta
- pomeranč

Postup:

Ve sklenici o objemu 4-5 dcl trochu podrťme cukr, citron a maliny, přidáme 3-4 kostky ledu a vše zalijeme perlivou vodou. Nakonec přidáme lístky máty a měsíček pomeranče. Je to jednoduché, chutné a s nespočtem variací.

STUDENÁ OKURKOVÁ POLÉVKA

- 150 g bílý jogurt
- 150 g kefír
- 120 g okurka salátová
- 1 stroužek česnek
- 1 malá lžička kopr
- 2 ks vlašské ořechy
- 1 lžička rostlinný olej
- drčený kmín
- opečený toast

Postup:

Utřený česnek smícháme s olejem, přidáme nastrouhanou okurku a nasekané ořechy. Zalijeme kefirem, ve kterém jsme rozmíchali jogurt, osolíme a nakonec přidáme čerstvý kopr. Vše promícháme a dáme vychladit. Podáváme s pečivem nebo slanými sušenkami.

OKURKOVÝ SALÁT S CIZRNOU, FETOU A KOPREM

- Salát
- 70 g cizrna ve slaném nálevu
 - 100 g okurka salátová
 - 30 g feta čerstvý sýr
 - 25 g mix listových salátů
 - ¼ červená cibule
 - 1 menší lžička kopr
 - 4 g pistácie (loupaná jádra)

Zálivka

- med
- olivový olej
- citron
- vinný ocet
- sůl
- mletý pepř

Postup:

Nejprve si připravíme zálivku. Všechny suroviny dáme v přiměřeném množství do menší mističky a vyšleháme je metličkou. Okurku a fetu nakrájíme na kostičky, přidáme scezenou cizrnu, mix salátových listů a jemně nakrájenou cibuli. Pokapeme zálivkou a promícháme. Na talíři ještě dozdobíme čerstvým koprem a pistáciemi. Salát nejlépe chutná vychlazený.

MELOUNOVÉ ŠPÍZKY S PARMskou ŠUNKOU

- 120 g meloun
- 60 g parmská šunka
- 15 g parmažán
- rukola
- krémové balsamico

Postup:

Meloun nakrájíme na větší kostky, parmskou šunku na plátky. Vezmeme párátko a opakovaně napichujeme meloun, šunku, meloun, šunku... Servírujeme posypané hoblinami parmažánu a lehce pokapané krémovým balsamicem.

CELEROVO-MRKVOVÁ POMAZÁNKA S NIVOU A OŘECHY

- 100 g mrkev
- 100 g celer
- 50 g tvaroh polotučný
- 30 g niva
- 1 lžička zakysaná smetana
- 7 g vlašské ořechy
- sůl
- pepř

Postup:

Mrkev a celer očistíme a nastrouháme najemno. Přidáme nastrouhanou nivu, tvaroh a zakysanou smetanu. Ochutíme solí a pepřem, dozdobíme vlašskými ořechy. Podáváme s pečivem a čerstvou zeleninou. Pomazánka lépe chutná vychlazená a trochu odleželá.

Pozn.: Recepty jsou normovány na jednu porci.

PARAPLE V MÉDIÍCH



Největší problém je nesamostatnost, bolest a sexuální frustrace, ne vozejk, říká ředitel Centra Paraple

Zdroj: Deník N
Autor: Renata Kalenská
Datum vydání: 8. 7. 2020

David Lukeš ve dvaceti letech skočil během fotbalového zápasu do potoka, aby se osvěžil. Pak se probudil až na JIP. Se zlomenou páteří a diagnózou spastické kvadruplegie – a informací od lékaře, že už se nikdy na nohy nepostaví. Začal se profesionálně věnovat ragby a dnes šéfuje Centru Paraple.

...



Slez z toho vozejku, vůbec ti to nevěříme

Zdroj: Reportér Magazín
Autor: Marek Šálek
Strana: 104
Datum vydání: 14. 9. 2020

Krátce po svých dvacátých narozeninách skočil do vody tak nešťastně, že takřka kompletně ochrnl. Když překonal myšlenky na sebevraždu, dostudoval vysokou školu, nastartoval úspěšnou kariéru v byznysu, začal hrát ragby pro kvadruplegiky a stal se otcem. Nyní je čtvrtý rok ředitelem Centra Paraple a chystá komiks o sexu vozičkářů. „Možnosti lidského těla jsou neuvěřitelné,” říká David Lukeš.

...

PLODNOST, TO JE OČ TU BĚŽÍ

text: Petra Volfová, všeobecná sestra, GENNET Praha, Petra Hladíková, všeobecná sestra Centra Paraple

Sexualita a plodnost jsou nedílnou součástí lidského života. Bohužel, v současné době má problémy s počítím mnoho párů. Příčin může být mnoho – od nevhodného životního stylu, až po genetickou zátěž. Jedním z negativních faktorů ovlivňujících sexuální a reprodukční funkce je i poranění míchy.

Statisticky dochází k poranění míchy častěji v mladém věku a převážně u mužů. U žen samotné poranění míchy neovlivňuje možnost otěhotnění. Proto se v našem příspěvku věnujeme především problematice neplodnosti u mužů po poškození míchy a u žen pak spíše okrajově a v obecné rovině, především pro doplnění informací pro partnerky mužů s poškozením míchy.

PŘÍČINY A ŘEŠENÍ NEPLODNOSTI MUŽŮ S PORANĚNÍM MÍCHY

Neplodnost mužů s pórázovým přerušením míchy má dvě příčiny – ztrátu schopnosti dosáhnout výrodu semene (ejakulace) a špatnou kvalitu spermií.

U většiny mužů po míšním poranění je ejakulační děj porušen. Aby se takto postižení muži mohli stát biologickými otci, je nutno ejakulát získat medicínsky a následně spermie použít k oplodnění vajíček ženy pomocí některé z metod umělého, mimotělního, oplodnění.

Výběr metody uměle navozené ejakulace závisí na lokalizaci a rozsahu míšního postižení. K často používaným metodám patří vibrostimulace a elektrostimulace. U obou metod je potřeba mít při ruce prostředky k řešení autonomní dysreflexie. Ta se objevuje nejčastěji u mužů s přerušením míchy nad segmentem Th 5.

Použití penilního vibrátoru je úspěšné u mužů s lézí nad segmentem míchy Th 8. Vibrostimulace je šetrnější způsob pro získání spermií, proto její použití bývá první volbou.

Ploška vibrátoru se přikládá na žalud penisu a uzdičku. Stimulace se v jednom sezení provádí ve třech sériích po 3 minutách. Po ukončení každé série následuje minutová přestávka. Stimulace je ukončena získáním semene. Lékař může měnit amplitudu i frekvenci přístroje. Spermie získané

při penilní vibrostimulaci mívají lepší kvalitu ve srovnání se spermiemi získanými při elektroejakulaci.

K nejčastěji používané metodě získání spermií od mužů po poranění míchy ve světě patří elektrostimulace. Při té se do konečniku zavádí sonda s elektrodami. Principem je navození reflexní ejakulace působením střídavého proudu. Stimulace je pulzní za kontinuálního sledování krevního tlaku a vitálních funkcí. Při elektroejakulaci dochází ke stahu orgánů malé pánve, které se podílejí na ejakulaci.

Pokud nefunguje ani jedna z výše popsaných metod, je zde ještě možnost operačního odběru, tzv. TESE (testikulární extrakce spermatické tkáně). Jde o operační výkon prováděný v celkové anestezii, kdy se z varlete odebere část tkáně, ve které se zpravidla tvoří nezralé spermie. Takto získané spermie se mohou použít čerstvé k oplození vajíček metodami IVF (in vitro fertilizace), nebo se mohou zamrazit a použít v budoucnu. Jelikož tyto spermie nejsou dostatečně pohyblivé, je vždy nutné použít laboratorních metod IVF.

Metoda TESE získá spermií nezaručuje. Může nastat situace, že v tkáni varlete nejsou nalezeny žádné spermie. To může mít různé příčiny – zánět, absolvovanou chemoterapeutickou léčbu, genetickou dispozici ad.

Tento výkon není hrazen ze zdravotního pojištění a jeho cena se pohybuje okolo 20 tis. Kč plus úhrada za roční úschovu biologického materiálu.





Spermiologické nálezy mužů po poranění míchy ukazují většinou dobrý počet spermií, ale mají narušenou pohyblivost a někdy tvarové odchylky.

Příčinou špatné pohyblivosti spermií, která je limitující pro výběr metody asistované reprodukce je např. stáza semene, opakující se chronická uroinfekce, zvýšená teplota varlat při trvalé poloze vsedě, protilátky proti spermiím, kontaminace semene močí, degenerace zárodečného epitelu, hormonální změny a chronické používání různých medikamentů. Vliv má také technika vyprazdňování moči. Pro zachování plodnosti je proto nejbezpečnější používání intermitentní sterilní katetrizace močového měchýře. Kvalitu spermií zhoršují i opakované záněty varlat a nadvarlat u mužů po poranění míchy.

Pro využití spermií v budoucnosti existuje možnost tzv. kryopreservace, tedy zamražení. V případě zdravotní indikace lékařem je nově hrazena ze zdravotního pojištění. Před tímto výkonem je vhodná tři až pětidenní sexuální abstinence (včetně masturbace), pacient by neměl být krátce po léčbě antibiotiky a neměl by prodělavat akutní onemocnění s horečkou.

V případě, že klient nemá k tomuto výkonu indikaci od lékaře, uhradí poplatek za roční úschovu biologického materiálu, který se pohybuje kolem částky 1 500 Kč (může se lišit dle ceníku jednotlivých center). Úschovu je možné opakovaně prodlužovat. Zmražené spermie lze uchovávat neomezenou dobu.

Z jednoho odběru ejakulátu se obvykle zamrazí 6-8 dávek spermií. Kryopreservaci je možné absolvovat několikrát, dle přání klienta, množství zamražených dávek (straw) a kvality ejakulátu.

IUI VS. IVF – V ČEM JE ROZDÍL?

Jednotlivé dávky spermií se použijí buď k intrauterinní (nitroděložní) inseminaci = IUI nebo k umělému (mimotělnímu) oplodnění = IVF.

Pokud je zamrazeno méně dávek ejakulátu s horší kvalitou, je výhodnější metoda IVF, kdy je rozmrazena jedna dávka spermií a jsou oplodněna všechna odebraná vajíčka ženy.

Intrauterinní inseminace se využívá především v případě, že je žena zdravá a nemá problém s reprodukcí. Při tomto výkonu se nejprve dostaví na kontrolní ultrazvuk, kde lékař dle ovulace



určí vhodný den oplození touto metodou. V den inseminace se rozmrazí jedna dávka spermií, kterou lékař zavede speciálním katétrem do dělohy. V případě, že žena neotěhotní, lze tento výkon v dalším menstruačním cyklu opakovat. Tento zákrok je hrazen ze zdravotního pojištění a dle podmínek jednotlivých center asistované reprodukce (CAR). Provádí ho pouze CARY, kde je před zákrokem nutné absolvovat vstupní konzultaci a základní vyšetření.

PROCES UMĚLÉHO OPLODNĚNÍ

V případě, že je zjištěna neplodnost u ženy (bez ohledu na poškození míchy) a přistupuje se k řešení pomocí mimotělního oplodnění, pak se pár objedná na vstupní konzultaci do CARu. Zde podstoupí potřebná vyšetření (např. odběry krve, vyšetření moči, ultrazvukové vyšetření, vyšetření průchodnosti vejcovodů, genetické vyšetření apod.) k zjištění důvodu neplodnosti.

Léčba pomocí IVF je založena na hormonální stimulaci vaječníků, které jsou stimulovány tak, aby se v rámci jednoho menstruačního cyklu vytvořilo v obou vaječnících najednou větší množství oocytů (vajíček). Tato vajíčka jsou pak odsáta do zkumavky pomocí punkční jehly, která je vedena pochvou. Vše probíhá pod ultrazvukovou kontrolou. Tento výkon se provádí v celkové anestezii.

Odebraná vajíčka se v laboratoři následně oplodní spermiemi (čerstvými, nebo rozmraženými) a uloží se do kultivačních misek s biologickým médiem. Po spojení buněk vznikne embryo, jehož buňky se dělí a ono roste. Růst se nechává 3-5 dnů.

Do dělohy se embryo zavádí ideálně pátý den kultivace, ve stadiu blastocysty. Je ale možné ho zavést již třetí den jeho vývoje.

Zavedení embrya se nazývá transfer a tento výkon je náročný podobně jako inseminace. Přes gynekologická zrcadla je pod ultrazvukem do dělohy zaveden úzký katétr, ve kterém je v mědiu embryo, které je do ní vloženo. Výkon trvá 10-15 minut.

Za dva týdny po transferu přijde žena na krevní test hCG, který potvrdí nebo vyvrátí těhotenství. V případě pozitivního testu se žena objedná na termín za další tři týdny na ultrazvukovou kontrolu k potvrzení zdárného vývoje těhotenství. Při tomto vyšetření by již měla být vidět srdeční akce plodu. V tom případě žena přechází z CARu zpět do péče svého obvodního gynekologa.

Pokud je vykultivováno více embryí, pak se jedno zavede formou transferu do dělohy a ostatní se vitrifikují (rychle zmrazí) k pozdějšímu využití.

V případě, že žena po prvním transferu neotěhotní a má zamražená další embrya, je možné je použít v příštích menstruačních cyklech. Tento výkon se nazývá kryoembryotrasfer (KET). Jeho výhodou je, že žena již nemusí znovu podstoupovat stimulaci vaječníků a odběr vajíček. Embrya vitrifikaci snáší velice dobře a nemá vliv na jejich kvalitu.

Jestliže se embryo po embryotransferu neuchytí a nejsou k dispozici další zamražená embrya, musí žena absolvovat další stimulaci (IVF cyklus).

Pro zvýšení úspěšnosti léčby se využívají různé mikromanipulační laboratorní metody oplodnění, které lékař individuálně doporučuje každému páru, dle důvodů neplodnosti. Tyto metody nejsou hrazeny ze zdravotního pojištění a ceny si stanovuje každé CAR samo.

UMĚLÉ OPLODNĚNÍ A LEGISLATIVA

Dle současné české legislativy je možno oplodnit ženu metodami IVF do dne jejích 49. narozenin.

Do dne 39. narozenin má pak nárok na příspěví z veřejného zdravotního pojištění. I v tomto případě si ale hradí doplatky za stimulační léky a speciální laboratorní metody, které jí lékař doporučí.

Celkem má žena nárok na čtyři IVF cykly hrazené pojišťovnou.

Ženy starší 38 let+364 dní si již musí zaplatit celý proces samy.

INFORMACE JSOU ZÁKLAD

Je velmi důležité, aby lidé s míšním poškozením dostali informace, že i v této situaci je stále možné stát se biologickým rodičem, již v časném stadiu rehabilitačního procesu.

Povědomí o zachování této možnosti totiž zvyšuje jejich pocit bezpečí a zlepšuje vnímání sebe sama. Lidé, kteří se po poškození míchy rozhodli založit rodinu a potřebují v tomto ohledu podporu, by se měli obrátit na příslušnou spinální jednotku kvůli konzultaci a doporučení vhodného reprodukčního centra. 

Zdroje:

- Poranění míchy - Příčiny, důsledky, organizace péče, Jiří Kříž et al., Praha 2019
- <https://vozejkov.cz/cz/aktuality/zdravi-2/web-pro-rodicovstvi-s-ciparenting.com---plodnost>

Od roku 1994 pomáháme lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu.

Jsme oporou nejen během několika prvních měsíců v nové situaci, ale kdykoliv v průběhu života.

Vycházíme z přesvědčení, že lidé po poškození míchy mohou žít svůj život naplněně a hodnotně.



Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru „DMS TRV PARAPLE 90“ na telefonní číslo **87 777**.
Cena DMS je 90 Kč

Každý měsíc Vám bude automaticky odečteno 90 Kč až do doby, než zasílání dlouhodobé podpory zrušíte.

Centrum Paraple obdrží ze zaslané částky 89 Kč, více na www.darcovskasms.cz.



www.paraple.cz

PRO DĚTI

PARAPLEČÍ KMENY

text: David Lukeš, ředitel Centra Paraple **ilustrace:** Alžběta Göbelová

Stejně jako v Americe, Jižní i Severní, na těch obrovských světadílech za Atlantickým oceánem, máme i my v Centru Paraple vzácnou rezervaci. Nachází se uprostřed pražských Malešic a obývají ji různé kmeny.

Nejsou to ale kmeny indiánské, tedy zástupci původních obyvatel, i když i ty Paraple stále má.

Paraplečí kmeny vznikaly postupně, na základě potřeb lidí, kteří přicházeli do této vzácné oázy, aby buď vyřešili svá trápení, nebo se třeba jen lépe vyznali v nové životní situaci.

A tak ten počáteční malý kmen narůstal a dal postupně vzniknout novým menším kmenům, které měly a stále mají své náčelníky.

Sedící býk, náčelník toho úplně prvního kmene, držel po celou dobu v pospolitosti starý kmen s těmi nově vznikajícími a díky tomu mohlo vzniknout nové společenství zvané Paraple.

V současné chvíli má Paraple deset podkmenů. Pojdme si je společně představit.



Apači mezi kmeny Paraplete. Všichni je poznávají, v osobních kláních se s nimi totiž denně utkávají. Jde o kmen velmi sebevědomý s vynikající znalostí lidského pohybového aparátu.

Chcete-li vědět něco o svém těle, třeba odkud se klube bolest, každý indián z tohoto kmene vás zázračnými hmaty provede po cestě do „bezbolestna“. Tato cesta však někdy bývá dost trnitá.

ERGOTERAPEUTI



Potřebujete zkrotit divokého mustanga, nebo se naučit oblékat ponožky? Potom přicházíte do správného kmene.

Jeho členové mnohé zaskočí svou křehkostí. Ta je však jen zdánlivá.

Ergoterapeuti rychle hledají řešení, která však nespočívají ve fyzické síle, ale spíše ve velké vynalézavosti s přídavkem trochy lišáctví.

SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI



Kmen s nelehkou úlohou. Každý jeho člen se tu od začátku učí být náčelníkem.

Místní indiánky denně poslouchají příběhy těch, kteří se na naše paraplečí společenství obrací a rozplétají s nimi spleť klubko pocitů a neutěšeného stavu. Někdy mohou pomoci již získanou životní zkušeností, jindy hledají řešení lidských záhad děle.

Jako náčelníci koordinují menší skupiny indiánů jiných kmenů na společné cestě k pomoci.

OSOBNÍ ASISTENTI



Těžko byste hledali indiány, kteří vám budou více na blízku. Vlastně je ani hledat nemusíte, jsou totiž vždy tam, kde je právě potřebujete.

Pomáhají, kde již vlastní síly nestačí a dorozumívají se mezi sebou tak hladce, že při zvýšené potřebě pomoci se jich náhle objeví více, i bez vysílání kouřových signálů.

Svou vesnici mají na území Malé tělocvičny.

SESTRY



Bylinkářky, které mají čarovnou moc v léčení těla. Hojí rány a pomáhají tělu s uvolněním.

Mohou vypadat jako šarlatánky, ale je lepší je přirovnávat k samaritánkám - pečujícím matickám. S dobrým rozmyslem pak odesílají ošetřené zpět do nevládního světa.

Při pomoci druhým často následují indiány a indiánky z kmene Osobních asistentů.

TECHNICKÝ ÚSEK



Máte problém s nepohyblivým povozem? Potřebujete vyspravit tepee? Indiáni z kmene Techniků se o to postarají.

S rozvahou mudrců vysílají své členy z podzemních jeskyní na pomoc budově, vozíkům i zahradě.

Zároveň se jedná i o radu starších, která má ve svém kmeni Sedícího býka, jednoho z původních náčelníků celého společenství.

STRAVOVACÍ ÚSEK



Těžko objevovat a dobývat svět, těžko čelit novým výzvám, když máte prázdný žaludek. Indiánky tohoto kmene denně chystají mnoho pochutin, které nejen že vám dodají potřebnou sílu pro zápasy s fyzioterapeuty, učení se kouzel od ergoterapeutů a jiné aktivity, ale i potěší vaše oči a hlavně chuťové pohárky.

POHYBOVÍ TERAPEUTI



Lidské tělo má neuvěřitelné možnosti. V každodenních životních strastech a slastech podává výkony vrcholových sportovců.

Indiáni kmene Pohybových terapeutů vám ukáží cestu k opomíjené síle, která ale nemusí nutně vycházet z velkého sportovního výkonu. Navíc vás připraví i na správné rozvržení sil či vám pomohou se lépe stravovat, abyste dostatečně obstáli při každodenním boji v prérii.

PSYCHOLOGOVÉ



Když chmury zahálí vaši mysl, pak je nejlépe navštívit tento kmen. Tam, kde nepomůže lapač snů či amulety, pomůže vlídné slovo indiánek kmene Psychologů.

Jejich síla spočívá hlavně v přenesení klidu do vzájemných setkání, kdy vám umožní nahlédnout do vašeho nitra, kde se nachází většina odpovědí i na ty nejsložitější životní otázky.

ADMINISTRATIVA



Ošklivý název pro nejvíce různorodý kmen. Setkáváte se s nimi všude. Pro mnohé jde o kmen nepochopitelný, neuchopitelný a možná dokonce zbytečný.

Ale je to kmen velmi silný, který na sebe bere zodpovědnost za celé společenství, určuje strategii, zajišťuje zdroje, přijímá návštěvy přijíždějící do naší oázy a stará se blaho indiánů všech kmenů. CP

text: Anežka Beranová, sociální pracovnice Centra Paraple

JEDEN SVĚT

Mezinárodní festival dokumentárních filmů o lidských právech, který se pyšní tím, že chce být přístupný skutečně všem. Kina jsou označena piktogramem, dle kterého lze snadno usoudit, zda je zde k dispozici plošina, bezbariérové WC atd. V Praze a dalších 26 městech.

Termín: 17.9.–24.10.2020

Více na: www.jedensvet.cz

FESTIVAL ŽIVOT BEZ BARIÉR

Chcete-li se nechat inspirovat širokou nabídkou služeb, nadací, firem, workshopů a poraden, jejichž zájem se soustředí na osoby se zdravotním znevýhodněním, pak vyrazte do Ostravy na festival Život bez bariér.

Termín: 16.10.–17.10.2020

Více na: www.zivotbezbarierostrava.cz

MENTAL POWER PRAGUE FILM FESTIVAL

Filmový festival (ne)herců s mentálním postižením, který vládne neobyčejnou atmosférou a sounáležitostí se uskuteční v pražském Divadle Palace.

„Každý máme svoji power, jde jenom o to ji najít.“

Termín: 26.11.–27. 11. 2020

Více na: <http://mentalpower.cz>

MINT MARKET

Zajímá vás udržitelná móda a svěží český design? Tenhle fashion market probíhá průběžně v různých městech České republiky, zpravidla ve volném veřejném prostoru.

Více na: <https://mintmarket.cz>

NÁRODNÍ GALERIE V PRAZE

Nenechte si ujít výstavu sochaře Kurta Gebauera, který již šest desítek let kultivuje a obhospodařuje svým svěbytným úhlem pohledu veřejný prostor.

Termín: výstava je prodloužena do 10.1.2021

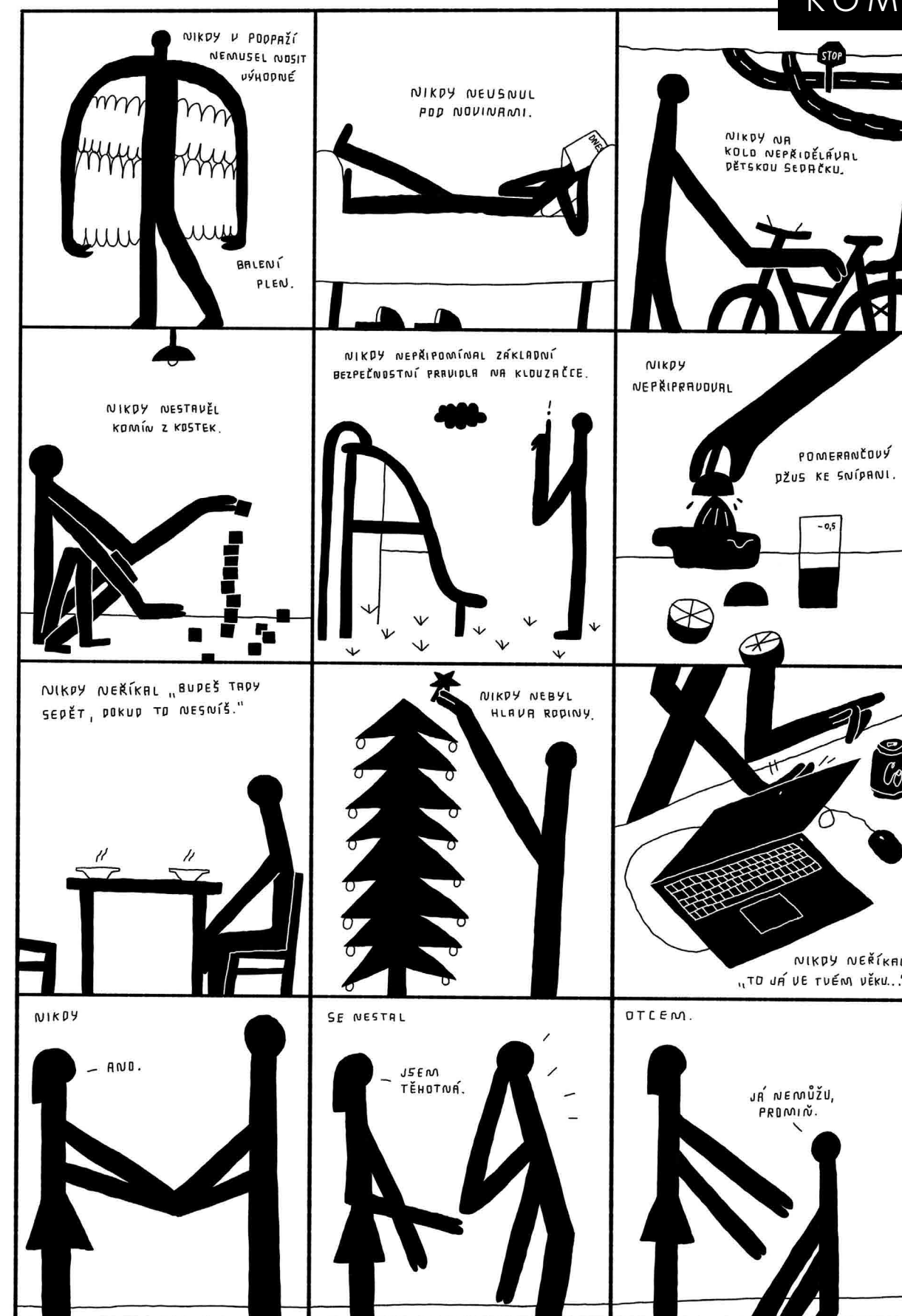
Více na: <https://www.ngprague.cz/udalost/253/kurt-gebauer>

Na výčet všech zajímavých akcí zde není dostatek prostoru a autor ani nemůže obsáhnout široké pole zájmu každého čtenáře. Proto se nebojte sami pátrat ve vodách internetu, neostýchejte se psát e-maily nebo volat, abyste zjistili, jak je konkrétní akce připravená na vaše specifické potřeby.

A třeba tím pomůžete i ostatním. Podobné dotazy totiž pořadatele často vedou k zamyšlení, kdo všechno má šanci se na jejich akci dostat a kdo už ne, a jak by to mohli pro příště vymyslet lépe a hlavně bezbariérově. 

TOTO JE KOMIKS.

KOMIKS



TOM ZAHRAČKA
WWW.IAMTOM.CZ

ČTENÁŘSKÝ DENÍK R. F.

text: Richard Franta, koordinátor pobytů a ambulance Centra Paraple,
Alexandra Šilhánová, šéfredaktorka Magazínu Paraple (úvod)

Richard čte, hodně. Autory známé i známé méně. O literatuře má značný přehled a o knihách dokáže zajímavě vyprávět. Proto jsem moc ráda, že souhlasil, že se na nějaký čas ujme rubriky Čtenářský deník, která, jak věřím, bude pro mnohé z nás inspirací. Navíc se blíží dlouhé podzimní a zimní večery a sychravé víkendy, které určitě přímo vybídnou k tomu zalézt si někam s dobrou knihou. Tak proč ne s některou z následujících?

Byl jsem osloven, abych se podělil o to, co čtu. Hmmm... Navzdory mé introverzi ve mně ale přežívá také kousek exhibicionisty, takže prosím.

Jen nečekejte odbornou kritiku, protože k tomu vážně nemám vzdělání, vědomosti ani potřebné výrazivo. Při četbě mi též leccos unikne, včetně četných nádávek na chyby v překladu a povzdechů nad kvalitou práce odpovědného redaktora. Půjde tedy spíš o subjektivní recenze a tipy na zajímavé autory či konkrétní knihy, které si snad stojí za to přečíst.

DAN SIMMONS



Tohoto autora mám rád už opravdu dlouho. V 90. letech jsem četl jeho science fiction román *Hyperion*, který svou skladbou připomíná *Canterburské povídky* Geoffreyho Chaucera - více poutníků tu vypráví své příběhy, každý jiným jazykem a jiným žánrem. Přidejte vesmírné přepravní stromolodě templářů, tajemné hrobky času, ženu stárnoucí pozpátku až do kojeneckého věku, biomechanickou zhoubu zvanou Štír, která (nejen) tyto hrobky střeží, vulgárního básníka s poškozeným mozkem, Smutného Krále Billyho v jeho opuštěném městě umělců, kolesové lodě na mořích trávy a konspiraci počítačů proti lidem a potomkům lidí obývajícím prázdnotu vesmíru. Prostě lahůdka. Název románu je samozřejmě odvozen od epické básně Johna Keatse.

Četl jsem i *Pád Hyperionu* a navazující příběhy *Endymion* a *Vzestup Endymionu*.

Příběhy Raula Endymiona hrají již spíše na dobrodružnější notu, ale některé nápady vám i tady vyrazí dech - technologie ultra-rychlé přepravy vesmírných bojových lodí třídy Archanděl, které

svým zrychlením vyrobí z posádky marmeládu, kterou po brždění u cíle znovu rekonstituují a ožíví do (víceméně) původní podoby, známý Schrödingerův myšlenkový experiment s kočkou v krabici převedený do podoby rafinované popravní komory nebo hlavní hrdina uzemněný uprostřed svého putování ledvinovou kolikou.

Simmons má představivost a jeho postavy jsou velice lidské - tedy pokud mají lidmi být.

Po letech jsem padl na román *Terror* (v USA vyšel poprvé v roce 2007). Je to skvělá kniha do letních veder. V garsonce vytopené na 31 stupňů bohatě nahradila klimatizaci.

V roce 2018 jsme mohli sledovat desetidílnou televizní sérii stejného jména. Ve filmovém podání jde o silný příběh, avšak oproti knižní předloze osekáný o veškeré nadpřirozené prvky. Z původně mysteriózního thrilleru tak zbývá jen drsný boj o přežití v arktické zimě, kde je člověk člověku (hůře než) vlkem.

Alespoň v knižní verzi jsou pro mě nezapomenutelné některé scény - číhání námořní pěchoty na netvora, maškarní bál námořníků, nebo závěrečná cesta vzbouřených námořníků po souši, kdy živé zásoby masa táhnou zmrzlé zásoby masa na člunech zasněženými lesy kanadské Arktidy.

Netušil jsem třeba, že britské expediční námořnictvo mělo na svých lodích ústřední topení. Autor si perfektně nastudoval dobový kontext a historii hledání severozápadního průplavu v 19. století i dochované zprávy o nezdařené expedici Sira Johna Franklina a následných pátracích akcích v 19. století, stejně jako fakta zjištěná při pátrání koncem 20. století.

A když se vraky lodí HMS Erebus a HMS Terror v letech 2014, respektive 2016 konečně našly (Terror prý skvěle zachovalý), znovu mi to Simmonsův román připomnělo a dostal jsem chuť přečíst si jej znovu.

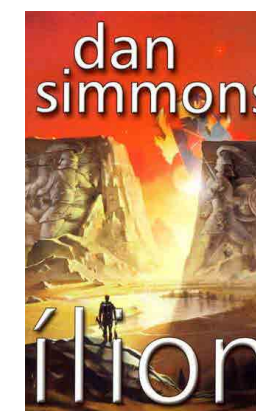
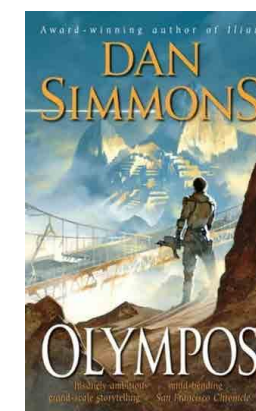
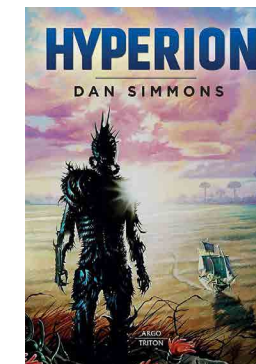
Když jsem dočetl román *Drood*, který je Simonsovým pokusem o parafrázi nedokončeného románu Charlese Dickense, věděl jsem toho o Dickensovi, jeho době, vydávání prvních románů na pokračování a jeho někdejšímu příteli Wilkie Collinsovi právě tolik, abych chtěl vědět ještě více, a konečně se do četby Dickense pustil. A taky abych o nejbližším víkendu provedl nájezd na knihovnu rodičů, neboť jsem se nemohl dočkat, až si přečtu v *Droodovi* zmíněné Collinsovy romány *Žena v bílém* a *Měsíční kámen*. Mimochodem, *Žena v bílém* je docela dobré čtení. Jen dnes nám již skutečný nervový otřes přinese spíše něco docela jiného než člověku 19. století.

Román je ponurý. Hlavní postava Wilkie Collins postupně ztrácí schopnost rozlišovat mezi představami a realitou. Dickens je během svých veřejných čtení hrozivě životný a plný dravé energie, Droodova tvář se v příběhu objevuje a znovu mizí, Londýn se halí do opiového dýmu, pod ním je nekropole či snad celá egyptská říše mrtvých a Charón brázdí podzemní stoky města. Atmosféra příběhu je vážné síla.

A někdy bych si asi měl přečíst De Quinceyho *Zpověď anglického požívače opia*, abych si rozšířil obzory a možná Simonsovu knihu pochopil ještě lépe.

Hladové hry (nepleťte si knihu s filmovou sérií stejného jména) jsou docela dlouhým a děsivým čtením, příběhem začínajícím v období holocaustu, parafrází na pronásledování nacistických válečných zločinců, příběhem o lidech s parapsychologickými schopnostmi, kteří vás chtějí ovládnout, vyždímat a zahodit... A taky příběhem jejich obětí, která se rozhodne jim jejich hru zatrhnout.

Iliion a Olympus – jak myslíte, že jde dohromady lidstvo, které se propadlo skrze nicnedě-





ilustrace: Gary Ruddell, obálka knihy Hyperion (D. Simmons)

lání až na samotné dno intelektuálního úpadku, na lidstvu nezávisle se rozvíjející kultura robotů pracujících v oblasti za Jupiterem, kvantová fyzika, malí zelení mužičci na Marsu, Homérova Iliada prožívaná jako děsivá denní realita (popudlivý Zeus, intrikující Héra, bojechtivý Ares, zákeřná Athéna, statečný Hektor, Istivý Odysseus, nevěrná Helena, feromonovým virem nakažený Achilles zamilovaný do nepříliš chytré královny Amazonek, která jej má zabít, múzy coby bachaři hlídající historiky-pozorovatele-otroky, kteří mají pro Dia sledovat, zda se Iliada odehrává podle správného scénáře), Shakespearovy sonety, jeho hra Bouře, báseň Roberta Browninga Kalibán o Setebovi na motivy postav z Bouře, Marcel Proust a jeho Hledání ztraceného času, schéma výrobní linky na plechovky Coca-Coly a raketa poháněná jadernými explozemi za odrazovým štítem?

Tak abyste věděli, jde to dohromady skvěle, alespoň v podání Dana Simmonse. Je to jeden z nejlepších science fiction románů, který jsem kdy četl. A díky kterému jsem se rozhodl si přečíst něco více ze Shakespeara a dokonce i Prousta a jednou snad i tu *Iliadu*.

Temné léto je variací na román *To* od Stevena Kinga, u kterého jsem se bál více než u Kinga samotného. Perfektní horor.

King mu knihu také pochválil. Oni se ti američtí kolegové z branže často vzájemně poplácávají po ramenou na přebalech svých nových knih. V tomto případě to ale nebyl jen laciný marketingový tah. Komu sedí tvorba Stevena Kinga, tomu bude sedět i *Temné léto*.

Zimní přízrak je moderní, precizně napsaná duhařina. Kniha volně navazuje na příběh *Temného léta*. Ve vzpomínkách a pocitech hlavního hrdiny (nebo sraba) jde Simmons až na dřev - zbabělost tváří v tvář důležitým životním rozhodnutím, špatně zvolené životní cíle, neautentičnost a prázdnota našich životů.

Hlavním hrdinou je spisovatel (to Kinga opravdu vůbec nepřipomíná), který vlivem čerstvé prožitého traumatu a prostředí rodného města, do kterého se po 40 letech vrací, ztrácí schopnost rozlišovat mezi představami a realitou. Postupně se propracovává k zasutým vzpomínkám na události, které prožil v dětství, událostem z knihy *Temné léto*.

Více z děje neprozradím, jen dodám, že návrat jedné ze záporných postav *Temného léta* je zprvu nenápadný, ale později o to víc děsivý. Simmonsovi se povedl malý majstrštyk - není totiž nutné číst napřed *Temné léto*, protože *Zimní přízrak* je jednak dějově zcela samostatný román a jednak zamlženost událostí z *Temného léta*, která provází hlavního hrdinu *Zimního přízraku* je pro atmosféru příběhu právě to pravé.

Zimní přízrak navíc není ani tak horor, jako spíše psychologický román s hororovými prvky a fantaskní pointou, která vás lehce natukne již na prvních stránkách (používá přece jen poněkud průhledné mimikry), ale stejně ji budete raději a s chutí odkrývat postupně, abyste se nepřipravili o vychutnání způsobu, jakým autor svůj příběh vypráví, protože mu to opět moc pěkně jde.

RAY BRADBURY



Amerického spisovatele Raye Douglase Bradburyho asi není třeba představovat, mnozí si jej jistě pamatujeme ze školy.

Jenomže co z jeho díla vlastně známe? Dystopický román *451 stupňů Fahrenheita* a povídkový cyklus *Martanská kronika*. Více se toho, alespoň za mých mladších let, do čítanek nevešlo.

A kdo po těchto či dalších jeho knihách (které u nás naštěstí stihly vyjít koncem šedesátých let) vůbec v knihovně sáhl a skutečně je četl?

Přitom by byla opravdu škoda tohoto literárního kouzelníka opomíjet - jestli tedy opravdu máte rádi kvalitní literaturu. Protože jeho povídky nejsou plné jen raket a cest na Mars... Jsou plné lů, potrhých vynálezů, svěhlavých i melancholických Mexičanů, kouzelníků, opuštěných amerických městeček ponechaných napospas poušti, prázdninových dobrodružství desetiletých kluků, zaručeně pravých egyptských mumii, slunce i deště, života a smrti, osamělosti a touhy. Pestré chilli con carne z hororu, fantasy, realistické i surrealistické prózy i detektivky, okořeněné laskavým humorem a nadsázkou a opravdu dloouze tažené. Prostě připravené skutečně s láskou k člověku.

Z mých oblíbených povídek vzpomenu jen pár - *Kostra* (odmitání svého těla je dnes moderní téma), *Jak Lazar žije někteří* (aneb jak promarnit celý život, třeba i v mama hotelu naruby), *Sprinteři národní hymny* (formy vzdoru se mohou různit, ale jen některé nás opravdu pobaví), *Usher II* (svěrázná pocta dílu E. A. Poea a všem tvůrců fantastické literatury

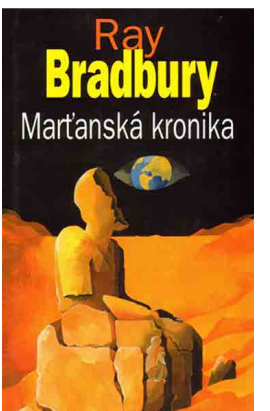
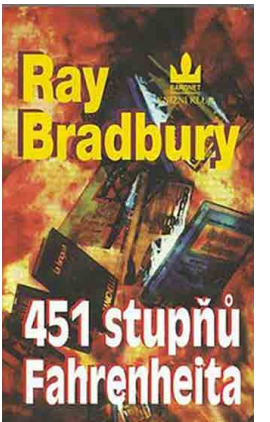
a gotické hrůzy; tato povídka svého času vyšla i v časopise ABC jako povedený komiks, pokud mě paměť neklame) a *Ilustrovaná žena*.

Z té naposled zmíněné vám nabídnu převyprávěnou ukázkou. Zkusím to podat jako anekdotu. Uvidíme, zda vás pobaví.

Do ordinace přijde za lékařem žena - žena enormních rozměrů, již se i pohovka v jeho ordinaci, která již vyslechla mnoho příběhů plných bolesti, bojí. Barvitě vykreslí tomuto poctivci zestárlému ve službách bližnímu svůj manželský problém. Celých osm let měli s manželem, který si ji vzal právě kvůli její neobyčejné nadměrnosti, nádherný vztah, kdy společně po večerech vytvářeli na jejím těle umělecké dílo nebyvalé krásy. Jenže teď už jí na kůži nezbývá ani centimetr volného místa, žádný prostor pro další kresby, a tedy ani pro jejich vztah. A manžel, geniální umělec titěrných proporcí, se ji chystá opustit a najít si jiné plátno, tabuli nedotčenou, nový prostor pro svého génia. Co má tedy ona ubohá dělat, aby si svého drahého, dobrého manžela udržela?

Náš milý doktor, zaskočen nezvyklou situací i parametry jejich vztahu, dá té zoufalé ženě, k svému vlastnímu překvapení, jak ale zjistí až o chvíli později, když dotyčná dáma z vděčnosti odhalí jeho nevěřícím zrakům úchvatné umění svého manžela, tu nejlepší možnou radu. Radu vpravdě k nezaplacení. Vztah je zachráněn a spokojený manžel děkuje našemu zaskočenému doktorovi.

Ale jestli chcete vědět, jaká to byla rada a co nakonec vyrazilo dobrému doktorovi dech, budete si muset přečíst tu povídku sami. 



TENERIFE, POKLAD V ATLANTIKU

text: Jiří Čeloud, instruktor nácviku soběstačnosti Centra Paraple | **foto:** Kateřina Čeloudová

Největší z kanárských ostrovů jsme si pro naši první leteckou dovolenou vybrali z několika důvodů. Levné přímé lety z Německa, teploty i v únoru běžně nad 20 °C a v případě potíží možnost pomoci od kamaráda, který tam žije. Tenerife je dostupné všem a my si ho zamilovali. Jeho přírodu, papáju, víno a maňanu.



▲ **Playa de Las Teresitas - pláž dlouhá 1,6 km leží pouhých 7 km od hlavního města Santa Cruz de Tenerife**

Na ostrově, přestože rozlohou není nijak zvlášť veliký, jsou překvapivě dvě letiště. My, po čtyřhodinovém letu z německého Memmingenu, přistáváme na tom jižním, nedaleko windsurfingového ráje El Médano. Vyzvedáváme zarezervovaný Volkswagen Polo a jedeme přespat ke kamarádovi Pavlovi do několik kilometrů vzdáleného Guargacha.

Ten nás ráno bere na hippiesáckou pláž, kde nějakou dobu žil. Na ostrově je podobných míst, kde trvale žijí ve stanech a různých přístřešcích alternativci z celého světa, víc.

Rozhodujeme se vyrazit proti směru hodinových ručiček. A tak po noclehu v kopcích, kde po focení stanu pod hvězdami zůstala i dálková spoušť k foťáku, míříme do hlavního města Santa Cruz. Santa Cruz de Tenerife je známé především každoročním týdnem dlouhým karnevalem, který je po Riu de Janeiru druhým největším na světě. Příště by tak určitě stálo za to vychytat termín a navštívit jej.

Naše první kroky vedou k avantgardnímu auditoriu Adán Martín, které patří mezi symboly ostrova. Po jeho prohlídce a risottu s krevetami se jedeme vykoupat na několik kilometrů vzdálenou pláž Las Teresitas.

Abychom dokončili etapu po městech, navštěvujeme historické město La Laguna, které je intelektuálním, kulturním a náboženským centrem ostrova. Procházíme okouzující staré centrum Casco Antiguo patřící do světového dědictví UNESCO, ale už se těšíme do přírody.

A proč to rovnou nevzít na východ do pralesu Anaga? Slunečné pobřeží najednou střídá hustý les zalitý mlhou. Co chvíli tu



▲ **Auditorium Adán Martín - 58 metrů vysoká železobetonová skořepina připomíná mohutnou vlnu valící se na koncertní sál, foto: Diego Delso, delso.photo**

padá déšť. Jelikož my se lesa nebojíme, rozbíjíme tábor a přechkáváme noc pod mohutnými vavříny.

Tenerife a vlastně všechny Kanárské ostrovy jsou nadstandardně „wheelchair friendly“. Není těžké tu najít jak pláže s vozíky do vody, tak i bezbariérová ubytování. My ale spíme „nadivoko“ ve stanu. Míst, kam lze zajet autem a nikoho přitom nerušit, je zde naštěstí dostatek. Až po týdně zjišťujeme, že téměř všechny místní kempy mají bezbariérově uzpůsobená sociální zařízení, s vyhrazeným místem pro stan hned vedle. Navíc jsou zdarma, jen rezervační systém je trochu komplikovaný.

Co bezpochyby také stojí za zmínku jsou grily a posezením vybavená odpočívadla podél silnic. Povinnou výbavou auta se



tak, krom lékárničky, vesty a trojúhelníku, stalo i pepo, dřevěné uhlí a před chvílí koupená ryba.

Ze zeleného východu se jedeme naší „jednadvojkou“ ohřát na vyprahlý západ oblasti Teno. Je to jen 90 kilometrů, proto ještě stavíme u El Draga neboli Dračince dračího. Jde o 17 metrů vysoký a údajně s osmi sty lety i nejstarší strom ostrova. Spolu s pěnkavou kanárskou je přírodním symbolem Tenerife. Co je ale podstatnější, dle pověsti má pouhý pohled na Dračí strom omlazující účinek.

Na nejzápadnější cíp ostrova jsme se vydali za majákem. A i přes naše lajdácké plánování jsme ho mohli obdivovat v září právě zapadajícího slunce. Kdekdo by namítnul, že je to kýč. Jenže kýč naživo většinou bývá dost romantika. A tady to teda romantika opravdu je!

Každý den jsme na jiném místě, v úplně jiné krajině. S nadše- ním si vychutnáváme neuvěřitelnou rozmanitost ostrova. A to ještě netušíme, že to nejlepší nás teprve čeká.

Prudkou úzkou silničkou, kam se vedle sebe dvě auta často ani nevejdou, stoupáme serpentinami do vesničky Masca. Kdysi prý sloužila jako útočiště pirátů, dnes se sem jezdí za nádherným výhledem do údolí. Kdo není líný na krok, může se vydat na všemi průvodci doporučený trek až ke břehu oceánu. My místo toho hledáme místo k přespaní. A nacházíme plácek s nádherným výhledem ze stanu - přímo na sopku Pico del Teide. Jen v tisíci metrech nad mořem je noc opravdu chladná, a tak klepeme kosu až do rána.

▲
Výhled ze stanu na sopku Pico del Teide



▲
Vyhrazené stanoviště v kempu blízko bezbariérového sociálního zařízení

Je slunečný, ale trochu větrný den. Představa, že bychom se na ostrov podívali z vrcholu sopky, nás láká. Nicméně obsluha lanovky mi nedovolí nastoupit do kabinky. Prý je to pro člověka na vozíku, vzhledem k povětrnostním podmínkám, příliš nebezpečné. Nijak extra nás to netrápí a vracíme se na jih k oceánu. Chceme si užít ještě několik dní na pláži a najet do režimu „mañana“, prostě jednoduše řečeno nikam nespěchat.

Jsme oba po rušné noci na pláži dost nevyspalí. Nejspíš proto na kruháči tukneme naším Polem do malé Toyoty, která brzdila u přechodu. No, stane se. Jeden telefon pojišťovně, druhý na policii a je po problému.

Konečně se dostáváme k původnímu plánu a trávíme dva dny nicneděláním u vody, do které můžeme, díky vozíkům do moře a ochotným plavčikům, oba.

Odpočínutí zkoušíme štěstí a vracíme se na místo, kde jsme ztratili spoušť k foťáku. Kačenka už vychází z auta, najednou ale sedne zpátky, praskne dveřmi, a že támhle je pes. Takovej trhač pohublej s ušmíknutejma ušima. Prdlajs trhač. Pes běhá kolem auta a tak akorát do něj mlátí ocasem. Kačenka na něj dělá skrz okno „fuťuťu“. Sebere odvahu, otevře dveře a má ho na klíně. Co s ním? Pomalu se stmívá. Necháme to na ráno, které přeci bývá moudřejší večera. Stavíme stan, pes se cpe dovnitř. Já tvrdošíjně prohlašuju, že zblešenej pes do stanu nesmí. Na to mi Kačenka beze slov podává láhev vína a po té druhé se ráno budím se psem v nohách.



▲
Masca



Ptáme se v nejbližších domech, jestli pes není jejich nebo nevědí, či by mohl být. Oni jen „hahaha, bonito perro“ (hahaha, pěkný pes). Jedeme do města koupit alespoň obojek a vodítko. V petshopu se ptáme, co máme dělat. Nikdo tu ale nemluví anglicky. Když už to chceme vzdát, z uličky od papoušků přibíhá mladá paní s krátkými blond vlasy. Ziggy si nechá říkat a je to hotová milovnice zvířat. Vysvětluje nám, že mají na ostrově takový nešvar. Někteří lidé si pořídí štěňátko, jenže ono pak vyrostе, přestane se jim líbit, tak ho odvezou z civilizace, vykopnou ho z auta a zdrhnou. Ziggy volá veterináře z patra nad obchodem, aby zkusil načíst čip, ale nic.

„No, jsou dvě možnosti,“ říká. „Bud' ho odvezete do útulku anebo na policajty, kteří vás do toho útulku pošlou taky. Každopádně psa z útulku si tady nikdo nevezme, stráví život v kleci nebo ho rovnou uspí. Já si ho vzít nemůžu, už takhle tři psy mám. Druhá možnost je, že si psa vezmete s sebou domů. Pomůžu vám to zařídit. Vyberte si.“ Podíváme se na sebe a je jasno.

Poslední dva dny se flákáme i s Tefikem. Je to kámoš. Bohužel musí zůstat na ostrově ještě dva týdny, kvůli různým očkováním. Přiletí do Německa s kámoškou od Ziggy. Po rozloučení ho slyšíme kníkat ještě sto metrů od domu. Jsme trochu naměkko.

A aby silných zážitků nebylo málo, na letištních obrazovkách není vidět náš let. On totiž letěl včera. Následuje mnoho sprostých slov a sebevčitek. Narychlo kupujeme letenky do Kolína nad Rýnem, kam to letí ráno, ačkoliv auto máme v 500 km vzdáleném Memmingenu. Kačka má totiž neodkladnou zkoušku ve škole a nemůžeme čekat tři dny na ten správný let. Přes celé Německo jedeme vlakem, který je dražší než letenky, 7 tisíc! Původně lowcost dovolená dostala co proto.

Pro náš čtyřnohý suvenýr jedeme nakonec do Vídně, dálkovou spoušť jsme našli a zkoušku Kačenka zvládla. 

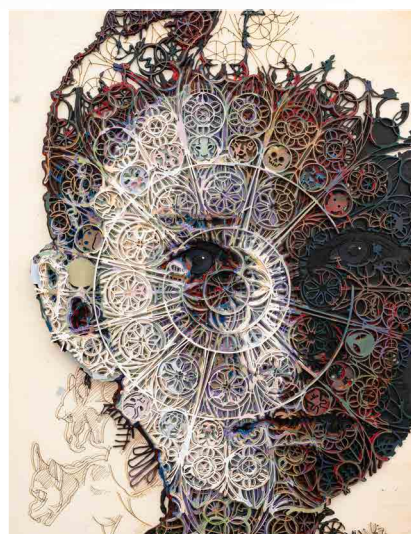
ZVEME VÁS

KODL
G A L E R I E

AUKCE PRO PARAPLE

Předaukční výstava se koná od 1.10. do 28.11. v prostorách Galerie KODL. Samotná aukce pak 29.11. od 12 hodin v Paláci Žofín.

IVANA ŠTENCLOVÁ: LITTLE GOTH



komb. tech. (laser cut, akryl) na překližce, 2020, sign. na rubu, 80 x 60 cm

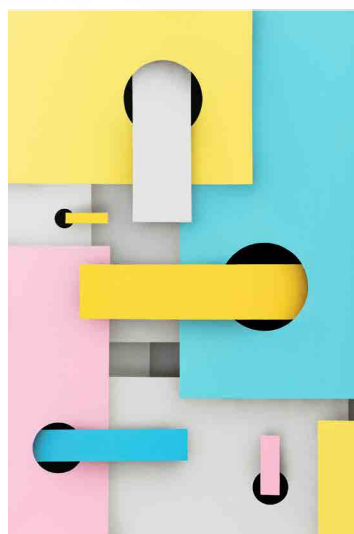
Charakteristická ukázka aktuální velmi svěbytné umělecké polohy oceňované umělkyně, absolventky Akademie výtvarných umění v Praze a sběrateli vyhledávané výtvarnice Ivany Štenclové. Autorčina tvorba je viditelně ovlivněna původně

kresebným školením, které se soustavně, někdy cíleně, ale mnohdy svévolně propisuje do její tvorby. Promyšlené celky staví na sofistikovaně propracovaných myšlenkových, ale i materiálových vrstvách, jejichž syntézou dospívá k jedinečnému vizuálnímu zážitku. Obraz Little Goth, svou estetikou připomínající gotické rozety, reflektuje spoluexistenci světla a temnoty, životní cykly, možné scénáře, které se vepisují do tváře malého chlapce. Práce pochází přímo z autorčina ateliéru. Vydražená částka z prodeje tohoto uměleckého díla bude v celkové výši a bez jakékoli aukční přírážky připsána ve prospěch Centra Paraple.

Vyvolávací cena: 50 000 Kč

Odhadní cena: 60 000 – 100 000 Kč

JAN KALÁB: BABY INFINITY 0320



akryl na plátně, 2020, sign. na rubu, 90 x 60 cm

Díla Jana Kalába získala svou popularitu nejprve na zahraniční scéně, dnes je však autorem, jehož práce můžeme nalézt i ve významných tuzemských sbírkách, a jeho obliba nadále roste. Výtvarné kořeny tohoto předního českého umělce můžeme hledat v prostředí graffiti a street artu, které zformovalo Kalábův výtvarný projev a dodnes je v jeho tvorbě

a přístupu patrné. Uliční fasády a experimentální tvorbu zahrnující například 3D graffiti, jehož se stal průkopníkem v mezinárodním kontextu, vyměnil za malířská plátna různorodých tvarů a jejich prostřednictvím dokazuje, že mimořádné působivosti lze dosáhnout i pomocí naprostého významového vyprázdnění jen prostřednictvím tvarů, prostorových iluzí či barev. Nesmírně poutavá geometrická abstrakce, jež je určitým autorovým námětovým návratem, je podpořená pastelovou barevností a nabízí i přes přirozenou plošnost plátna zdánlivou iluzi třetího prostoru pohrávajícího si s divákovým vnímáním. Vydražená částka z prodeje tohoto uměleckého díla bude v celkové výši a bez jakékoli aukční přírážky připsána ve prospěch Centra Paraple.

Vyvolávací cena: 90 000 Kč

Odhadní cena: 150 000 – 200 000 Kč ^{CP}

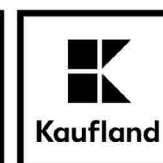
DĚKUJEME NAŠIM PARTNERŮM

GENERÁLNÍ PARTNER



Pro život, jaký je

HLAVNÍ PARTNEŘI



VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
KLÍČ K MOBILITĚ

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



VEŘEJNÝ SEKTOR



