

# VITAL



EAN 9772336869002 - 01

ČASOPIS, PRO DLOUHÝ  
A KVALITNÍ ŽIVOT

BŘEZEN - KVĚTEN 2025  
CENA: 99 Kč

## MANUÁL

Jak být fit v každém věku

## FOTOEDITORIAL

Josef Koudelka – Ruiny

## OSUD

Ludvík Armbruster  
Jezuita, který se hodně smál

## ARCHITEKTURA

Eva Jiříčná a její posedlost  
užitečnou krásou

# Dana Batulková

Pořád mám v sobě  
tu holčičku





## 10 ROZHOVOR

### Pořád mám v sobě tu holčičku

S herečkou Danou Batulkovou o dětství na vsi, Instagramu, rybaření a jiskře až do osmdesáti

Jiří Hrabě

## 18 MANUÁL

### Kondice ve vyšším věku

Jak se hýbat ve vyšším věku aneb pohyb je život | Rozhovor s trenérem Jiřím Králem | Tréninkový plán | Jídlo v pohybu | Sledování kondice a sportovní aktivity



## 50 ARCHITEKTURA

### Eva Jiříčná

O posedlosti užitečnou krásou a výjimečném umu české architektky, která se prosadila v zahraničí

Petr Volf

## 03 EDITORIAL

## 06 DOBRÉ ZPRÁVY

## 08 ANKETA Zdena (72)

## 16 SERIÁL FINANCE Podnikat v důchodu? Proč ne!

## 40 FOTOEDITORIAL Josef Koudelka – Ruiny

## 48 DOBRÉ ČTENÍ Krystyna Wanatowiczová: Nezval. Básník a jeho syn

## 54 NA VLNĚ Domov z kontejneru

## 56 NA TRATI Frydlantsko

## 60 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN Bříza

TOTO ČÍSLO VYŠLO DÍKY PODPOŘE JTI.



## 62 OSUD

### Jezuita, který se hodně smál

O výjimečném knězi Ludvíku Armbrusterovi, který většinu života strávil jako misionář v Japonsku

**Petra Tajovský Pospěchová**

## 82 PŘES GENERACE

### Africký receptář

O životě v Somálsku, tamější kuchyni a jedné nešťastné opici vypráví Hana Maršíková své vnučce Zitě

**Zita Maršíková**



## 94 GARDERÓBA

### Skončeme s naší neviditelností

Co nosí modelka a baletka Hana Janata, která září na módních přehlídkách

**Magdaléna Čevelová**

## 70 ROZHOVOR

Fyzik a lektor nenásilné komunikace **Ondřej Příbyla**

## 76 ZDRAVÍ

Závratě a pády

## 80 ZDRAVÍ

Žaludeční neurózy

## 90 SENIOR LINKA

Co dělat, když se domov mění ve skladiště

## 92 RADIOSERVIS

## 93 KŘÍŽOVKA

## 102 GYMNASTIKA MYŠLENÍ

**VITAL** | Časopis, který spojuje generace | Ročník XVIII., číslo 1/2025 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o. p. s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Ondřej Nezbeda | Editorka: Agáta Nezbedová | Ilustrace Kateřina Illnerová | Jazyková korektura: Dagmar Jeřábková | Redakční rada: Jan Bartoš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar | Fotograf a obrazový redaktor: Jan Bartoš | Adresa redakce: Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5 – Anděl | Telefon: 224 231 914 | E-mail: casopisvital@elpida.cz | web: www.casopisvital.cz | Komerční inzerce: Petra Hrabě, tel. 606 362 822, e-mail: petra.hrabe@elpida.cz | Webová verze: Agáta Nezbedová | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: FINIDR, s. r. o. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 1. února 2025. Předplatné zajišťuje SEND předplatné, s. r. o. | www.send.cz, tel. 225 985 225.

# DOBRÉ ZPRÁVY

## ARALSKÉ JEZERO OŽIVÁ

Aralské jezero na území Kazachstánu a Uzbekistánu bývalo čtvrtým největším jezerem na světě, než ho sovětské zavlažovací projekty pro pěstování bavlny a rýže připravily o vodu a způsobily jeho téměř kompletní vyschnutí. Mizení Aralského jezera je považováno za jednu z nejhorších ekologických katastrof na světě. Z jezera postupně zmizelo dohromady



téměř 90 procent vody. Díky programu na záchranu severní části Aralského jezera, financovaného společně kazachstánskou vládou a Světovou bankou, se objem vody v severní části jezera zvýšil o 42 procent a dosáhl 27 miliard kubických metrů. Agentura AFP tento vývoj označila za vzácný ekologický úspěch v regionu sužovaném znečištěním. Záchraný program zahrnuje také vybudování

infrastruktury, která má bránit odtékání vody z jezera. Nová fáze projektu by měla umožnit znovunastartování ekonomických aktivit v regionu.

## NOVĚ CHRÁNĚNÁ KRAJINA

Vláda schválila zřízení nové chráněné krajinné oblasti u soutoku Moravy a Dyje na Břeclavsku. Oblast představuje největší a nejrozsáhlejší komplex lužních lesů a nivních luk v České republice. Z hlediska lužních lesů pak jde o největší komplex ve střední Evropě, na území je vázaná mimořádná biodiverzita. „To, že území doteď nebylo vyhlášeno chráněnou krajinnou oblastí, bylo největším dluhem ochrany přírody v České republice,“ uvedl zástupce ředitele Agentury ochrany přírody a krajiny Pavel Pešout. Přírodovědný význam tohoto území byl podle Pešouta odhalen už dávno, v oblasti žije a roste celá řada vzácných chráněných druhů. Nedávno tam byl dokonce popsán úplně nový druh brouka jménem kožojed moravský, který se nikde jinde na světě nevyskytuje. Dá se předpokládat, že přírodovědný výzkum přinese ještě řadu dalších nových poznání.

## RADĚJI PŘIDEJTE ŽENÁM

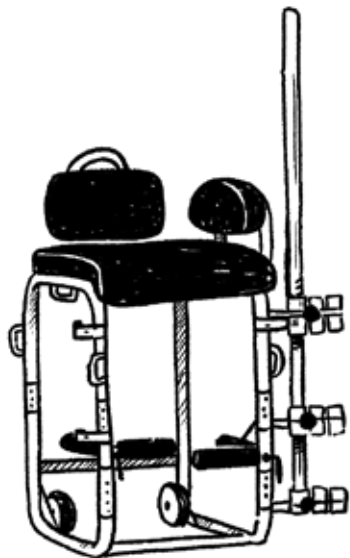
Dánští fotbalisté odmítli zvýšení platu za hraní v národním týmu, aby zajistili ženskému týmu stejný základní plat. Národní fotbalová asociace se už dříve snažila zajistit stejné odměny pro oba týmy, ale hráči z obou družstev nebyli pro to, aby se peníze



z mužského týmu braly na odměny ženám. Hráčská unie Spillerforeningen a hráči mužského týmu se proto rozhodli odmítnout zvýšení platů a přijmout snížení pojistného krytí. Nová čtyřletá smlouva vstoupila v platnost po Euru 2024. „Mužský tým se rozhodl nepožadovat žádné změny podmínek v nové smlouvě,“ uvedl v prohlášení ředitel Spillerforeningen Michael Sahl Hansen. „Je to mimořádný krok, který pomůže zlepšit podmínky ženských reprezentačních týmů. Místo toho, aby hráči hledali lepší podmínky pro sebe, přemýšleli o podpoře ženského týmu.“

## VRHACÍ INOVACE

Hlavní Cenu Inovace roku 2024 získal projekt Vrhací židle pro handicapované sportovce, kterou vynalezli vědci z Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. Vrhací židle jsou určeny pro zdravotně postižené sportovce při různých atletických disciplínách – vrhu koulí, hodů diskem, oštěpem nebo kuželkou.



Jedinečnost multifunkčního sportovního zařízení spočívá v univerzálnosti jeho použití. Konstrukce i design židle byly navrženy tak, aby ji mohli používat lidé bez ohledu na věk, druh vrhu nebo hodu, praváci i leváci. Upínání na židli je jednoduché, židle je navíc lehká a dobře skladovatelná. Nízká váha vrhací židle usnadňuje sportovcům přepravu a v konečném důsledku šetří rovněž náklady i při letecké dopravě.

### OCENĚNÍ KNIHKUPCI

Americký spisovatel a bestsellerista James Patterson od roku 2015 každoročně uděluje „vánoční bonus“ v hodnotě 500 dolarů – v přepočtu 12 tisíc korun – zaměstnancům



nezávislých knihkupectví po celých Spojených státech. „Knihkupci zachraňují životy. Tečka,“ zdůvodnil Patterson. „Jsem rád, že je mohu v tomto svátečním období odměnit a ocenit jejich tvrdou práci.“ Knihkupce, který má získat bonus, mohou nominovat zákazníci knihkupectví, kolegové zaměstnanci, nadřízení, odborníci z nakladatelství, autoři i knihkupci sami. Stačí, když 250 slovy odpoví na otázku, proč si daný knihkupec přemii zaslouží. Kromě darů knihkupcům věnoval Patterson miliony dolarů školám, knihovnám a programům na podporu gramotnosti. V roce 2015 mu Národní knižní nadace udělila čestnou Národní knižní cenu za „vynikající služby americké literární komunitě“.



### ROMANO CHÁBEN

Za podpory místních podnikatelů a manažerů se od dubna do prosince loňského roku na půdě Univerzity Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem konal Regionální podnikatelský kemp pro mladé lidi z dětských domovů a sociálně slabých rodin s cílem podpořit je a připravit na úspěšný vstup do profesního života. Excelovali na něm žáci a studenti z vyloučené ústecké lokality Mojžíř. Společně odprezentovali nově vzniklý projekt Romano Cháben – bistro s romskými pokrmy, se kterým se chystají i na

proslulý ústecký festival Barevná planeta. „Chceme, aby lidé pochopili, že všichni Romové nejsou stejní a neházeli nás do jednoho pytle, aby viděli, že něco dokážeme,“ řekla na úvod prezentace šestnáctiletá Daniela.

„Rádi bychom přiblížili romskou kulturu a jídlo lidem,“ doplnila jí čtrnáctiletá Viktorie.

### ÚSPĚCH ANIMOVANÉHO FILMU

Loutkový animovaný film režisérky Kristiny Dufkové Život k sežrání byl dvojnásobně nominován na Evropskou filmovou cenu. V kategorii Nejlepší evropský film se ocitl mezi 15 filmy, v kategorii Nejlepší animovaný film měl konkurenty jen čtyři. I když film nominace neproměnil, je to velký úspěch pro český i slovenský film. Působivě výtvarně vypravený film s humorem sleduje první strasti, lásky i nástrahy dospívání. A loutková animace odkazuje k silným kořenům české animované tvorby.

### VÝLET DO NORIMBERKU

V rámci dobročinné akce Giving Tuesday vzala dopravní společnost FlixBus aktivní členy a vedoucí kurzů ze spolku Elpida na vánoční trhy do německého Norimberku. „Adventní výlet Elpidy FlixBusem připravujeme již od roku 2018, kdy jsme prvně vyrazili na trh v Českém Krumlově. Následoval Regensburg a přestávka vynucená pandemií Covid, od roku 2022 jsme na tradici opět navázali Drážďanami, Řeznem a letos Norimberkem,“ přibližuje předvánoční cestování seniorů z Elpidy mluvčí FlixBusu Tomáš Beránek. „Účastníci zájezdu se hlásí z řad našich aktivních lektorů, je to od nás taková odměna za celoroční práci pro spolek,“ doplňuje koordinátor spolku Elpida David Drvota.



# POŘÁD MÁM V SOBĚ TU HOLČIČKU

---

S HEREČKOU DANOU BATULKOVOU O DĚTSTVÍ NA VSI,  
INSTAGRAMU A JISKŘE AŽ DO OSMDESÁTI

TEXT: JIŘÍ HRABĚ, FOTO: JAN BARTOŠ

**Na konci března máte v Rokoku premiéru hry Podivuhodný příběh Benjamina Buttona. Je o muži, který se narodil jako stařec a postupně mládne. Přemýšlela jste o tom, jaké by bylo žít život obráceně?**

Hraju v té hře Benjaminovu partnerku Kateřinu a říkám: „Vůbec není špatné odbýt si to nejhorší na začátku. Místo aby se člověk děsil osmdesátin, těší se na osmnáctiny.“ Chvilí jsme stejně staří, sdílíme spolu lásku, pak ale Benjamin nabírá sílu, loví ho holky a já stárnu a pomalu se dostávám do pozadí. Ty váhy se přetočí. Kdyby to takhle bylo i ve skutečnosti, bylo by asi těžké najít partnera. Tedy pokud by to tak neměli všichni.

**V anotaci hry stojí, že hra diváka provede společností, kde věk určuje hodnotu člověka. Proč tomu tak je?**

Nevím. Starý člověk už nemá tu perspektivu. V těle i myslí se něco mění, nastává větší ticho a potřeba klidu. Když je člověk úplně mladý, je to podobné, jako by světu připadal nesvéprávný: do toho nemluví, nemá žádné zkušenosti. Uznáváme nejvíce střední, produktivní věk. Hodnota starých lidí jakoby klesá, ale pořád si říkám, že tomu tak je jenom v našich hlavách, ve společnosti, která se ke

staří chová s despektem. Ale mění se to. Hodně starších lidí včetně mě pořád pracuje, takže společnosti i něco přináší. Jako herci to tak máme odjakživa, protože my nikdy nekončíme, hrajeme, dokud můžeme.

**Jak to vnímáte vy osobně?**

Někdy říkám, že starší ženy jsou neviditelné. Ale nesmíme se dát. Když si ale myslíte, že nemáte hodnotu, jste nepotřební, poddáte se tomu. Můžete to sami hodně ovlivnit, právě tím vnitřním nastavením. U žen vznikne taková první propast, když odejdou děti z domu. Úloha ženy-matky je naplněná a teď si říkáte, co dál se životem. Je dobré se v tu chvíli začít radovat z toho, že zase máte svůj volný čas, děti jsou samostatné... Myslím si, že když se ve škole v občanské výchově učí finanční gramotnost, mělo by se také učit, jaké fáze života máme před sebou, co nás čeká. Protože někdo se s tím vyrovná přirozeně, jiný ale vůbec nechápe, co se děje. Také je nesmírně důležitý sociální kontakt. Když člověk zůstane sám, s nikým celé dny nepromluví, zabývá se s prominutím úplnými blbostmi a pomalu se stává protivným a uzavřeným. Otevřenost je velmi potřebná, stejně jako schopnost stále přijímat nové věci.

**Před osmnácti lety jste s Honzou Onderem vyhrála taneční soutěž StarDance. Jemu bylo třiaadvacet, vám padesát. Zrovna tohle klíšé jste tím dost nabourala...**

Mně ho bylo líto. Říkala jsem si, takový dítě a dostane o tolik starší ženu. Rovnou jsem ho připravovala na to, že vypadneme hodně brzy. Ale možná i díky tomu věkovému rozdílu jsme byli taková unikátní, zapamatovatelná dvojice. Honza je samozřejmě velmi šikovný choreograf, vyhrál StarDance hned dvakrát, kdybych měla jiného tanečníka, možná bych byla hned pryč.

**Vnímala jste ten věkový rozdíl dřív jinak?**

Jsem z divadla zvyklá pracovat s mladými lidmi. Vůbec nedělám rozdíly. Musíme spolu vycházet, být partneři, je úplně jedno, kolik je vám let. S Honzou to bylo stejné, hned jsme byli kamarádi.

**Koukala jste na StarDance i teď?**

**V podobné roli tam byla Jana Paulová...**

Koukala a divila se, jak všichni poukazovali na to, jak je úžasná v tom věku. To bylo hrozné. V té soutěži

Někdy říkám, že starší ženy jsou neviditelné.  
Ale nesmíme se dát!





musí být páry namíchané, ke všem by se mělo přistupovat stejně. Je jedno, jestli je někomu dvacet, padesát nebo sedmdesát, nechápu, proč se to tak řešilo. Přeci já jsem tady proto, že jste chtěli staršího člověka a vzhledem k svému věku dělám, co můžu. A chci být hodnocena podle toho, jak tančím a ne podle věku. Myslím, že Janě už to bylo nepříjemné.

**Váš partner, režisér Ondřej Zajíc, je o jedenáct let mladší. Je to výhoda, nebo hendikep?**

Vůbec to nevnímám. Já to nevím. Může se to zdát jako výhoda pro mě a hendikep pro něj. Ale ani jeden to takhle nevnímáme. Když to tak oba chtějí, nevadí to. Kdyby ano, tak už spolu dávno nejsme. Takové vztahy už nejsou dneska naštěstí tak neobvyklé a rozhodně nevznikají z touhy po mladším partnerovi, musí souznít obsah.

**Vaše dcera Mariana je herečka, zpěvačka a taky influencerka. Jak ten fenomén vlastně vnímáte?**

Marianka má Instagram od jeho vzniku. To byla ještě malá holka. Zpočátku jsme ho využívaly třeba při cestování, kdy tam lidi sdíleli zajímavá místa nebo restaurace. Firmy postupně přišly na to, že se tam dá sdílet reklama a vznikly spolupráce. Zpočátku posílaly za nasdílení výrobky, třeba kosmetiku. Dneska už jsou influenceri od firem placení. Mariana hodně cestuje, spolupracuje třeba s cestovkou Worldee. Jsou to poznávací zájezdy, malá skupina s průvodcem. Minulý rok jsme takhle byly na Islandu, v březnu jedou do Laponska. Z cesty dělá každý den reportáž, vidí ji spousta lidí a pro cestovku je to příjemná propagace.

**Bavíte se spolu o tom, co na Instagram dávat, jak to má**

**vypadat? Víím, že máte taky svůj profil...**

Ano, taky mi ho založila. Několik let jsem tam měla sedm fotografií a asi jedenáct tisíc sledujících. Nevím, co sledovali. Občas tam něco dám nebo mi Honzík Onder nasdílí naše taneční, nebo kamarádky záběry z natáčení. Já jsem k tomu liknavá a až tak mě to nebaví. Je mi to vždycky trochu trapné někoho fotit a dávat ho tam. Mari mi nadává, proč to víc nevyužívám. Třeba někdy začnu.

**Jak vnímáte tu současnou generaci s jejími ideály, které upozorňují na nerovnosti ve světě i v minulosti?**

Je to dobře, přemýšlejí jinak. Tím, že mají k dispozici tolik informací, mají přehled o světě. Jsou ohleduplnější a tolerantnější. Vyrůstají v takové pestrosti, že se nepozastavují nad věcmi, které mojí a starší generaci připadají divné. Je to patrné i na

# MANUÁL

→ POHYB JE ŽIVOT

Kondice ve vyšším věku

→ TRENÉR JIŘÍ KRÁL

Rozhovor

→ TRÉNINKOVÝ PLÁN

→ JÍDLO V POHYBU

→ SLEDOVÁNÍ  
KONDICE  
A FYZICKÉ  
AKTIVITY



## POHYB JE ŽIVOT

KAŽDÝ SI ASI PŘEJE, ABY STÁŘÍ BYLO RADOSTNOU A PLNOHODNOTNOU ETAPOU ŽIVOTA. CHRONOLOGICKÝ VĚK SICE NEBELSTÍME, POKUD ALE CHCEME, KVALITU ŽIVOTA SI MŮŽEME KDYKOLI ZLEPŠIT – A TO POHYBEM. ZAPOMEŇME VŠAK NA VÝKON. DŮLEŽITÉ JE, ABY POHYB TĚŠIL A CÍTILI JSME SE DOBŘE NA TĚLE I NA DUŠI.

TEXT: MARIE VEJVODOVÁ

**J**ak stárnout dobře? zeptala jsem se gerontoložky a spoluzakladatelky České Alzheimerovy společnosti Ivy Holmerové. „To je asi ta nejtěžší otázka,“ pousmála se. Každý si své ideální stáří představuje jinak. Někdo se těší na vnučata nebo až přečte všechny knížky, na které dosud neměl čas, jiný chce pracovat nebo sportovat, co nejdéle

to jde. „Ústředním tématem je být co nejdéle zdravý a v pohodě,“ snaží se Holmerová odpovědět na mou otázku. Světová zdravotnická organizace definuje zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“ Aby tohoto stavu člověk dosáhl a mohl se věnovat ve stáří tomu, čemu chce, je třeba být v dobré fyzické kondici.

Názorný příklad podává jedna reklama, v níž starší muž doma cvičí s posilovací koulí kettlebell a v následující scéně zvedá do vzduchu svoji vnučku u vánočního stromčeka.

„Pohyb je základem života, tělo je pro něj přizpůsobené a nejde bez něho žít,“ říká kardiolog z 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze Vladimír Tuka,

## Světová zdravotnická organizace doporučuje dvě až pět hodin střední vytrvalostní zátěže týdně.

kteří se též věnuje sportovní kardiologii. „Nenajdete v těle systém, který by ze správně nadávkovaného pohybu neprofitoval.“ Působí prospěšně na srdce a oběhovou soustavu. V důsledku se snižuje riziko vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny cholesterolu či infarktu. Pomáhá zabránit vzniku zánětlivých onemocnění, nádorů, metabolických poruch jako je například cukrovka 2. typu, jež dnes postihuje čím dál tím více pacientů, zlepšuje peristaltiku, tudíž i funkci trávicího systému, podporuje pevnost kostí, takže slouží jako prevence rozvoje osteoporózy a artrózy a v neposlední řadě i demence nebo obezity. Pohyb zkrátka chrání před nemocemi a poruchami, které nás ve stáří trápí nejčastěji, a vedou k nesoběstačnosti i předčasnému úmrtí. „Pokud bychom hledali univerzální lék prospívající celému organismu, je to kombinace

pohybové aktivity a zdravé stravy,“ říká Tuka. Zdravou stravou má na mysli dostatečný příjem bílkovin, správných tuků, sacharidů, vlákniny a vápníku a co nejvíce čerstvých ingrediencí.

### ZMĚNA ŽIVOTA

Slýcháme, že „věk je jenom číslo“. Co je na tom pravdy? „Platí to zejména v pozdějším období života, kdy už věk nesouvisí s určitými životními mezníky a událostmi, jako je třeba školní docházka nebo chození do zaměstnání, a nastává takzvaná 'bezvěkost', kdy je jedno, kolik člověku je, ale záleží, jak žije,“ říká Holmerová. Můžeme narazit na dva lidi narozené ve stejném roce, kdy jeden je vysportovaný a plný energie a druhý sešlý, polehávající na pohovce.

Naděje dožití se sice v dnešní západní společnosti prodloužila k osmdesáti letům života, neznamena to však, že ho každý žije i v nejvyšší kvalitě. Ve zdraví a soběstačnosti je tato doba výrazně kratší, o třináct let u mužů a sedmnáct u žen. „Chronologický věk neobelstíme, můžeme ale ovlivnit, v jaké budeme ve stáří kondici,“ dává naději Tuka. Háček je v tom, že moderní způsob života plnému zdraví zrovna nenahrává. „Jsme neustále ve spěchu, hodně sedíme, málo se hýbeme, přejídáme se a dobrovolně konzumujeme věci, jimiž si škodíme,“ poukazuje Tuka na tučné

a průmyslově zpracované potraviny, nemluvě o cigaretách a alkoholu.

Jaký životní styl zvolíme, je jen na nás. A čím dříve začneme něco pro své zdraví dělat, tím líp. Není radno čekat na důchod, aby člověk začal „aktivně stárnout“. Jde o záležitost celého života a na stará kolena je mnohem těžší cokoli dohánět. I když se ale říká, že „starého psa novým kouskům nenaučíš“, změny jsou přesto možné. „Zásadní je, jestli člověk chce,“ zdůrazňuje osobní trenér a kouč David Huf, který za svou praxi vedl řadu iniciativ podporujících aktivní život seniorů. „Předchozí generace, zvláště na venkově, tělo neustále zaměstnávaly prací na poli nebo na zahradě, dneska nebo ve městě nás k aktivitě nic nenutí a musíme to dělat vědomě,“ poukazuje na překážky. Podle Hufa se nemáme spoléhat na lékaře, že za nás veškeré problémy vyřeší, ale měli bychom vzít své zdraví do vlastních rukou.

Příkladem je sedmdesátník Zdeněk Hrdý, který sportuje a otužuje se celý život. Ani zapálený sportovec ale nemilosrdnému běhu času neunikl. „Po padesátce jsem si všiml, že tělo začíná ochabovat, lenivím, a když jsem se cítil unavený, šel jsem si odpočinout na gauč,“ vzpomíná na první projevy stárnutí. „Řekl jsem si, že takhle to nejde, donutil jsem se vstát a začal se hýbat.“ Do svého každodenního života zařadil více chůze, také nadále plave a jezdí na kole.

### NÁVRAT KE KOŘENŮM

O blahodárných účincích pohybu není pochyb a v tomto bodě už vám možná běží hlavou, čemu byste se mohli začít věnovat. Plavat, zapsat se na lekce jógy nebo si pořídit elektrokolo? Ve skutečnosti ale nemusí jít o žádnou konkrétní sportovní aktivitu. Lidé naopak dělají častou chybu, že se, nenavýklí na pohyb, do něčeho vrhnou, a v důsledku zatěžují tělo jednostranně a nepravidelně a můžou si





# TRENÉR

## S JIŘÍM KRÁLEM O LÁSCE K POHYBU, DOBRÉ NÁLADĚ A TARZANOVI

TEXT: JÍŘÍ HRABĚ, FOTO: JAN BARTOŠ

### **Jste velký sportsman a budeme se bavit o aktivitě a pohybu, ale teď sedím u vašeho nemocničního lůžka v ortopedii v Motole. Co se stalo?**

Měl jsem plánovanou reoperaci kyčle na 17. dubna, ale stav se razantně zhoršil, a tak jsem musel jít dřív. Už jsem nemohl trénovat. Poslední trénink jsem měl zkraje prosince, 3200 metrů kraul. Druhý den jsem se už nehnul. Týden jsem ležel doma, tahal gumaticuky v sedě, nemohl jsem ani do své posilovny, kterou mám ve sklepě. Před rokem jsem měl nehodu na kole. Někdo přede mnou upadl, já prudce zabrzdil a taky upadl. Přímou na operovaný kyčelní kloub. Přitom mi praskly srůsty mezi dřikem a kostí.

### **Takže se dá říct, že se takové věci nevyhýbají ani trénovanému tělu...**

Je to sportovní úraz. Není to nemoc, že bych byl zchátralý špatným

režimem nebo imunitou. Je to mechanická věc.

### **Co bude dál?**

Začínám s rehabilitací. Učím se chodit s berlemi. Příští týden jedu do rehabilitačního centra na Slapy. Vybral jsem si ho proto, že je tam pětadvacítkový bazén, posilovna a rotopedy. Po rehabilitaci následuje rekondice, na jaře se chci vrátit do formy.

### **Před dvaceti lety jste založil Tarzan klub, který sdružuje sportovní nadšence, se kterými vyrážíte do hor, na kolo... Proč zrovna Tarzan?**

Napadlo mě to naprosto spontánně. Mezi tělocvikáři a sokoly se to ve slangové mluvě používalo: to je pořádný tarzan! To je chlap! To je bourák! S kamarádem Petrem Pospíšilem jsem se domluvili, že zkusíme přejet za dva dny celou Šumavu tam

a zpátky. Celkem 224 kilometrů. Trasa vedla z Přední Zvonkové po Schwarzenberském kanálu, přes Nové údolí a celý hlavní hřeben Šumavy až do Železné rudy. Druhý den jinou cestou zpět. S Petrem jsme z toho byli nadšení, spali jsme za pár šupů v karavanu na zahradě u jednoho chlapíka v Přední Zvonkové, byl to úžasný zážitek. Říkali jsme si, že by na tohle chtělo trénovat a pak se s kamarády domluvit a alespoň jednou za měsíc s nimi na takovou akci vyrazit. Mít cíl a motivaci. Chtěli jsme, aby to byly drsné akce, abychom nebyli změkčilí, proto jsme klubu dali jméno Tarzan. Kvůli té odolnosti a také proto, že Tarzan byl syn přírody. Čili návrat k přírodě a outdoorové akce.

### **Nutno podotknout, že to není nic pro padavky. Prý na kole nedovolíte**

# JAK NA KONDICI VE STARŠÍM VĚKU

K TOMU, ABYCHOM SI CO NEJDÉLE UŽÍVALI CESTOVÁNÍ, ZVLÁDALI SPOLEČNÉ VÝLETY DO PŘÍRODY NEBO SKOTAČENÍ S VNOUČATY, JE POTŘEBA TĚLO TRÉNOVAT.

JAKÉ JSOU ALE NEJPODSTATNĚJŠÍ PRINCIPY KONDIČNÍHO TRÉNINKU V POKROČILEJŠÍM VĚKU, ABYCHOM TO NEPŘEHNALI A NAOPAK SI NEUBLÍŽILI? PŘIBLIŽME SI NEJZÁSADNĚJŠÍ PRINCIPY.

TEXT: JIŘÍ KRÁL

**A** začněme rovnou u těch z nás, kdo nikdy nesportovali a pravidelně necvičili. Může se člověk do něčeho takového ve vyšším věku vůbec pustit? Může a je to alarmujícím způsobem žádoucí. Jen to jde hůře a pomaleji než u sportovců nebo lidí, kteří se rekreačně ale pravidelně aktivnímu pohybu věnují. V každém případě než začnete, absolvujte komplexní lékařskou prohlídku, nejlépe v některém oddělení sportovního lékařství, a vyčkejte na doporučení lékaře jak postupovat dle vašeho aktuálního zdraví. S přibývajícím věkem se většinou nějaký ten neduh najde, ale rozhodně to neznamená stop v pohybu. Je třeba hledat cesty, jak to jde, kolik čeho vám ještě prospěje. Ostatně i mladí sportovci chodí jednou ročně na preventivní sportovní prohlídky a mají tak svou zátěž pod kontrolou. Je dobré znát se, vědět, co si mohou bez obav ještě dovolit, zda se mohou vydat na výlet na Sněžku nebo i na Kilimandžáro.

Které pohybové schopnosti a dovednosti jsou ve vyšším věku tedy nejdůležitější? Rozhodně není nutné zvládnout salto se čtverným obratem, ani zaběhnout stovku za 10 vteřin. Podstatné jsou tři základní věci:

Trénovat kardiorespirační zdatnost, které dosáhnete metodicky vhodným rozvojem vytrvalosti – turistikou, joggingem, nordic walkingem, cyklistikou, během na lyžích, plaváním nebo veslováním na trenažéru apod.

Dále je třeba trénovat základní sílu hlavních svalových skupin a středu těla – jde o tzv. core trénink zaměřený na vnitřní svalstvo, které zpevňuje



držení těla, a to cvičením doma nebo ve fitness centru, komplexními i lokálními posilovacími cviky. Ve vyšším věku je třeba starat se o udržení dostatečné síly, ale i svalové hmoty, která je rezervním zdrojem energie a podmínkou dobré funkce pohybového ústrojí a s věkem vlivem hormonálních změn a přirozeným poklesem aktivity atrofuje.

Současně s posilováním v rámci rozcviček a po hlavním cvičení se dobře rozvíjí statická i dynamická pohyblivost. Vaše mobilita v kloubech, elasticita svalů a vazů je třetí podstatnou součástí pojmu „být fit“.

Shrneme-li obecný úvod, pak vytrvalost, síla a kloubní pohyblivost jsou pro zdraví ve vyšším věku ze všech schopností nejdůležitější a všechny tři mají svůj nezastupitelný význam.

## OD TEORIE KE KAŽDODENNÍ PRAXI

Jak s tím ale naložit v každodenním životě? Podstatná je silná motivace,



pevná vůle a schopnost sladit pracovní a rodinné povinnosti s pravidelným pohybem. Ze zkušenosti tělocvikáře na školách všech stupňů a zejména z dlouholeté praxe kondičního trenéra mohou říci, že jde o klíčový problém. Většina z mých svěřenců, kteří po čase tréninku zanechali, ztroskotala právě na režimu dne, týdne, měsíce, roku. Zpravidla po počátečním nadšení, kdy musím svěřence brzdit, aby se akutně nepřetrénovali, se dostaví vystřízlivění a posléze otupělost z pocitu nereálného dodržení předsevzetí. Hlavní zásadou rozvoje i údržby kondice je proto postupnost a přiměřenost. Sledujte proto vaše pocity a reakce těla. Musíte se cítit dobře při vlastním cvičení a hlavně také po něm, a to i v dalších dnech. Reakce stárnoucího organismu mívají totiž zpoždění, a tak často, kromě akutní únavy hned po cvičení, paradoxně nastoupí specifická únava až za 48 hodin po zátěži.

Akutní únava souvisí především s vyčerpáním zdrojů energie, s dehydratací a s ní související absencí iontů sodíku, draslíku, hořčíku, vápníku aj. Zatímco specifická únava je dána více charakterem cvičení a sportu, kterým jste ji vyvolali – bolesti stehna u cyklistů, ramen a svalů hrudníku po plavání, namožené svaly od posilovacích cvičení. Proto starší sportovci – a dvojnásob to platí pro začátečníky – musí více a častěji odpočívat. Prakticky to znamená zařazování odpočinkových dnů alespoň 2x týdně, kdy se jdete jen projít, a v ostatních dnech střídat lehkou, střední a vysokou zátěž tak, že opravdu těžší trénink máte maximálně 2 x týdně. Na stránky Vitalu se nevejde celá metodika, ale pojďme alespoň upozornit na to nejdůležitější.

#### **KONDIČNÍ PROGRAM A STRAVOVÁNÍ**

Vzhledem k tomu, že jde již skutečně hlavně o zdraví a ne maximální

výkon, můžete sportovat prakticky kdykoliv s ohledem na následující vymezení. Necvičte ihned po probuzení a dvě hodiny před usnutím. Vaše tělo po probuzení, ranní hygieně a snídani potřebuje ještě cca hodinu na vytrávení a aktivizaci. Je vhodná jakákoliv činnost doma nebo procházka venku. Ještě před snídaní je dobré protažení a lehké rozhýbání kloubů. Ideální je také při ranní hygieně sprcha se střídáním teplé a studené vody pro prokrvení kůže a celkovou bdělost. Je to i základ otužilosti a prevence onemocnění z nachlazení. Pokud půjdete spát brzo po skončení tréninku, může to narušit nejen usínání, ale i celý spánek. Jste ještě velmi aktivizovaní a potřebujete nejprve zklidnit.

Další důležitou věcí je stravování. Malé občerstvení (tyčinka, banán, malý jogurt, sklenka džusu...) nevadí ani během delšího cvičení a potřebné je hlavně občasně pít. Po hlavním jídle ale musíte počítat aspoň se dvěma



knihovny  
digital



Městská  
knihovna  
v Praze

PRA HA  
PRA GUE  
PRA GA  
PRA G

digi  
poradna

Potřebujete  
pomoc  
s chytrým  
telefonem/  
tabletem?

## Digitální poradna v Městské knihovně v Praze



Informujte se v pobočkách:

**Barrandov, Bohnice, Břevnov, Dejvice**

**Dům čtení, Hloubětín, Chodov**

**Jezerka, Kobylisy, Lužiny, Modřany**

**Novodvorská, Opatov, Petřiny**

**Rajská zahrada, Sedmička, Skalka**

**Školská, Ústřední knihovna**

**Vikova, Vozovna, Záhřebská**

[www.mlp.cz/seniori](http://www.mlp.cz/seniori)

# POSEDLOST UŽITEČNOU KRÁSOU

„PŘITAHUJE MĚ, KDYŽ ČLOVĚK Z NIČEHO VYTVOŘÍ NĚCO“,  
ŘÍKÁ ARCHITEKTKA EVA JIŘIČNÁ, NOSITELKA ŘÁDU BÍLÉHO LVA  
A ŘÁDU BRITSKÉHO IMPÉRIA. V ČEM JE JEJÍ UM VÝJIMEČNÝ  
A JAK SE PROSADILA V NEPLÁNOVANÉ EMIGRACI?

TEXT: PETR VOLF, FOTO: AI DESIGN

**K**dyž jí prezident republiky 28. října loňského roku na slavnostním ceremoniálu ve Vladislavském sále Pražského hradu propůjčil Řád Bílého lva, těžko by se našel někdo, kdo by tuto poctu Evě Jiříčné nepřál. Ve svých šestaosmdesáti letech je zásadní postavou současné architektury. Řád Bílého lva je dosud nejvyšší vyznamenání, jaké kdy bylo českému architektovi uděleno.

Přes úspěchy, jichž dosáhla, je až příliš skromná a pokorná. Jde o nepřehlédnutelný povahový rys, jenž v architektonickém prostředí, kde bez silného ega nelze existovat, působí jako zjevení. Když jsem se Evy Jiříčné zeptal, jakou roli hrají v jejím životě ambice, touha uspět, odpověděla, že není ambiciózní. „Prostě ráda pracuji. Přitahuje mě, když člověk z ničeho vytvoří něco. Ale nemusí se jenom vytvářet, vyhledávám kontakt s lidmi, diskuse, čtu a dívám se. Opravdu miluji všechny obyčejné záležitosti a vyhledávám situace, které vyžadují řešení, a zároveň se díky nim můžu naučit nové věci. A je mi jedno, jestli jde o knihu, která mě nutí polemizovat s mými názory, nebo o hádání

se s člověkem, který vyrábí dveře a špatně je osadí, jestli je to domluva s kolegy, jakým způsobem se dá navrhnout stůl nebo fasáda. Je to svého druhu posedlost.“ Posedlost!

Působení Evy Jiříčné má soustavně mezinárodní parametry. Poté, co v roce 1968 odešla do Londýna, se dokázala prosadit v tvrdé konkurenci, a nejenom to, ostrovní velmoc architektku přijala za svou, o čemž svědčí řada ocenění a poct, které v průběhu let získala, včetně Řádu britského impéria, jímž byla dekorována královnou Alžbětou II. roku 1993. Obstála v oboru, jenž se nesl odjakživa ve znamení mužské dominance. V roce 1998 ji britská teoretička Penny Sparke jako jedinou žijící ženu zařadila do knihy *Století designu – průkopníci designu 20. století*, kde se ocitla ve společnosti Le Corbusiera, Alvara Aalta, Ludwiga Miese van der Rohe, Charlese Eamese či Eera Saarinena. Roku 2013 byla Evě Jiříčné předána prestižní Jane Drew Prize za „významný příspěvek k postavení žen v architektuře“: stalo se to jen rok poté, co ji získala legendární Zaha Hadid. Je také uznávanou

pedagožkou – působila na Bartlett School of Architecture a přednášela na Harvardově univerzitě v Cambridgi. Po roce 1990, kdy se mohla vrátit naplno do vlasti, učila třináct let na Vysoké škole uměleckoprůmyslové v Praze, kde vychovala desítky budoucích architektů. Mnohým pomohla, aby byli přijati na praxi v předních londýnských ateliérech: kdo by nechtěl začínat u lorda Normana Fostera? Jméno Jiříčná otevírá dveře.

## KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP

Pro Evu Jiříčnou je typická všestrannost, která jí umožňuje ztvárnit židle či stoly, dávat podobu galeriím, obchodům, restauracím i rodinným domům. Navrhuje veřejné budovy různého zaměření, zvládá rekonstrukce i novostavby, rozsáhlé projekty stejně jako drobné věci. Umí všechno. Tato univerzálnost je v době, jež spěje čím dál více ke specializaci a atomizaci každé profese, stále vzácnější. Dá se označit za fenomén. Eva Jiříčná neuznává rozdělení na interiérové a exteriérové architektky, profesi vykonává v její jednotě, jak to bývalo běžné ještě před půl stoletím.



Není formalistka spoléhající pouze na okázalý zevnějšek stavby. Zdůrazňuje věc, na kterou dnes zvláště mladí architekti zapomínají: „Hlavní důvod, proč existuje exteriér budovy, je nutnost mít interiér. Původní impulz, proč stavíme, je potřeba vnitřku stavby, a nikoliv naopak: vnitřek se pak projeví navenek, a nakonec se budova stane interiérem města. Architekti jsou ale trénováni dělat především fasády.“

Chce, aby architektura především bezproblémově sloužila. Má to v krvi. Eva Jiříčková pochází ze Zlína, kde se 3. března 1939 narodila. Její otec, architekt Josef Jiříčný, pracoval pro firmu Baťa, kde zaujímal vedoucí post ve výstavním oddělení. Až do jejích pěti let na ni tudíž působilo město, které v meziválečném období nemělo ve světě srovnání. Byla obklopena progresivně pojatými stavbami ve funkcionalistickém slohu: cihlovým

dvojdomek, v němž s rodiči bydlela, mrakodrapem s šéfovskou kanceláří ve výtahu, obrovitým kinem, továrnami s pásovými okny nebo památkem se skleněnou fasádou. Všude ploché střechy, střídme hranolovité objemy, pravidelnost, jednota a řád, které se propály do její vizuální zkušenosti. Jako dítě chtěla být astronomkou, na gymnáziu svůj zájem upřela už pouze na chemii. Nakonec zvítězila architektura, kterou v letech 1956 až 1962 studovala na Českém vysokém učení technickém v rámci oboru Architektura a pozemní stavitelství. Poté pokračovala v postgraduálním studiu na Akademii výtvarných umění (období let 1963 až 1967), kde navštěvovala Školu architektury vedenou profesorem Jaroslavem Fragnerem, a souběžně byla zaměstnána v Ústavu oděvní a bytové kultury (ÚBOK), který se zaměřoval na všestrannou kultivaci životního

stylu. V roce 1968 mohla Eva Jiříčková odletět na stáž do Anglie, z níž se už nevrátila, ačkoliv to neměla v plánu. Nechtěla emigrovat: „Po třech týdnech, které uplynuly od mého příjezdu do Londýna, bylo tehdejší Československo okupováno ruskou armádou. Po několika měsících mého stále ještě legálního pobytu v Anglii mi bylo oznámeno, že můj pas je neplatný a návrat do vlasti nežádoucí.“ (Citováno z děkovné řeči přednesené Evou Jiříčkovou 29. ledna 2019 v Betlémské kapli v Praze u příležitosti udělení čestného doktorátu ČVUT).

Rychle se postavila na vlastní nohy. Od roku 1969 až do roku 1980 byla zaměstnána v ateliéru Louise de Soissons a podílela se na rozsáhlém projektu přístavu pro město Brighton. Na začátku osmdesátých let se Eva Jiříčková osamostatnila, otevřela si vlastní architektonickou kancelář (Eva Jiricna Architects) a v rychlém



↑ Autobusové nádraží  
Canada Water

↗ Sál v Kongresovém centru Zlín

→ Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně



sledu připravila mnoho interiérových realizací, jimiž proměňovala ulice londýnského centra. Dodávala jim třpyt a eleganci. Důležité pro ni bylo přátelství s Josephem Ettedguiem, vlivnou postavou módní branže. Navrhla pro něj byt, kadeřnictví, butiky, ale také restaurace (Le Caprice) nebo kavárny (Joe's Cafe). Prokázala vzácnou schopnost řešit nevelký prostor pomocí světla a transparentních materiálů tak, že nikdy nepůsobí stísněně. V této převratné době oslovil Evu Jiříčnou architekt Richard Rogers, budoucí nositel Pritzkerovy ceny, aby vedla jeden z týmů řešících interiéry pojišťovny Lloyds, která se stala ikonou stylu hi-tech: navrhla kupříkladu restauraci Captain's Room s motivem

plachet, ale hlavně pro budovu typická kruhová stropní svítidla. Její tvorba je postupně spojována s prestižními značkami jako Boodles, Harrods, Hugo Boss, Joan & David, Kenzo, Selfridges, Vidal Sassoon či Vitra, pro něž ztvárňovala podobu obchodů. Objevují se v nich důmyslná schodiště se skleněnými stupni, jež ji proslavila. V devadesátých letech přešla k architektuře větších forem. Provedla přestavbu a rozšíření vlastního domu Ove Arupa (1992) za pomoci geniálního statika, jehož poznala při práci v Brightonu: vozila jej ve svém malém VW z Londýna na „místo činu“. Následovala přístavba univerzitní knihovny v Leicesteru (1997) a také autobusový terminál u stanice metra Canada

Water v Londýně (1999). Co úkol, to jiné téma.

### OPĚT DOMA

V devětadevadesátém se vrací jako architektka do Česka. Vzniká Oranžerie v Královské zahradě Pražského hradu, která je manifestem konstrukčního a kompozičního mistrovství uplatněného v starobylém prostředí. Ve stejném roce si otevřela spolu s Petrem Vágnerem architektonickou kancelář AI Design se sídlem na Starém Městě. V novém tisíciletí tvorba Evy Jiříčné akceleruje. V Praze je postaven minimalistický hotel Josef (2002), kde uplatnila komplexní přístup – navrhovala budovu i všechny vnitřní prostory včetně jejich originálního vybavení:



## KŘEHKÁ KRÁSKA V BÍLÉ ŘÍZE

V LIDOVÉ TRADICI SE BŘEZOVÝMI METLIČKAMI ŠLEHAL DOBYTEK PŘI PRVNÍM JARNÍM VYHÁNĚNÍ NA PASTVU A Z BŘEZOVÉHO DŘEVA SE VYŘEZÁVALY KOLÉBKY. Z BŘÍZY SE STAVĚLY MÁJKY JAKO SYMBOLY JARA A LÁSKY. A POZITIVNÍ ÚČINKY BŘÍZY NA LIDSKÝ ORGANISMUS DOBŘE ZNALI LIDOVÍ LÉČITELÉ.

TEXT: MIROSLAVA HEJNOVÁ

**B**říza je symbolem jara, světla, lásky a nového počátku. V mytologii je spojována s bohyněmi krásy a života. Keltové v ní viděli vtělení bohyně Brighid, Slované ji uctívali jako bohyni Ladu, severská mytologie ji zná jako Freyu a hinduisté jako Sarasvatí. Estonci ji mají dokonce ve svém státním znaku. Podle keltského stromoskopu jsou lidé zrození 21. června, tedy pod vládou břízy, neobyčejně příjemné a dobré povahy se silným duchovním a citovým založením.

### VYUŽITÍ V LIDOVÉM LÉČITELSTVÍ

Bříza podporuje činnost jater, ledvin, střevního traktu a posiluje detoxikační procesy v těle. Usnadňuje trávení a pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu. V odvarech břízy se také doporučuje koupat nohy při jejich nadměrném pocení. Obsažené látky by měly stahovat póry na kůži a snížit vylučování potu. K využití nám slouží listy, pupeny, jehnědy, míza a kůra neboli borka.

Listy obsahují oleje, třísloviny, pryskyřice, glykosidy, silice, organické kyseliny a minerální látky. Jsou výborným diuretikem používaným při revmatismu, dně a nemocech ledvin a močových cest. Pomáhají snižovat LDL cholesterol. Odvar z listů nebo kůry napomáhá vykašlávání a má dlouholetou tradici v lidovém léčitelství. Koupele z březového listí pomáhají při revmatismu a otocích. Způsob, pravidelnost a míra dávkování se liší v závislosti na jeho terapeutickém využití.



*Mladý kněz Ludvík Armbruster*

# JEZUITA, KTERÝ SE HODNĚ SMÁL

PRAŽAN LUDVÍK ARMBRUSTER VĚTŠINU ŽIVOTA PROŽIL JAKO MISIONÁŘ TOVARYŠTVA JEŽÍŠOVA A PROFESOR FILOZOFIE V JAPONSKU. V SEDMDESÁTI SE ALE VRÁTIL DO ČESKA, KDE COBY MLADÝ ZAŽIL, JAK KOMUNISTÉ ROZMETALI ŘEHOLNÍ ŘÁDY, A PŘEDTÍM PROŠEL STAROSVĚTSKÝM NOVICIÁTEM. TAM SE ADEPTI KNĚŽSTVÍ MĚLI BIČOVAT VLASTNORUČNĚ UPLETENÝMI DŮTKAMI.

TEXT: PETRA TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÁ, FOTO: PAMĚŤ NÁRODA

**T** akhle si lidé nejspíš představují zenové mistry. Z jejich úsměvu vyzařuje bezprostřednost a přitom velká hloubka vyplývající z dotyku s něčím mimo běžnou lidskou zkušenost. Jenže Ludvík Armbruster nebyl buddhista, ale jezuita.

Měsíce jsem chodila na bohoslužby do pražského kostela sv. Ignáce a z dálky obdivovala kombinaci vzdělání a laskavosti, která prosakovala z jeho kázání. Až po roce jsem se ho odvážila požádat o rozhovor. Bylo mu tehdy skoro devadesát, ale od první společné minuty bylo zřejmé, že tenhle člověk je vnitřně mladý. Strávili jsme spolu dvě hodiny, hodně se nasmáli a docela brzy se domluvili, že mi páter Ludvík bude tykat. Jen když místností prošel jeden z jeho kolegů, vrátil se najednou zpět do vykání. „Nechtěl jsem tě kompromitovat,“ rozchechtal se potom tlumeně.

Dnes už je Ludvík Armbruster tři roky na pravdě Boží, ale vždycky, když jsem u Ignáce, podvědomě čekám, že se zpoza rohu vynoří známá postava v kostkovaném saku a zasměje se svým nezaměnitelným smíchem.

## POSTKŘESŤANSKÁ PRAHA

Ke kněžské cestě nuselský rodák Armbruster původně nesměřoval, jeho rodina se nepočítala mezi praktikující věřící. Situaci změnila náhoda, když ho gymnaziální učitel náboženství vyslal ke zpovědi do kostela sv. Ignáce. „Stoupnul jsem si do nejdelší řady, nechtělo se mi do toho. A najednou přišel nějaký starý pán a říká mi: ‚Co tu stojíš v řadě, támhle nikdo není.‘ Ve zpovědnici bez řady byl páter Kubíček. Choval se laskavě a půjčil mi Nonniho. To byla knížka o Islandanovi, který dovádí v té daleké zemi na kajaku a je věřící, což já jsem tehdy

vlastně nebyl. Oslovilo mě to, stal se tak nějak mým vzorem. To byl rok 1941 a už koncem války mi přišlo, že by se mi život u jezuitů líbil. Oni v něco věřili, Praha tehdy byla takové postkřesťanské město, ale mě to táhlo jiným směrem.“

Po gymnáziu tak Ludvík Armbruster vstoupil do noviciátu na Velehradě. V knize Tokijské květy s pobavením vzpomínal, že tehdy vyfasovali po zemřelých jezuitech kutny, které byly pořádně záplatované a taky dost umouněné. S nadhledem zhodnotil, že podobné věci „patřily k muzice“.

Adepti kněžství spali v místnostech po pěti až sedmi lidech, postele byly odděleny jen prostěradly na tyčkách a u každé z nich stál stoleček s umyvadlem. Vodu si do něj musel novic donést, vodovod nebyl zaveden. Ale ani topení, a tak voda donesená večer někdy do rána zmrzla.

# ROZTOČENÝ SVĚT

„BABÍ, POJĎ SI ZAPINKAT!“ KDO BY ODOLAL.  
VYPNULA JSEM SPORÁK, UTŘELA RUCI A JEN TAK  
V PANTOFLÍCH VYBĚHLA PŘED CHALUPU. JENŽE KDYŽ SE SNAŽÍM  
VYBRAT MÍČEK, ZAMOTÁ SE MI HLAVA A UŽ JSEM NA ZEMI.  
AU, KOTNÍK! Z PINKÁNÍ NEBYLO NIC, Z OBĚDA TAKÉ NE  
A JEDINÝM KLADEM CELÉ UDÁLOSTI BYL ZÁJEM VNOUČKA  
O SÁDROVÁNÍ MÉ NOHY.

TEXT: ZDENA TOMÁŠOVÁ

**S** podobnými případy se lékaři setkávají denně. Zranění v podobě zlomenin, výronů, pohmožděnin, naražených žeber a natržených vazů nemusí být jen následkem uklouznutí na uvolněném koberci nebo mokřých dlaždicích, často jsou také pády zaviněné závratěmi. Že jste jimi nikdy netrpěli? Nevěřím. Rychle vstanete z postele a vtom se s vámi roztočí celý svět. Zrovna tak když pracujete v předklonu a prudce se narovnáte. Příčinou takových stavů jsou většinou náhlé změny krevního tlaku, ale je toho víc, co byste o závratích mohli vědět. Kdysi se pojmenovávaly jako motolice, odborně se jim říká vertigo. Jde o iluzi pohybu vlastního těla nebo okolí. Někdy je takový stav doprovázen zvoněním v uších, nevolností, zvracením, jiskřením před očima, zblednutím, pocením, úzkostí, nejistotou v prostoru, strachem. Řečeno jednoduše, rovnovážné ústrojí ve vnitřním uchu klame.

Čtyřicetiletý Pavel se poprvé se závratí setkal v noci. Spal, a když se otočil na bok, všechno se s ním roztočilo. Udělalo se mu špatně od žaludku, zvracel, nemohl vstát, chodit. Záchranka ho odvezla do nemocnice, kde podstoupil řadu vyšetření, CT hlavy, magnetickou rezonanci, ORL vyšetření, vyšetření na neurologii. Vše bylo v pořádku, bez zjevných příčin vážnějšího onemocnění. V nemocnici poležel týden, a i když drobné potíže s polohovou závratí trvaly, přišlo řešení. Neležet, ale stimulovat rovnovážný systém, rehabilitovat, cvičit. Potvrzuje to i neurolog Jaroslav Jeřábek z pražské nemocnice Motol: „To nejhorší, co může člověk s poruchou rovnováhy udělat, je vůbec se nehýbat a zůstat ležet. Důležitý je pohyb.“

## BÝT V ROVNOVÁZE

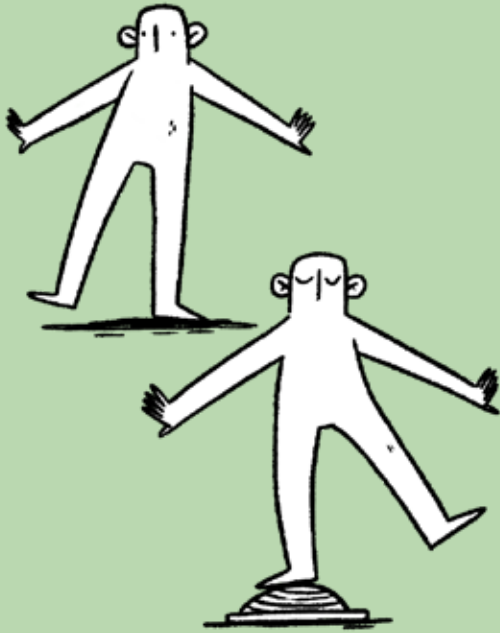
Jsou tři subsystémy, které pomáhají udržet tělo v rovnováze. Tím prvním je rovnovážné ústrojí ve vnitřním uchu,

dále oči a do třetice páteř, pánev a končetiny. Činnost těchto subsystémů je propojena funkčními spoji, které řídí mozková kůra v týlním a spánkovém laloku. Nelze říci, který z vyjmenovaných orgánů je nejdůležitější, jeden se neobejde bez druhého, což má ovšem i své výhody. Porucha jednoho systému je velmi rychle nahrazena činností dalšího, až postupně dojde k úpravě celku. Snad si ze školy ještě pamatujete, jak složité je vnitřní ucho. Kromě tzv. hlemýždě, kde je sluchové sídlo, tam najdete tři polokruhovitě kanálky, které reagují na úhlové zrychlení či zpomalení, a dva tíhové váčky vejčitého a kulovitého tvaru, které odpovídají na lineární pohyb. Velmi zjednodušeně se dá říci, že vestibulární aparát ve vnitřním uchu reguluje svalové napětí a koordinuje pohyby hlavy i očí. Když vše pracuje tak, jak má, jsme v rovnováze.

Co se děje při závratí? Naše senzory neposkytují shodné informace



# CVIKY NA TRÉNOVÁNÍ ROVNOVÁHY



Postavte se na jednu nohu a vydržte tak 30 sekund, pak vyměňte nohy. Chcete-li cvik ztížit, zavřete při tom oči a vyzkoušejte nestabilní podložku.



Opřete levé chodidlo po straně pravého kolena. Dlaně spojte před hrudníkem. Vydržte po dobu pěti dlouhých nádechů a výdechů a opakujte na druhou nohu. Pro ztížení můžete v poloze zavřít jedno nebo obě oči, případně zvednout ruce nad hlavu.



Postavte se na jednu nohu, druhou s pokrčením kolene zvedněte do výše, chvíli tak vydržte. Natáhněte nohu v kolenu, opět pokrčte a vraťte do původní polohy. Vyměňte nohy.



Jděte po pomyslné čáře – pokládejte patu před špičku, pak zkuste jít stejnou chůzí i pozadu zpátky.



Dřepy jsou dobré na zpevnění celého těla: Nechte ruce podél těla, záda rovná a pomalu snižujte zadek, jako byste si chtěli sednout. Kolena by měla být zhruba nad chodidly, při zvedání stahujte hýžděvé svaly. Zkoušejte třikrát po deseti dřepch.



Chodte po špičkách, pak po patách a pak zase po špičkách.



Pořídte si balanční desku, nohy dejte do šíře ramen, břicho zpevněte a přenášejte váhu zprava doleva a zepředu dozadu.



# AFRICKÝ RECEPTÁŘ

---

O ŽIVOTĚ V SOMÁLSKU, TAMĚJŠÍ KUCHYNI  
A JEDNÉ NEŠŤASTNÉ OPICI VYPRÁVÍ HANA MARŠÍKOVÁ  
SVÉ VNUČCE ZITĚ.

TEXT: ZITA MARŠÍKOVÁ, FOTO: RODINNÝ ARCHIV MARŠÍKOVÝCH



V 80. letech se v Somálsku vystřídalo mezi 300 a 400 Čechoslováků, mezi nimi byli také moji prarodiče se svými dvěma dětmi. Vztahy mezi Československem a Somálskem byly součástí širší strategie socialistického bloku, zahraniční „experti“ stavěli nemocnice, školy a další důležitou infrastrukturu a školili místní lidi v technických a zemědělských oborech. Můj dědeček Jan byl jedním z veterinárních expertů. V československých médiích byla Afrika často vykreslována jako země plná naděje a přátelské spolupráce, zatímco realita byla výrazně špinavější. Mnozí z těchto expertů se do Afriky stěhovali i se svými rodinami, což znamenalo nejen profesní, ale i osobní adaptaci na nové prostředí a kulturu. Hana, Jan a jejich dvě děti odletěli do Mogadiša v roce 1980, aby tam strávili rok a půl.

**Dnes je 26. prosince, sešli jsme se u tebe na svátečním obědě a měli jsme pětrosa, rýži se sušenými rajčaty a odlehčený coleslaw. Na Štědrý den spolu míváme kapra, vinné klobásy a bramborový salát. Pamatuješ si, co jsi vařila na Vánoce v Africe?**

Kapr nebyl, ale ryby se koupit daly, draze, ale daly. Občas jsme kupovali rybu, které se říkalo prostě „red fish“. Měli jsme i žraloka, ale ten je strašně suchý, musel se potírat olejem. Naučila jsem se dělat řízky z hovězího masa, jiné běžně nebylo. Maso jsem předem naložila do oleje, trošky bramborové mouky, česneku a koření. Sem tam jsme sehnali kuře, ale to byla bída, bylo hubené, dobré tak na olízání kostí. Ještě se daly koupit kozí játra, z těch jsem dělala paštiky, ale jen díky tomu, že jsem si z Česka dovezla vepřové maso v konzervě, takže když se to smíchalo, bylo to moc dobré.

Na Vánoce jsme skutečně měli salát, ale místo bramborového salátu byl rýžový. Salámy nebyly, ale zeleninu a jogurt jsem měla.

**Jak ti vlastně dědeček oznámil, že pojedete do Afriky?**

Už tam nějaký jeho známý byl a Jenda jeden večer přišel domů s tím: „Co bys řekla, kdybychom jeli do Afriky?“ Spousta věcí nám došla, až když jsme dorazili na místo. Byli jsme mladí a blázniví.

**Musela jsi opustit profesi lékařky a téměř na dva roky se stala ženou v domácnosti. To ale v Somálsku osmdesátých let nebylo vůbec jednoduché.**

**Čím začínal tvůj den?**

Jako první se muselo vypít dost whiskey (směje se). Protože právě v těch lahvičkách se skladovala převařená voda. Byly hranaté, placaté a do lednice se jich vešlo přesně šest. A pak jsem chystala snídani. Všechno na jednokolovém vařiči. On tam sice byl plynový sporák, ale kvůli politickým nepokojům nebyly bomby na plyn. Plyn byl tedy vzácnost, měli jsme jednu bombu a tu používali jen tehdy, když nebyla elektřina.

**Jednokolový vařič, bájná remoska... jak vypadal tvůj kuchyňský kout?**

V remosce jsem dělala úplně všechno – pekla chleba, buchty, smažila řízky.

Byl tam takový dvojdřez, pěkný, ovšem bohužel tím dřezem tam lezly šváby. Když jsme přijeli, museli jsme zlikvidovat všechny švábí hnízda, a že jich bylo. Hlavně pod tím pěkným dřezem. Když se zapomněl zavřít odpad, tak se tam pořád dostávali tím odpadem. Všechno jídlo se muselo sníst a zbytky uklidit a zavřít, nikdy nesmělo nikde nic zůstat. A já jsem je cítila, to máš takový zvláštní čuch. Když se dovnitř nějaký šváb dostal, cítila jsem ho už v koupelně.

Měli jsme pět pokojů a ten nejmenší používali jako spíž. Aby to luftovalo, vysadili jsme všechny dveře a z těch udělali ve spíži regály.

**Co jste mívali na snídani?**

Chleba nebyl, občas jsme dostali rohlíky, ovšem když byla mouka špatná, tak jsme je nekupovali. Naučili jsme se snídat ovesné vločky. Ovesné vločky se dovážely z Dánska a byly výborné, napěchované v pikslách. Od bulharského ataše jsem pak darem získala jogurtovou kulturu a začala jsem ze sušeného mléka dělat jogurt. Čerstvé mléko bychom si nedovolili koupit, ale dovezla jsem si Sunar, který mi sehnala známá z lékárny, normálně byl na poukaz. Když po nějaké době došel, kupovala jsem to sušené mléko, které se dováželo z Holandska, po pěti kilech. A to bylo velice kvalitní, obsahovalo velké množství bílkovin. A když jsem z něj dělala jogurt, byl tak tuhý, že v něm lžíce stála. Takže jsme mívali ovesné vločky, navrch naběračku jogurtu, banány kolem, no to byla božská snídaně, která nás nasýtila do dvou hodin.

**To nezní jako strádání, i když život bez pečiva... Co znamená, že byla mouka špatná?**

Byli v ní červi. A ještě se těžko sháněla. Když už jsme ji koupili, tak jsem ji do těch piksel od sušeného mléka přesila přes síto, a ještě přes sílonku. Ta přesátá mouka se na 24 hodin zamrazila a teprve pak jsem z ní mohla péct. Ale po týdnu se musela znovu zamrazit. Kdežto v pekárnách to tak nedělali, takže když tam byli červi, tak to upekli i s červy. Naučila jsem se péct chleba, takže ten jsme měli pravidelně, vůbec jsem hodně pekla, často z banánů. Protože ty se kupovaly po trsech. A ten trs postupně zrál a musel se spotřebovat. Dokud byly banány zelené a trpké, dělala jsem z nich hranolky a taky „bramborovou“ kaši. Bylo to sice šedivé, ale chutnalo to opravdu jako brambory, oboje je samý škrob. Ze zralých banánů pak koláče, bábovky, prostě všechno, co se dalo dělat z banánů, jsem dělala z banánů.



**Musela jsi být hodně vynalézavá. Co ještě nezvyklého ses naučila vařit?**

Dělala jsem hodně kompoty, nevařené. Nakrájela jsem banány, mango, a to všechno se zalilo do šťávy z grapefruitu. A dětem jsem připravovala melounovou šťávu, na tu měli často chuť, protože ji viděli prodávat ve městě, ale tu jsme nekupovali, měli jsme strach kvůli té nečisté vodě.

**Stýskalo se vám po nějakém jídle, které jste v Africe jedli?**

Tolik ovoce jsme v Československu nikdy neměli. Limety, kterým jsme říkali zelené citróny, grepy, ty byly úplně úžasné, z pouhých dvou jsem vylišovala džbán šťávy. Jídlo jsme si vždycky připravovali sami, jedinému, co jsme si občas kupovali, se říkalo „sambusi“. To byly takové smažené trojúhelníkové šátečky plněné mletým masem. Bylo to zvláštně exoticky kořeněné a nám to moc chutnalo.

**Pečivo, vajíčka, mléko, co ještě jste museli omezit?**

Kromě mléka jsme taky museli omezit všechny mléčné výrobky. Máslo vůbec nebylo, sem tam jsem sehnala něco jako slaný tuk, který se podobal spíš margarínu. Trochu másla jsme si dovezli z Česka, ale šetřili jsme ho pro děti.

**Jak jste proboha převáželi máslo?**

Nějak se nám to povedlo, sama nevím. A podruhé jsme máslo dováželi rok poté, když jsme byli na výletě v Keni, tam jsme koupili kufr másla. Nejen pro nás, museli jsme každého podarovat.

**O vašem výletu do Keni jsem slychávala od dětství. Cestovat po Africe jste ale povoleno neměli, jak jste se tehdy do Keni dostali?**

Do Keni jsme se moc chtěli podívat, ale protože to byla součást

Commonwealthu, nepřipadalo to v úvahu. Jednou jsem byla ale jako lékařka povolána k manželce kuvajtského velvyslance, to jsme byli v Somálsku asi rok. Udělala jsem, co jsem mohla. Když jsme spolu s překladatelkou odcházely, zeptal se, jak by se nám mohl revanšovat. A tak jsem se zmínila, že bychom rádi získali vízum do Keni, a on řekl, že je to pro něj maličkost. Pro nás z komunistického státu sehnat vízum do Keni by bylo jinak nemožné. Podpořil nás také tehdejší chargé d'affaires, což nám moc pomohlo. Všechno byla politika. A tak jsme letěli. Ale to jsme ještě nevěděli, že málem neodletíme zpátky. Letadlo letělo přímo z Mogadiša do Nairobi a za týden mělo letět nazpět. Jenže mezitím měla letadlo využít nějaká státní návštěva, tak nazpět letělo v pondělí místo úterý. A to nám nikdo neřekl. V neděli večer nám somálský chargé d'affaires poslal

# SKONČEME S NAŠÍ NEVIDITELNOSTÍ

CO NOSÍ MODELKA A BALETKA HANA JANATA,  
KTERÁ ZÁŘÍ NA MÓDNÍCH PŘEHLÍDKÁCH A TAKÉ  
VYUČUJE BALET V ELPIDĚ.

TEXT: MAGDALÉNA ČEVELOVÁ, FOTO: JAN BARTOŠ

**S**ny se vyplatí následovat v jakémkoliv věku, a to i když se jedná o módu či tanec. Hana Janata je toho zářným příkladem. Charismatická bělovlasá vysoká dáma po šedesátce obrátila svůj život vzhůru nohama a splnila si sen. Po kariéře ve vědecké medicíně a vychování dětí se

začala věnovat výuce baletu a posléze i modelingu.

V minulém roce se prošla po mole hned osmi módních přehlídek. I když, jak sama říká, není modeling ani zdaleka tak dobře placený, jak si lidé myslí, přináší jí radost a buduje si díky němu sebevědomí. Kromě focení

a účastí na přehlídkách učí balet v centru Elpida a ve volném čase maluje nebo si plete oblečení. „Na módě mě nejvíc baví styling a možnost si s jednotlivými kousky vyhrát,“ vysvětluje Hana a při tom ukazuje hedvábný top, který si z původní halenky s dlouhými rukávy ručně přešila.

**BARVA LETOŠNÍHO JARA:  
PUDROVĚ RŮŽOVÁ**

Hanin první outfit odráží její smysl pro eleganci a komfort. Pudrově růžové plisované šaty s dlouhým rukávem doplňuje lehkým světle béžovým kabátkem a koženými mokasínami ve stejném odstínu. „Oblečení mi musí sedět a nesmí nikde škrtit,“ říká Hana, která si zásadně vybírá kousky, ve kterých se cítí pohodlně a sebevědomě.





## HLEDÁNÍ BALANCU

V klasické bílé košili, světle růžovém tylovém topu místo saka a khaki kalhotách s vysokým pasem Hana předvádí eleganci, která opticky prodlužuje siluetu. „Tento outfit je jeden z mých nejelegantnějších, ale i tady si potrpím na to, aby byl stále pohodlný. Zjistila jsem, že styl je častokrát i o hledání balancu mezi praktičností a kreativitou,“ uzavírá. Hana je tak důkazem, že na sny není nikdy pozdě a že i v pokročilejším věku můžete třeba zazářit na molech a inspirovat ostatní svou odvahou. Móda je podle ní forma umění a nutno dodat, že se jí skutečně daří oblékat se originálně a s grácií bez ohledu na věk.