

# iroska

*časopis nejen pro postizene roztroušenou sklerozou*

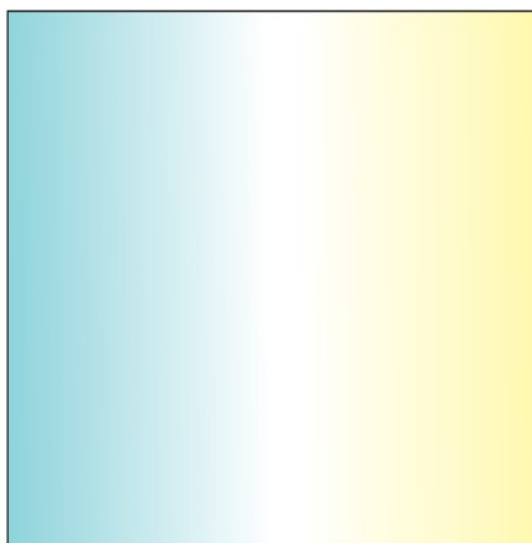
ROČNÍK II

4

2016



- **Biologická léčba**
- **Jógování s Roskou**
- **Výstava Cesta za duhou**



Bývaly doby  
kdy jsem měl rád  
modrou a její odstíny.  
Teď to jsou slunečkové barvy.  
Znamená to něco?

# Milí čtenáři,

*nedávno jsem se zúčastnila konference pořádané pro pacienty s RS a jejich rodinné příslušníky. Na úvod jsem měla trochu prostoru já a tak jsem pověděla něco málo o významu pacientských spolků Roska, které fungují po celé republice. Cvičení, přednášky, ergoterapie, plavání, procvičování paměti, rekondice... Je mnoho aktivit, které můžeme našim členům nabídnout. Pak následovala přednáška paní profesorky Havrdové o vývoji léčby RS. Až mi z toho uši přecházely. Největší nadějí pro nově diagnostikované je biologická léčba. Já sama znám mnoho pacientů, kteří se díky této léčbě drží, nemoc se přinejmenším zabrzdila. Dnes je úplně jiná doba. O nemoci se otevřeně hovoří, pacienti jsou podrobně informováni. To není jako v dávnověku, kdy jsme se dozvěděli něco o zánětu nervů, že se máme šetřit a ženy vyvarovat těhotenství. Možnosti žít plnohodnotný život mají dnešní pacienti daleko širší.*

*Co ale stále přetrvává, léky neléky, je člověk sám. Sám si to musí srovnat v hlavě. Léky za nás všechno nevyřeší. Dýchat a žít musíme sami.*

*Abych to trochu odlehčila, prozradím vám, co budu dělat dnes já. Nastartuji svůj vozík a pojedu do knihovny půjčit si nové knihy. Doufám, že se pochlapím a vyberu si také něco hodnotnějšího než své oblíbené brakové detektivky. Pak se zastavím v posilovně, zašlapu si na motomedu a trochu se protáhnu. A pak se uvidí.*

*Jo a užijte si Vánoce!*

Vaše Ivana Rosová



Etroráka, vskřístel a ležva	3
Biologická léčba: moderní, účinná, ale velmi drahá	5
Jak na RS	7
Štěstí	7
Anděl	9
Voňavý anděl	10
Jógování s Roskou	10
Výstava Cesta za duhou	12
S HST za zajímavostmi do Švýcarska aneb Jak ulehčit cestování handicapovaným	13
Chůzový kruhový trénink	15
Hejnice, 16. 9. – 23. 9. 2016	18
Hiporekondiční pobyt ve Slatiňanech	20
Génius studené vody (pokračování)	22



# Etroráka, vskřístel a ležva

*Pomalou se začínám dostávat do let, kdy si pamatuji události, které se staly před několika desetiletími, ale co se stalo před týdnem?*

**N**apříklad vím, jak se jmenovala naše paní učitelka v první třídě a to je docela výkon, jelikož měla jméno poněkud kostrbaté. Herškovičová. Dostala jsem od ní svoji první třídní důtku, a to za házení mokrou houbou po spolužácích. Bohužel jsem trefila paní učitelku, která zrovna vcházela do dveří. Potrhla paní na ruštinu se zase jmenovala Zejbrlichová. Ale jak se sakra jmenuje ten nový souseď? Říkal mi to už třikrát. Budu se muset nenápadně podívat na jeho vizitku na dveřích.

Nedávno jsme měli sraz gymplu po 35 letech. Na všechna jména jsem si vzpomněla, i jsem všechny poznala. Oni mě taky. Aspoň se tak tvářili. Pro případ, že se ke mně na ulici někdo nadšeně hlásí a já vůbec nevím, o koho jde, mám záchranný systém. Místo toho, abych se zeptala – a vy jste kdo?, nechám dotyčného co nejdéle mluvit, třeba se chytnu.

Dříve jsem si trénovala paměť tím, že jsem se snažila pamatovat si telefonní čísla. Dokonce to naše první z 60. let, které samozřejmě už dávno neexistuje. 630 81. Dneska jsem ráda, že si vzpomenu na to svoje.

Nedávno se mi to zase stalo. Stojím před bankomatem, chci si vybrat peníze a ... nic. Okno, přímo výkladní skříň. Zapomněla jsem PIN, který mám stejný již několik let. A je to tady. Za poslední desetikorunu jsem si v blízkém

pekařství koupila makový koláček a PIN mi naskočil.

Zachovej paniku, říkává můj kamarád.

S obavami pozoruji, že se u mě před bankomatem začínají projevovat první příznaky obsedantně-kompulzivní poruchy. Navolila jsem PIN správně? Vzala jsem si zpátky kartu z té štěrbinky? Vybrala jsem si tu bankovku? Nenechala jsem tam něco? Musím to zkontrolovat jednou, dvakrát... tvoří se fronta, ufi!

Po této zkušenosti jsem se rozhodla, že navštívím trénování paměti, které pravidelně pořádá v Rosce Praha naše sociální pracovnice Martina. Tiše jsem doufala, že nebudeme hrát pexeso. To bych byla ztracená. Usadili jsme se kolem stolu, já zakousla makový koláček (to mi dělá dobře), trochu se protáhli a začali.



Dostali jsme papír s dlouhou nepřehlednou změtí písmen, kde bylo skryto třináct názvů českých řek. Něco jsem našla, a navíc jednu ruskou i několik čínských. Ale to prý neplatilo, jelikož je nikdo neznal. Dále jsme určovali synonyma a antonyma od nabízených slov, to by taky šlo. Podle popisu uhodnout názvy měst jsem taky dokázala. Ale ty přesmyčky slov, to se nám už z lebek trochu dýmalo. Šlo o živočichy. Ležva, elejn, klv byli jasní, ale etrokáka a vskřístel? Kdybyste na poslední dva nemohli přijít, mohu vám napovědět, že jde o třídu insecta, řád lepidoptera a coleoptera. To vám určitě pomůže.

Hra Svět v kostce na konci už byla hračka.

Živočichové mě natolik zaujali, že jsem přemluvila manžela k návštěvě pražské zoo. Nebyla jsem tam přes dvacet let. Hned za

vstupem jsem se nadšeně vrhla k prvním zvířatům vlevo. Byl to bazén s lachtany. Zapomněla jsem si brýle na dálku. S pokřikem je ten je velkej, jsem cosi zahlédla na dně vypuštěného bazénu. Tomáš mě tiše upozornil, že to není lachtan, ale údržbář pucující bazén. Pokračovali jsme k opicím. Chtěla jsem vidět gorily, jejich nové gorilátko a hlavně vůdčího samce Richarda. Richard byl opravdu monstrózní. Černá masa svalů spala přilepená na skleněnou tabuli oddělující návštěvníky od výběhu. Měla jsem obavy, že kdyby se jen o trochu víc nadechl, sklo praskne. Byla tam přítomná i chovatelka, která nám vyprávěla, že když je čas krmení, musí ho oddělit od ostatních, aby jim všechno nesežral.

Prý ho krmí lžící. No to si tedy nedovedu představit, jak něco takového krmím lžičkou. Jinak tam v tom gorilím paviloně všechno vypadalo normálně jako u lidí. Ženské se staraly o mláďata, občas se hašteřily, chlap spal.

Posunuli jsme se k dalším vyšším primátům. Makak magot, makak vepří, chápan středoamerický mexický, gueréza pláštíkovaná a hlavně giboni. Giboni patří mezi nejhroženější druhy primátů. Jsou monogamní, samice mívá pouze jedno mládě. Nemohla jsem od jejich tříčlenné rodinky odtrhnout oči. Obrovskou rychlostí se pomocí dlouhých chápavých předních končetin přehupovali po lanech a větvích. Odrostlé mládě občas viselo mámě na břiše. Nejraději se krmí zeleninou, hlavně rajčaty. To já taky. Táta gibbon si z připravených misek nic moc nevybíral, co mu upadlo, nechal ležet na zemi. To máma gibbonka si vybírala, co jí nechutnalo, pečlivě vrátila do misky. Dávala mláďeti kousnout, zbytek dojedla, žádný nepořádek. Tak mě ta podobnost s lidskou domácností fascinovala, že jsem přestala dávat pozor na nerovnost terénu a převrátila se i s vozíkem na záda. Padat na záda, to já umím. Je třeba se skulit během pádu do

klubíčka, aby si člověk nerozbil hlavu. Nikde nikdo, Tomáš dlel u jiných primátů. Giboni ustali v krmení a se zájmem pozorovali, co se bude dít. Taky nemusejí pořád sledovat návštěvníci gibony, giboni mohou sledovat návštěvníky. No, přece jsem na vyšším společenském žebříčku než primáti, ačkoliv jsou vyšší! Mám také chápavé ruce jako oni! Uchopila jsem vozík, narovнала ho a několika úchopy se na něj vyšplhala zpět. Giboni uznale pokyvovali hlavami. Před jejich zraky jsem obstála. Před zrakem svého posléze se vrátivšího manžela jsem neobstála.

– Proč máš ve vlasech ty větve a písek? A proč ti z lokte teče krev?

Cítila jsem se jak paovce hřívnatá. Tu jsem zahlédla ve vedlejším výběhu. Taky jsem byla celá špinavá, tupě jsem zírala a mlčela.

Vaše Ivana Rosová

**Pokud se chcete stát našimi členy, stačí, když se přihlásíte do regionální organizace v blízkosti Vašeho bydliště podle vlastního výběru.**

Přihlášku naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/formulare>

Kontakty na regionální organizace jsou uvedeny na <http://www.roska.eu/o-nas/kontaktni-udaje/regionalni-organizace>

**Unie Roska - česká MS společnost**

**Adresa:** Senovážné náměstí 994/2, 110 00, Praha 1

**e-mail:** [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu)

**web:** <http://www.roska.eu/>

**IČ:** 45768889

**Předseda:** RNDr. Kamila Neplechová

Časopis naleznete na <http://www.roska.eu/ke-stazeni/casopisy>

Časopis je vydáván za podpory MZ ČR



# Biologická léčba: moderní, účinná, ale velmi drahá

*Biologická léčba je nadějí pro nemocné s rakovinou, s lupénkou, ale i pro další pacienty se závažným onemocněním. Protože nemá tak významné vedlejší účinky a v mnoha případech prokázala velmi dobré výsledky, mluví se o ní jako o zázraku.*

**O**dborníci vidí v biologické léčbě naději hlavně pro budoucnost. Zatím se uplatňuje zejména v onkologii, revmatologii, dermatologii, gastroenterologii, neurologii. O tom, jak se liší od klasické léčby a proč se jí nedostává všem pacientům? To jsou otázky, na které odpověděl MVDr. Michal Kostka, Vice Chair Mezinárodního centra klinického výzkumu při Fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně.

## **V čem se biologická léčba liší od běžných druhů léků?**

Biologická léčba je zacílená, upravuje a využívá biologické odpovědi organismu. Její účinná látka je buď vyrobena živým organismem, nebo z živého organismu vychází. Pro biologické léčivé přípravky jsou výchozími materiály jakékoliv látky biologického původu, jako jsou mikroorganismy, orgány a tkáně buď rostlinného, nebo zvířecího původu, buňky nebo tekutiny (včetně krve nebo plazmy) lidského nebo zvířecího původu a biotechnologické buněčné konstrukty (buněčné substráty včetně primárních buněk).

## **Mnoho lidí si myslí, že biologická je vlastně „bio“, tedy šetrnější, zdravější. Je to tak?**

Víme stále víc o strukturách a pochodech na povrchu i uvnitř buňky. Díky tomu je možné zacílit biologickou léčbu na takové molekuly a pochody, které jsou typické pouze pro nemocné buňky a v buňkách normálních tkání se buď nevyskytují vůbec, nebo jen v malé míře. Biologickou léčbu sice rovněž doprovází řada nežádoucích účinků, ve srovnání s klasickou léčbou je jich ve většině případů daleko méně a méně významných, což platí především pro onkologii.

## **Kdy a proti čemu lékaři použili první biologickou léčbu?**

Jedněmi z vůbec prvních skupin biologických léčiv zavedených do klinické praxe byly inzuliny – v roce 1982 humulin a poté další. Následovaly interferony, nejprve k léčbě chronických virových hepatitid, dále se začaly používat v léčbě roztroušené sklerózy nebo některých chorob imunitního systému. Erytropoetin, který se dostal do klinické praxe v roce 1988 pro léčbu anemií, tedy nedostatku červených krvinek při chronických selháních ledvin. První protilátkou povolenou pro léčeb-

né účely byl v USA rituximab v roce 2002. Od té doby se mnohé změnilo a biologické preparáty jsou nejdynamičtěji se rozvíjející oblastí farmaceutického trhu.

## **Jaké vedlejší účinky biologika mají nejčastěji?**

Každá léčba s sebou přináší riziko vzniku nežádoucích účinků. Při použití biologické léčby se objevují zejména méně vážné a krátkodobé nežádoucí účinky, typické nežádoucí účinky, které lze uvést jako příklad, zahrnují:

- tzv. chřipkové příznaky – horečka, bolesti hlavy a svalů, případně i zimnice
- alergické reakce v místě vpichu (podání přípravku), jako jsou bolestivost, zarudnutí, otok; celková alergická reakce se objevuje vzácně
- zvýšené riziko infekcí – může se objevit zejména při dlouhodobé léčbě autoimunitních chorob.

## **Proč pro biologickou léčbu musí pacient do specializovaných center?**

Vzhledem k vysokým nákladům biologické léčby a také možným rizikům se může tato

léčba použít jen v přesně definovaných situacích. Pacienti jsou léčeni pouze v centrech, která mohou tento typ léčby používat a sledovat. Jsou to tzv. centra pro biologickou léčbu. Nelze ji tedy použít u všech pacientů s chorobami, které lze touto léčbou léčit. Příjemcem biologické léčby může být libovolný pacient s daným nádorovým nebo autoimunitním onemocněním, který navíc splňuje konkrétní kritéria pro použití biologické léčby u své diagnózy. Mezi podmínky například patří, že má podtyp nádoru, u kterého je známo, že na konkrétní biologickou léčbu reaguje, vyčerpání jiných možností léčby, případně výskyt nežádoucích účinků u předchozí léčby, které použití konvenčních metod léčby znemožňují.

## Proč je biologická léčba tak drahá, že ji nedostanou všichni pacienti?

Náklady na biologickou léčbu v posledních letech zaznamenaly dramatický nárůst. Zatímco například v roce 2005 se jednalo v případě VZP o 400 pojištěnců a výdaje na jejich léčbu činily 80 milionů korun, v roce 2009 to bylo již 3100 pacientů a náklady na jejich léčbu činily 906 milionů korun. Důvodem nárůstu je mimo jiné i rozšíření indikací, u nichž lze biologickou léčbu použít, stejně jako vývoj nových přípravků a růst jejich úhrad.

**Je tedy jasné, že v současných podmínkách a při omezených zdrojích není možné zajistit biologickou léčbu všem pacientům, kteří by z ní mohli profitovat.**

Snahou regulačních úřadů je zajistit pokles cen biologických preparátů, což by umožnilo přístup širší vrstvy pacientů k této léčbě. Výrobci léčiv argumentují tím, že potřebují, aby se jim vrátily prostředky investované do vývoje těchto nových preparátů, které jsou i vzhledem ke specifickým, náročným vývojem biologických preparátů a řadě opatření, která je při jejich vývoji třeba dodržovat, nemalé, doplňuje jeho slova i Mgr. Lenka Součková, Ph.D., vedoucí oddělení klinických studií Fakultní

nemocnice u sv. Anny v Brně a dodává: Tato otázka bude i nadále jistě předmětem řady diskuzí a jednání mezi zástupci regulačních úřadů, zdravotních pojišťoven, výrobců biologických preparátů, vybraných skupin pacientů a také odborné veřejnosti.

<https://www.ordinace.cz/clanek/biologicka-lecba-moderni-ucinna-ale-velmi-draha/>

Renata Vyšínová



## MOJE ASISTENTKA JE PĚKNEJ PES...

### **POMOCNÉ TLAPKY o.p.s. asistenční psi pro zdravotně postižené.**

Pomocné tlapky o.p.s. je obecně prospěšnou společností, která cvičí a **ZDARMA** předává asistenční psy zdravotně postiženým spoluobčanům. Ti tak mohou získat nejen přítele do nepohody, ale také neocenitelného pomocníka, který jim umožní nastoupit cestu k nezávislosti.

*Více informací na níže uvedených kontaktech.*

V. Kratochvíla 1073, 332 02 Starý Plzenec, tel.: 724 279 599  
[www.pomocnetlapky.cz](http://www.pomocnetlapky.cz), [info@pomocnetlapky.cz](mailto:info@pomocnetlapky.cz)



# Jak na RS

*Víte, přátelé, není vůbec jednoduché se probít životem bez úrazů a odřenin, obzvlášť když se na vás lepí pohromy. Základem života tak, aby klapal, je zdraví a to mnohý z nás na vlastní kůži poznal, obzvlášť když vás ve třiceti, tedy v nejhezčích letech, napadne roztroušená skleróza.*

**P**okud máte dostatek síly a hlavně poznatků, co je třeba při útoku nemoci udělat, máte život o mnoho snazší. Taková ereska je pěkný prevít, ale když vezmete do svých rukou její otěže, i tato bestie se dá porazit. Já měl to štěstí, že moji rodiče, a to hlavně táta, ten věděl co udělat – tak, aby to moc nebolelo. Takže to ponaučení jsem ukládal, tehdy počítače nebyly, do mozku a je tam dodnes. Chlapče, když chceš něco, musíš vědět, pro jakou knížku sáhnout a teprve po seznámení se s problémem se pustit do boje. Ale o tom až někdy příště. Naučil mě dávat problémům na frak, a to doslova.

Zpočátku to byly nemoci nižších skupin jako kašel, chřipka, angína, a další, které se ukočírovat zdárně dařilo, ale v seniorských



letech to bylo horší. Rakovina, srdce, ereska a další. Zřejmě svým hrrrr životem jsem to vše nasbíral, ale hlavně se naučil s nimi bojovat. Nebudu líčit jak, ale věřte, že za vším stojí hodiny sbíraných zkušeností, ladil jsem veškeré podnikání, abych je mohl pro tento boj využít a věřte nevěřte, i to že se vyplatilo.

Dnes už vím, že je třeba sladit boj proti všem nemocem, hlavně psychiku se správnou životosprá-

vou, užívat přírodních zdrojů, ale hlavně se dokázat ubránit přejídání. Táta mi vždy říkával – hochu od každého trochu a klape to. Dnes vím, že přijde-li ataka, musím jí dovolit jen trochu útoku, ale o to víc cvičit a zatížit tělo, no prostě v něm probudit sílu k boji s tou potvůrkou. Věřte, nevěřte! Ono to funguje. Jak zalehnete bez boje, tak jste se předem odepsali.

Věřte nevěřte, byl jsem v tom čtyřicetiletém nerovném boji již pětkrát na vozíku, ale vždy jsem začal od píky, dokud se alespoň trošku končetiny hýbaly a hlava myslela. Ale o tom opět až někdy příště!

Držím vám palce, ať vše dobře zvládáte!

Váš Frank

## Štěstí

*Obyčejné slovo? Jak pro koho asi, že? Pro mne znamená moc. Myslím si totiž, že bez ŠTĚSTÍ to v životě prostě nejde!*

**A**proto slovo štěstí dávám já osobně ještě před zdravím. Protože, kdybych jej neměla úplně od narození, dávno bych neprožívala tyto dny dnešní.

Narodila jsem se šťastným rodičům v roce 1952, ale hned na počátku to příliš šťastně pro ně ani pro mne nevypadalo. Na svět

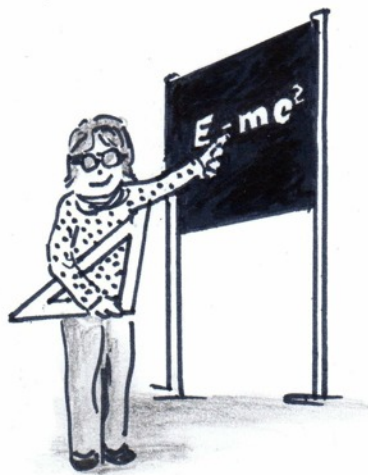
jsem chvátala a narodila jsem se o dva měsíce dříve, než jsem měla. Pan primář usoudil, že určitě nevydržím, vážila jsem totiž jen jeden kilogram, a tak mamince záhy po porodu řekl, že se musí smířit s tím, že na živu nezůstanu. Maminku to zaskočilo, jak jinak?

A tak jsem nedostala první dny ani jméno.

Maminku jsem však víc než mile překvapila! Neumřela jsem ani po třech dnech a bez inkubátoru a tak pan primář rozhodl, že já i maminka pojedeme do Prahy do Podolí, kde už na taková mrňata byli připraveni. Domů jsem

se dostala až po dvou měsících. Později jsem se dozvěděla, že celou tu dobu se tam o mne staraly mladoučké sestřičky Blanka Machková a Zdena Černá a pan doktor Syrovátka, s nimiž jsem se už jako téměř dospělá seznámila a psali jsme si až do jejich smrti. Blanka se mnou byla jako poslední, říkala jsem jí „teto“ a jela jsem se s ní naposledy i rozloučit. Je mnoho momentů, kdy si na ni vzpomenu, i dnes bych jí moc ráda napsala, co prožívám, ale bohužel, mohu již jen vzpomínat. Měla jsem ráda všechny tři, ale Blanka se do mé paměti vryla nejvíce!

To bylo tedy **první štěstí**, že jsem si život vybojovala a sama, **druhé** bylo, že jsem v životě potkala tyto tři človíčky hned na začátku a zůstali se mnou dlouho, dlouho. **Třetí štěstí** mě potkalo, když jsem od 1. třídy chtěla být učitelkou. Učitelkou proto, že moje první byla tak úžasná, že mě to ovlivnilo na celý život a učitelkou jsem se skutečně stala. Později jsme byly kamarádkami, potom přítelkyněmi, spolupracovnicemi ve SPOZ při obec. úřadu a paradoxně v závěru jejího uč. působení i kolegyněmi a já jí dokonce dělala šéfovou. **Ale jen JAKO! Čtvrtým štěstím** pro mne bylo to, že hned na začátku kariéry jsem začala učit na malotřídce v rodné vsi a zůstala tam po čtyřleté odmlce mateřské dovolené až do konce malotřídky v roce 1997. Těchto dvacet pět let učení na malotřídni škole bylo pro mne nádherných dvacet pět let a se vzpomínkou na školu, děti i kolegyně budu i odcházet z tohoto světa. To vím bezpečně! Potom jsem působila na škole, kde jsem sama od šestého ročníku školu absolvovala po té oblíbené školičce a kam jsem se i na závěr učitelování vrátila. Nyní je to deset let, ale již čtvrtým rokem jsem ve



starobním důchodu. Po škole celkově se mi stýská stále a tak za to **další štěstí** považuji, že tam mohu kdykoli přijít a rádi se navzájem všichni vidíme. Když potkám dnes již odrostlé své žáky, také se společně radujeme a jsme rádi ze setkání a tyto chvíle jsou **dalším mým štěstím**. Proč o tomto píši? Protože nakonec přišla do těchto šťastných okamžiků nemoc, o níž jsem příliš nevěděla a znala doposud jen jeden případ. Že ji máme dokonce v rodě, to už jsem vůbec a dlouho nevěděla.

Postavili jsme s mužem a oběma tatínky rodinný domek, nijak mi nevadilo, že jsem na celou stavbu byla já přidavačem a zároveň pomocníkem, vychovala jsem dvě dcery, které od základky věděly, čím chtějí být a také se tím staly – starší je zdravotní sestrou od samého začátku v LDN, mladší si vybojovala kadeřničinu, ačkoli se velmi dobře učila a mohla jít nejméně na střední školu. Že by se i toto dědilo? I jejich táta a můj manžel věděl odmala, že bude něco opravovat a také tomu tak je. Žádná automatická pračka, myčka ho nepřekvapí. I toto považuji za své **štěstí**.

Jak by mě tedy napadlo, že se u mne nakonec diagnostikuje **ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA!**

Blížila se plíživě, nenápadně, pomaloučku. Dva roky jsem pociťovala, že mi nic nejde od ruky ani doma, ani ve škole, dokonce jsem párkrát vyslovila větu, že bych šla nejrady do důchodu... Já, která jsem učení dětí přímo milovala a neuměla jsem si svůj život zatím bez školy představit. Ale dál šel život, učila jsem, vše v pohodě až najednou jsem s prvňáčky šla na vycházku, hráli si na babu a já s nimi ... a najednou jsem ležela na zemi. Potom byl nový školní rok, z prvňáčků se stali druháci, opět to byly „moje děti“, po příjezdu ze školy jsem chodila pravidelně s malým vnučkem s kočárkem na procházky každý den a najednou... zase bezdůvodný pád i s kočárem. Vstala jsem, došla domů, celý týden i do školy..., až při geometrii v pátek jsem najednou viděla místo jedné přímky dvě a už to jelo. Z nemocnice po třech nedělích jsem byla propuštěna domů bez známek změn a se slovy..., **že mě to možná přejde, ale možná také ne!** Pomyšlela jsem si... „pěkná vidina“! Po určité době doma, kdy se vůbec nic, ale vůbec nic nelepšilo, jsem se nakonec dostala na Homolku, kde jsem po každém novém vyšetření slyšela stále tutéž větu... „tak paní učitelko, tady to také není, musíme hledat dál!“ Až rezonance a lumbální punkce vydaly rozhrěšení – autoimunitní zánět mozku. Stále mi to ale nic neříkalo, až z věty... „jak se vám žije, paní Řihová, s tou roztroušenou sklerózou?“ mi bylo jasno. Za mého ošetřujícího lékaře a velmi hodného pana doktora to vyřešil jeho zástupce. Dost zvláštně sice, ale už jsem alespoň věděla, co mi to vlastně je. Musím říct, že to byl šok! Moje první otázka zněla – jak jinak, „kdy budu moci jít zase do školy?“ ... a zda vůbec se budu moci k učení vrátit. Uvěřila jsem, že tak za měsíc ano, ale trvalo to jeden dlouhý rok a kromě lékařů

mi pomohl i známý léčitel. Bývaly dříve doby, kdy jsem vůbec takové praktiky nebrala v potaz, ale nakonec je vše jinak.

Nyní vím, že mezi NEBEM a ZEMÍ doopravdy něco musí být. Když jsem onemocněla, vypadalo to, že je po štěstí. To mě napadlo, když přišla ereska. Už si nic takového zase nemyslím. **Zase štěstí mám.** Vždyť chodím, ujdu asi čtyři kilometry s přestávkami, až si lidé myslí, že mi nic není. ... ať si myslí! Já jsem šťastná, že to takhle je a věřím, že ještě dlouho bude.

Protože jsme na trati PRAHA – ČESKÉ BUDĚJOVICE, přihlásila jsem se do Rosky Praha, jezdím

na rekondice a při nich pomáhám ostatním, kteří to potřebují. I to je moje **štěstí**. Na rekondici jsem prvně byla v Březejci u Velkého Meziříčí (vedoucí Dáša, manželka „mého“ léčitele, sama má také eresku), podruhé na Monínci, odkud jsem viděla dokonce na svoji školu a nyní už jezdím jen do Třemešné u Plzně a to je zatím mé předposlední **štěstí**.

Týden s partou skoro stále stejnou nemá chybu, vedoucí Alice a Ivanka jsou naše vzory v píli i v tom, jak vůbec k nemoci přistupují. A věřte nebo ne... JE TO snad NAKAŽLIVÉ! Všichni se snažíme a děláme cvičením oběma RADOST! Už při odjezdu se těšíme na další týden, někdo ještě

podruhé v roce, já většinou na příští JARO.

Zatím posledním štěstím pro mne je vlastně ereska.

Říká se, že vše špatné je pro něco dobré.

Nemít eresku, nedokázala bych sama jet do Prahy, nejela bych za vnučaty sama do Prahy, netrefila bych z hlav. nádraží do nemocnice Homolka, prostě... byla bych venkovanka, která se bojí velkoměsta.

Fakt je pravda, že všechno špatné je pro něco dobré a že štěstí se musí jít naproti.

Míla Říhová

## Anděl

*Jedno květnové odpoledne, které spíše připomínalo pošmourný začátek deštivého podzimu, jsem se z maloměsta Šlapanice vydala do víru velkoměsta Brna do kavárny Anděl. Asi po 15minutovém kroužení ve snaze zaparkovat auto jsem byla úspěšná.*

**K**avárnu neznám, ale našla jsem ji lehce... Už z ulice na mě mával křídly anděl a vybízel mě, ať jdu dál. Tak jsem tedy vstoupila... do podzemí vedly schody, ale na jejich boku se vyjímal nepřehlédnutelná posuvná plošina pro imobilní návštěvníky... tedy... „schody do nebe“?

Toto místo je vskutku andělské s bezbariérovým přístupem, jehož partnerem je Diecézní charita Brno, pro naši Rosku ho našla Vlasta, která spolu s ostatními měla nápad uspořádat vernisáž výstavy Barevný svět očima roskařů. Také nám představila novou publikaci – almanach Rosky: „Cestou necestou s Roskou jdem dál“, jehož tvůrkyněmi jsou

Anežka s Kamilou. Obsahuje povídky, básničky, životní příběhy našich kamarádů a vyprávění o pestré činnosti naší organizace. Atmosféru a místo této vernisáže podbarvily mystické zvuky tibetských misek, které z nich vyluzovala paní Jana Reme.

Zahájení vernisáže se vydařilo a také jsme si zazpívali s kytaristou Standou, který neúnavně hrál trampské i lidové písničky, nechyběly ani známé hitovky z filmů. Kdo měl zájem, napsal pár řádků do pamětní knihy kavárny Anděl a také se podepsal do kroniky.

Viděli jsme krásné malované obrazy, fotografie, vyšívání obrázky a spoustu dalších rukoděl-

ných výtvorů z tvorby členů naší organizace. Všechny tyto výtvary, i když jsou každý jiný, mají jedno společné, a to... mají duši. Prošly rukama lidí, kterým není vždycky do zpěvu a tak se snaží každý, jak může – focením, malováním, vyšíváním, hudbou, zpěvem – každý po svém, bojovat se svou nemocí.

Když jsem odcházela domů, už se nesměle z oblohy klubalo sluníčko a já měla v srdci hřejivý pocit z pěkně stráveného odpoledne..., anděl mi pro dnešek ukázal cestu...

Martina Šponerová

# Voňavý anděl

**Potřeby:** čtverec látky o rozměrech 15×15 cm (průhledný šifon, plátýnko), „chlupatý“ stříbrný nebo zlatý drátek, vatová kulička, kousek plsti nebo čtvrtky, tavná pistole, nůžky, koření hřebíček

**Postup:** doprostřed čtverce látky nasypeme půl balíčku koření a vytvoříme pytlíček, který omotáme drátkem.

Drátek vytvoří krček andělíčka a jeho konce zároveň ručičky. Přebytečnou látku nad drátkem (krčkem) ustříháme. Vytvoří se límeček, na který tavnou pistolí přilepíme vatovou kuličku jako hlavičku. Zezadu andělíčka nalepíme křídla, která jsme vystříhali ve tvaru srdíčka z plsti nebo čtvrtky. Na hlavičku andělíčka nalepíme kousek drátku jako vlásky či sva-tozář.

Andělíčka umístíme do tepla, bude nám krásně vonět.



# Jógování s Roskou

*Ráda bych se s vámi podělila o svůj šťastný moment, který zažívám vždy každé pondělí na adrese Tusarova 10*

**M**ožná, že některým z vás přijde tato adresa podezřele známá, ano je to tak, je zde sídlo Rosky Praha. Centrum, kde se setkávají lidé se společným zájmem, v mém případě se zájmem o jógu. Záměrně zde neuvádím, o jakou jógu jde. Jistě jste již někdy slyšeli, chodím na power jógu, baví mě bikram jóga, asthanga jóga mě naplňuje. Nene kdepak, my v Rosce nede-

finujeme styl jógy, my sem společně chodíme jógovat.

Co to slovo jógovat znamená? Pro každého z nás může být vnímáno odlišně. Příkladem může být můj kamarád. Ten sám prohlašuje: „Nevím jak ty, ale má žena chodí na jógu, já zase na ryby. Oba se následně cítíme odpočívnutě a připraveni na další výzvy života. Takže pro mě za mě, oba jógujeme.“

A má pravdu, našel svůj pocit uvolnění a uspokojení, který mu dává smysl a který ho nabíjí, a to zejména po psychické stránce.

Znáte takový okamžik ve svém životě, ve svém týdenním a denním harmonogramu? Pokud říkáte ano, výborně, možná i vy jste našli to, co já si dokážu částečně představit pod slovem „jógování“.



V hlavě mu pracují takové informace, jako nejde to, nezvládnou to, všichni mi řekli, že nemám balanc. Uměl jsem to jako dítě, ale dnes? A pak přijde ten správný okamžik. Moment koncentrace – soustředění se jen na jeden jediný bod před sebou (dřištu), třeba na záclonu, jak si s ní pohrává vítr či jak se v okně houpá větev. Zapomene na všechna slova, která mu prolétla hlavou v myšlenkách, zaujme ho jen daný bod a náhle se vnitřně usmívá a stojí na jedné noze. Nemá ani představu o tom, na jak dlouho, ale je tam. Veškeré obavy jsou ty tam a on stojí v dané pozici a je šťastný. A teď si řekněme, čím to je? Proč nám nejde balanc? Fyzicky mi to nešlo, nemám dost sil či mám obavu něco vyzkoušet, protože už jsem si sám sobě řekl, mně to nejde? Všechny tyto otázky ve mně může jógování vyvolat a je jen na mně, zda si je budu chtít zodpovědět a postavit se sám sobě čelem a říci ano, zkusil jsem a vím, co to obnáší.

Jógování s Roskou je pro mě příjemné cvičení s lidmi, kteří se na vás usmívají už jen při pozdravení. Je to moment, kdy se cítím šťastná, protože vím, že i je dělám šťastnými, a to nejen výhrami, že zvládnou udělat nějakou pozici, ale i uvědoměním si, na

Zkuste si však představit, že se nejen cítíte dobře po psychické stránce, ale cítíte uvolnění i po té fyzické. Lépe se vám sedí, pomalu postupujete malými krůčky k pružnosti svého těla, a navíc k tomu potřebujete jen váhu svého vlastního těla a svou mysl, která vás má o tom přesvědčit, abyste to zkusili. Vnímáte při každém pohybu, co to s vámi dělá, kde cítíte napětí, proč se najednou rozčilujete a nejraději byste tu pozici vzdali. Najednou vnímáte jen sami sebe, své pocity a zcela jste zapomněli na všechny resty, co musíte ještě ten den stihnout.

Vnímáte současnost a nepřemýšlíte nad svým historickým rozhodnutím, ani co vás v budoucnu čeká. Jste tady a teď a s vámi je tu jen práce s vaším tělem, s vaším nitrem a s vaším dechem. Takové jednoduché a zároveň náročné přirozené momenty, které jsme si dlouho neuvědomovali a najednou jsou tady a teď a vyžadují naši pozornost. Co na to říkáte teď, znáte ten pocit?

Já za sebe můžu říci ano, prožívám ho a mám i to štěstí, že ho vnímám i u ostatních, se kterými „jóguji“. Není nic krásnějšího než vidět člověka, který se snaží stát na jedné noze a udržet balanc.



čem mohou i nadále pracovat, co je může posunout kupředu v jejich možnostech a hranicích. Každá lekce je rozdílná v určitých momentech, ale zůstávají zde společné milníky – dechová cvičení, tzv. pranayama, kterou vždy praktikujeme na začátku lekce. Zklidníme se tím po celém dni a jen se soustředíme na důležité dýchací orgány – na naši bránici, plíce. Zkoušíme prodlužovat náš dech a zároveň pracovat s naší břišní, hrudní i podklíčkovou částí. Dále

pokračujeme mírným protažením a zahřátím těla, ať jsme připraveni na jednotlivé pozice (ásany). Následně nastává dynamická část, která by nám měla trochu probudit tělo. Většinou se jedná o pozdrav slunci (Surya Namaskar), o pozdrav měsíci či kombinaci ásan, které jsou zaměřené třeba na práci s kyčlemi. Postupně proplováme do části protahující a posilující a každou lekci zakončíme příjemnou relaxací, na kterou se všichni těšíme. Relaxace

je pro nás jako odměna, že jsme vše zvládli a dokázali uvolnit své tělo i mysl a v ten okamžik také nastává poděkování a známý pozdrav – Namasté.

Pro vaši čtenářskou představu bych vám s dovolením svých přátel z řad členů Rosky poskytla i pár šťastných fotografií. Máte i vy nějakou?

Ing. Petra Hrbková

## Výstava Cesta za duhou

*Na 30 autorů zaslalo své fotografie, malby, koláže, šperky rukodělné práce a povídky na 14. ročník výstavy Cesta za duhou, která se konala ve společných prostorech Úřadu práce v Holešovicích*

**V**edle vlastní seberealizace umělce má tato tvorba z více důvodů bezesporu pozitivní vliv na kvalitu



jeho života včetně zdravotního stavu. Svým pozitivním přístupem daným jejich uměleckou prací pacienti v zásadě aktivně „bojují“ se svou nemocí. Poděkování patří všem, kteří se na výstavě podíleli, jak vystavujícím, tak i těm, kteří ji připravili či podpořili.

Jitka Večeřová

# S HST za zajímavostmi do Švýcarska aneb Jak ulehčit cestování handicapovaným

*V září 2016 jsem se zúčastnila krátké, ale zajímavostmi nabitě cesty do Švýcarska. Sama jsem členkou HST Obchodní komora Švýcarsko – Česká rep. Unie Roska, jak již víte, je jejím čestným členem.*

**N**echci psát cestopis, na to jsou fundovanější jiní. Chci se s vámi podělit o pár vychytávek pro handicapované a o vztahu Švýcarů k nim. Jsou to věci pro Švýcary úplně normální. Když jsem se na HST ptala, jestli nemají nějaký přehled o tom, jak Švýcaři život hůře pohyblivým ulehčují, bylo mi řečeno, že ne, protože to je naprosto běžné a samozřejmé. Asi jak kde, ale když se chce, tak to jde.

Tak tedy, například při cestě vlakem vám při nastupování a vystupování vyjede z vagonu plošina, která je přesně v úrovni nástupiště. Takže nastupujete a vystupujete stále po rovině. Byli jsme na komentované prohlídce budovy OSN v Ženevě. V naší skupině bylo děvče na vozíku. Paní průvodkyně vždycky na chvíli odběhla, aby ji přepravila výtahem, zatímco my jsme šli po schodech. Nebo jí ukázala bezbariérovou cestu. Tahle dívka se ale dostala všude tam, kam my.

Více o možnostech cestování pro handicapované se dozvíte na webu [mojesvycarsko.com](http://mojesvycarsko.com) stejně tak, jako celou dlouhou řadu informací o Švýcarsku. Odkaz je zde – <http://mojesvycarsko.com/sku->



[piny/159-uzitecne-informace-pro-cestovatele](http://piny/159-uzitecne-informace-pro-cestovatele)

Článek o Ženevě pro nás napsala paní Lea Mandíková, která nám dělala průvodkyni. Jednou u oběda slovo dalo slovo, sestra paní Mandíkové Vilma, která žije v ČR, má roztroušenou sklerózu. Se souhlasem paní Ley cituji medailonek z jejích webových stránek [www.genevatogo.cz](http://www.genevatogo.cz). Ať víte, kdo článek do našeho časopisu napsal:

„Jmenuji se Lea a věřím, že Vás mohu provést příjemně Ženevou. V životě jsem zažila mnoho situací, kdy jsem potřebovala být něčím či někým provedena, ať už šlo o novou zemi, novou zkušenost či novou cestu. Chtěla bych Vám být pomocníkem při Vašich toulkách Ženevou. Znam ji z jiných stránek. I když jsem původem

z bývalého Československa, Ženeva je mi už od r. 2002 domovem. Nejdříve jsem se s místem seznamovala neobratně, po krůčcích a s nedůvěrou. Nyní je Ženeva místem, které mě vždy ohromí svým půvabem, citlivým přístupem k okolnímu prostředí i svojí estetikou.“

## *Ženeva – ideální destinace pro eurovíkend*

Je jen málo míst na světě, ve kterých si každý přijde na své. To platí jak pro milovníky hor, rodiny s dětmi, studenty i batůžkáře anebo vědou posedlé typky. Město otevírá svoji náruč rovným dílem také milovníkům luxusu, hodinek a čokolády i fandům nablýskaných aut. Takže pokud máte cestovatelské choutky a láká vás prodloužený víkend za hranicemi všedních dní, je Žene-

va to pravé místo pro zážitky. A jestli už nyní myslíte na to, že vás výlet finančně zruinuje, nemusí tomu tak být vždycky.

Z Prahy jste letadlem v Ženevě za necelé dvě hodiny a při dobré viditelnosti vás uchvátí hlavní turistická atrakce již z letadla. Na jezeře Lemán, které Češi znají spíše pod označením Ženevské jezero, se hrdě vzpíná impozantní vodotrysk (Jet d'Eau). Jeho výška dosahuje 140 m. Vodotrysk, který barevně reflektuje i společenské události, není sice nejvyšším vodotryskem na světě, ale je zaručeně vodotryskem nejstarším. Obyvatelé ženevské čtvrti Eaux-Vives se těší z této atrakce již od roku 1891. V letních měsících je příjemné se pod vodotryskem ochladit. Město rovněž klade důraz na to, aby byla místa dobře přístupná i pro lidi s handicapem.

Ženeva je celkově příjemné místo k odpočinku, a to nejen pro turisty. Z 20 % je kryje zeleň. Je zde 52 parků a velmi příznivá je i samotná filozofie města. Jeho zastupitelé se snaží, aby měl každý obyvatel možnost do 5 minut od svého bydliště najít nějakou zelenou plochu, park nebo zahrádku. Parky jsou pro Ženevu skutečným fenoménem. Žije se tu v nich naplno, pořádají se zde koncerty, společenské akce, festivaly, jak sportovní, tak hudební, nebo výtvarné dílny. V parcích je vždy myšleno na děti a jejich vyžití, ale i na starší obyvatele. Není výjimkou najít různé cvičební stroje pro všechny věkové kategorie nebo brouzdaliště pro děti. Sociální zařízení bývá pravidlem.

I když je pravdou, že je v Ženevě po Monaku největší koncentrace 5hvězdičkových hotelů v Evropě, lidé, kteří zde žijí jako běžní obyvatelé, tu tráví volný čas velmi



spokojeně také. V letních měsících je možné přímo v centru města navštívit Bains des Paquis, místní lázně, o které se starají sami obyvatelé této čtvrti. Pořádají zde koncerty, je tu sauna, plavání přímo v jezeře a v letních měsících je dokonce možné vítat spolu s hudbou a dobrou snídaní východ slunce.

Pro cesty po městě je určitě vhodné využít městskou hromadnou dopravu (TPG – transport public genevoise), a to i s možností plavby po jezeře. Dostat se z jednoho břehu jezera na druhý umožňují tzv. mouettes (žlutá vodní taxi), která jezdí každých 10 minut. Lístek je stejný jako ten, se kterým jezdíte po souši tramvají.

Švýcaři jsou k sobě ohleduplní a v Ženevě to je stejné. Platí to i pro automobilovou dopravu nebo třeba parkování. Nestane se, jako v případě jiných zemí, že by např. někdo zdravý zaparkoval na místě pro vozíčkáře. Je to jak lidsky, tak společensky nepřijatelné.

Příjemným tipem pro výletníky může být i Evropská organizace pro jaderný výzkum – CERN. Přece jen má toto místo svoje kouzlo. Možná i díky knize Dana Browna *Andělé a démoni*. Ne-

znám nikoho, kdo by alespoň jednou za život neuvažoval o tom, z čeho je vesmír. Místo se svým urychlovačem částic dlouhým 27 km je v blízkosti letiště a přímo z letiště sem také jede autobus Y. Je třeba dát pozor na správný směr, jinak vás autobus se stejným písmenem doveze do Francie. CERN nabízí dvě expozice, které jsou přístupné veřejnosti a jsou zcela zdarma. Jedna je v budově nazývané Globe (celá ze dřeva) a druhá výstava probíhá přímo naproti návštěvnickému centru. Na tyto výstavy není nutné se nijak objednávat. Stačí jen přijít v běžné otevírací hodiny.

Ženevu obklopují také vinice. I když nemělo ženevské víno v minulosti nijak valnou reputaci, situace se rapidně změnila přibližně před dvaceti lety, kdy vše vzali do rukou soukromí vinaři. Na svá vína jsou zde všichni hrdí a procházky vinicemi jsou nádherné. A pokud ještě váháte, zda Ženevu navštívit, přidám ještě jeden tip na závěr. Muzeum hodinek Patek Philippe určitě stojí za pozornost. Tak na viděnou.

Lea Mandíková

<http://www.hau-ge.ch/>

<http://www.paramap.ch/desktop/>



# Chůzový kruhový trénink

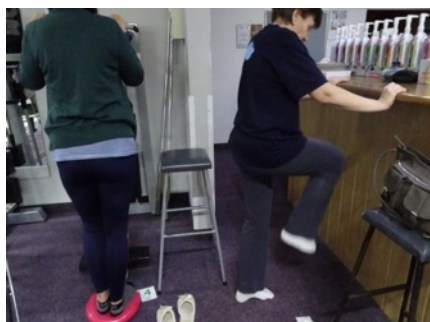
1. Stoj na labilní čočce, přidržet se, možno i podřepy



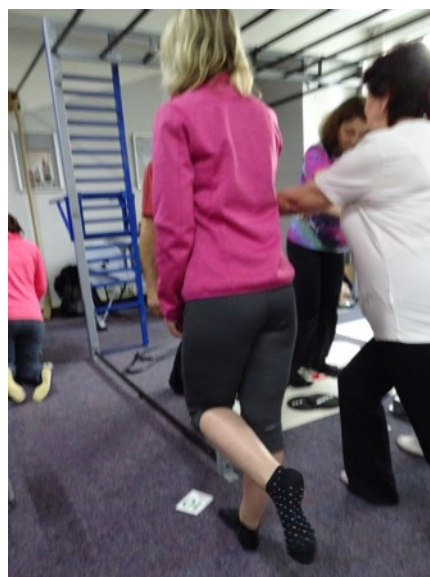
2. Držet se, krok do strany a dřep, tři kroky do strany a tři kroky zpět



3. Držet se, rovná záda a pochodovat na místě, zvedat kolena co nejvýše, na 30 vteřin a zvednout co nejrychleji (poté pauza a možné znovu). Pozn. – pokud se pohyb opakuje intenzivně co nejrychleji, tak má větší posilovací efekt na svaly než pomalé provádění.



4. Ve stoji, zakopávat („kopat se patou do zadku“), 30 vteřin každou nohou, opět provádět co nejrychleji



5. Protahování lýtkových svalů. Ve stoji se opřít, jednu nohu zanožit tak, aby byla patou opřená na zemi a naklonit se celým tělem dopředu a nechat protahovat lýtkové svaly na zadní zanožené noze. Minimálně 30 vteřin pro

každou nohu. Během protahování směřují obě špičky nohou dopředu.



6. Vsedě na židličce, rovná záda (neopírat se), míček mezi kolena (nemačkáme, pouze ho



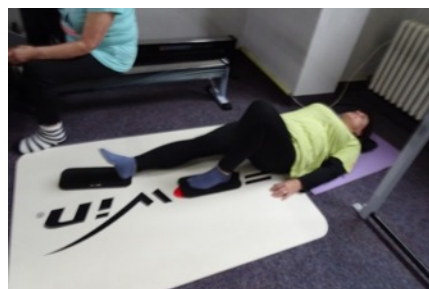
lehce kolena přidržujeme), střídavě natahovat pravou a levou nohu v kolenu + přitáhnout špičku („udělat fajfku“).

7. V kleku u židličky a nácvik nakročení (nácvik na přechod do stoje) – z kleku tedy vykročit nohou do strany a zpět a vystřídat druhou nohu



8. Vleže, jedna DK pokrčená, druhá, cvičící DK má pod chodidlem míček nebo klouzavou florin

podložku a pomalu jede do natažení a zpět do pokrčení, 30 vteřin pro každou nohu



9. Na florinu, stoj napřímený, přidržet se, tlak chodidla do florin podložek a unožit do strany a zpět, (pohlídat si, aby špičky směřovaly dopředu)



10. Na florinu, stoj napřímený, přidržet se, tlak chodidla do florin podložek a zanožit nohou do strany, neprohnout se v bedrech (chodidla stále tlačí dolů, nevádí, že se pata odlepí)

11. Stoj a výpon na špičky a dolů



12. Chůze po balanční dráze – lze použít různé dětské pomůcky s hrbolatými výstupky pro stimulaci chodidla (pokud nejsou, lze třeba jen rozmístit papíry, na které se má šlapat, nebo natáhnout provázek a trénovat chůzi po provaze)



## Rozcvička s gumou a malým měkkým míčkem

### 1. cvik – mobilita hrudníku

a) s gumou – dát si kontraband kolem zad – kolem hrudníku a střídavě rotovat levou a pravou část hrudníku ve směru tažení gumy vpřed a povolovat



b) s míčkem – položit si míč na hrudní kost a vždy jako podebrat hrudní kost ze strany a vytlačit míčkem do strany – vytváří se tak pohyb ve tvaru ležaté osmičky hrudníkem



### 2. cvik – nastavení ramen a hlavy

a) s gumou – guma kolem chodidel, cvičenec drží konce v ruce – s nádechem vytáhnout ramena nahoru, s výdechem spouštět ramena dolů ve směru tahu gumy



b) s míčkem – s výdechem tlak hlavou do míčku dolů (míč nemusí být zcela nafouklý)



### 3. cvik – rozhýbání ramenních kloubů, aktivace středu těla (neprohnutí se v bedrech)

a) s gumou – 1 HK drží gumu u těla, 2. HK s výdechem vzpažuje na diagonálu

b) s míčkem – obě paže drží míč za hlavou a střídavě vytahujeme jednu a druhou HK do dálky



### 4. cvik – rozhýbání hlezenních, kolenních a kyčelních kloubů

a) s gumou – s výdechem natahovat koleno proti gumě směrem ke stropu, dále v pozici s DK u stropu – pohyb v kotníku proti gumě nahoru a spouštění špičky ve směru tahu – (pata/špička – gumu si roztáhnout na celé přednoží)

b) s míčkem – míček pod koleno a vytahovat nohu na míčku do dálky za patou (fajfka) – neprotlačovat koleno do míče!



### 5. cvik – rozhýbání svalů v oblasti páteře a pánve

a) s gumou – guma přes pánev – klade odpor ve směru nahoru – zvedat pánev obratel po obratli proti gumě ke stropu, zpátky spouštět ve směru tahu, ruce leží podél těla a přidržují gumu

b) s míčkem – míček pod pánví – dělat pohyby v oblasti pánve – vytažení kostrče do dálky, povolit pánev a poté jí houpat ze strany na stranu



### 6. cvik – nácvik lokalizovaného dechu

a) s gumou – guma pod zadkem, turecký sed, vytáhnout jeden konec gumy nahoru do vzpažení a jít do úklonu – v pozici dýchat do spodních žebér na otevřené straně hrudníku

b) s míčkem – míč pod paži do oblasti spodního hrudníku – nádech je směřován proti míči, výdech, uvolnění



#### Zkratky:

HK – horní končetina  
DK – dolní končetina

Zdroj: Materiály z kurzu pro pokročilé cvičitele Rosky (listopad 2015)

Školení probíhalo pod vedením fyzioterapeutů z RS centra Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze

# Hejnice, 16. 9. – 23. 9. 2016

*Letošní léto bylo proti loňskému s mírnějšími teplotami, a tak jsme se na zářijový ozdravný a rekondiční pobyt opravdu těšili. Přestože jsme vzhledem k nemocničním pobytům a dalším nepředvídatelným okolnostem byli menší skupina klientů z Rosky Česká Lípa a Liberec (26 osob).*

**H**ejnický areál nás přivítal v prostorách MCDO Mezinárodní výstavou „JIŘINKY 2016“, kterou pořádala Střední škola hospodářská a lesnická, Frýdlant, pracoviště Hejnice. (16. – 19. 9. 2016) Na chodbách v přízemí zářily jiřinky všech barev a velikostí. Nápaditá aranžmá a vůně nás tři dny v areálu budovy provázely. Pohoda pro naše oko a duši...



Po klidném ubytování jsme se sešli u večeře ve velkém refektáři a první seznámení s celodenním programem se odehrálo ve velkém sále auly po večeři. Dozvěděli jsme se, že povídání a přednášky s paní doktorkou Janou Machanderovou se bohužel nekonají, paní doktorka se omluvila z pracovních důvodů (seminář). Proto vedení Rosky operativně zasedlo a dohodlo náhradní program na další dny, jak byl přichystán.

**Zdravotní bloky** rehabilitačního cvičení probíhaly dle rozpisu vedoucí Jitky Kopřivové. Jmenovitě cvičitelky: Jitka Kopřivová, Alena Šašková, Jiřina Sedláková, Miluše Kučerová, Božena Dvořáčková (náhradnice Ilona Olžbutová). (Cvičitelky mají platná osvědčení vydaná Uníí Roska, akreditace v Brně) Skupiny byly rozděleny na dva celky – ve velké aule se cvičilo na karimatkách, na

chodbě na židlích. Ve svých hodinách cvičitelky používaly malé míče overbally, malé akupresurní míčky. Nebyly opomíjené rozcvičky v aule nebo venku v atriu. Venku byly již provázené ranním chladem a zvoněním kostelních zvonů. Protože **pravidelný pohyb tvoří základ roskařských pobytů**, bylo správné, že rehabilitační cvičení za pomoci jógových principů splnilo očekávání všech cvičenců. Tzn., sestavy cvičení ve stoje (aula), vsedě, vleže. Byl kladen důraz na pomalé provádění pohybů v souladu s klidným, hlubokým dechem a soustředěním. Následné uvolnění v relaxaci navodilo zklidnění a přineslo cvičencům energii na celé hodiny. **(Cvičení je zaměřené na hluboký svalový systém, posílení pánevního dna, posílení rovnováhy. Akupresurní techniky – prstové a další masážní – jsou nabízeny tak, aby si cvičenci**

**pro pravidelné udržení dobrého zdravotního stavu odnesli tyto instruktážní nabídky domů.)**

První přednášku za českolipskou Rosku přednesla Karla Jínová. **Téma: „O tajemství a smyslu života“** – téma, na které odpovídal režisér, scenárista a producent Petr Vachler (je zakladatelem ceny Český lev). Na otázky, proč je vegetarián, vegan a uznává RAW stravu (syrovou), odpověděl, že z úcty k životu. Tvrdí – cokoli děláme, je energie. Proměňuje se z vody, slunce, vesmíru. Vše, co děláme v harmonii pro sebe nebo přírodu – je radost. Útok na harmonii je agresivita. Pravý lék je v harmonii = rovnováze. (Člověk = příroda.) Je důležitá harmonie mezi materiálním a duchovním. P. Vachler natáčí film na toto téma, který vyjde z příběhů a informací respondentů (osobností) z celého světa

(Brazílie, Rusko, Argentina, Itálie, sev. Amerika, Německo, Havaj), kterých se autoři filmu ptají na tajemství a smysl života. Následovala dlouhá diskuze přítomných.

Druhá přednáška byla na téma **REIKI** (Česká Lípa, Karla Jínová). Podstata = Reiki pracuje s energií, základní fyzikální veličinou. Na východě považují reiki za legitimní léčebnou metodu. Tuto energii by mohl člověk ovládat, a dokonce s její pomocí léčit. Reiki = starobylý léčebný systém, který vychází z východní filozofie a pomáhá léčit neduhy psychického i fyzického rázu. Reiki dodává energii z vnějších zdrojů prostřednictvím terapeuta. Reiki metodu uznává od roku 2000 Mezinárodní zdravotnická organizace jako doplňkovou léčbu – uvolňuje bolest, urychluje léčbu a přináší relaxaci (autor: terapeut Ilja Žáček, certifikát na metodu).

**Už tradičně je jeden z večerů v MCDO věnován besedě s panem farářem (páter Mgr. Pavel Andrš byl momentálně na dovolené), nicméně nám besedu zajistil v zastoupení, a to děkanem Vitem Audym z římskokatolické farnosti Frýdlant v Čechách. Pan farář působí ve Frýdlantu již desátým rokem, a tak nás seznamoval se svou každodenní prací duchovního, zejména poukazoval na povodně z roku 2002. Lidé se zachraňovali před velkou vodou také v kostele. Zaměřil se na to, jak si lidé během povodně pomáhali navzájem, velká voda dala lidi dohromady. Na účet farnosti přišly velké finanční částky (1 200 000 Kč), které byly rozdány potřebným lidem. Kládl důraz na velkou hodnotu rodiny, netýká se to jen rodiny farní, vlastní rodiny, ale také velké rodiny společenské, jakou jsou skupiny Roska.**

Farář Audy pochválil významnou práci Rosky pro společnost a bližní. Za velmi důležitou pokládá přirozenou rodinu, kde matka je duší rodiny. Je dobré udržovat širší rodinu, nebýt sobecký. Umět se přijmout tělem i duší. Závěrem verš: „**Miluj bližního svého jako sebe samého**“.

Tématem dalšího dopoledního posezení byla „**Alternativní medicína**“, které připravily Milena Čechová a Běla Brožovská z liberecké Rosky. Pojem alternativní medicína = metody a léčení, které nevyužívá klasická medicína. Je zaměřena na léčbu přírodními prostředky. Specifickým rysem je celostní přístup ke zdraví. Cílem je obnova a udržení rovnováhy v těle. Metody: **Akupunktura** – jde o léčbu pomocí jemných vpichů speciálních jehel do akupunkturálních bodů. Dochází k uvolnění konkrétní části těla a znovunastolení vnitřní rovnováhy. **Akupresura** – využívá stejného principu jako akupunktura, místo vpichů se používá stlačování bodů. **Homeopatie** – nejvyužívanější alternativní metoda. Jde o princip léčby, při kterém se používají přírodní látky, rostliny a minerály. Jsou podávány ve zředěné formě. Vyvolávají obdobné účinky jako nemoc, ale u nemocného člověka nemoc zastaví a nijak mu neublíží. **Fytoterapie** – je léčbou, při které se používá léčivých schopností bylin a rostlin. Je to nejstarší léčebná metoda. **Aromaterapie** – je metoda, která používá vonné éterické oleje. Vonné látky působí prostřednictvím čichu na mozková centra, která mají na starosti vznik emocí. Tzv. limbický systém má vliv na další mozek, který řídí tvorbu hormonů. Aromaterapie pozitivně ovlivňuje nejen tělo, ale i mysl. Opět následovala dlouhá diskuze, velmi zajímavé téma.

Nezapomněli jsme na **výtvarné dopoledne**, dokonce jsme tvořili dvakrát: podle svých vnitřních představ jsme vytvářeli barevné mandaly. Za použití pastelek, vodových barev. Vystavené výtvořby byly posuzovány pozitivně, jako samotné mandaly. Podzimní barvy. Druhý dopolední výtvarný čas jsme věnovali tvorbě papírových dárkových tašek. Za podkladový materiál posloužily staré kalendáře. Výstavka dárkových tašek předčila všechna očekávání. Výstavku si přišel prohlédnout i personál MCDO. Výtvarné hodiny provázejí naše rekondice stejně tak jako pravidelné cvičení. Arteterapie se používá jako léčebný postup, který využívá výtvarného prostředku k ovlivnění psychiky a mezilidských vztahů. Jen tak dál...

Zhlédli jsme na videu průřez rekondice v Brně, které se zúčastnila jako kontrolní orgán Unie (účetnictví) Karla Jínová. Dále záznam květnové rekondice zde v Hejnicích, který jako vždy putavě vytvořil Víťa Sládek. Osobní volno po večerech vyplnily stolové hry.

Společenský večer připravil tým ochotníků na předem schválené téma „**Hudba a tanec v průběhu 20. století**“. Večer skvěle moderovala Jitka. Prožívali jsme bluesové, swingové, bigbítové období, filmové návraty a ruskou klasiku. Ochotníci: Miluše, Jitka, Franta, Ilona, Krista, Karla a Alča. To se musí zažít..., nelze popsat. Večer končil kvízem a tombolou, kterou vzorně připravily Milena a Běla.

Týden byl opravdu nabitý, úterní odpoledne jsme zajeli auty a někteří dorazili pěšky do blízkých lázní Libverda, kde účinkoval **zpívající seniorský klub z Liberce MATYLDA a TYLDA**, na jehož vystoupení jsme byli

pozvání. Ten elán, společně jsme si zazpívali texty Voskovce a We-  
richa, Semaforu a dalších, těšíme  
se na další setkání.

Nezbývá než záznam ukončit  
poděkováním: zejména za fi-

nanční podporu těmto institucím  
– Liberecký kraj, města Nový  
Bor, Česká Lípa, Cvikov, Stráž  
pod Ralskem, Česká Kamenice,  
obec Skalice u Č. Lípy. Nároč-  
nou a potřebnou akci pro klien-

ty s roztroušenou sklerózou –  
kvalitně zajistily Jaroslava Ku-  
drnová a Karla Jínová. (Děvčata  
vydržte...) Děkuje.

Ilona Olžbutová

## Hiporekondiční pobyt ve Slatiňanech

*Slatiňanský hřebčín spadá pod Národní hřebčín Kladruby nad  
Labem (NHK). Do kladrubského hřebčína jsme jezdili, ale pro  
rekonstrukci byl uzavřen. Začali jsme jezdit na koníky do Slatiňan  
pod vedením Tamary Kynclové, vedoucí hiporekondice Rosky  
Praha. Tamara převzala vedení hiporekondice po Mílovi Mlčkov-  
ském, který nemůže pro vážný úraz činnost vedoucího vykonávat.*

**M**ěsto Slatiňany je známé  
nejen domkem Heleny  
Vondráčkové, hřebčí-  
nem, ale i zámkem Auspergů. Je  
zde krásné zámecké prostředí  
s nádherným parkem, vzácnými  
starými stromy a jinými památka-  
mi. Hned u zámku je hřebčín, kde  
se chovají kladrubští vraníci.  
V NHK Kladruby se chovají bílí  
kladrubští koně. Jak bílí, tak  
i černí koně se vyznačují mohut-  
ností, ale hlavně klabonosou  
hlavou (viz obrázky). Bílým kladrub-  
ským klisnám se rodí černá  
hříbátka, kterým se do dvou let  
srst vybělí.

Ubytování míváme zajištěné  
v ubytovně sportovního areálu  
v dvoulůžkových pokojích s příslu-  
šenstvím. Přízemí je bezbariérové.  
Hned naproti je plovárna, kam  
chodíme do veřejného bazénu, za  
příznivého počasí cvičit pod vede-  
ním cvičitelky Evy Fidlerové. Ve-  
dle koupaliště je volně přístupný  
FIT-PARK, kam chodíme také  
cvičit, dle svých možností a sil. Za



nepříznivého počasí cvičíme ve  
společenské místnosti ubytovny,  
na židlích nebo vlastních karimat-  
kách s cvičebními pomůckami,  
které Eva vozí s sebou. Paní  
A. Mrkvíčková, správcová ubytov-  
ny, nám zařídila koupání v krytém  
bazénu v diagnostickém ústavu

ve Slatiňanech. Kdo může, do-  
chází tam pěšky. Kdo tam nedo-  
jde, je dovezen někým, kdo tam  
má vlastní auto. Je to trochu dál  
od ubytovny.

Stravování – snídani si děláme  
sami na ubytovně, kde jsou v ka-  
ždém patře přístupné vařiče, mik-

rovinné trouby, nádobí. Na obědy po jízdách chodíme nebo jezdíme dle schopností do hřebčínské jídelny. Večeře dostáváme v přepravkách, někdo z našich účastníků, který jezdí autem, je odveze na ubytovnu.

Hiporekondice – na koních jezdíme každý den od 8.30. Hřebčín je od ubytovny asi 1/5 km vzdálen. Ten, kdo tu cestu zvládne, chodí pěšky, kdo to nezvládne, je dovezen. Do hřebčína i na jízdy chodíme kolem zámku a přes zámecký park, kde cestou denně obdivujeme jeho krásu a stromy. V jedné budově mezi zámkem a hřebčínem je v okně velký obraz zakladatele hřebčína. Denně mu zamáváme a pozdravíme, cestou tam i zpět. Po příjezdu a ubytování dostaneme důležité informace o bezpečnosti, týkající se hipoterapie a podepisujeme dodržování instrukcí o ubytování, stravování, oblečení na koně, hlavně o používání vlastní tříbodové helmy, o jízdách na koních a jiných důležitých povinnostech týkajících se hiporekondice a akcí. Ještě v den příjezdu, po obědě a krátkém odpočinku, jdeme na koně do připraveného prostoru pro náš nástup na jízdy. Tam na nás už čekají tři připravené bílé klisny, které nám přivezli z NHK Kladruby. Začínáme lekce, které vede trenérka Bohunka Rosůlkova – terapeutka a absolventka školení ČHS. Bohunka nám v Kladrubech vybírá a připravuje vhodné klisny na naše jízdy. Pak je nechá převést do Slatiňan. Prostor, kde nastupujeme na koně, nám také Bohunka nechá po dohodě s vedením a zaměstnanci hřebčína ve Slatiňanech připravit. Jsou to dvě nástupní rampy, abychom s ohledem na své postižení mohli nastupovat. Nastupujeme a sestupujeme s pomocí ochotných rukou pomocníků z plošiny rampy na



koně i z něj. Přístup na rampy je možný zleva i zprava, po schodech nebo po šikmé ploše rampy, dle schopností jezdce. Na koních sedíme na speciálně upraveném ovčím rounu, které pro nás Bohunka připravila, chlupy z ovčích deček nekoušou, nepotíme se v sedu, jsou příjemné. Koně jsou bez sedla, na hřbetě mají ovčí dečku a obříšník, který je sedlán kolem celé hrudi koně. Obříšník má dvě kožená madla, kterých se držíme, nohy máme volně svěšené, tělo máme uvolněné. Pohyb koňské chůze nám neřízeně rozhýbe celou páteř a uvolní nervy podél ní. Jezdíme na třech klisnách, které vodí speciálně procvičené vodičky pod přísným dohledem terapeutky Bohunky, vedle koní ještě chodí dobrovolné záchranářky pro jistění. Na hřbetu klisen jezdíme 30 min. V deštivém počasí máme možnost jezdit v kryté hale, ale to již několik roků nebylo potřeba. Naprostá většina účastníků pocituje zlepšení. Je to poznat na jejich pohyblivosti a náladě. Lépe se cítí každý. Prostě je to nádherná rekondice. Vždycky se na ni těšíme. Je to léčba psychická, fyzická a hlavně duševní. Vedení hřebčína nám zajišťí hodinový výlet. Jízdu kočáry

po krásném slatiňanském lesoparku a okolí s průvodním povídáním.

Účastníci rekondice s průkazem ZTP/P musí mít na hiporekondici průvodce. Tato rekondice je náročná, hlavně při nasedání a sesedání z koně, při chůzi na nástupní rampu, udržení se na koních v sedu bez opory. Bariérový je přístup do jídelny a WC a do jiných prostor se schody i při vaření snídaní nebo ohřívání večeří. Slatiňany jsou město a často tam někteří naši účastníci bloudí. Ti, co se chtějí hiporekondice zúčastnit a mají průkaz ZTP/P, si rádi průvodce s sebou berou.

Chceme touto cestou poděkovat za toleranci, pomoc a pochopení našeho hendikepu vedení NHK Kladruby, vedení hřebčína Slatiňany, terapeutce Bohunce, vodičkám Daně, studentce Ksenii, vedení diagnostického ústavu za přístup do krytého bazénu, správcové ubytovny A. Mrkvičkové, organizaci MS centrum Roska Praha, vedoucí hiporekondice Tamaře Kynclové a ostatním pomocným rukám.

Marie Kautová,  
účastnice akce

# Génius studené vody (pokračování)

*Lázně Jeseník, dříve Gräfenberg, založil Vincenz Priessnitz coby první „vodní“ lázně na světě. Léčilo a léčí se tady hlavně prostou studenou vodou z přírodních pramenů, kterých je tady víc než osmdesát. Jak ale funguje hydroterapie zdejších lázní? Nad touhle otázkou si marně lámaly hlavy stovky lidí. Zkusme si zalámat těž.*

Vincenz Priessnitz na základě vlastní zkušenosti vyvinul a na tisíce pacientů úspěšně použil prostou přírodní metodu léčby. S pomocí toho, co mu příroda nabízela, podnítil samoléčebné schopnosti, které máme sami v sobě. Myšlenka je geniálně jednoduchá stejně jako její autor. Priessnitz byl prostý negramotný sedlák, a aby zlomil odpor lékařů, musely být jeho výsledky velmi přesvědčivé a nepochybnitelné. Přesto trvalo patnáct let, než byly lázně oficiálně povoleny. Jak léčení fungovalo?

**Za prvé...** Jisté je, že voda samotná tvořila základ úspěchu. Podle diagnózy pacienta a léčeb-



ných postupů se studená voda pila v až úděsném množství třeba i deseti litrů denně. V ledových pramenech a bystřinách se máčely končetiny a bolavá místa i zranění, chodilo se v nich po kamelech (akupresura), a sprchovalo se v legendárních venkovních Priessnitzových sprchách, což byly spíše jakési umělé vodopády s výškou až kolem tří metrů. Tepelný šok i dopad studené vody na záda vás doslova mohl srazit na kolena. Koupele se vždy držely až do pocitu bolesti či znecitlivění tkání a mnohdy i za tuto hranici. Namáčení v kádích bylo střídáno



kartáčováním kůže, pak následovaly zábaly v mokrých prostěradlech či polévání hlavy i zad chladnou vodou – ostatně tyhle méně drastické metody se používají v lázních dodnes. Chemický účinek vnějšího i vnitřního užití pramenné vody je zkombinovaný s účinkem tepelných, mechanických i chemických šoků. Zvyšuje se tím prokrvování všech tkání, ředí se krev, zrychluje se lymfatický systém, pochopitelně možná až příliš se proplachují ledviny, otužováním se zvyšuje odolnost organismu a provokuje se vegetativní nervová tkáň, imunitní systém a regenerace všech tkání. S nadsázkou řečeno – tělo i mysl člověka musí pochopit, že je snazší a méně bolestivé se rychle uzdravit, než přežívat drsné podmínky v lázních...

**Za druhé...** Účinek vody byl velice podporován tvrdou a zdravou životosprávou. I toto měl Priessnitz dobře vyzkoušeno sám na sobě. Ani on, ani jeho následovníci se záměrně s nikým nemazlili. Tvrdý život plodí tvrdé, ale zdravé ovoce. V lázních se vyžadovalo bezpodmínečné plnění pravidel, v deset večer na Gräfenbergu všichni spali, vstávalo se brzy ráno, strava byla dietní s minimem soli a bez koření. Alkohol



a kouření byly přísně zakázány. Pacienti byli nuceni pracovat,

dobře známé je vyobrazení ležícího pacienta, který musí řezat k posteli přistavenou kládu. Pravidelné povinné procházky, cvičení, koupele v každém počasí. Co nejvíce času venku na poli či v přírodě, bez hněvu a výčitek se rvát o živobytí s přírodou i celým světem, bez planých nářků snášet rozmary počasí, vždyť práce přece nepočká – to jsou pravidla sedláků. Dnes říkáme – žijme v souladu s přírodou! Ale k tomu evidentně patří i pevná vůle a veliké odhodlání snášet drsnou realitu takového života. Tvrdý režim a jeho dodržování tvořilo druhý





beny hor, obkličujících údolí, často odklání mraky a údolí tak zůstává slunečné i době, kdy dole v nížinách je zataženo a deštivo. Vzduch je tady údajně tím nejčistším, který u nás můžete dýchat, plný iontů, silic, minerálních i stopových prvků. A dokonce je snad i doplňován mořským jódem z větrů od Baltu na severozápadu. Je jasné, že tahle známá triáda „slunce, voda, vzduch“, doplněná správnou životosprávou, optimismem, klidem, kázní, vůlí a tělesným nepohodlím, to vše bylo pro „špiony“ z jiných lázní snadno odhalitelné a zopakovatelné i jinde. Ostatně nikdo se s tím netajil, Priessnitz vítal následovníky a propagátory své metody hydroterapie. V Čechách takhle vznikly první hydropatické lázně v Sedmihořkách, kde platily stejné zásady a pravidla jako na Grafenbergu. Přesto ani tady, ani nikde jinde nedosáhli takových úspěchů jako Priessnitz. Ještě stále něco chybí. Něco, co není tak snadno vidět, něco, co nezáleží až tak na člověku a jeho pravidlech. Něco, co tvoří unikátní podmínky, které jsou právě jen tady v Jeseníku.

pilíř úspěchu Priessnitzových lázní.

**Za třetí...** S výše řečeným souvisela i práce s psychikou pacienta. Pevná vůle a odhodlání se vyléčit je naprosto nepostradatelnou složkou uzdravení. Odevzdanost, sebelítost, vlastní pohodlíčko, rezignovanost na zdánlivě neměnný zdravotní stav, přehození zodpovědnosti na lékaře i třeba nevědomé libování si v roli pacienta, opečovávaného a nemohoucího, to vše je třeba překonat hrubou silou – ať už vlastním vnitřním odhodláním, nebo silou zvenčí. Je třeba odmítnout smíření se s nemocí, je třeba se zbavit depresí, smutku a litování se. A vůle se přece dá trénovat! Ať už vztekem a vzdorem k až nezdvořilému nepohodlí v lázních, nebo vynuceným obětováním pohodlí, ale i dobrým osobním příkladem a jakousi syrovou, ale bodrou hrubostí. Třetí zásadou, ba povinností na Grafenbergu byl smích. Na kolonádě hrála hudba, lidé se bavili, a když nechtěli, tak se bavili stejně – z donucení, v rámci terapie...

**Za čtvrté...** Dalším oceňovacím faktorem lázní byla jejich poloha v nadmořské výšce kolem 700 metrů nad mořem, a zejména čistý vzduch horského údolí. Frývaldovu (dnešní město Jeseník) se říkalo perla Jeseníku, myšleno tedy – perla skrytá v ulitě horského údolí. Poloha lázní na jižní straně nad městem dala místu dostatek slunečního záření i strhující pohled na vzdálené masivy Keprníku i Pradědu. Vysoké hře-





stojí to za to. Temné smrčiny sem nepouští moc slunce, kameny jsou samý mech, voda je ledová a maximálně silná. Přes své jméno nese jasné poselství mužského principu – sílu a až agresivní vitalitu. Navíc musíte být aktivní, vždyť zdraví je jako plachý jelen, kterého je třeba dohonit. Ještě výše ve stráních Zlatého chlumu minete pramen Pod Chlumem, dříve zvaný Turistický. Tady máte unikátní příležitost se o sobě něco dozvědět, voda přináší pro každého jeho úkol a zprávu. Opět v duchu mužských energií – úkol, zpráva, poznání, cíl, aktivní náprava i tvoření. Zajímavá voda pro zvidavé duše.

Abychom to pochopili, navštívme nejdřív druhou stranu „perly“.

### ***Prameny západního svahu***

Minule jsme navštívili prameny vytékající přímo nad lázněmi na jižních svazích Studničního vrchu. Přejdeme-li město Jeseník směrem ke kopci Zlatý chlum, nalezneme tam další třicítku prameníků. Ty nejhonosnější jsou ve Smetanových sadech poblíž městského úřadu, a další prameny pak můžeme postupně navštívit ve svahu Křížového vrchu a Zlatého chlumu. Ve Smetanových sadech nalezneme i slavný památník Vinzenzi Priessnitzovi, který byl svého času považován za nejzdařilejší pomník Slezska. Tekoucí pramen tam pochopitelně nesmí chybět. Kousek od tohoto památníku je také pramen zvaný U Iva. Má svou zajímavou kvalitu snad i proto, že je doplněn moderním kosmogramem od Jana Tajboše. Vyzkoušejte...

Obecně řečeno, vody pramenů západního svahu jsou jiné než ty na Studničním vrchu. Jinak chut-

nají i jinak působí. Vhodnějším časem k návštěvě této strany údolí je odpoledne či večer. Síla pramenů se zvětšuje až k maximu při západu Slunce. I tady na Křížovém vrchu hledíme ty přírodnější, a tedy i autentičtější prameny hlavně výše ve svazích. Opět vyzdvihnou jen dva z pramenů. Pramenem poznání se pro mě stala Diana. Nalézt tento pramen není zatím úplně snadné, chce to trochu pátrání či doptávání, ale

### ***Tajemství vody***

Domnívám se, že za nadprůměrným úspěchem lázní v Jeseníku stojí v neposlední řadě geomantie a geologie blízkého i širokého okolí. Mimořádně složité a unikátní geologické podloží tvoří propletenec vyvěřelých, usazených a přeměněných hornin. To vše je doplněno velkou zemskou štedrostí v podobě nalezišť uhlí, krystalického mramoru, nejkvalitnější slezské žuly, ale i zlata, mědi,



olova, arsenu. Reálné příměsí i homeopatické otisky a informace z kovů i minerálů v různých kombinacích jsou nedílnou součástí zdejší vody. Navíc na kontaktu geologických celků metamorfovaných hornin s vyžralými vyvělinami krystalinika vzniká unikátní zemská síla. Je snad souměřitelná jen s legendární „hadí silou“ člověka. Krystalinikum vyvělin dodává přesnost, sílu, smysl a řád. Přináší mužskou energii a princip řádu v chaosu. Metamorfy usazených hornin přinášejí dynamickou smyslnost, krásu, nahodilost, vzácnost a výjimečnost. Zejména přítomnost slezských mramorů je tady unikátní. Krystalická struktura a čistota vod z krystalického vápence – už tahle kombinace evokuje představu mimořádného spojení obou principů. Horniny přeměněných rul jsou zase zvláštní v tom, že mají směr. Nejsou homogenní, mají orientaci, usměřňují i telurické síly. Navíc jsou protkány rudnými žilami s velkým bohatstvím kovů včetně zlata. Studniční vrch přináší hlavně kontakt s ženským principem mramorů, protilehlý Zlatý chlum zase mužský princip a kontakt s kovy, zejména se zlatem. Zlato se tady i těžilo, a v hlubinách kopce se ho stále skrývá velké množství. Po miliony let geologických etap se mužský princip potkával a propojoval se svým ženským protějškem a z jejich kontaktu se rodila unikátní síla i pro život nahoře. Voda, jakožto informační nosič, vynáš



tuhle zprávu či lépe řečeno program na povrch Země a provokuje probouzení hadí síly i v nás. Tady cítím důležitý a unikátní vliv na člověka – sama Země tady provokuje vůli a schopnost žít. Údolní systém geomantické energie je založen na vyvážení protikladů. Jednou stranou je sluneční jižní svah Studničního vrchu s energetickým ovládacím centrem na Hydropatických skalách, druhou stranou je západní svah Křížového vrchu a částečně i Zlatého chlumu s neveřejným energetickým místem ukrytým kdesi nad pramenem Diana. Rozdíl energií jižního a západního svahu je markantní a dá se rozpoznat i v kvalitě a působnosti vod z obou lokalit. Zatímco prameny na Studničním vrchu nesou převážně ženské energie „lásky, tolerance a harmonie“, západní prameny Smetanových sadů a Křížového

vrchu nesou poselství mužských energií, hlavně „síly a zdraví“.

Nadřazeným geomantickým celkem celé oblasti pak je ochranný systém, tvořený základní čtveřicí propojených bodů Studniční vrch – Zlatý chlum, Obří skály, Velký klín. Linie jsou místně doplněny řadou menších energetických bodů.

Z hlediska působení energie míst a speciálně pramenů je tady v kraji ještě jedno velice silné místo. Jde o pramen a kostel Panny Marie Pomocné ve Zlatých Horách. Na toto mimořádně silné a účinné místo se podíváme někdy příště...

Jiří Škaloud

[www.putujici.cz](http://www.putujici.cz)

## Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti

**vydává:** Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / **e-mail:** [roska@roska.eu](mailto:roska@roska.eu) / [www.roska.eu](http://www.roska.eu) / vyšlo v prosinci 2016 / **dotováno:** Ministerstvem zdravotnictví ČR / **redakční rada:** Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zíka / **grafická úprava, sazba:** Jan Kuchař / **výtvarník:** Jaroslav Bezděk / **korektura:** Kateřina Krobová / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211–4030



Au,  
já jsem se spálil.  
To víš,  
teplá barva.

Jirka Donát



*Koňská rekondice Roska Praha ve Slatiňanech*

