

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka

Vypadáte dobře pane Kučero

Když se někdo splete, toho druhého to vždy potěší. Co si budeme nalhávat. A když je to v nemocnici a máte dlouhou chvíli, potěší to víc. Netýká se to přímo Vás, a tak to sledujete jen z povzdálí, a nejhorší na tom je, že se nemůžete smát, protože je to pro Vaše dobro!

Přišel pro mě na urologii sanitář z centrálního dispečinku, že pojedou do světa na rentgen ledvin. Protože jsem paraplegik, tak nebudu přelézat na vozík, ale pojedeme i s postelí, že je to rychlejší. Jako pacient jsem nikdy nepochopil, kam ti civilkáři tolik pospíchají, když si musí odpracovat svých osm hodin.

Na staré ústecké urologii měli staré pojízdné postele. Ta moje už něco pamatovala a u každé takové fosilie pěkně šmajdala kolečka a vždy jela tam, kam neměla! To ten mladík nevěděl. Zkoušel mě tlačit, ale brzy to vzdal, tak mě táhl a nadával, že s takovou mrchou ještě nejel. Asi myslel postel i mě. Než jsme dojeli přes dvě dlouhé chodby a pak výtahem o dvě patra výš, byli jsme všude středem pozornosti. Já měl času dost, pro mě to bylo zpestření mého půlročního pobytu ve špitále, ale on někam pospíchal (asi na cigáro). Tříkrát naboural dveře, jednou to byla perda, že jsem z postele málem vypadl! Ještě že jsem na ni měl zábrany! Odřený zdi jsem po pátém kontaktu přestal počítat, a vše jsem sledoval se zavřenou pusou, abych, když už jsem chromý, ještě nepřišel o zuby, protože jídlo je má velká radost a nerad bych s touto postelí jel ještě k zubaři. Když jsme konečně dorazili a sestřička od rentgenu si vzala průvodku, k radosti nedočkavého civilkáře - kuřáka, jsme hned šli na řadu!

Jeho radost však netrvala dlouho, neboť všímavá sestřička u rentgenu mi řekla: „Pane Kučera, na to, že jste ročník 1936, vypadáte velmi dobře!“ Já jí říkám: „Sestři, já nejsem Kučera, ale Procházka!“ „Ty holky dole jsou nějaké zamilované,“ prohlásila sestřička a zavolala dolů, co že má rentgenovat Procházkoví, když má papír na Kučera! Ať po někom pošlou ten správný glejt. Oni na to, že mají hodně práce a nevědí, kam dřív skočit, ať pošle mladého, že má koukat na to, co mu dávají a že má času dost! Mladý vyčákl, že není od toho, aby tu lital jako

rogalo a nemohl to vydechat, protože, když je někdo blbej, tak to má napravit. A on si dnes snad ani nezakouří!

Pak, že se v nemocnici nic neděje! To člověku udělá radost, když ví, že není blbej jen on sám, ale že jich je tu víc. Skleróza někoho mladšího, než jsem já, mě vždy potěší. Až na jednu výjimku! Manželku! (Jednou mi něco říkala během hodiny už podruhé, tak jsem jí na to takticky upozornil, a měl radost, že nejsem sám, kdo má Hosipa /houby si pamatuje/, ale když jsem nedostal večeri, humor mě přešel...). Ticho, léky, doktoři a humor léčí! A prý, že je na tom naše zdravotnictví špatně.

Na modřiny 1:1

Ten den začal opravdu pěkně! Jako velká voda přiběhla na pokoj mladá a krásná sestřička Daniela, že mi musí vzít krev a kde prý mám pěkné žíly.

Měla hodně pěkných „Pé“ - postavu, prdelku, postřeh, pěknou sukýnku, pěknou vyřídilku a při stlání lůžka se pěkně ohýbala. Jak by řekl znalec dívčích těl Zdenka Skalák „Kapesní p...átko.“ Měla však divný skřehotavý hlasek.

Řekl jsem jí, že pěknou žílu už několik let nemám, a ty, co mám, si určitě budou hrát na „schovku“! Krákorka mi vynadala, že mám dvojsmyslné řeči. Já na to, že mi nemůže nadávat, protože dostanu depresi a může se mi sdrcnout krev, jako některým matkám mléko. Krev se mi nesdrkla, ale žílu nešlo najít! Já ji nehledal, ale viděl jsem jich, na rozdíl od sestřičky, několik. Krákorka žílu konečně našla, ale asi byla zpuchřelá, protože praskla. Mám je, já - stokilový chasník -, hold nějaké křehké. Už vím, že žíly, na rozdíl od pneumatik, praskají potichu. Při třetím pokusu se mě Krákorka zeptala, zda mě to nebolí. Zalhal jsem, že ne. Tak proč mám zavřené oči? Ošklivě ze mě vyjelo, že tu hrůzu nemusím vidět! To se jí dotklo natolik, že se do té žíly konečně trefila. Můj odběr krve ji ale tak rozhodil, že když odcházela od postele, zakopla o stolek, a o zábranu postele se praštila do svého krásného stehýnka. Pěknou chvilku poskakovala a nadávala. Nemohl jsem se smát, protože jsem s hrůzou trnul a sledoval, aby ty dvě zkumavky s mojí krví nedej Bože nespady na zem a nerozbily se. To bych snad dostal menstruaci! Když se Daniela vyskákala a vynadávala „...co je to za debilní zábranu, a který debil ji tam dal!“, vyhrnula si sukýnku a konstatovala,

že z toho bude pěkná modřina. A taky byla! Hned dvě!

Za dva dny Danielka opět sloužila. Mně ta křehká céva opravdu praskla a měl jsem na ruce červenomodrý cucflek o průměru deseti centimetrů! Číhal jsem, až Krákorka přijde na pokoj, že se jí zeptám, co dělá její bebí. Ona mě však předešla a zvýšeným hlasem nadáváje na svou modřinu mi ji hned ukázala. Byla na pěkném stehýnku a stála za to! I já jsem se pochlubil jejím dílkem na své, ne tak krásné, paži. A suše jsem konstatoval: „Sestři, na modřiny to spolu máme 1:1, ale Vy ji máte menší a krásnější!“ Je to k nevíře, ale naše modřiny nás sblížily.

Při převazu se mi Krákorka svěřila, že včera v deset hodin dopoledne jela do města na malý nákup a při čekání na trolejbus se jí jedna aktivní babka zeptala: „Jak to holčičko, že nejsi ve škole, ale za školou?“ Snažila se babce - kádruvačce vysvětlit, že chodí do práce a je matkou dvouletého syna. Dostala vynadáno, že si ze starého člověka dělá soufky. Až když babce ukázala občanku, všímavá kádruvačka se jí omluvila a rychle odplula. Danielku mám rád, jako většinu sestřiček, a kdyby ji v sukýnce viděl znalec žen Zdenka Skalák, nejdříve, jak ho znám, by naprázdno polkl a řekl: „To je nádherné...undátko!“ Navíc má proti vysokým holkám jednu velkou výhodu - všechno má pěkně pohromadě a chlap to nemusí tolik hledat. Daniela neví, že jí říkám Krákorka, protože kdyby to zjistila, neodpustila by mi to. Ale jak znám některé její spolupracovnice, po přečtení této povídky jí to určitě některá praskne.

Nemocniční vzpomínky, březen 04



„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Úvodem o českém zdravotnictví, pacientech, ale hlavně o pracovitých včelíčkách, uhoněných, milých a krásných sestřičkách.

Pacienti

Blbý pacient

V nemocnicích a hlavně v LDN-kách (Léčebny dlouhodobě nemocných) je nejlepší pacient - blbý pacient!

Nic nechce, nic neřká, nic mu nešází, ničemu nerozumí a na nic si nevzpomene! A když už si vzpomene, než přijde sestřička, stejně to zase zapomene! Se vším je spokojen, všechno je mu jedno a má IQ tykve! Pořád spí, na jídlo se musí budít a často usíná i při jídle. Nikdo za ním nechodí, a tím pádem nemůže na nikoho žalovat a dělat lékařům, sanitářům, uklízečkám a sestřičkám nohy (problémy). Dostává spousty prášků, a protože je blbý pacient, dostává je do pusy a musí je za přísného dohledu spolknout, aby se opravdu léčil a taky hlavně, aby byl od něj chvíli pokoj, zejména po obědě. To se totiž drží polední klid a na plné pecky funguje kuřácký kroužek. Jako nekuřák jsem nikdy nepochopil, proč tak krásná děvčata kouří. Na „Josefa“ jsem od jedné sestřičky dostal pěkného hubana, ale poté měl jsem v první chvíli pocit, že jsem byl políben popelníkem, a tak jsem si musel jít umýt pusu - fuj!

Je velmi zajímavé, že blbý pacient se nerad myje, a když už se myje a čistí zuby, vůbec neušpiní vodu ani nenamočí mýdlo, protože ho nemá, a tak nenamočí ani žínku, ani ručník, ani hubu! Rodina za ním přijde jednou za měsíc, náhodou zrovna když bere důchod. Nic mu nenechá, protože nic nepotřebuje a všechno dostane od eráru. Nic mu také nepřinesou a rychle zmizí! Blbej pacient je vlastně **Šťastný člověk**, protože takovou péči jakou má v LDN by doma od svých vyčuraných bližních neměl ani omylem, natož čtyřikrát denně s teplou - a v LDN velmi chutnou, téměř domácí stravou!

Potíživista (je jich dost)

Všechno chce hned (nevadí mu, že je na oddělení 40 lidí a sestřičky jen 3), zvoní víc než všichni dohromady kvůli každé volovině, a když sestra nejde, tak to komentuje: „Kde ty krávy (kozy,...) jsou, to zase určitě hulej!“ a jinými nemístnými a sobeckými průpovídkami.

Nechutná mu žádné jídlo ani čaj! Ta-

kové blafy nebude ani jíst, ani pít.

Protože je potíživista, chodí na sestry žalovat. Žaluje i návštěvám, takže o jeho problémech, které má jen on, slyšíte několikrát denně v různých verzích. Veškerá příkoří na své osobě hlásí ještě pro sichr, aby na to náhodou nezapomněl, ihned mobilem domů své manželce! Ta z toho musí mít chudinka hlavu jako pátrací balon...! Jako spolupacienti nechápeme, jak si tak hodná ženská mohla vzít takového troubu! Na každou bolístku vyžaduje prášek a injekci.



Má ve špitále ve vysoké funkci dceru, která je asi zrovna taková potíživista jako on, a co by pro tatínka neudělala - tak chodí také žalovat, ale výš, doktorům! Sestry se ho pak bojí a většina mu leze do zadku, dostává více jídla, které stejně nesní a ani se sobec nepodělí s hladovými kamarády...! Heká, brečí, lže, že jí, lže že cvičí, jen leží a myslí si, že blbě je pouze jemu. Protože přes den spí (alespoň je od něj klid), v noci straší, a je na zabít svou bezohledností - když si ve čtyři hodiny ráno, kdy má pán tvorstva vyspáno a ostatní mají ještě půlnoc, vytáhne elektrický holicí strojek, pamatující ještě reálný socialismus a deset minut se holí. Když ho Ti odvážnější taktně upozorní, co blbne tak ráno, že tu není sám, zhurta jim vynadá, ať se starají o sebe a ne o něj! Po oholení a naplácání drahé „Prestíže“ na ksicht, volá manželce a dceři, že chce pokud možno ihned přeložit na jiný pokoj, že se nesmí ani oholit! Že ho pořád nějaký plebejec, který nemá jeho úroveň, buzeruje. Mít na pokoji takového exota, tak i ty zdravější jsou z toho na prášky. I já...!

Nádherná panička, sestřička Janička

Na sestřičku Janičku jsme se vždycky těšili. Stále měla dobrou náladu, byla odbornice, měla správnou vyřídilkou, nádherná černá kukadla, byla jako proutek a když stála postele, nádherně se ohýbala.

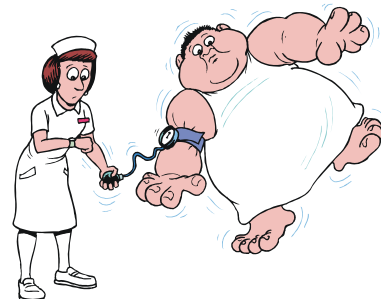
Hned byl svět krásnější, radost pohledět!

Když ráno přijelo „přepadové komando“, někteří slabší jedinci, aby lépe viděli, si nasazovali brýle a dokonce se i posadili, aby o nic nepřišli. Někdy měla Janička kalhotky se srdíčky i bez vzorku, ale bezkonkurenční byla Tanga s vůní manga! Rána byla kouzelná, než při čumendě panu architektovi spadly na zem brýle a Janička se lekla. Protože nebyla hloupá, došlo jí, proč všichni sedí a mají brýle! Fúj to byla chvíle! Týden jsme měli po žížalkách. Janička však byla charakter a nikdy neklesla tak hluboko, aby nosila kalhoty jako jiné sestřičky.

Mít cévku z močového měchýře napojenou na igelitový pytlík, zavěšený na zábraně postele, není nic, po čem by muž toužil, avšak objevil jsem v tom i výhody. Jako trvalému ležákovi mi pytlík 3x denně vypouštěli. Při této činnosti si sestřičky buď sedly na bobek, a můj zrak sklouzl na jejich kolínka, někdy i dál, anebo se jen ohnuly, a já neodolal pohledu „do údolí míru“, kde mi v lepším rozhledu vadil sesterský spínací odznak!

Jednou byla Janička požádána malířem panem Frantou o vymačkání a ošetření dvou bedárů na hrudi. Janička vše se šibalským úsměvem provedla, a řekla mu, že když je malíř, že mu taky něco namaluje - zelenkou na prsa. Dvě zelené tečky spojila v čárku a začala překvapenému Frantíkovi malovat na hrudi kosočtverec! Mě se Janička zeptala, jak se mi to líbí, a domalovala chloupky. Já na to, že je nádherná a že jsem takovou, ani jinou, už hodně dlouho neviděl, a že je snad hezčí než ta její! Ona nato, jak to můžu vědět, když jsem ji neviděl. Já na to: „Sestří, já ji ani vidět nechci, protože bych z toho měl prd a smrt...!“ Ale nebyla by to naše Janička, aby neměla, jako vždy, poslední slovo! Šibalsky se na mne usmála a povídá: „Prochajdo! Vy máte pořád roupy! Až to na Vás zase někdy přijde, hupněte na vozejk a přijďte si k Frantovi zalízat!“

Březen 004



„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

O křivém poldovi

Červenec se strašným vedrem hlásil o svá práva. Horko bylo jako v pekle. Leželi jsme v postelích jako nějaké zdechliny, decentně přikryté jen prostěradly. Okna byla otevřena dokořán, rolety staženy na půl žerdě. Otevřenými dveřmi vál příjemný vánek a přesto se nám potili ofiny. Neměli jsme vůbec nic na práci. Bylo takové vedro, že se nedalo spát, ani mouchy nelétaly.

Péče o pacienty tu byla ukázkově vzorná. V suterénu lůžkové budovy, která měla ve třech patrech tři oddělení po 44 převážně ležících lidech, byla kuchyně. Na pokoji ve třetím patře nad kuchyní jsme při trošku otevřeném okně vždy cítili, co asi bude k obědu. Většinou jsme se trefili. Vařili tu vynikající polévky i ostatní jídla. Nebýt marod, připadal jsem si tu jako doma, když vaří manželka. Kuchaři z Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem by měli povinně přijít do Ryjic a vyškolit se, jak se vaří, hlavně správné polévky! Měli jsme kulajdy, gulášovky, dršťkovky i bramboračky a to se všemi ingrediencemi, které do výborné a husté polévky patří! I s houbami! Vařili i zelňačky, polévky fazolové, čočkové i hrachové, ať už s uzeným masem či párkem. Prostě pohlazení pro duši i žaludek. V Městské nemocnici v Ústí jsem ve vodových polévkách nacházel akorát pár mastných ok a pár nudliček, kousek masíčka ani náhodou. Když jsem se tam ráno myl na posteli v laboru, po mytí, díky mýdлу, byla voda hustší než většina zdejších polévek. Také proto firma, pro MN vařící, dostala zaslouženě výpověď!

Hned od rána si sluníčko dalo pěkně záležet a pralo do našich baterek potřebnou energii. Tady v LDN-ce v Ryjicích jsme byli na pokoji už půl roku stejná sestava. Malíř Franta, který ráno sotva proloupal oči, začal malovat a to krásně. Stačily mu pastelky a obyčejná čtvrtka papíru. Jeho krajinky byly nádherné a obdaroval jimi snad všechny sestřičky. Obrázky mu visely na nástěnkách ve všech patrech, asi aby každá návštěva věděla, jak tu funguje ergoterapie!

Další spolupacient byl bývalý policajt Zdeněk, o kterém Franta po půlročním pobytu s ním tvrdil, že je ještě blbější než jeho táta, kterého znal osobně, a který byl samozřejmě taky policista, a že volovi se mohl narodit zase jediné vůl! Měl pravdu, něco takového jsem dlouho neviděl ani já a doufám, že už neuvidím. Sanitářům ochot-

ně půjčoval peníze, aby pak ty, kteří mu do zadku nelezli, s radostí práskal doktorce! Asi nemoc z povolání. Často před stláním vytáhl dvoustovku a pětikilo, dal si je pod deku a testoval poctivost personálu, zda peníze najdou a odevzdají mu je! Bylo to tak trapné, že se Pepino domluvil ze sanitářem Standou, že policajt na ně nemá, a že testy musí skončit.

Když policajt na sesterně pravidelně po obědě obšťastňoval děvčata, vyndal mu Pepa z peněženky dva tisíce dvě stě korun a dal mu je pod prostěradlo. A sestřička Čápina jej po domluvě s námi vyhnala na pokoj, že bude kontrola stolků, tak ať maže. Mazal. Při kontrole mu Standa řekl: „Co jste dělal, že máte tak zvalený pelech? Máte ho jak buzeranti doskočiště!“ a začal mu ho stlát a přičemž dodal: „Pane Krejčí, Vy si schováváte peníze do štrůzoku?“ Policajt Krejčí koukal jako tele, a když sanitář vytáhl první tisícovku, pak druhou a ještě dvoukilo, nevěděl, která bije. „Tady máte, milý pane, dva tisíce, a ta dvoustovka je moje, protože kolik dělá nálezný? Deset procent! No a ještě od Vás dostanu tedy dvačku a děkuji za spolupráci!“ Tak přitroublý a nechápající výraz v obličeji skrblika Krejčího jsem neviděl do konce jeho pobytu. Pepa měl pravdu, test poctivosti jsme už nezažili a koncem srpna šel policajt domů, k veliké radosti všech pacientů i personálu. Při každém stlání pak sestřičky i sanitáři moc rádi rejпали, že by taky chtěly deset procent nálezného a že dlouho nic nenašli.

Srandičky s Pepinem

Další správný kus na pokoji byl Pepino Baránek. Tento exot, v dobrém slova smyslu, dělal v životě snad všechna povolání. Byl jsem rád, že tu je, že si mám s kým popovídat a že s ním není nuda. Nejraději jsme měli sestřičku Janičku. Pepino si s Čápinou tykal, a já na ní obdivoval, že i při takové náročné práci si našla čas na šprýmy - a zdařilé! Zrovna včera mě dostala! Prý že mám na sesterně telefon, že volá nějaká ženská s příjemným hláskem. Oponoval jsem jí, že mám mobil, tak proč by mi někdo volal na pevnou linku. „Máte ji na drátě, tak hupněte na vozík!“ Nevěřil jsem té potvůrce, ale jel jsem. Když jsem zvedl telefon, nikdo tam nebyl. „Nevydržela, co?“ řekla nevinně Janička! To samé udělala Pepinovi, že mu volá jeho brácha z Kadaně. Že naletěl, se mi Pepa nepochlubil, i když mu bratr za rok dvakrát volal. Brali jsme to

sportovně a přemýšleli o vendetě!

Z dlouhé chvíle jsem zkoušel psát básničku a nešlo mi to. Sloužila Hanička a já mlel dokola slova - „Hanička, panička, holčička, chvílička, na líčka, opička, buchtička,“ a nebyl jsem schopen v tom vedru něco napsat. Když přišla s inzulinem pěkně vyvinutá Lenka, napadaly mne rovnou verše - „Chtěl bych vidět podprsenu, a v ní erosenku Lenku. Chtěl bys s ní být venku? Nemáš na to můj holenku!“ Svým příchodem Lenka vzbudila Pepina, který se mě zeptal, zda si dáme kafe. Já mu říkám: „Pepo, zase si mě ukecal,“ dáme. Vytáhl jsem náš „ponorkový vaříč“, protože kafe jsme pili pravidelně a rádi, aby nás nedostala ponorková nemoc. A při pití kávy nás to napadlo. Když v osmnáct hodin přišla na noční dvanáctku Janička, zaběhla k nám, a ptala se, co my a vedro. Já ji říkám, že dneska asi natáhnou bačkory, jak je mi špatně! Ona na to, abych nestrašil a že mám povoleno si natáhnout akorát pantofle! Poprosil jsem Čápinku o teploměr. „Snad to nebude tak vážné,“ řekla a vydala ho ze stolku od policajta. K našemu překvapení tam měl nasyslované dva kusy! Když Čápinka odešla, přišel můj čas. Teploměr jsem natočil tak, abych viděl na rtuť a pomalu jsem ho strkal do kafe. Pink - a už na něm bylo 42 stupňů. Položil jsem „teplouše“ na stolek, a pro přesvědčivost mi Pepa ještě dal na hlavu mokrý hadr. Když Janička přišla, vylepšil to Pepa ještě oznámením, že je mi asi opravdu blbě, že volám manželku a plácám nesmysly. Janička mi z hlavy sundala mokrý hadr, šáhla na čelo a řekla Pepinovi: „Není moc rozpálený.“ „Jasně že není, protože před chvílí jsem mu ten hadr vyměnil a on mi říkal: Děkuji, sestřičko.“ Janička konečně vzala teploměr, koukla se na něj a jen řekla „Tý vado! 42!“ a utíkala volat doktora. Pepino naskočil na vozík a jel za ní. Jen tak-tak to stihl. Chechtal se, jak jsme tu naši šprýmačku dostali. Ta z toho radost neměla a vyřídila si to s ním začerstva na sesterně. A se mnou taky. Pootevřela dveře do našeho pokoje a řekla mi jen: „Vy vole!“

Jedinou výhodou těch nepříjemných veder bylo to, že sestřičky chodily nalahko a asi i naostro. Moc jim to slušelo. Někteří slabší jedinci, aby o nic nepřišli, začali nosit brýle! S Pepinem jsme došli k názoru, že tanga jsou krásnější než bombardáky.

Abych nezapomněl - je tu i nádherný bezbariérový park...

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Den „Blbec“

Po obědě jsem měl vždy větší hlad než před ním. Tak „kvalitně“ v ústecké nemocnici vařili. Na rozdíl od jiných pacientů na pokoji jsem nenadával na ty „blivajzy“, protože jsem se před tím v Ryjicích doslova rozežral. Před operací nesmíte jíst a po ní taky ne. To se mi scvrkne žaludek a je mi tak zle, že se jíst ani nedá. To není o vůli, ale o životní nutnosti. Potřeboval jsem zhubnout. V LDNce to při výborné, téměř domácí, stravě nešlo. A tady jsem měl jednu z posledních šancí.

Manželka mi vždy přinesla navíc nějakou mňamku, protože ví co miluji. Jen na doražení! Tak jsem se dlouho dorážel, až se mi to tak zalíbilo, že to nešlo zastavit. Na návštěvy ženy a známých jsem se těšil a dával si do nosu víc, než bylo zdravo. Jednohubky, chlebičky a miloval jsem hlavně „Ruská vejce“, od českých slepic. Když jsem neměl rozum já, mělo ho za mne mé tělo! Když jsem se přejedl, tak se bránilo tím, že mi bylo strašně zle. „Papů“ je neřest, které musím odolat. Nelze pořád říkat: „Tělo to žádá, tělo to potřebuje, tělo to musí mít!“ Musím se i víc hejbat. Řekne se to raz dva, ale dodržet - to je už horší. Ženě jsem říkal, ať nosí méně jídla, ale marně.

I Čápina si všimla, že kynu. Jednoho dne mi říká: „Prochajdo, jak se jmenuješ křestním jménem?“ Já na to: „Josef!“ „To ti dali blbě jméno“, pokračovala, „Ty ses měl jmenovat Kyselina, protože všechno sežereš!“

Měla bohužel pravdu. Udělal jsem sám se sebou kádrový pohovor a moc jsem se styděl. Prohlédl jsem si svou, ze socialismu vypěstovanou, cejchu. Nebyla vůbec hezká, a už se mi začala dělat druhá její fáze - zástěra!

Když mám hlad, snažím se spánkem na něj zapomenout. Sotva jsem po obědě na urologii usnul, vzbudila mě staniční Zdenička a oznámila mi: „Pane Procházka, jste v pořádku, a zítra Vás překládáme zpět do Ryjic!“ A je po hubnutí....

Nebylo. Vzápětí zazvonil mobil a měl jsem na drátě Vinohradskou nemocnici. Osobně paní primářku, která mi říká: „Jste schopen se k nám do dvou dnů dostat?“ Nevěděl jsem to, ale s velkou radostí jsem řekl: „Ano dnes Vám to potvrdím a moc děkuji.“ Měl jsem obrovskou radost.

Zadek jsem byl v Praze ukázat v červenci. Bylo mi řečeno, že ve frontě na

speciální postel jsem až pátý. A když vše vyjde jak má, šel bych na kudlu před Vánocemi. Když už se vám udělá na „sedince“ dekubit, tak kdo ho měl ví, co je to za problém. Když jste navíc diabetik a dekubit se rozjede, jediná možnost je plastická operace. A jediná dostupná postel, která nevychladne, je až na Královských Vinohradech.

Nechal jsem si znovu zavolat Zdeničku a marně jsem ji vysvětloval, že sanita do Ryjic je blbost, když po mně touží až v Praze. Pěkně se cukala: „Sanita je napsaná a podepsaná panem primářem, tak pojedete do Ryjic. Odtud ať si vás pošlou kam budou chtít!“ Bylo to logické...! Na co mě poveze jedna sanita do Prahy, když mě jedna může odvézt do Ryjic a pak zase jiná do Prahy? Naše zdravotnictví na to má. Zjistil jsem, že jsem malý pán na tak velký problém. Jen trochu chtít, přepsat papír a ušetří se nějaká tisícovka! Tak však uvažuje pacient, ale ne úřední šiml.

Ihned jsem v drahé špičce volal mobilem panu primáři na pevnou linku do Ryjic. Že je blbost jet do Ryjic, a zítra nebo až pozítří do Prahy, když tam mohu jet zítra rovnou! Pro něj to bylo logické jako pro mne. Říkám mu doslova: „Pane primáři, vy jste velká šajba, moc vás prosím, na měsíc se mě zbavíte, a víte jak na tu plastiku dlouho čekám!“ Pan primář to vyřešil ideálně. Za hodinu přišla staniční a oznámila mi: „V pět ráno jedete do Prahy!“ „Jupí!“ zajásal jsem.

V úterý v pět jsem byl připraven. Sanita přijela v sedm! Řidič vypadal sympaticky. Byl jsem moc rád, že za dva měsíce bych mohl být opět doma. Když saniták vyhodil dva spolujezdyce ve Štětí a Roudnici, usnul jsem. Vzbudil jsem se až na Vinohradech. Protože mám cévku, dal jsem pytlík od ní na zem, aby měla spád. Při spánku jsem však na ni zapomněl. Když saniták se mnou na lehátko vyjžděl ze sanity, pytlík přejel a poškodil. Řekl mi, že se mi válí pytel po zemi... Sebral jsem ho a strčil si jej jako vždy mezi nohy.

Nevím, zda sympatický řidič uměl číst. Vezl mě z urologie a tak mě strčil zase na urologii! Měl mě však hodit na plastiku! V čekárně urologie mě přehodil z lehátka na jejich lehátko a strčil mě ke dveřím. Čekárna byla plná lidí. Každý, kdo přišel, se šel do příjímací kukaně v rohu nahlásit sestřičce. Ta se každého ptala s čím tam jde. Tak se to v té čekárně rozléhalo, že i když jsem nechtěl poslouchat, slyšel jsem vše. Jeden šel na kontrolu po operaci prostaty, druhý s močovým měchýřem, třetí

s výtokem. Něco strašného. Došlo mi, že sem nepatřím! Měl jsem v mobilu číslo sestry, které jsem včera potvrdil dnešní příjezd. Když jsem ji zavolaal, že jsem nevím proč na urologii, řekla mi: „Vydržte, pošlu pro vás sanitku!“

Z dlouhé chvíle jsem si prohlížel sedící pacienty. Překvapilo mě, že je tu hodně žen ve středním věku. Zaujaly mě dvě pěkné třicítky, které se na mne culily. Z hrůzou jsem zjistil proč - jak se mi přejetím poškodil pytlík, tak teď z něj teklo. No a jak teklo, moč se prosákla do mých světlých tepláků. Mezi nohama jsem měl velký mokrý flek! To by ještě šlo. Pytlík však nebyl vidět, a tak si kočky mohly myslet, že jsem nějaký pochcandíra. Při vši té smůle se mi zamotala hadička, která se zřejmě skřípla. No a to vždy dojde k erekci. Krásně jsem „stanoval“ uprostřed čekárny plné lidí! Trapas jak stehno! Začal jsem se přehrabovat v rozkroku, abych zabezpečil odtok hadičkou a aby pak ten můj „průsvihář“ lehl. Po minutě se mi to podařilo! Přikryl jsem se igelitovou taškou a čekal, až pro mne přijedou a já odsud vypadnu.

Po hodině sanita přejela a převezla mě o 200 metrů dál do čekárny plastické chirurgie. Tam mě prohlédli a po vyfocení dekubitu mě odvezli na pokoj. Požádal jsem o nový pytlík a přebalil se. Konečně jsem se dostal tam, kam jsem patřil a kde mě měl ten analfabet - řidič sanitky - hodit. Když vše dobře půjde, budu koncem října doma. Měl jsem už špitálů plné brejle.

Ležel jsem ve speciální posteli. Byla nafukovací s pískem. Neustále foukal ventilátor a já ležel jako na vodním lůžku. Stálá teplota 33 stupňů. To je ideální na nejrychlejší vyhojení dekubitu. Nevýhodou je, že denně musíte vypít až 6 litrů tekutin, aby nedošlo k dehydrataci. Kdyby to bylo pivo, byla by to sranda. Ale vypít šest litrů čaje či minerálky denně je strašné! No, měsíc to musím vydržet. Pak další měsíc v Ryjicích, aby to pěkně prorostlo, a pak domů.

Vyšlo mi to tak jak jsem si přál. Natočil jsem dalších deset měsíců po českých špitálech! Když jsem dorazil domů, věřte nebo ne, nevěděl jsem už jak zapnout počítač a jak připojit přílohu k e-mailu...

Vyhýbejte se nemocnicím jako čert kříži. Ať chcete nebo ne, dostane vaše psychika pěkně na zadek. Už jsem si pořídil dávkovač na prášky pro blbě.

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Není doktor, jako doktor

Strašně jsem se těšil na tříměsíční rehabilitaci do Kladrub. Po roce a půl v LDNce Ryjice jsem se konečně dočkal. Šel jsem domů a čekal. Těšil jsem se na nové kamarády. Ani kamarádkami bych nepohrнул. Nebylo lehké se tam vůbec dostat. Když jsem ani po dvou měsících nebyl pozván, do Kladrub jsem zavolał. Nemile mě překvapili. Má přihláška tam z Ryjic po dvou měsících ještě nedorazila! Volal jsem tedy do LDNky panu primáři, že na mne zapomněli s přihláškou do Kladrub. Slíbil to vyšetřit. Tušil jsem odkud asi vítr fouká.

Nepadl jsem si do oka z vietnamským lékařem, který mě chtěl po plastické operaci zvážit. Vážil se vždy každý nový pacient. Já jsem nový nebyl, jen jsem byl měsíc ve Vinohradech na veliké plastice dekubitu. Jen jsem se zase vrátil... Odmítl jsem se proto vážit a měl jsem to i v papírech - nesměl jsem měsíc z postele na vozík. Hrozilo, že by mi rána mohla při jakémkoliv přesunu prasknout. Na zadku to bylo ještě syrové a neprorostlé! To však lékař nemohl pochopit a bral to jako hrubé porušení disciplíny. Já jsem chránil jen svůj zadek a věděl jsem proč! Jinak bych byl tam, kde poslušný spolupacient Franta. Ten poslouchal jako hodinky a při přesunu z váhy si dekubit na prodloužených zádech roztrhl. Tím pádem si pobyt prodloužil o půl roku! Hlavně, že byl zvážen... Měl jsem to v živé paměti. Nechtěl jsem dopadnout stejně! Říkám proto lékaři: „Napište mi prosím kolik kilo chcete, já na váhu nepolezu.“ Když za mnou přišla staniční, že se musím opravdu zvážit, vycákl jsem. „Sestři, vy jste nečetli mé papíry z Vinohrad!? Je tam jasně psáno, že měsíc nesmím z postele, aby sval prorostl a nepraskl!“ To chápala. Ale měl bych se zvážit, protože pan doktor už volá primáři. „Ať volá komu chce, já se držím papírů, kde je to snad jasné pro každého, kdo umí číst.“ Ukecávala mě, abych se zvážil za týden. „Za jaký týden sestři, když mám v papírech, že měsíc nesmím z postele!“ Bylo to jako u blbých na dvorku. Prostě pan doktor má vždycky pravdu! Pan doktor s vážením neuspěl a také mi to nezapomněl a dal mi to sežrat.

Primáři jsem za týden volal, jak je to s přihláškou. Omluvil se mi, že pan doktor ji zapomněl odeslat a že už ji poslali.

Za týden volám opět do Kladrub, kdy mě vezmou. Zažil jsem další šok! „My vás nemůžeme vzít z nevyлечeným dekubitem,“ řekla mi paní do telefonu. „Vážená paní, já jsem po plastické operaci v pořádku a žádný dekubit nemám.“ „Jo pane,“ říká hlas v telefonu, „máte v papírech dekubit jako stehno!“ Chvilí jsem nevěřil a ptal se, co mám udělat, abych se k nim dostal. „Ať vám vaše lékařka napíše potvrzení z razítkem, že dekubity nemáte a že jste schopen rehabilitace!“ Nemohl jsem to vydýchat. Tak náš bývalý internacionální bratr je takhle zákeřný a mstivý? No potěš nás, české pacienty. „Máme tu pěkného hajzlíka“, to byla nejmírnější nadávka, která mě napadla. Není holt doktor jako doktor!

Kamarádi došli?

Byl jsem nemile překvapen, že v srpnu jsou v Kladrubech, kam jsem se po půlročním čekání konečně dostal, většinou staří dědulové a babky! Navíc chodí a vypadají velmi zdravě. Jen na spinální jednotce v 1. patře leželo pár mladých kusů. Jinak kam se mé oko podívalo, sám čiperný důchodce. Hlava mi to nebrala. Čekal jsem kvanta lidí na různých přibližovadlech mechanických a elektrických. Neposlali mě do Domova důchodců, ptal jsem se sám sebe? Jsem v Kladrubech? Jsem! Vrtalo mi hlavou, s kým si pokecám a s kým budu jezdit na pivo. Nebylo s kým, a samotnému, bez pokecání, by mi Staropramen při ceně 13 korun za půllitřík, nechutnal.

Pilně jsem cvičil a chodil na všechny předepsané procedury. Po týdnu jsem byl tak dodělaný, že jsem důchodce začal milovat. Nikam jsem nechodil. V 16 hodin po posledním cvičení jsem zalezl do postele a hekal. V 18 hodin jsem se přemlouval: „Jseš, vole, diabetik, tak musíš jít k večeři i když se ti nechce, nemáš hlad a ani ti nebude chutnat!“ Vylezl jsem z nory a dobře jsem udělal.

U stolu v jídelně v přízemí si už dával do nosu nový pacient. Nejdříve jsem se lekl. Vypadal jako Karel Srba a byl i v jeho věku! „Že by se Karlík zašil před spravedlností do Kladrub?“ To snad ne. Karel Srba to nebyl, ale měl informace, že jsem žasnul. Jezdil sem každý rok na měsíc a vyznal se! Hrál dámu a chodil i na pivo. Víam o sobě, že jsem ukecaný, ale na Karlíka jsem neměl. Při pokecu s ním jsem byl jasná dvojka. Na všechny mé dotazy měl odpověď. Tak jsem se jen ptal a nestačil se divit!

Po mé otázce, co říká těm přemnoženým důchodcům, se rozjel jako Kalašnikov. „To je jednoduché jako facka. Každý papaláš, politik a jiný sajrajt má rodiče. A to rodiče staré, o které se musí ještě starat! Brzdí ho to v rozletu, chce jet v klidu na dovolenou, a tak musí nesamostatně a často i senilní rodiče zabezpečit. Ideální by byla ošetřovatelka. Ta je však i pro pracháče drahá! Ale proč by si, ti nahoře, navzájem nepomohli? Já tobě, ty mně. Tak si skočí za kámošem doktorem, který je mu něčím zavázán, no a ten mu pro jeho rodiče napíše na měsíc rehabilitaci. Stejně je něco bolí, a jen jim to prospěje. Navíc se o ně dobře postarají za peníze daňových poplatníků, a nic jim tam nebude scházet! A pan „Někdo“ si může jet na drahou a dlouhou dovolenou kam chce a má klídek. Navíc je machr, jak to vykoumal,“ přerušil souvislou řeč Karel a napil se piva. „Kladruby jsou pokud já vím Rehabilitační ústav a ne nějaké „Letní prázdninové úložiště důchodců,“ podotkl jsem nesměle. „No a takhle to funguje každý rok,“ rozjel se můj Srba. „Ti, co opravdu potřebují rehabilitaci jako koza drbání, tak ti začnou přicházet až v září,“ dokončil šokující dialog. Byl jsem z toho paf! Víam o různých nepravostech z televize, ale tohle masové a neetické ukládání lidí, i když jen přes letní prázdninové měsíce, na úkor těch, kteří to opravdu potřebují, je i na mne moc.

Mávnutím kouzelného proutku důchodci začátkem září zmizeli. Začala přijíždět omladina a bylo veselo. Ten Karlík měl pravdu. I toto svědčí o stavu naší společnosti, kdy elita národa něco říká a úplně něco jiného koná. A pro mrzkých pár tisíc za ošetřovatelku (mohli by si jich platit několik) dělají taková „šmėčka!“ Co je to za lidi, že si to dovolí! Co je to za lékaře, kteří to napíší! Mají nás za ovce a zdravotnictví za svou dojnou krávu? Pak se nemůžeme divit, že na ty, kteří ji opravdu potřebují, se péče nedostane. A přitom měsíční pobyt v Kladrubech je pro většinu postižených jediná možnost, jak se dostat mezi lidi. Mezi přátele, kteří jsou na stejné lodi a kteří mají stejné problémy. Já tam jsem „Šťastný člověk“, protože jsem mezi svými. Nikdo na mne nekouká jako na nějakého exota a cítím se tam jako doma. A hlavně - moc rád tam jezdím. V Kladrubech je nádherně!

*Nemocniční povídky
květen 2004*

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Jarda léčitel

Jak už to v nemocnicích chodí, tak se na pokojích střídají pacienti. Nikdy předem nevíte, jaké štěstí vás potká a kdo vás potěší svou přítomností. Vybírat si nemůžete. Často se však více těšíte, až nějaký exot vypadne, protože něco tak blbého jste v životě ještě nepotkali. Ještě, že tu jsou milé, krásné a většinu dne usměvavé sestřičky.

Když se na protetice naučil chodit s podkolenní protézou Jarde Ulman, můj bodrý vrstevník, a měl jít po příjemném měsíci s námi domů, čekali jsme, kdo přijde. Jarde byl expert na léčení aktivních dědků a velký vtípaček. Moc nám pomohl a moc nám bude chybět! Byl to správný „kolík“ a byla s ním sranda. Na pokoji bylo vždycky veselo, i když to nebylo na skákání.

Někteří dědci, co s námi byli na pokoji, bývali aktivní vždy v době, kdy každý slušný člověk v noci či po obědě spí. Ne že by sexuelně harašili, ale nejvíce čistotní byli v noci a k ránu. Když to na ně přišlo, nebyli líní ve 4 hodiny ráno vstát, oholit se elektrickým strojkem, který pamatoval krále klacka, a jít se sprchovat do koutu koupelny, která byla pro dva pokoje společná. Všichni si dali říct, jen dědek Kiš byl samorost, a to, co vyváděl, bylo na jeho zabití. Nejenže vzbudil nás tři, ale i další čtyři pacienty na pokoji vedle. A vrcholem všeho bylo, že si při tom exot a bývalý horolezec Kiš pozpěvoval. Slova o jeho bezohlednosti a kázání nepomáhala. Na dědka nic neplatilo, ani domluva sestřiček a doktora. Bylo nám záhadou, s čím tady je, když lítá jako fretka. „Asi se syflel na mozků,“ tvrdil zbytek pacientů na pokoji.

Jarde koumal, jak dědka naučit slušnému chování, až na to přišel. Zjistil, kde je uzávěr teplé vody, a než šel spát, tak ho po dohodě s noční sestřičkou, se kterou „kafoval“, zavřel. Ráno, opět ve čtyři hodiny, starý Kiš vylezl za svou nezbytnou hygienickou očistou. Než se oholil, byli jsme všichni vzhůru a čekali, co bude dál. Když zalezl do koupelny a začal tam štráchat, Jarde měl už dávno nasazenou protézu a navíc připravenou hadici ve sprše naproti. Dědek měl jednu vlastnost, kterou dodržoval. Byl levičák, a tak se sprchoval zásadně vlevo! Když zjistil, že teplá voda vůbec neteče, ve studené vodě se mu koupat vůbec nechťelo. Jarde za ním vlezl do koupelny a řekl mu: „Pane Kiš, vy, takový čistotný člověk, se dnes nebudete koupat?“ „Né! Nejsem blbej, abych se koupal ve studené vodě, když teplá neteče a nasyndnul jsem,“ pravil Kiš. Jarde na to: „Pane Kiš, přece nejste prase, vy se musíte vykoupat! Mě se strašně líbí, jak vy jedinej na pokoji smrdíte mejdlem, který doma strouhá moje manželka na vyvářku prádla! Tak vás budu muset vykoupat sám!“ Pustil na dědka stude-

nou vodu z hadice a dědek řval, jako by ho vraždil.

Po skotském střiku mu Jarde řekl: „Když už jste pěkně namočený, tak se namydlete, ať vás mohu spláchnout!“ Dědek funěl jak prase v bukvicích a řval, že si půjde stěžovat. „To můžete, pane Kiš! My jsme si na vás také stěžovali, a vy jste na nás kašlal a terorizoval nás tady všechny! Já se domů už moc těším a jediné, co mi můžou udělat, je jen to, že budu doma dřív, než se tady z vás zblázním, nebo vás raději uškrtím a každý soud mě musí za nepřítomnost z vás osvobodit, protože takového vola a exota jako jste vy doma určitě mít nebudu a konečně se pořádně vyspím!“

Dědek nezklamal a ihned si za tepla ráno stěžoval. Bylo mu to houby platné. Všechn personál ho měl plné zuby a každý se těšil, až vypadne a bude si ho užívat jeho babča doma.

Léčba šokem měla úspěch. Dědek Kiš držel bobříka mlčení. S nikým nemluvil a kul plány, jak vyšplouchnout s přesilou. K tomu se zaplat' bůh nedostal. Našli mu něco. My jsme mysleli, že opravdu ten syflel na mozků, ale Jarouš zjistil, že byl přeložen na urologii. To byla úleva. Nechali jsme si přinést pívko. Odchod pana Kiše byl velmi vhodným důvodem k napití. Navíc Dušan, na pokoji novic, věděl, co se v Čechách a v nemocnici sluší a patří. Vytáhl zašitou slivovici a každému nabídl i nalil, abychom spálili bacily a vypálili červy.

Český sysel

Když jste v nemocnici měsíc, projde pokojem tolik mužů, že vám někteří, vybočující z řady, zůstanou v paměti. I sysel Robert.

Měl cukrovku, měl držet dietu, měl hubnout, ale neměl vůli. Tvrdil, že je jen jednou na světě, tak si to musí užít. Tak dlouho se přejídal, až přišel o nohu. Jeho žena si užívala ná-kupů. Tolik jídla, co no-sila do nemocnice jako soumar, to se jen tak ne-vidí. Ve středu i v neděli přinášela dvě tašky plné „cholesterolu“. A domů přeci nepůjde s prázdnými taškami. Její Bertík se postaral. Nebyl líný po jídle projet pokoje a sebrat zbytky pro slepice.

Na protetice bylo dobrým zvykem, nechat po večeri pro hladovce na doražení zbylé housky a chléb. Pečivo se tam dávalo večer, než šla obsluha jídelny domů. Kdo si na doražení vzpomněl později, měl

smůlu. Nic už nezbylo. Náš syslík si vyčíhl dobu, kdy v jídelně nikdo není, a všechno strčil do připravené tašky, kterou měl pořad na zádi vozíku. Nakonec to tedy vlastně bylo tak jako jinde, kde vám na doražení nedali vůbec nic. Nenasytný Robert, tuto vymo-ženost zlikvidoval.

To se však nelíbilo dvěma hubeným bezdomovcům, kteří se tu léčili, a strava jim nestačila. Když zjistili, kdo jim bere obživu, poradili si. Vylákali Roberta na cigárko. Jeden s ním pokuřoval a druhý konfiskoval. Ten přišel k nám na pokoj a vzal si to, na co měl nárok.

Náš sysel při cestě na pokoj sebral někdy pár krajíčků chleba, které chtěl uložit do své sbírky. Z hrůzou zjistil, že mu „Futr“ nepříbyl, ale ubyl. „Kdo mi ukradl housky a chleba,“ ptal se. „Spal jsem, nevím,“ zalhal jsem. Ale když tě okradli, zazvoním na sestru a nahlásíš krádež!“ Škubal se jako prvníčka a hlásit nic nechťel. Vystartoval z pokoje a jel hledat zloděje.

Bezdomovci byli dva a když viděli oni i jejich zvědové, co za dobroty ukládá do společné ledničky na chodbě žena pana Roberta, neodolali. Nebylo dne, aby naše „kyselina“ nebrečela, co se mu ztratilo. Vepřová konzerva, lovecký salám, řízečky. Vztekal se a chtěl domů, že s takovými zmetkami tu nebude.

Ale zůstal. Změnil taktiku. Jeho žena dál tahala plné tašky jídla. Jen obměnila sortiment. Nosila méně jídla, co se sní hned, a kvanta tatranek a fidorek! Robert svou hubu neošidil, a my byli při jeho nočních žráních často vzhůru. Bylo moc slyšet, že mu chutná.

červenec 2004



Tak vidíte, je to trochu drastická dieta, ale zabrala. Šestnáct kilo je fuč!
Petr Urban

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Nemusíš být mlád, abys mohl mít rád

Často jsem slýchal, že chlapi v letech, kteří se dostali do lázní s nějakým neduhem, se tam chovali jako utržení z řetězu. O ženách jsem slýchal to samé. Doma je většina ženáčů cudnost sama, ale když jim chybí dohled manželky, stávají se z nich lvi salónů. A emancipované ženy přece nezůstanou pozadu! Chtějí sobě a hlavně přítelkyním dokázat, že jsou schopné ještě sbalit pěkného chlapa a užít si. Když se jim to podaří, nezapomenou se ještě „zatepla“ pochlubit. O tom, kolik je to stálo peněz, takticky pomlčí.

Já jsem se po úraze dostal poprvé na delší dobu od ženy a rodiny. Čekaly mě tři měsíce v Kladruzech. Po třech letech ve špitálech jsem trochu přibral (tak dobře tam nevařili, to mě vykrmily návštěvy!). Připadal jsem si jako těžkotonažní železniční vagón s poněkud zadřenými ložisky: ty neustálé přesuny z místa na místo mi dávaly docela zabrat. Ale zvykl jsem si.

Už od počátku pobytu jsem tu začal poznávat hodně „donchuánů“. Nevynechali jedinou příležitost k flirtu. A že tady bylo krásných žen! I v Kladruzech se mi potvrdilo, že fyzická krása ale není všechno. Vyčůranost některých žen bila do očí! Začne to vždy nezávazným popovídáním, ale zanedlouho už dotyčná sedí s nápadníkem u skleničky. A že nezůstane u jediné, je nabíledni. No, když je někdo trouba, není mu pomoci. Ta útrata stojí vždy za to. Věřte tomu, že když je pít zadarmo, pijí dotyčné svůdnice jako duhy! Pak se „džigolo“ diví, že ta nevinná a krásná tvářička toho „vymlaskne“ za večer víc, než on dokáže za celý víkend!

Pár lvů salónů jsem vídával denně a pokaždé s jiným objevem. Tak rychle ani nestihnou měnit ponožky, jako jistí povětrní jedinci střídají příslušnice něžného pohlaví. Jsem tu přeci na rehabilitaci a ne na záletech!

Když jsem při hudební produkci na verandě hospůdky v Kladruzech viděl ty obézní kočky v nejlepších letech, jak se natrásají a vypalují zobáky, vydal jsem se raději k automatu pro kapučíno. Pepíno jel se mnou a já mu říkal: „Jsou baby, které nemusím vidět a nechtěl bych je ani zadarmo!“ Pepíno mi oponoval: „Já jsem Pepčo v takovém srabu, že kdybych si dal ještě dva fernety, tak tomu sympatickému manželovi té menší čtyřicítky bych to sice udělat nemohl, ale jeho ženě s radostí dvakrát za sebou!“

Zapomněl jsem Vám říci, že díky úraze mám „po sezóně“ a jediné co můžu nabídnout ženě je hlazení. Naučil jsem se hladit krásu také očima. To mi jde opravdu nejlépe! Materiálu na čumendu je tady v Kladruzech požehnaně. Ale na opravdové hlazení podstatně méně.

Více než klientky se mi líbí rehabilitační sestřičky. Nejen svým přitažlivým vzhledem, ale i sympatickým přístupem k pacientům. Opravdu, tolik krásy na jednom místě jsem dlouho neviděl! Pepíno, můj spolustolovník, se opravdu vyznal. Odpoledne, po skončení posledního cvičení, mě pozval na revanš za včerejšek. Samozřejmě na kapučíno. A za chvíli mi mělo dojít proč. Automat byl totiž v hlavní budově a jelikož bylo hezky, mohli jsme popíjet lahodný mok venku před budovou. Pepíno věděl, že je zrovna doba, kdy sestřičky odcházejí domů. Většina z nich čekala na zastávce před budovou na autobus. To byla podivná! Oblečené do docela kraťouchkých sukýnek a nádherných sexytriček, vzbuzovaly touhu nejednoho mužského pacienta. Opálená kůže kontrastovala se světlými barvami lehkého letního oblečení. Moc jim to slušelo. A nejen zepředu! To byla pastva pro oči! Málem nám s Pepínem vylezly z důlků!

Jednoho dne jsem si uvědomil, že by nemuselo být špatné navázat kontakt s nějakou příjemnou ženou. To, co se nám líbilo, bylo přece jen moc mladé, tady nám pšenka nepokvete. Starší baby, které po nás pokukovaly, se nám nelíbily ani náhodou. Hulily jako fabriky a byly tlusté a neforemné. Líbat jako zapřísáhlý nekuřák kuřačku, mi přišlo jako olizovat popelník! Žádná sympatická žena na obzoru nebyla a já pomalu přestával doufat.

Osud byl ale ke mně milostivý! Jednou jsme hráli před hlavní budovou bocciu, když se za mnou ozval příjemný hlasek: „Pane, prosím vás, kde je tu drogerie?“ Otočil jsem se a viděl štíhlou ženu s hůlkou a velkými plícemi. Bylo moc těžké se jí dívat do očí, když měla tak nádherný „předstih“! Odpověděl jsem, že musím dolů k závoře. Na bocciu jsem už ale nemyslel, pořád mi zněl v uších ten příjemný hlas. Dohrál jsem roztržitě dva souboje a vydal se dolů do krámu. Byla stále tam. Nevinně jsem ji zalhal, že sem vždy po cvičení jezdím na kávu. Chvíli mi trvalo, než jsem ji přesvědčil, aby zůstala a poseděla. Večere je přece až za hodinu. Představila se jako Jaruška a mi připadala, nejen kvůli tomu jménu, jako pohádková víla. Jaké štěstí, že zapomněla doma zubní pastu, jinak bych se

s ní asi neseznámil. Měla dva syny jako já a k tomu ještě dceru. Probrali jsme všechno možné. Byl jsem rád, že tu zatím nikoho nezná a že je tu první den. Působila na mě jako moc hodná, upřímná a miloučká žena. Dlouho si s nikým nepovídala a moc ji to scházelo. Po mozkové příhodě byla měsíc v komatu.

Byl jsem rád, že jsme se vzájemně sblížili. Ráda se procházela, sledovala podobné seriály a pila ráda černou kávu i červené víno. Jeden druhému jsme se svěřovali se svými problémy. A věřte nebo ne, na stará kolena jsem se zamiloval. Každý den před večerí jsem se těšil jako puberták, až půjdeme na kafičko a povíme si, co jsme dnes dělali. Po večerí jsme chodívali na červené víno s celou partou, ale snažili jsme se být vedle sebe. Po pár dnech nám nestačilo vidět se jen navečer.

Jednou před obědem jsem zajel na Jaruščin pokoj. Upravovala se zrovna před zrcadlem a já ji pochválil, že ji to moc sluší. A představte si, já dostal za odměnu pus! Chvíli jsme si povídali, na oběd byl ještě čas. Zjistil jsem, že chodí na psací stroj a opisuje nějaké texty. Podařilo se mi ji přesvědčit, aby si zařídila přístup do počítačové učebny. Je přece lepší psát si e-maily, než opisovat nějaké články. Postupně se je naučila psát a také posílat SMS zprávy.

Málokdy člověk řekne někomu blízkému a srdci milému, co k němu cítí. Když jsme si vzájemně napsali, že se máme rádi, cítil jsem se blaženě. Jako za mlada!. Jednou jsme popíjeli vínečko a já říkám Jarušce: „Víš co je zajímavé? Když si pohladím své koleno, tak mi to nic nedělá. Když ale pohladím tvá kolínka, po kterých mlsně pokukuji už pár dní, tak je to tak příjemné, že se mi splaší hormony. A to jsem si myslel, že už emigrovaly!“ Jaruška se s úsměvem začervenala, zrychlil se jí tep: „Pepo, ty divochu, ty mě překvapuješ! Ale velmi mile!“ Já na to: „Jaruško větší hřích by byl, kdybych tě nepohladil, protože jsi k zulíbání! Raději budu přítulný, než abych byl do smrti smrtoucí blbý jako auto bláta!“

Josef Procházka, Dolní Zálezly



„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

O panu architektovi

Když Vás opustí problémový pacient, říkáte si, že horšího už na pokoj nemůžete dostat. Ale to se pěkně mýlíte! Můžete. Postel po krívém poldovi ani nevychladla, a než ho stačila sanita odvézt domů, tak u dveří už stepoval další kus. Vypadal inteligentně, normálně a zdravě, paní doktorka ho oslovovala „pane architektke“. Už dlouho se nikoho neptám na to, co mu je nebo s čím tu je. Sám mám svých problémů a starostí kopec.

Za těch více než čtyřicet nekonečných měsíců po nemocnicích musím nechtěně přiznat, že už z toho trochu blbnu. Jiní slabší jedinci, by si „to“ asi už hodili, kdyby trpěli jako já. Ale já to nemůžu udělat, protože kdybych to udělal (a taky mě to už napadlo), má rodina a Sýpek by mě museli vykopat z penálu. Vybudovali mi nádhernou bezbariérovou koupelnu i přístup do rodinného domku. Manželka mi sehnala polohovací postel, vozík, zvedák na převoz do koupelny, a hlavně výtah, kterým mohu jezdit sám ven na zahradu. Nemusím čekat na to, až se sejdou dva chlapi, aby mě tahali po schodech jako dva pytle brambor. Ani mě nemusí pracně nakládat na schodez, jak jsem viděl na předváděcí akci v Kladrubech. Ten prý jezdí rychlostí jen 6 cm za vteřinu a váží 65 kg. Kvůli mně vlastně musel mladší syn Pepa vybourat zánovní koupelnu. Dostat se do ní na vozíku či zvedáku prostě nešlo. Byly moc úzké dveře i chodbička. Rekonstrukcí se výrazně rozšířila kuchyň a muselo se dát místo okénka velké moderní plastové okno. Jsem velmi rád, že kamaráda a znalce žen Zdendu Skaláka napadlo vybourat okno v kuchyni. Z okna se staly šoupací prosklené dveře a vstup do bezbariérové koupelny. Ta se přistavěla fungl nová (6 x 3 m), se sprchou, vanou, umyvadlem, s úložnými skřínkami, zrcadlem i záchodem. A vedle i prádelnička (2 x 3 m) pro automatickou pračku a parkoviště pro moje nepostradatelné vozidlo - imobilní super zvedák na koupání. Vstup do koupelny snů je přes dvoje šoupací dveře a naše prostorná a moderní koupelna je miláčkem celé rodiny. Když se venku umaže naše bílá špicka Ája, žena černobílou fenku přemění pod sprchou do původního stavu. Dostat dalšího člena rodiny, sedmikilového kocoura Korálka, do vany, to už je problém. Kočičák už něco pamatuje a strašně nerad se koupe. Když už ho

žena vykoupe, je poloviční a vypadá jako zpocená myš. Musí ho vždy někdo držet, protože se drápe z vany ven. Voda rozhodně není jeho přítelkyní, ale jinak je čistotný a dbá o svůj vzhled.

Tak jsem si zavzpomínal na domov, ale zpět k panu architektovi. Už první jeho přání nám jaksi hlava odmítala brát. Poručil si, že chce mít u postele gramofon (ve slangu pacientů - pojízdné WC)! Na co gramec, když chodí? Pan architekt nám sdělil, že někdy nemůže chodit, protože ho bolí nohy a sestry jsou tady od toho, aby mu posloužily! Zase jeden inteligent, co rád velí! Pepíno mu nabídl, že mu ukáže jídelnu a kde jsou záchody. Ale nebyl asi pro vysokoškoláka dost kompetentní a ten Pepův návrh agresivně odmítl... Lehl si do kanafasu a ptal se, kdy už bude oběd a jak tu vaří. „Až bude, tak bude,“ řekl Pepa, „ale doufám, že nebudou mít zase na pokoji manévry ty masářky, co nám včera litaly do polívky!“ Pan architekt sice mlčel, ale v hlavě mu kolečka pracovala na plné obrátky. Jakmile slyšel na chodbě křičet „oběéd!“, nečekaně se zvedl a šel za hlasem svého srdce. Měl asi moc velký hlad, protože si nevzal ani francouzské hole. Pepa měl radost, že on, obyčejný číšník, vyběhl s panem „inteligentem.“

Pepova radost ale netrvala dlouho. Pan architekt přestal nějak záhadně chodit a začal dělat naschvály. Měl sice u postele bažanta, ale lezl imrvére na „gramofon“. Nejraději těsně před jídlem. Když se ho Pepa ptal, na co má bažanta, odvětil, že ho nemusí pořádkem držet a výsledek je stejný. To si jenom myslel. Když sestřička Kačenka sbírala po obědě nádobí, tak se nás nečekaně zeptala, které čuně tu vylilo čaj. Pepa se ozval: „Já čaj nepiji, pan architekt taky ne, tak to musí být jediné karambol pana architekta z gramofonu.“ Taky že byl. Pan Trnka, tak se pan architekt jmenoval, se bránil, že není blbý a že moc dobře ví, kde ho měl, a ať na něj nesvádíme něco, co v životě neudělal. Nám to bylo jasné a pravda se také časem ukázala.

Za pár dní, opět v čase oběda, to na pana Trnku přišlo. Hupnul na „gramofon“ a byl velmi důležitý. Pepa se ho jízlivě zeptal: „Máte ho v nočníku?“ „Ty si dneska nějaký chytřej, kde bych ho asi měl mít?“ odpověděl pan architekt. „To musíte vědět Vy. Vy jste jeho provozovatel a za škody způsobené, odpovídáte, nebo ne?“ dobíral si ho Pepa. Chvilku byl klídek, ale pak byl slyšet malinký

Niagarský vodopád. „Pane Trnka, co to bylo? Vy jste si načůral do bačkor?“ zeptal se škodolibě Pepa. „Ty vado, já jsem si opravdu načůral do bačkor! To není možné, kudy vylezl, když ho mám tak malého?“ zvolal překvapivě a bezelstně pan Trnka. To si ale pěkně naběhl Pepovi na slovní smeč. „To víte, pane architektke, i s malým a neposlušným kašpárkem můžete způsobit velké škody!“

Tušili jsme, že nás s panem architektem čekají ještě další zajímavé zážitky. A nemýlili jsme se. Jak pan architekt přestal chodit a spoléhal se na gramofon, stále nás terorizoval a chtěl z nás udělat feťáky. Fetovali jsme pravidelně dvakrát denně, před obědem a večerí. Chuť k jídlu nám to pěkně kazilo a tak jsem začal uvažovat, že před jídlem vylezu z nory a půjdu se najíst do jídelny. Byl jsem tam dvakrát, ale zjistil jsem, že tam chodí dva pacienti - bezdomovci s ofačovanými nohama a jedí jako by měli v puse vysavač. Jídla doslova luxovali a příšerně mlaskali. Ještě se mě ptali, jestli všechno sním! Zlatej pan architekt! Sice smrdí, ale neloudí a je s ním sranda. Mezi dvěma zly je těžké si vybrat.

Přestal jsem jezdit do jídelny a náš problém jsme vyřešili tím, že jsme začali pokoj větrat všemi okny. Pan Trnka nechodil, nemyl se a už smrděl jako 14 dní starý hadr od nádobí. Od pondělka do středy si udělal osobák - nebyl tři dny na „gramofonu“. Bylo to výborné, protože byla kulajda, zelňačka s uzeným a gulášovka. Pusa nám šla šejdrem, moc jsme si pochutnali. Protože pan architekt neměl za tři dny žádnou čárku (stolice se ostře sledovala), tak čtvrtý den dostal čípek. Sice se bránil, ale jak ji vyšpulil, tak ho tam měl. Zjevně s čípkem neměl zkušenosti, protože za půl hodiny lezl na „gramofon“ a tři hodiny nic, ani jedna slepá rána. Vlezl do postele celý dřevěný, že to za chvíli zkusí znovu. Slovo dodržel a povedl se mu sem tam nějaký větříček. Když už u toho usínal, náhle se probudil a začal tlačit jako o život. Ale zase nic. Vlezl si do postele a vyčerpaný tou náma-

hou usnul. To ale neměl dělat. Z chvíle se pokojem linula nelibá vůně a my jsme se, za řevu pana architekta „kalami-tááá!“, opět radovali z cizího neštěstí.



„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Nová nemocnice v Ústí bez prezidenta

Když se s velkou slávou měla koncem roku 2003 otevírat za přítomnosti pana prezidenta Klause nová Masarykova nemocnice (MN) v Ústí nad Labem-Bukově, chtěl jsem být u toho. Spíš se ale slavilo její stále protahované dokončení. Měl to být i den otevřených dveří pro lidi a raut, samozřejmě, jen pro zvané. Bohužel, na mě pozvánka nezbyla. Manželka byla po operaci kyčle a nebyla ještě schopná řídit naše přibližovadlo. Chtěl jsem si udělat s mladším synem exkurzi na místa, kde budu častým hostem.

Protože i městská policie musela zajišťovat celé dopoledne prezidentovu bezpečnost, raději jsem nikam nejel. Pan prezident byl na tom stejně. Taky do MN nejel. Byl prý moc zaneprázdněn. Já jsem ušetřil za benzín, občerstvení a čerstvé tiskoviny, ale státní kasu musely stát přesčasy státní a městské policie pěkný „majlant“! Zbytečně! Ani nevím, zda se pan prezident organizátorům omluvil. Policajtů bylo všude jako much ještě dopoledne, tak asi ne. Anebo dal vědět pozdě? Moc pozdě? Nebo volali z hradu někomu nekompetentnímu? I to je možné.

Hlava mi to nebere

Když jste paraplegik odkázaný na pomoc rodiny a přátel, tak si ji samozřejmě považujete. Domova si užijete za rok více než zdravější občané za pět let. Ať chcete nebo ne. Má to pro paraplegiky jednu velikou výhodu, že nechytanou „slepičí nemoc“! Nemohou svým manželkám zanášet. Ani kdyby sebevíc chtěli.

Do MN jsem se těšil, protože jsem slyšel všude jen a jen chválu. Ale jen od cizích. Od lidí, které léta znám, jsem naopak slyšel neskutečné věci. Hlavně od přátel, co tam pracovali! Jako jeden z mnoha návštěvníků byl za mnou v listopadu 1999, když jsem ležel po úraze na ortopedii, kamarád. Atlet. Dělal na dostavbě jednoho pavilonu v areálu nové MN. To, co mi během krátkých návštěv, když se přišel ohrát, řekl, bylo neuvěřitelné a šokující. Dost věcí se zde udělalo špatně, pořád něco předělávají a bourají, aby to vyhovovalo normám Evropské unie! Hlava mi to nebrala. Jediné, co mě napadlo, bylo „turecké hospodářství v české zdokonalené formě“!

V roce 2002, při mé tříměsíční rehabilitaci v Kladrubech, jsem zažil něco po-

dobného. Tam se prodlužoval bazén z 18 na 25 metrů. Prý opět v souladu s normami EU! Jsem malý pán na takové velké úpravy. Jen se mi zdá, že jeden český úředník neví, co dělá druhý. Takový aktivní „ouřada“ je horší než třídní nepřítel. Co ten dokáže v životě zkazit. Nemusíte ani nikam chodit. Stačí číst denní tisk, teletext a koukat na telku.

Postele s chybami

Do MN jsem se dostal dřív, než jsem čekal. Vlítla na mě infekce močových cest. Když teplota vylezla na 39,5 °C a bylo mi opravdu zle, vyrazil jsem se synem za odbornou pomocí na urologii do nové nemocnice. Když jsme přijeli na příjem, myslel jsem si, že se mladší syn spletl a přivezl mě na nádraží! Překvapilo mě, když se mnou popojížděli, že nikde nevidím žádné okno. Scházelo mi tam denní světlo. Připadal jsem si tam jako v atomovém krytu.

Doktoři i sestřičky byli milí, vyslechli mě a strčili za plentu. Tam jsem čekal, až přijde lékař z urologie. Nějak jsem se panu doktorovi nelíbil, takže mě poslal na ultrazvuk. Po něm jsem se mu nelíbil ještě víc a tak si mě nechal v nemocnici. Šoupli mě na krásný prostorný pokoj se třemi lůžky. Oproti staré ústecké urologii to bylo super. Cítil jsem se tam jako doma.

Dokonce tu byly i dveře na balkon, veliké okno a prostor pro vozík. A ještě k tomu s nádherným výhledem až na Milešovku a komíny trmické teplárny! V každém pokoji byla samostatná koupelna a WC, postele moderního typu, ale pro mne o dvacet centimetrů vyšší než můj vozík! Problém byl sehnat zábrany, abych se mohl na posteli polohovat a neudělaly se mi k tomu všemu, s čím jsem tu byl, nějaké proleženiny.

Když se mi po týdnu znatelně ulevilo, rozhodl jsem se omrknout ten architektonický skvost. Na vozík jsem z vysoké postele doslova sklouzl. Zpět do postele jsem se dostal jediné za pomoci záchranáře Karlíka Bureše, který na našem pokoji ležel a dost nám horším pacientům pomáhal. Hodně šetřil pěkné a ladné nožičky uhoněným sestřičkám. Zdálo se mi, že jich je tu nějak málo. A pořád něco nestíhaly. Měly stále letecký den!

Palma jen na chvíli

Nová nemocnice je ale nádherná. Najezdil jsem po ní pár letních kilometrů. Pro noviny, na kapučino nebo jen tak. Stavbařům se opravdu povedla! I když výtahy a další věci se mi zdály na můj

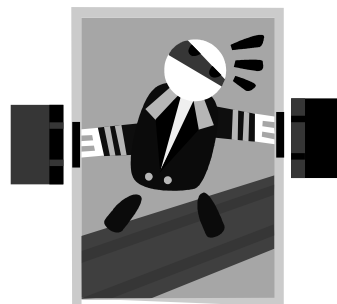
vkus až moc luxusní. Fascinovaly mne ty prostory a rozhled. Líbila se mi i všude přítomná zeleň, jak pěkně udržované trávníky, tak i keře. Dokonce tam byly i několikametrové palmy. Zvláště jedna se mi líbila. Pohledem na ni jsem se kochal necelý týden. Někomu se totiž líbila ještě více...!

Souboj s výtahem

Jinak mě trápil jeden docela malý výtah. Když jsem vjel do úzkého, jako z nerezu vypadajícího výtahu v přízemí popředu, tak jsem nedosáhl na ovládání. Bylo za mnou a já měl krátké ruce. Nedosáhl jsem na něj. Když mi něco upadne, chybí mi k sebrání jen kousíček. Tady to byl pěkný kus. Nebylo tam místo ani na pootočení! Musel jsem vyjet ven a zacouvat, abych vůbec někam dojel. No a když jsem výtah přivolal, otočil se, abych zacouval, byl rychlejší než já. Zavřel se mi a odjel. Znovu jsem ho přivolal a byl nastartovaný do něj vletět. Než jsem se trefil do velmi úzkých dveří, tak mě skříply. Nedal jsem se a při opětovném otevření dveří už jsem nezaváhal. Nemyslím si, že jsem nějak pomalý! Spíš výtah je o hodně mladší než já a tudíž i rychlejší. A nemá i tu mou trpělivost. Mi už nic neuteče, tak proč bych nepočkal, když mě nikdo neho- ní. Vycvičil si mne k obrazu svému!

Nemocnice je na vozíku přístupná všude. Všude je i hodně místa a hodně lidí. Víím, že bude pěkná i za padesát let. Na rozdíl ode mě!

mezititulky (dz)



ZIMA

Krásné ráno, pěkný den,
chci ho užít ve zdraví.
Slunko! Vylez jednou ven,
ať se mrazík unaví!

J.P.

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

PRAŽSKÁ PLASTIKA

Když jsem přijel do pavilonu N plastické chirurgie na Královských Vinohradech na operaci dekubitů, to první, co mě na pokoji číslo 5 ve čtvrtém patře upoutalo, byl výhled z okna na přilehlý hřbitov. Nebudu to mít daleko. To mě napadlo při pohledu na pestrobarevnou mozaiku hrobovek. Koukat z nemocnice, kam přijedete na operaci, na hřbitov, není příjemné ani pro ty zdravější pacienty.

Mnohem příjemnější bylo po budičku vylézt z postele, otevřít dveře pokoje, vyvětrat a vnímat při mytí a holení ten cvrkot na chodbě, který tam již před sedmou hodinou pulzuje. Navíc to má výhodu, že máte přehled o pacientech, kteří jsou voláni na převaz do sesterny jmény, místním rozhlasem. Více mě zajímaly pacientky a pěkné, mladé, kmitající sestřičky v priléhavém bílém oblečení. Mládí je holt mládí a ženská krása zvedavé oči mužů různého věku v nemocnici potěší.

Moje milé sousedky

Moc se mi líbila mnohem mladší sousedka paní Libuška, která byla na operaci s pravou rukou a chodila v priléhavém župánku na převaz mezi prvními. Když šla kolem a srandovně držela ruku nad hlavou, připadala mi jako „lampasák“, který mazácky salutuje. Když Líba mýjela můj pokoj, tak jsem popojel na vozíku do dveří a zahalekal: „Dobré ráno mladá paní, já Vás také zdravím, jak jste se vyhájala?“ a zasalutoval jsem solidárně jako ona pravačkou. Zasmála se, pozdravila a po převazu se zastavila na kus řeči. Ruka ji bolela jako čert a tím lékařem doporučeným zvednutím si ulevovala od bolesti. Politoval jsem ji a doporučil, že by měla někde zakopnout, narazit si pořádně palec na noze, který by ji tak bolel, že by si na tu bolavou, čerstvě operovanou ruku ani nevzpomněla. Za radu mi ani nepoděkovala, jen si započítala do deseti a zeptala se, s čím jsem tady, že mám takový humor po ránu, když někteří ještě spí, mračí se a jsou nevrli.

Navečer po fotbale v telce a večeri vzala na náš první vyjednaný „rajs“ ještě mladší pacientku Janičku a sjeli jsme na kapučíno do vestibulu v přízemí. Holky se chtěly nalokat na lavičky před budovou kyslíku. Šlo jim, jak jsem zjistil, o pokouřeníčko, které bylo na oddělení zakázané. Byl jsem rád, že se na vozíku s nimi pro-

jedu i do samoobsluhy a mám navíc příjemnou společnost. Protáhl jsem si „trubky“ v milé ušverkané společnosti krásných žen. Jídlo, které mně tady moc chutnalo a bylo ho i dost, jejich mlsným jazýčkům také chutnalo, ale pár jídel nemusely. Chodily do místní „sámošky“ na něco nezdravého. Čokoládu, arašidy a jiné laskominky. Tak mi dělaly každý den chutě. Odolával jsem týden a pak jsem mlsal s nimi. Na výlety po převazech před obědem a po večeri jsem se těšil i si je užíval. Denně jsem najezdil na vozíku víc než kilometr a cítil se lépe než doma, kde ty prostory na ježdění nemám. Nic netrvá věčně a pokud jste vyhojení, mažete domů. Pokud bydlíte blízko, vyhodí Vás dříve a docházíte ambulantně na převazy.

Na operaci jsem šel až po týdnů příprav. Mezitím jsem projel na vozíku všechny možné trasy před budovou N. Nejlepší bylo sjet do -2. patra do suterénu. Přes parkoviště jsem se dostal na heliport vlevo a do nemocniční samoobsluhy vpravo, kde měli i noviny. Přístup po pravé straně chodníku byl bezbariérový a byla to moje každodenní trasa. Večer jsem jezdil na fyzickou svá kolečka kolem kartotéky, recepce a ambulanci v přízemí. Pět koleček doleva a zase pět doprava.

Už „to“ mám za sebou

Sestřičky na oddělení byly nejen krásné, ale i příjemné, velmi starostlivé a pečlivé. Když mi po operaci převazovaly nohu, tak se mi líbilo, jak to dělají poctivě a ještě stačí se mnou prohodit pár vět. Můj ošetřující lékař byl také pečlivý a svou výborně odvedenou práci denně kontroloval. Jako paraplegikovi a navíc diabetikovi se mi hůře hojilo to odběrové místo na stehně. Po dohodě s panem doktorem a kontrole Glukometru jsem zvýšil o tři jednotky dávky inzulínu před jídlem. Držel jsem hladinu cukru kolem 6 jednotek. Hypoglykémii jsem zažil 3x. Nemohla mě s pravidelným měřením překvapit.

Dekubit po plastice byl vyhojený během tří týdnů. Odběrovému místu na stehně to trvalo dvakrát déle. Za padesát dní, které jsem tu strávil, jsem si nekoupil nic k jídlu (kromě buráků). Navíc jsem rozdával jablka a pomeranče, které jsem nestíhal sníst. Když jsem po „kudle“ musel pět dní ležet, tak mně děvčata nosila ochotně kapučíno a denní tisk. Byl jsem za to vděčný a pozval je večer na telku, když je chlapi nenechali koukat na film a fandili Spartě, jak zase dostane nářez.

S děvčaty jsem viděl v telce film a když se mě při odchodu na kutě zeptaly,

jestli něco nepotřebuji, tak jsem řekl: „Po nádherném filmu jen pusu na dobrou noc!“ Když mi ji Janička dala, připojila se i Líba. Spalo se mi v noci dobře a ráno mě čekalo velmi milé překvapení. Před převazy se děvčata přihnula na pokoj jako velká voda a obě mi dala pěknou pusinku s tím, že ta je na celý den a ne jen na dobrou noc. Moc mě to potěšilo. Doma dostanu pusu nejčastěji od vnučky Lucinky a víc než manželka mě olizuje naše fenka, sněhobílá špicka Ája. Ta mě miluje, nenadává a nechce po mně ani luxovat.

Když přišel na návštěvu synovec Láďák a ptal se, kdy půjdu na operaci, tak jsem mu řekl, že ji mám za sebou. Prohlásil: „To máš strejdo dobré, protože na hřbitově naproti kopou někomu hrob. Mám radost, že to není pro Tebe!“ To fakt člověka potěší, že není ještě na řadě, ale jako každý smrtelník jen v pořadí.

A co se ještě stalo

Když jsem v pondělí koukal na fotbal, Janička s Líbou šly na svá cigárka a kávu samy. Vrátily se rozjařené, že se Janičce stal pěkný trapas. Smály se a trvalo dlouho, než jsem se dozvěděl, co se stalo. Janičce dělali plastiku na spodní části břiška. Musela si oholit Venušin pahorek a pipinu. Žiletka byla tupější nebo porost tvrdší. To nevím, protože jsem u toho nebyl. Nově rašící porost je pěkně nepříjemný. Když svrbí v posteli, tak deka podrbaní skryje. Když Vás chytne venku mezi lidmi a potřebujete se podrbat, má to svá úskalí. Pipina po měsíci ve špitále musí mladou ženu svrbět i bez nějakého vyholení. Janičku vzrůstající porost začal svrbět nejvíce na lavičce před budovou, když kouřila. Prohlédla si celé prostranství a nikdo široko daleko v okolí nebyl. Kalhotky nenosila, aby se vše lépe hojilo. Roztáhla nožky, hrábila si do rozkroku a se zavřenýma očima si dělala dobře. Když uslyšela divný zvuk, otevřela kukadla a viděla jak z auta pár metrů od ní vystupuje chlap, směje se a říká: „Filcky? Ty jsou prevít! To chce ihned oholit!“ Janička mu pohotově odpověděla: „A co myslíte, že si drbu? Před operací vyholenou pipinu! Vy filcko!“ Chlapík nečekal takovou odezvu, uvědomil si, že to přehnal, a omluvil se. Vylezlo z něj, že čeká na ženu, která též absolvovala podobnou operaci, a doufá, že ji také oholili - a když viděl takovou inspiraci, tak proč by se ženuška měla drbat doma sama, když ji může drbat on. Obzvlášť, když ji bude mít „fungl“ novou. A pak, že není v nemocnici sranda. Je. Jen se k ní musíte přichomejtnout.

„Před primářem o tom psst!“

aneb Humorné příběhy z nemocničního prostředí

Josef Procházka, Dolní Zálezly

Co všechno je možné v našem zdravotnictví!

Když byla manželka na operaci kyčle a chyběl mi dva týdny její dozor, udělal se mi na kotníku puchýř a z něj, asi za týden, pěkný dekubit. Měsíc po objevu jsme ho zkoušeli společnými silami a úspěšnými postupy z dřívějšíka léčit sami. Moc to nepomohlo a tak jsem začal jezdit dvakrát do měsíce na chirurgický sálek na kontrolu. Doktor mi vystříhal mrtvou tkáň, páni, to vám byla pěkná „džuzna“! Dostával jsem Ialugen Plus a dekubit se pomaličku menšil.

Po třech měsících jsem byl docela netrpělivý a požádal pana doktora o plastiku. Lékař souhlasil a dal mi na předoperační vyčištění rány a zničení bakterií, jak říkal, živou vodičku. Ta byla tak živá, že po čtyřech dnech jsem měl na kotníku ještě větší díru než na začátku léčení! S vodičkou jsem ihned přestal. Při další kontrole mi lékař řekl, že bych musel po plastice vydržet ležet deset dní v posteli. Vozík a koupaní nepřichází v úvahu. Když se dekubit nelepšil a jezdil bych nejspíš na kontroly ještě půl roku, s operací jsem souhlasil. Dozvěděl jsem se ale překvapivou odpověď: „Nejsou peníze a v půli června se bude jedno chirurgické oddělení zavírat!“ Šmytec. V tom šokujícím oznámení jsem si nechal alespoň napsat doporučení na plastickou chirurgii do FNKV Praha.

V Praze mě 4. července prohlédli. Velmi vstřícný a pečlivý pan doktor Velický mi deset minut vystříhával z dekubitu odumřelou tkáň a napsal jinou mastičku. Do konce července až půlky srpna mě písemně pozvou a na přikrytí dekubitu mi vezmou kůžičku ze stehna. Vozík i zvedák si mohu vzít sebou a po operaci nemusím ležet jak zdechlin v posteli a mohu se prohánět na vozíku i koupat. Tu mastičku, kterou mi v Praze pan doktor napsal, se v Ústí n. Labem nedělá! Vrátil jsem se k osvědčenému Ialugenu Plus.

Proč to v Praze jde a v nemocnici „s vlídnou tváří“ v Ústí ne? Nechápu to a ani to nechci od zodpovědných osob vysvětlit. Stejně bych neuspěl. Jsem rád, že za dva měsíce a něco budu fit a že mohu poté vyrazit na měsíc do Kladru mezi své. A pak snad ještě na čtrnáct dnů do Paraplete. Tak málo mi stačí v mých letech k radosti! Větší zásluhu na mé pohodě mají spíš dvě dvouleté a okaté vnučky, než naše zdravotnictví!

Ochota a neochota

Jako paraplegikovi mi umožnili vzít si sebou do Prahy na zhruba měsíční pobyt invalidní vozík a imobilní zvedák. Pan doktor Velický to napsal i do zprávy pro mou obvodní lékařku.

Když přišlo pozvání, chtěl jsem své kompenzační pomůcky, vozík i zvedák, napsat do požadavku na sanitku. Paní doktorka to ale odmítla! Přeci nebudu měsíc ležet v posteli jako zdechlin, nemoci se ani pravidelně vyprazdňovat a koupat? Tvrdila manželce, že to záleží jen na dobré vůli dálkové přepravy pacientů v Ústí!

Není mým právem tahat sebou zvedák na koupání. Ale musím. Nikde ho totiž nemají, ani ve věhlasných Kladrubech! Jen v Parapleti. Myslím si, že když jednou za čas jedu do nemocnice, tak dvě vlastní kompenzační pomůcky, které sestřičkám usnadní velice hodně práce s ochrnutým pacientem od prsou dolů, nejsou přítěží, ale velmi zdatným pomocníkem. Já chci jen pomoci přetíženým sestřičkám v jejich nesnadné práci a chci být co nejvíce soběstačný. Je to těžké pochopit? Nebo mám být potrestán neochotou lékařky a odsouzen k válení se celý měsíc v posteli? Na dálkové přepravě byli cizí lidé ochotnější než moje lékařka. K mé radosti, díky zprávě z Prahy, mi pomůcky vzali do sanitky, i když na úkor jednoho lehčího pacienta, který seděl vedle řidiče. Ale tomu to vůbec nevadilo a já jsem byl spokojen. A co teprve sestřičky v nemocnici!

Není lékař jako lékař!

Když jsem byl poslán na jedno odborné lékařské vyšetření, zjistil jsem si nejdříve telefonicky, že paní doktorka ordinuje od osmi hodin. Nemocnici, lékařku ani oddělení nebudu jmenovat, stejně by si to ta bohyně a vládkyně nad nebohými pacienty objektivně zdůvodnila a vydusila by mě za moji troufalost, že jsem si stěžoval. Byl jsem u ní jako dvacet jiných pacientů těsně po osmé hodině. Paní doktorka přišla jako by nic o půl deváté. Po nezbytném kafičku a snad i cigaretce začala ordinovat. To už bylo devět pryč! Za hodinu vzala osm pacientů a pak to tak odsejpalo, že jsem o půl jedenácté, jako dvacátý druhý, šel do ordinace a za chvíli byl venku. Kdybych věděl to, co mi paní doktorka řekla, ani bych sem nechovil. Byla to ztráta času. Odborné vyšetření si představuji úplně jinak. Ale co s tím já, blbý a otravný pacient, nadělám. Naprosto nic. Paní doktorka má body a já jen vztek

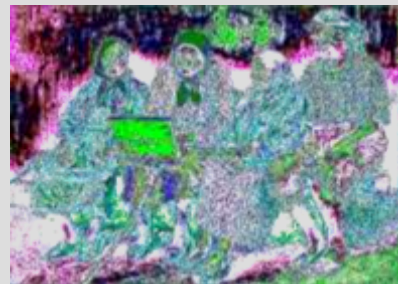
a pocit bezmoci! Kdybych doma loupal brambory, udělal bych alespoň něco užitečného pro manželku. Tady jsem viděl otrávené pacienty, nevrlou paní doktorku a její neochotnou sestru. Až přijedu domů, tak budu mít takovou depresi, že nebudu moci po obědě usnout. Stěžovat si nebudu ani manželce. Nemá to cenu.

Potvrzení

Každý rok mě ČSOB Pojišťovna uhání o odborné potvrzení, že se můj zdravotní stav nezlepšil. On se zhoršuje, ale to je nezajímá. Je zajímavá jen zlepšení! Snad si myslí, že tajně chodím a hraji to na invalidní důchod, který už stejně mám. Vždy stačilo potvrzení ortopeda. Nyní to nestačí. Musí to potvrdit paní doktorka, která má moji dokumentaci. Takže to znamená vzít papír, který jsem poslal v dopise na pojišťovnu, a zpátky k doktorce. Jsem rád, že tam nepůjdu já, ale manželka. To by si paní doktorka ještě mohla myslet, že ji to dělám naschvál! Ale předpisy jsou přece předpisy! To lítání je ubíjející a můj stav neměnný. Úřední šiml nám pořád otravuje život. I lékařům. Ještě že to je jen jednou za rok!

(pp)

**Podle vládního návrhu
důchodové reformy
budeme pracovat do 80 let.**



Pracovnice provozní účtárny se radí nad účetní závěrkou. Zleva: Šnejdarová, Janíková, Hrančová, Kašková



Pracovník odboru informatiky instaluje Windows.

koláž: Edward Galagan

Jak jsem závodil s pusinkami

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Josef Procházka

Po úraze na kole v roce 1999 jsem skončil natrvalo na invalidním vozíku. Sedm let nato přišla velmi tuhá zima, jednoznačně nejdelší v mém životě. Popojížděním po bytě jen do koupelny, k počítači, do jídelny a na WC moc kilometrů nenajezdíte. Pohyb venku na čerstvém vzduchu a nenajeté kilometry mi chyběly k lepší fyzice i k dobré náladě více, než koze pověstné drbání. Až koncem loňského dubna jsem před domem na nové dlažbě, kterou mi vybudoval mladší syn, začal závodit s třicetíměsíční vnučkou Lucinkou. Věřte, nevěřte, ten blondatý a modrooký precek mě první dny hravě porážel na své plastové motorce. Jezdila jak motorová myška a byla rychlejší než děda měďa po zimním spánku. Aby ne – nabral jsem téměř deset kilo navíc, přehoupnul se přes cent a za dva dny mě bolelo skoro všechno. I nohy, které necítím, protože jsem od prsou dolů ochrnutý. Ulevilo se mi až odbornou masáží zad a rukou od tehyně mladšího syna. To jsem málem chrochtal blahem, jak měla šikovné prstíky a jak mi někdo po čase dřel a pěkně prokrvil záda.

Číhám na pomocníky jdoucí na pivo

Už několik let mě aktivní atlet a manažer české handbajkové špičky Radovan Šabata láká (jako bývalého běžce vytrvalce) na závody benecyklů do Loun. Mám doma rekreačního Kozoroha, na kterém jsem toho zatím moc nenajezdil. Znamená to pro mne totiž několik háčků. Tím největším je přesun na sedačku benecyklu, tam i zpět. Navíc bydlím na velkém kopci. Dolů sježu, ale nahoru při své zimní váze a prudkém stoupání ne. S nejjednodušším převodem a přehozeným šlapáním na ruce jako na kole vyjedu jen do čtvrtiny kopce a pak potřebuji nějakého mladého a silného pomocníka na dotlačení domů. Pomocníci (synové) sice jsou, ale chodí do práce a jsou doma většinou jednotlivě. Musím si vyčihnout dobu, když jde některý soused – pomocník na pivo. To se domluvíme. Já se projedu po obci, kde je v dolní části rovina a zpátky se také stavím na dvě točené, abych doplnil tekutiny a měl sílu se s naším velkým kopcem poprat.

Jsem prý těžší než dva pytle cementu

Když bojuji s kopcem a jen decentně hekám, je příjemně škodolibé slyšet, jak za mnou heká i ten můj pomocník o generaci mladší, který mne tlačí, až mu oči lezou z důlku. Ani se nemohu smát, když funí víc než já, aby mě neotočil a nepustil z kopce rovnou do Labe. Překvapivě odpočíváme dříve, než bych chtěl a potřeboval já. Jsem prý těžší než dva pytle cementu (to je ta slušnější verze). Škoda, že nevidím dozadu a mohu se smát jen potichu. Jinak bych smrděl pořád doma a musel by mi stačit náš malý dvorek a cestička na zahrádku...

Hurá na závod

Protože mě nic závažného zdravotně už celý rok netrápilo, ukecal jsem staršího syna Pavla, že mě do Loun v neděli odveze. V rámci závodu běžců, dětí a benecyklů, se tam konal i lidový závod vozičkářů na 1100 metrů. Mimochodem, takovou trasu jsem letos nestihl v tréninku kvůli studenému počasí ani najednou ujet.

Prozradilo ji dívčí příjmení a velká prsa

V Lounech nás přivítalo nádherné slunečné počasí a hodně čiperných lidiček. Zajímalo mě hlavně, jak vypadá trať a kudy vede. Když jsem si ji chtěl poctivě celou ze synem projet, ozvalo se za mnou: „Prochajdo, jseš to ty? Kde ses tu vyloupnul?“ Zíral jsem na velmi pěknou paní v letech a matně vzpomínal, že ji znám, ale nemohu si vybavit odkud. Ovšem, když mi prozradila dívčí příjmení, hned jsem byl doma. Hlavně její velká prsa, ta mně rozsvítila mysl jako první. Tuto krásnou dívku jsme v pubertě se spolužákem Pepanem Kučerou mlsně a tajně z dálky obdivovali. „Mám tady mladší sestru! Tajně tě milovala,“ dozvěděl jsem se. „A kdepak ji máš?“ divím se. „Mně se tvá sestra také líbila, ale byla moc mladoučká pro mne a já byl zase ucho pro tebe,“ řekl jsem smutně i po tolika letech. „Hned ji zavolám mobilem. Je tu se starším vnukem a poběží s ním jeden okruh! Ta bude ráda, protože něco takového šedivého, jako jseš ty, má už dlouho doma. A je pořád stejně štíhlá a pěkná. Jak tě znám, tak budeš slintat!“

„Ahoj Projdo,“ uslyšel jsem po chvíli za sebou. Otočil jsem se a zubila se na mne nádherná a okatá ženská. Vrhla se na mě a objala mě, chlapa na vozíku. Krásně voněla a byla v mém objetí moc „pěkná do ruky“. Doma mě políbí okorát vnučka Lucinka, sem tam nějaká návštěva a naše fenka, špice Ája, když chce pustit ven.

„Už sis projel trať?“ zeptala se. Rušno tu bylo jako u kolo-toče a museli jsme hlasitěji mluvit, abychom se slyšeli. Domluvili jsme se, že mi trať ukáže.

Pusa pod rozkvetlým stromem

Už jsem byl přihlášený na Lidový závod vozičkářů a do startu ještě zbývala hodina času. Syn Pavel sledoval mumraj lidíček zpovzdálí a šverkal si s nějakými kluky a fotil digitálním foťákem. Jak

jsem doma později zjistil, dělal moc pěkné obrázky. Vyzíral jsem s překrásnou paní Renátkou na jarní projížďku po závodní trati. Povíдали jsme si, kam nás život zavalí a co děti a vnučata. Když jsme míjeli, asi po pěti stech metrech, rozkvetlé stromy a už mě bolely ruce, napadlo mě v tak příjemné společnosti říci jediné: „Dostala jsi, Reni, letos v květnu pod rozkvetlým stromem hubana, abys neuschla?“ „Nedostala! A ty?“ opáčila. „Také ne,“ řekl jsem smutně. „Tak to se musí ihned napravit!“ Sehnula se ke mně a já dostal tu nejkrásnější pusinku na světě po sedmi letech na vozíku. Málem jsem nadskočil, toužil jsem se postavit a tu nádhernou bytost pořádně chlapsky obejmout. Její jemné a voňavé rtíky jsem na svých cítil ještě hodně dlouho a byl to pro mne dlouho nepoznaný, krásný pocit. V tu ránu mne přestaly bolet ruce a jelo se mi nějak lépe, lehčeji a rychleji. Byl to správně načasovaný, povzbuzující a povolený dopink před závodem.

Lišácky jsem vyhlížel další rozkvetlý strom. Bohužel, široko daleko nebyl žádný vidět. Když jsme od řeky zahrnuli na silnici podél hřiště, kde stromy už nebyly, zastavil jsem se. „Pepo, ty už nemůžeš, chceš zatlačit?“ zeptala se. „Ne, mně se nelíbí ta odbočka k cíli, protože tu už nejsou žádné rozkvetlé stromy. Ale zajímá mě ten pěkně postavený altánek na konci této cesty.“ Souhlasila, že se tam pojedeme podívat. Když jsme k altánu přijížděli, kvetl za ním nádherně zlatý dešť. „Pepo, ty máš štěstí v neštěstí! Pro velký úspěch si dáme ještě do třetice pusinku! Mám velkou radost, že jsme se dnes potkali,“ vyjelo z ní. Byl jsem moc rád, že Renátku napadlo totéž, na co jsem myslel i já. Dostal jsem pusinku, více jsem ji obejmul, zmáčknu a políbil na šíji. Přitom jsem ji děle a beze svědků podržel. Bylo to nádherně omamné, velmi něžné. Dokázal bych ji držel v objetí snad i



Autor článku na startu závodu.

hodinu. Když jsem ji, ač nerad, pustil,

dostal jsem přidavkem ještě jednu pusinku na čelo, aby mi prý bylo veselo. Bylo to tak neskutečné, že jsem ani nedutal a držel ji ještě chvílku za hebkou a malou ruku. Zmohl jsem se jen říci: „Renátka, ty dovedeš chlapa na vozíku neskutečně potěšit! Děkuji moc! Za rok jsem tu, jako na koni, znovu!“ Jelo se mi lépe, jako kdyby mi někdo přidal pod můj vozík motorek a bylo mi moc krásně po těle i na duši. Když jsme dojeli až do cíle, odešla Renátka hledat vnuka. Ihned mě rozbolely ruce, byl jsem náhle hodně unavený a čekal mě okruh, který jsem měl absolvovat celý sám a v rychlejším tempu.

Vítězství nad električákem

Před startem ke mně Renátka přišla a motivovala mě veřejně nádhernou štípanou pusou. Když nadešla doba startu, zvědavě jsem si prohlížel borce, se kterými budu bojovat po mé dlouhé soutěžní pauze. Byli jen dva a dívka na poníkovi. Ta mladší paní na vozíku, kolem padesátky, by se dala porazit. (To jsem si jen naivně myslel.) Nikam se nepoženu, říkal jsem si a budu se jí držet. Horší to bylo s pánem na elektrickém vozíku, ve věku kolem čtyřicítky. Tomu to pojede stejně po rovině, jako do kopce. To bude soupeř jako hrom. O poníkovi ani nepřemýšlím. Po letech na vozíku jsem cítil po těle těsně před startem velmi příjemnou a už hodně dlouho nepoznanou startovní horečku a nervozitu. Těšil jsem se jako nějaký závodník, jak budu asi patnáct minut bojovat s číslem na prsou nejen se svými soupeři, ale hlavně sám se sebou a stupňující se únavou.

Závod byl plný zvrátů. Paní na vozíku tlačila její dcera a metelila s ní v čele závodu jako divá. Na ně dvě jsem neměl. V souboji s „električákem“, jsem vedl jen ze začátku. Zvolnil jsem, nechal se dojet a soustředil se na souboj o druhé místo. Po dvě stě metrech jsem se ho už jen zuby nehty držel. Jel jsem na doraz a jen jsem si říkal, kdy se mu už konečně vybijou ty blbý baterky. Měl jsem ztrátu dvacet i více metrů a jel jsem, co to dalo. Věřil jsem, že v dlouhé cílové rovině, která je z kopce, dokážu zrychlit, předjedu ho a budu druhý. Pomohla mi znalost trati, kterou jsem si poctivě projel. Soupeř si šetřil baterie a místo, aby zabočil do cíle, nechal se strhnout běžícími dětmi a vydal se do druhého kola. Než ho vrátila všímavá pořadatelka zpět, tak jsem ho dojel. Jeho chyba mi dodala novou sílu do finíše. Pořád jsem ho cítil, jako Špidlu v zádech do posledního metru závodu. Po projetí cíle ze mne pot doslova tekla a bylo mi nádherně. Už na mne čekal syn. Doběhla i paní Renátka s vnukem. Byla krásně růžovoučká a zadýchaná, jako já. Syn Pavel koupil ve stánku Zlatopramenu tři dobře vychlazená piva. Když jsem doplnil tekutiny a energii, bývalo kdysi mým zvykem po běžeckém závodě ještě vyklusat do klidu únavu. Navrhl jsem paní Renátce projížďku a rozchození únavy. Divila se, že se mi chce po to všem si ještě huntovat tělo, ale šla. Koupil jsem Renátce čokoládu, poděkoval ji za nádherné dopoledne, za nevšední péči i za překvapivé setkání. Vyměnili jsme si vizitky. Za rok v květnu, když zdraví dovolí, se uvidíme a provětráme si faldy.

*Red. kráceno
Mezititulky (dz)*

Jak jsem doluxoval

Humorné příběhy vozičkáře, který se nevzdává slasti života

Josef Procházka

Ženě musíte pomáhat

Život na vozíku není žádný med, co si budeme povídat. A ženě, která se o vás stará jako o vlastního už 35 let, musíte ať chcete nebo ne, pomáhat. Uděláte dobrý skutek a navíc vám den, když není hezky a nemůžete ven, trochu uteče. Před těžkým úrazem na kole jsem kraloval u rodného domku zahradě a skleníku, manželka domácnosti. Vzájemně jsme se doplňovali, pomáhali si a do prací jsme zapojili i naše dva syny. Nyní, co se kluci oženili a mají své rodiny, žena zdědila celé mé království a já malinkou část jejího. Musím přiznat, že ta moje včelička má práce na zahradě i doma jako na kosťtele. Mé končetiny, jak často říká, jí moc chybí. Všech pět.

V březnu do skleníku sázela ředkvičky a hlávkové saláty. V dubnu jsme si na nich pochutnávali. Byla to čerstvá, zdravá a křupavá mňamka, prostě vitamínová bomba. Nyní již rostou rajčata, okurky a papriky. Už se na ně těším.

Tajně si mažu pomazánku na prdelky z rohlíků

Musel jsem doma s pomáháním přidat. Myl jsem a utíral veškeré nádoby, loupal brambory, česnek, cibuli, zaléval kytky. Věšel z pračky mokré a skládal usušené prádlo. Každou chvíli má někdo z rozvětveného příbuzenstva a přátel svátek či „přirozeniny“. Dělat se jednohubky a chlebičky. To moc rád loupal česnek a strouhám ho s plísňovým sýrem či cihlou. (Když přidáte majolku, máte výbornou pomazánku, která nemá chybu. Je ostrá jak břitva.) Kuchtení má výhodu, že můžu ochutnávat, jestli to dělám dobře. Mažu si pro sebe tajně pomazánku na prdelky z rohlíků či vek, které přeci nevyhodím. A ještě mě moje sluníčko pochválilo za pracovitost.

Pak nenápadně nadhodila, že nerada luxuje. Když byla po operaci kyčle dva měsíce na vozíku, už po měsíci opatrně luxovala i vytírala podlahu z vozíku. Proč bych tedy nemohl já?

Zkusil jsem to. Když jsem za sebou poprvé táhnul vysavač, vytrhla se mi několikrát hadice a lux se zasekl párkrát o futro dveří. Nato jsem si přejel předními

kolečky hadicí a vysavač ječel jak siréna. Vypadl mi i ten sací kombajn vpředu. Nadával jsem jak pohan, že to není práce pro mne, vozičkáře. Chtěl jsem dokonce říct, že bych raději žehlil. Ale to jsem zavrhl, protože v pudu sebezáchovy jsem si vzpomněl, jak žena nedávno říkala: „Už mě z té blbě zahrady bolí záda, mohl bys zkusit, co je to za práci ještě žehlit.“

Metoda kamaráda Skaláka zabrala

Vzpomněl jsem si na kamaráda Skaláka, jak k smrti nerad zahradničil, obracel a sušil seno. (Do sena se sou-sedkou to jo, ale s manželkou sušit, to ne.) Bylo na něm vidět, jak ho to nebaví, což dával okatě najevo. Koumal, jak se té debilní práce zbavit – až na to přišel. Trochu víc „na práci“ přitlačil a zlomil kosu i dvoje dřevěné hrábě. Vynadání do nemehel přežil v hospůdce na pivu a už k té, pro mne příjemné a voňavé práci, nebyl nikdy připuštěn! Zkusil jsem stejnou metodu.

Když ženuška koukala po obědě na telenovelu „Tři životy Sofie“, dal jsem se do luxování. Zesílila zvuk a kroutila očima nad mojí aktivitou. Vysával jsem koberec a při přeježdění do druhé místnosti se zasekl mezi dveřmi. Musel jsem couvnout a přejel jsem hadicí. Lux zakvílel jak hyena. Když se mi to povedlo podruhé, žena to nevydejchala. Vstala, vytáhla zástrčku ze sítě a vysavač mi vzala. Metoda Zdeny Skaláka opět zafungovala.

Vyfasoval jsem mytí psa

Už neluxuji, ale vyfasoval jsem mytí psa. Když je venku mokro, Áji je nutno po procházce umýt nohy i břicho, aby se nemuselo pořád luxovat a vytírat. Prostě, aby to nebylo doma jako v chlívků. Bílá fenka špice, náš miláček, je poslušná a ve vaně klidná. Ale je těžká jako prase. Malinko přerostlá, jako já. Proto jsem vykoumal metodu jejího mytí. Nalákám ji do okna koupelny, které je v rovině se zahradou. Hupne na parapet, já si ji přesunu na klín a z něho mi jemně sklouzne po vykroucení zatáčky do vany. Když jí vysprchuji všechny packy a uťru, dám si na klín ručníc a Ája sama vyskočí z vany ven. Ale i tak přemýšlím, jestli mytí psa nevyměním raději za luxování. Luxoval jsem totiž ob den a když je špatné počasí, a to je letos pořád, tak z té hygienické

očisty psa nevyjdu. Našel jsem však další fintu. Zalehnu do postele z oteklými nohama a na to, že je Ája venku, jako zapomenou. Její mytí si tak osvěží žena, mladší syn, stejně jako její matka.



COŽE? Cizí slova

- **Dysfunkce lehká mozková, LMD** – drobné postižení mozku. Vzniká většinou následkem nedostatku kyslíku (hypoxie) při porodu. Postižené děti jsou většinou hyperaktivní, neobratné, nesoustředěné, mají potíže v učení (viz též dyskalkulie, dysortografie, dyslexie) a vyžadují zvýšenou lékařskou a pedagogickou péči. Inteligence není postižena.
- **Speciálně pedagogické centrum**, součást speciálních škol – zabezpečuje diagnostické, poradenské, terapeutické a metodické činnosti pro postižené děti předškolního a školního věku, jejich rodiče i pedagogické pracovníky.
- **Speciální pedagogika** – obor pedagogiky zabývající se péčí o postižené jedince se všemi typy defektů (dříve nazývaná defektologie). Viz též etopedie, logopedie, oftalmopedie, psychopedie, somatopedie, surdopedie. Spolupracuje úzce s lékařskými vědami, pedagogikou, psychologií a dalšími.
- **Resocializace** – je součástí rehabilitace v širším slova smyslu, cílem je adaptace člověka s tělesným postižením na následky tohoto postižení a jeho opětovné začlenění do společnosti



Jak jsem potkal arabskou princeznu

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Josef Procházka

Brzy ráno po snídani jsem jezdil v rehabilitačním ústavu v Kladrubech do suterénu na vertikalizační stojan, zvaný paraplegiky „stavěček.“ Ve stejný čas tam jezdila se mnou jedna mladá Arabka. Mě hodili na rovný stůl v základní poloze jako pytel brambor dva „civilkáři“ a princeznu – jak jsem ji v duchu pojmenoval – tam ukládal její strážce a zamračený doprovod v jedné osobě. Tajuplná kráska byla celá zahalená v černém. Jen krásná kukadla jí koukala z malého obdélníkového otvoru „burky“. Když ji její sloužící a snad i eunuch vzal do náruče, tak jsem zaregistroval pěkně tvarovaný zadeček. Poté jsem si všiml i pěkných stehýnek, schovaných v černé látce dlouhých arabských šatů. Nejhezčí okamžik však pro mne byl, když se položila sama přes lokty na záda. Civilkáři ji připoutávali nohy v kotnících, v kolenou a pod prsy. Ona si upravovala oblečení, aby i na prkně co neznámá svět, vypadala dobře.

Tajemná a vzrušující

Byla malá a pěkně tvarovaná. Nic jiného jsem neviděl, než vše černé, i ta její blýskavá kukadla byla ebenově černá. Ta jsem registroval pokaždé, jakmile na mne zvědavě jukla z pod přivřených víček. Když už jsem stál, její strážce vždy ustoupil na stranu a sledoval, jak ji civilkáři zajišťují a dávají před ruce opěradlo. Bedlivě dohlížel na veškeré dění okolo princezny. Když dostala do ruky elektrické ovládání, postavila se sama jako já téměř do pravého úhlu. Tehdy jsem zahlédl v jejích rukou nějaké korálky. Ty nosí každý Arab stále u sebe. Je to islámská obdoba našeho křesťanského růžence pro modlení. Její strážce se od ní nehnul ani na krok, aby mu nic neuniklo. To už jsem si vytáhl tradičně denní tisk, četl jsem a po očku sledoval, co dělá ona. Kdy zase budu mít možnost nakouknout pod pokličku arabského světa? Vše šlo každý den naprosto stejně po celý měsíc. V duchu mě moc lákalo, vidět obličej té krásky. Nebo šeredy? Podvědomě jsem věděl, že krásná je. A i kdyby nebyla, všechno tajemné se zdá pro nás většinou krásné a vzrušující. Jen jsem si říkal, že ochrnutí lidé z různých koutů světa se jezdí rehabilitovat i k nám.

Pohledem neuhnula

Když jsem se jednou sešel s princeznou a jejím strážcem u stavěčku o pět minut dříve než obvykle, obsluha tam

ještě nebyla. Jako vždy jsem ji slušně pozdravil, ona mi odpověděla a zvedla při tom malinko ruku. Zblízka, v sedě a zaparkovaný vedle ní, jsem ji koukal snad z půl metru do těch krásných očí a nemohl jsem se vynadívát, jak byly nádherně černé – jako uhel. Bylo zajímavé, že princeznin pohled byl přímý jako můj a neuhnula ani na chvilku. Ani na malou chvilku nesklopila zrak a vydržela mé obdivné pohledy. Objevil jsem v jejích očích malinké čertovské záblesky a cítil jsem nějakým šestým smyslem, že pod tou neproniknutelnou rouškou burky se pod vousy směje, jak na ni zvědavě „vejrá.“ Překvapivě sametovým a jemným hláskem pak něco pronesla ke svému strážci arabskou „hatmatylkou“. On ji sáhl do batůžku na zádi jejího vozičku, vytáhl prázdnou láhev od minerálky a odešel. To už konečně dorazili oba civilkáři a sborově halekali: „Sory! Byli jsme na koberečku u naší šéfově! Moc se omlouváme!“ vysvětloval nám zpoždění hovornější Honzík.

Odhalená nádhera

Dáma měla přednost. Byla opatrně přenesena na stůl a připoutána i postavena dnes výjimečně civilkáři. Za chvilku jsem ji následoval i já. Když jsem se chystal, že si budu zase tradičně číst své noviny při půlhodinovém stání a žádná atrakce už dnes nebude, spletl jsem se. Byla. A jaká! Strážce zatím někde nakupoval a sháněl minerálku. Najednou princezna sáhla nečekaně na nějaký háček na burce a roušku, kterou měla přes obličej, si rozeplula, aby odhalila na chvíli svůj obličej.

V tu ránu jsem viděl nejen ty krásné oči, ale i nádherně baculaté tvářičky a malou roztomilou bradičku, připomínající naše české holky, které jsou krev a mlíko. Trvalo to jen několik krátkých vteřin a jediné, na co jsem se zmohl kromě dalšího vyjeveného výrazu a vykulených očí bylo, že jsem ji palcem pravé ruky ukázal, že je jednička! Krásně se na mne ještě jednou usmála a odhalila i nádherné bílé zoubky. Ty se zdály v kontrastu s její olivově hnědou pletí jejího obličejem ještě bělejší. Měla jich v tu chvíli plnou pusku.

Když se k mé nelibosti opět zahalila, nemohl jsem číst a uvědomil jsem si, že nevím ani, jaké má vlasy. Naznačil jsem princezně gestem přetažení té její příkrývky hlavy dolů. Překvapivě na mě udělala jedním prstíkem pravé ruky ty, ty, ty a po chvilce mi ukázala celé bližší ouško a pramen havraních vlasů.

Nevím, jak to u nich doma chodí, ale

vycítil jsem, že mi chtěla udělat radost a ukázat, že i arabské ženy mohou být emancipované.

Vzpomínka zůstala

Druhý den jsem byl na stavěčku sám a došlo mi, že má princeznička, co je možná jen bohatou paničkou, tady byla včera naposledy. Že to její krásné gesto bylo nějaké mimořádné svobodné a ženské poděkování, za to, že jsem ji hezky po celý měsíc zdravil na přivítanou a říkal i jejich zkomoleně na shledanou.

Místečko „mojí“ princezny na stavěčku nahradil osklivý starší pán. Toho jsem moc neokukoval a zase se více zajímal o svůj denní tisk. Když pána postavili brzy po ránu na stavěčák, většinou do pěti minut usnul a řezal to jako nějaký dřevorubec. Civilkáři se na něj chvilku usmívali, ale pak museli mlaskat, podobně jako můj spolubydlící v noci na mě. (V pohodě a dorůžova jsem se vyspal, když jsem měl na pokoji hluchoněmého. To byla Havaj. Tomu nic nevadilo.)

Občas si na arabskou princezničku vzpomenu, když ráno hlídáme s babčou naši nejmladší vnučku a mou novou princezničku, čtrnáctiměsíční čertici Terezku. Také si s ní nepokecám, jako s tou arabskou, ale beru ji na klín a pouštím na počítači hudební soubory se zvířátky. Hlavně se jí líbí moderní hudba s žábou v brýlích. To spolu děláme i tanyny.

To víte, ta arabská princezna by si mi na klín sama dobrovolně nesedla, jako naše předvánoční Terezka.



Ilustr. foto: <http://bara.mysteria.cz>

Když tři dělají totéž, není to totéž

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíkáře

Josef Procházka

Když tři dělají totéž, není to totéž

Není to totéž ani náhodou. Když se náš kočička o Vánocích přejedl, měl průjem a udělal doma v rohu koupelny velikánskou kalamitu, tak měl smůlu. Byl vyhozen na mráz. A ten komentář, že si nemůže jako vřdycky mňouknout, když chce ven, jsem musel vyslechnout od paničky já. Korálek věděl, že udělal něco nepatřičného, tak upaloval. Jako zajíc před myslivci. Jak ho znám – prohánět do vsi kočky.



On si vlastně, na rozdíl ode mne, polepšil. Je na čerstvém vzduchu a já dostanu vynadáno, že určitě mňoukal a já ho neslyšel. On ho neslyšel totiž nikdo. A kdo ví, jestli by stihnul z toho, co jsem viděl a cítil, vůbec něco k ránu zamňoukat. Když má jednou za čas náš kocour průšvih, tak ho mám i já. On si lítá venku a já si to jeho nadělení musím vyčuchat s rozzlobenou paničkou.

Když se mi jako paraplegikovi povede jednou za čas udělat podstatně menší kalamitu v posteli na plenu, je to podstatně horší. Dostanu vynadáno víc než kocour a musím si ten svůj smrádek vyčuchat od zjištění až do potupného konce.



A co je na tom pro mě nejhorší? Musím nejdříve sebrat veškerou odvahu to ženě vůbec oznámit. Moc dlouho se to pod prošívanou dekou totiž tajit nedá. Dobře vím z LDN-ky, že cizí kalamita smrdí třikrát více, než ta vaše vlastní! Což o to, vydržet to musím a manželku vždy lituji.

Musím přežít i to její kázání a dotazy – co jsi to snědl, že si se po...! Nejhorší je, že pro sichr dostanu „pamprsky“. Jistota je jistota. Jako kdyby se ještě něco dalo zachránit, když už se dílo podařilo. Nosím je občas a velmi nerad. Jen dobu nezbytně nutnou, abych se nezapařil a navíc si ještě neuhnal vlka. Navíc pak dva dny zobu živočišné uhlí. Samozřejmě se otevírají všechna okna a žena nezapomene říct, že by dneska uživila plynovou masku. Navíc všichni, co jsou doma, raději utečou. Ani se jim nedivím. Kdo uteče, určitě vyhraje a tím pádem nemůže chytit nějakou asistenci. Já bych utekl také, ale nejde to a hlavně není kam. Tak rychlý, jako rodina, nejsem. Masku ženě asi seženu. Po 35 letech manželství by to byla pro mne změna a určitě by jí slušela. Jako vnučce Lucince, tak i manželce sluší všechno a nemusel bych poslouchat komentář, který znám z paměti. Kdybych ji při intimnější příležitosti přiškrtil hadici, vyváděla by třeba ještě jako mladice.

Jak jsem řekl, náš kocour je na tom v takových choulostivých situacích lépe než já a přitom smrdí víc než já. Buď uteče, nebo je vyhozen. Mě, hlavu rodiny, s kterou léta hýbe žena, nemohou vyhodit ven, natož na mráz. Ale bral bych to. Nemám se na doporučení ženy moc hýbat, aby se ze mne nestal „čokoládový recidivista!“ Musím si to vyčuchat až do úplného vyvětrání s manželkou. Musím poctivě přiznat, že někdy nemohu sám sebe ani cítit. Žena si to čekání a ten ozónový šok nejradyji zpestří jedním cigárkem z okna, abych si prý zafetoval jednou taky něco jiného a lepšího. Vždy se stydím, ať je to kdekoli, ale bohužel se to člověku i zdravému sem tam stane. S tím nic nenadělám. To jsou věci, s kterými se nechlubí ani dámy. A potichu bych dodal, aby to žena neslyšela, že lepší dvě kalamity, než jedna zácpa. To se čtyři–pět dní nic neděje, a když to pak nečekaně přijde, je to jako domácí české Tsunami.

Kocour po průšvihy prohání kočky u sousedů a já nemohu ani na vozík. Co je ale horší, že nedostanu dobré mňamky mojí mamky, a dva dny musím jíst jen

suché rohlíky. Když nejsou, tak dietní suchary. Ty jsou tvrdé jako protitankové granáty, a tak i chutnají. Zlaté piškoty! Ty též splní účel a mají navíc chuť a dají se jíst. Navíc mám strach se více hejbat, i strach si prdnout, aby ze mě místo slepé střely nevyšla opět rána pěkně ostrá. Aby se to celé očištné kolečko s drškou od ženy neopakovalo a nedávala to následně pár dní k dobrému.



Když se to samé povede naší roční vnučce Lucince, je na rozdíl od kocoura a mne ještě pochválená, jakou udělala velkou šišku do nočníčku. Ale sem tam to také nestihne, nebo si neřekne. Moc se mi líbí, že i ona dostane vynadáno. Ale jen málo. Pokud se to povede Lucince, když ji s babičkou hlídáme, pak ten její poklad v zabalené minipamprse já odvezu do koše. Kam se to její dílo hrabe na to kocourovo a z vrozené skromnosti už nemluví o tom svém. Lucinka, na rozdíl ode mne, má ze své šišky a kocoura ještě radost. Všichni ji chválí, že udělala „e-e“. Mě nechválí nikdo a kocoura dokonce vyženou. Když to vezmu kol kolem, tak s kocourem či s vnučkou Lucinkou bych to v takových delikátních případech docela i měnil!



Jednou pomalý, jednou rychlý děda!

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíkáře

Pomalý děda

Když jde naše nevěsta a snacha Jitka dopoledne na dvě hodiny pracovat a syn Pepa má denní, svěří nám na pohlídání naši vnučku Lucinku. Je to osmnáctiměsíční, malý, modrooký a blondatý čertík s tváří andílka. Po ránu je nabitá energií, chce lumpačit a je jak nezkratné hříbátko. Už ví, že pohyb je velmi zdravý, a děda na vozíku ho potřebuje víc než koza drbání. Vždy mě vyzve k honičce. Výzvu vždycky velice rád přijmu. Dělá mi to dobře, stejně jako tomu prckovi. Doma u Lucinky (nad námi nahoře) jezdit F3 nejde, protože v kuchyni mají místo dveří zed' a kuchyňskou linku. U nás Lucinku mohu na vozíku honit až do aleluja.

Když začneme, jen chvíli vidím její třepající se blondatou šošolku. Po objetí jednoho kolečka zjistím, že jsem pomalý děda a nehoním já Lucinku, ale ona začala vlastně honit mě. Otočím se a vyjedu opačným směrem. Po dvou okruzích zase honí ten rozesmátý prcek mě. Je rychlá jako Táňa Kocembová zamlada.



Po pohybu počítač

Je to moje velká radost si s takovým čiperným čertíkem zaspportovat, utahat se a vzájemně i potěšit. Babička může v klidu vařit a ještě si rejpně, když kolem ní projíždím: „Dědo, kde se flákáš, Lucinka tu běžela už před půl hodkou!“ Lucinka krouhá ty čtyři naše zatačky jedna dvě, ale já musím do každé jednou rukou makat a druhou vozík přibrzďovat. Navíc ty dvě rovinky, co tu v bytě máme, jsou krátké a musím se trefit ještě do dveří, abych neodfel futra a neurazil si ruce. Jsou to vlastně i moje nohy!

Když se vylítáme, spíše když už nemůžu popadnout dech, jdeme na počítač. Vytáhnou si ji na klín, nastartuji PC, otfeme spolu obrazovku a stůl. Pustím Lucince její oblíbené večerníkové písničky a ukazují jí hlavně soubory kočiček a pejsků. Ty má nejraději. Stihne komentovat vše, co vidí, a rukama i drobným tělíčkem se ještě v rytmu hudby natřásá. Je to ra-

dost, když máte partnera na úrovni, který si váží poznávání všeho nového, a ještě vám po ránu pěkně prožene faldy a dodá energii do celíckého dne.

Rychlý děda

Venku bylo nádherné slunečné počasí. Mladší syn Pepča měl velké třídení volno a my jsme všichni zrovna odpočívali po odpolední svačince i kafičku. Pepíno nečekaně prohlásil: „Tati, promasíruj si pořádně svaly na rukou, vezmeme tě s námi dolů na fotbal a na pivo! Jestli teda chceš?“ Kdo by nechtěl, že? Potřeboval jsem si protáhnout trubky na trochu delší vzdálenosti, než je jen dvorek před barákem.

Dolů do vsi jsem si to stříhal (tím naším velkým kopcem) s uvázanýma nohama. Je to jízda, takže by bylo nemilé, kdyby se mi dostaly pod kolečka. Lucinka se držela táty a pelášila s námi. Na hřiště jsme přišli o patnáct minut dříve než ohlášení kopáristi. Hráči se scházeli jako švábi na pivo. „Tati, pohlídej Lucinku, já se jdu převléknout,“ poprosil mě Pepča.

Napadlo mě, že bych Lucinku mohl vyzvat na souboj. Samozřejmě v honičce, stejně jako doma. Celá půlka hřiště byla na pár minut naše. Ihned to pochopila a utíkala na umělém povrchu jako zajíc. Ale protože na hřišti nejsou futra ani zatačky, byl jsem rychlý jako drak. Dal jsem její šošolce větší náskok a hravě jsem ji dohonil a předhonil. Když jsem byl po několika minutách prohřátý, rozježděný a rychlý jako Pendolino, Lucinku přestala hoňka bavit. Natahovala ke mně ručičky a volala: „Dedy, hopy!“ Vzal jsem si ji na klín, přitulil na tělo, aby mě nedej bože nespadla, a mohl jsem pohánět vozík oběma rukama k šatnám.

Hrajeme fotbal

Jel jsem s ní opatrně, jako s velmi vzácným pokladem, pro míč. Hodil jsem ho na hřiště a najel jsem si k němu tak, abych ho měl po pravé straně vozíku. Vytáhl jsem z jeho boku speciální dřevěné kladívko od gorotek. Místo nohou jsem do míče kopal kladívkem. Po každém kopnutí jsem Lucinku lákal, aby si taky kopla na branku. Dokopali jsme společně míč k brance, nahrál jsem míč Lucince dva metry před branku a říkám ji: „Lucinko, dej gól!“ Když se jí to na třetí pokus, bez pádu na zadek, povedlo, přišel se na naše počínání podívat její tatka. Vytáhl míč ze sítě a kopl ho názorně znovu do

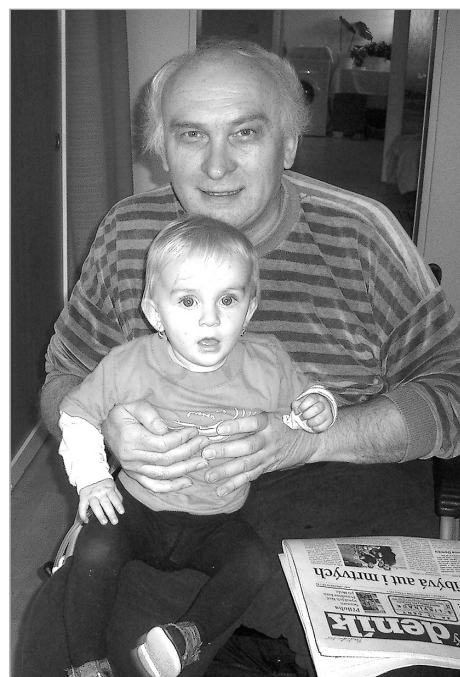
branky. Lucinka už věděla o co jde a sama křičela i s námi: „Gól!“

Unavení, ale šťastní

Najednou se Lucinka znovu ozvala: „Dedo, hopy!“ Byla už pěkně unavená. Dal jsem jí napít a chvíli jsem ji povozil jako v autíčku. Spokojeně si brumlala: „Brm, brm...“ Jezdil jsem pomalu, jako když Pendolinu dochází dech těsně před poruchou. Ale jelikož jsem mohl vozík pohánět jenom jednou rukou, jezdil jsem jako ožralý pořád dokola!

To už nastoupili tátové k zápasu, horňáci s dolňáky. Hrál se tradičně o dva metry piva, na které se složilo poražené mužstvo. Seděli jsme u jedné branky a jakmile padl první míč do sítě dolňáků, Lucinka si zakřičela se mnou i s diváky: „Gól!“ Za chvíli přiběhl její tatka, pohladil ji a dal ji na tvářičku pusinku. V letu zavola, že mu přinesla střelecké štěstí. To ještě netušil, jaké ho potká štěstí, až mě bude tlačit domů (a od půlky kopce i s unavenou Lucinkou na klíně). Když si pak dal v hospůdce pár zasloužených piv, stávil se u rodičů na utopence, které měla babička pár dnů naložené. Po příchodu prohlásil: „Musíš, tati, pár kil shodit, jinak mi s Lucinkou uděláte křečové žíly!“

*Josef Procházka,
red. upraveno*



Autor článku s druhou vnučkou – Terezkou. Foto archiv autora

Chlupatej chlap je horší než „chlupatý“ v dopravní špičce!

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Když už jdete v nemocnici častěji pod „kudlu“, dle mých zkušeností je nejlepší jít ten den mezi prvními. Být druhý či pátý je pořád lepší než být čtrnáctý či, nedej bože, poslední. Lékaři jsou také jen lidé a s přibývajícím únavou jsou jistě i méně pozorní a chybují.

Když už jsem na operaci měl dvakrát jít, ale nešel, byl jsem nervózní. Jak jsem se dozvěděl od sestry, dostal přednost někdo akutnější než já. Musel jsem informace z personálu tahat, abych nezmatkoval jako jiní, kteří si mysleli, že už je to zbytečné jít na kudlu a trápit se. Když jsem se konečně dočkal a přišel na řadu, tak si mě nechali ten pátek třináctého jako úplně posledního. Nejsem nějak pověřivý, ale dva dny pořádně nejíst mi vadilo, protože jsem diabetik. Nevečeřel jsem, ani jsem nesměl sníst. Dali mi jen nějakou výživu do žíly. Před obědem a operací jsem si změřil glykémii a měl jsem 5,5. Nahlásil jsem to jak sestře, tak lékařům na sále. Bylo mi řečeno, abych byl v klídku, že mají všechno pod kontrolou. Po těchto utěšujících slovech jsem spokojeně na operačním stole „zblíknul“.

Jsem v nebi?

Když jsem se po dvouhodinové operaci, jak jsem později zjistil, probudil, myslel jsem si, že jsem v nebi, protože jsem všude kolem sebe viděl spoustu bílých anděličků. Zaostřil jsem oči, zbystřil sluch. Zaslechl jsem, jak jeden anděl říká druhému: „Pane Bože, konečně se probírá! Kolik má sestři tlak?“ Uslyšel jsem příjemný a známý hlasek: „Devadesát na šedesát!“ Pokoj byl plný doktorů a sestřiček a mi došlo, že mě křísí asi z hypoglykémie, kterou měli tak pěkně pod kontrolou. Něco nejspíš opomněli, a

proto jsem byl zřejmě na překvapivé cestě (odkud není návratu) při operaci, kterých tu dělají ročně stovky. Rvali do mě nějakou výživu a mluvili o efedrinu, jako kdybych po operaci měl závodit na Tour de France!

Když většina andělů odešla a zůstali na pokoji dva poslední, cizí lékař se mě zeptal, jak mi je. „Dobře,“ řekl jsem. On na to: „Vy jste nám dal!“ „Já bych řekl, pane doktore, že vy jste spíš nedali něco mě. Můžu si dát kafe? Už jsem ho tři dny neměl!“ „Jistě, sestři, udělejte mu pořádný káfé a nešetřete kofeinem!“

Za chvíli přinesla sestřička kávu v mém tupláku. Lékař, zřejmě pro klid své duše, nařídil sestře, ať mě napojí na přístroj pro měření a kontrolu srdeční akce. Sestra mi přitlačila přísavku na má chlupatá prsa a odkvačila.

Chlupatý chlap...

Otevřenými dveřmi pokoje bylo široko daleko slyšet mé pípání. Natočil jsem se zvídavě hlavou a viděl, jak na malé obrazovce běhají sinusovky, jak je důvěrně znám z filmů z nemocničního prostředí.

Byla to paráda, jak mi pravidelně ťukalo srdíčko. Ale jenom do doby, než jsem se podrbl pod krkem. Ta přísavka se na mé chlupaté hrudi uvolnila a na monitoru jsem viděl dlouhou rovnou čáru a slyšel nepříjemný zvuk, důvěrně známý z filmů, když někomu přestane tlouct srdce. To už jsem na chodbě viděl běžící sestřičku s nezvykle vyboulenými očima. Zavolal jsem na ni: „Sestři! Já nejsem mrtvej! Mě se odlepila jen ta přísavka!“ Když mi přísavku připevnila opět na prsa, zase jsem začal pípat a dělat krásné sinusovky. Při odchodu mi sestra řekla: „Moc sebou nešmejděte, už jsem si myslela že jste tuhej!“ Tuhej jsem nebyl a ani ještě nechtěl být. Během hodiny, aniž bych sebou nějak šmejdil, se mi to odlepilo ještě

dvakrát. To bylo i na sestřičku dost a přišla na mne s posilou. S neznámou sestřičkou z JIPky. Ta se na mě znalecky podívala a jen řekla: „Chlupatej chlap je horší než chlupatý v dopravní špičce!“ Za chvíli přinesla štetku, mýdlo a holící strojek. Vyholila mi kolečko na levé straně hrudi, a přísavka vydržela držet až do večera, kdy se mi tlak a tep srovnal do normálu. Pak mi přístroj vzali.

Když jsem si v novinách o pár dní později s hrůzou přečetl, jak mladý a nadějný sedmnáctiletý fotbalista zbytečně zemřel po banální operaci kolena, moc dobře mi nebylo po těle ani na duši. Hlavně že měl spravené koleno a nikdo ho pak nekontroloval a nekřísil po operaci jako mě. Zemřel na udušení zvratky, jak bylo později uvedeno v ostře sledované pitevní zprávě v Blesku.

Jak je vidět, tak o zítí a nežítí nebohého pacienta často rozhoduje i pečlivost a důslednost nemocničního personálu. V mém případě (byl to tehdy pátek) zřejmě všichni pospíchali na víkend. Jenom tak mohli zapomenout na drobnost, jejíž výskyt není tak častý. Jsem rád, že chybičku napravili a že mě ohlídlí v tom blázinci a mumraji, který tam několikrát v týdnu při operačních dnech mají.

*Josef Procházka,
red. upraveno*



Čekárny, čekání aneb těhotní mají přednost!

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Na magistrátu

Když jsem podával žádost o příspěvek na benzín, zatoužili na sociálce po mé přítomnosti a vlastnoručním podpisu. Do 3. patra jsem se dostal nákladním výtahem celkem v pohodě, musel jsem si ale půjčit klíč ve vrátnici. Do osobní zdviže bych se svým vozíkem neprojel ani bez obručí. Před dveřmi, kde se příspěvek vyřizoval, čekalo tělesně postižených jako smetí. Ale docela to, k mé radosti, odsejpal. Na vozíku jsem byl ale sám. Když na mě přišla řada a byl jsem zavolan do kanceláře, rozjel jsem se a ejhle! Zůstal jsem trčet ve dveřích! Dveře byly také užší než můj vozík. Odpovídal jsem ochotně na dotazy úřednice a docela mě vadilo, že to každý slyší. Navrhl jsem té příjemné paní zasedačku. Tu tam ale nemají. Že se někam nedostanu, mně už dlouho ani nevadí. Ale, že se nedostanu tam, kam jsou zvány ročně stovky vozičkářů, mě velmi překvapilo. Nic se neděje. Jsem v pohodě a příště se už divit nebudu. To slibuji i přísahám!

Lístky u lékaře

Aby se pacienti u lékaře nepředbíhali a hlavně nehádali, když je jich v čekárně víc než psů v útulku, měl by v mnoha ordinacích fungovat jistý systém – pořadové lístky. Než si všimnete, že to tam ale fachčí trochu jinak, pár vychytralců, kteří už vědí jak na to, vás bez mrknutí oka předběhne. Když jsem si lístek utrhl a přepočítal plnou čekárnu, zjistil jsem, že jsem dvacátý. Omyl! Další pacient z lístkem v ruce, jenom co někdo zapadl dovnitř, se postavil ke dveřím. Byl na řadě. Když ale nikdo u dveří nestál, vyšla po hodce pěkná sestřička a vyvolala číslo 25. Nikdo se nezvedal. Vystartovalo číslo 26. Z hrůzou jsem zjistil, že tu asi strávím zbytek mládí. Měl jsem totiž číslo 46!

Jelikož jsem dostal chuť na kapučíno, rozhodl jsem se, že si na něj sjeďu dolů do vestibulu. Při odjezdu jsem si všiml jedné povědomé tvářičky, která se ke mně hlási-

la. Zapovídal jsem se s ní o tom, jak to tu chodí a jaké má číslo. Přišla chvilku přede mnou – měla 45! Zeptal jsem se, zda má mobil. Měla. Poprosil jsem ji, až bude na řadě, ať mě jednou prozvoní, že to nezvednu. Dal jsem jí vizitku. Ještě mi řekla, že se chce přijet podívat k nám na mou ženu, protože co je v důchodu, tak se s ní neviděla. S tím jsem samozřejmě souhlasil a ještě ji poprosil, aby před návštěvou zavolala. Znáte to, skoro denně po doktorech...

Cestou na kafe jsem potkával známé a s každým jsem se na chvilku zakecal. Při popíjení kapučína jsem poseděl s pacienty z urologie. Nikam, stejně jako já, nepospíchali. Probrali jsme MS v hokeji, jídlo i ženské. Bylo to lepší než sedět v čekárně plné zamračených lidí. Paní Blanka nezklamala. Po hodině mě prozvonila. Rozloučil jsem se s přáteli a metelil k lékaři. Šlo na řadu číslo 42. Číslo 41 to vzdalo. Ještě že jsou mobily a narazíte na někoho známého. Pak to čekání u lékaře, co má pořadové lístky, není zase tak špatné, když si jako vyčůraný „Čecháček“ umíte poradit.

Těhotní mají přednost!

Sedím už poctivě více než dvě hodiny na chodbě čekárny u vyhlášeného lékaře. Kromě mě asi dvacet nemocných čekatelů. Bulvární Blesk mám od začátku do konce přečtený, ale ještě jsem nepřišel na řadu. A tak jsem si Blesk vyměnil s jednou sympatickou paní, která přišla přede mnou, za Ústecký deník. I ten jsem přečetl celý a nic. „Moc to tady neodsejpá, co?“ říká mi souseď, který přišel před chvilku. Jen přikývnu a chci se s ním dát do řeči o Slovanu, jak válí v hokeji. Dává mi košem. Naštvaně odchází a říká: „Zítra je taky den!“

Už mě nebaví ani koukání po pěkných sestřičkách, které se tu často mihnou a ťukají na ordinaci, kde je klepání zakázáno. Asi jak pro koho. Když odcházel jeden pomalejší děda



s holí a byly déle otevřené dveře, došlo mi, proč tam chodí ty pěkné sestřičky. Také ony mají nemocné rodiče, a proto chodí k panu doktorovi pro recepty na léky.

Být starý, k tomu ještě nemocný, je pěkná otrava. Nejen doma. Doma se muž jako já zabaví knížkou či televizí, ale tady musím sedět jako kohout na bidle se slepicemi v kurníku. A k tomu si ani nemám s kým zakvokat! Každý se tváří kysele a čumí doblba. Někteří pokašlávají. Dát si kapesník či ruku před ústa je jim, jak vidím, cizí. Ještě tady něco chytanu, a pak nebudu chodit k jednomu lékaři, ale hned k několika! V čekárně je teplo. Jde na mě ještě navíc spaní...

Jako velká voda se připlazí k ordinaci tichošlápek pan Brümmer, známý zpěvák skupiny Fešáci. Jemně zatuká na dveře, poodstoupí na stranu a ve startovní půlkařské poloze číhá na otevření dveří. Po několika, pro něj velmi nekonečných vteřinách, se dveře otevrou, pacient vyjde ven a sestřička, jako by se nechumelilo, zahlaholí: „Dobrý den, pane Brümmere, pojdte dál!“

Žádné čekání, žádné pozdravení, prostě samozřejmost. Přes cent těžký pacient maže do ordinace a já i celá čekárna si uvědomujeme, že i tady těhotní mají přednost a hubenouřím a důchodcům nic neuteče. Když si ještě přečtu, že pořadí pacientů určuje lékař (a někde, jak vidím, i sestra), tak mě jako plebejci nezbyvá nic jiného než čekat. A to jdu ještě na urologii!

Josef Procházka



Neklid sanitáře Toníčka

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíkáře

Sanitář Toníček byl pro nás „ležáky“ v eldéence v Ryjicích víc než poklad. Vždy, když sloužil, splnil nám všem těžkým pacientům veškerá možná i nemožná přání. Nikam nepospíchal jako jiní kuřáci a pokecal si s námi jako se zdravými. Nikdy mě neodmítl naložit na vozík, když jsem ještě žil ve svém paraplegickém pravěku a neznal jsem přesouvací prkno. Sám jsem se tenkrát ještě nedokázal na vozík přemístit.. Rád jsem pak jezdil, ze začátku za doprovodu, dolů do přízemí třípatrové budovy k automatu na kapučino a pak ven do lesoparku. V tom nádherném prostředí zeleně plném laviček se pokaždé našel někdo, kdo trochu samostatněji fungoval, kdo si na sluníčku ohříval „krupónek“ a s kým jsem si mohl pokecat.

Na pokoji se mnou byli i chodící pacienti, kteří měli odstraněný odněkud z těla menší či větší nádor, a jen čekali, kde se objeví další metastáza a pak velmi neradi odejdou v nejlepších letech, kdy si trochu užili v noučátek, do věčných lovišť. To

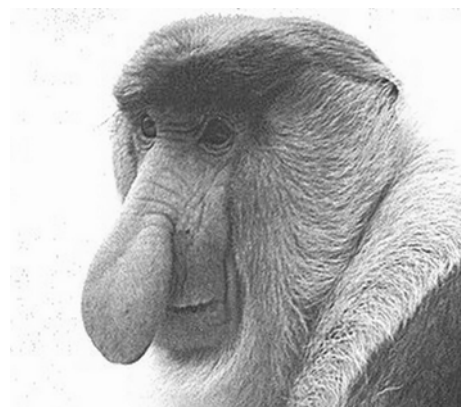
jsem poznal, když byl můj už několikrát spolupacient přemístěn na dvoulůžkový pokoj, aby měl klid na umírání, a my abychom nemuseli koukat, jak nemůže jíst a dostává výživu sondou. A taky abychom nemuseli vidět jeho brečící nejbližší.

Raději jsem jel odpoledne s návštěvou, když přišla, ven, nebo i sám jsem si dal dopoledne na vozíku pár set metrů jízdy. Pak mi víc chutnal oběd. O nic důležitější jsem svou nepřítomností nepřišel, protože při mém odjezdu z pokoje spolupacienti většinou spali a při mém příjezdu v této činnosti stále pokračovali. V těch dnech, kdy sluníčko svítilo už pěkně od rána, odhaloval jsem v lesoparku své sněhobílé tělo, abych si trochu opálil všechny končetiny a čuňu. V těchto vzácných chvílích jsem se cítil víc na dovolené než ve špitále. Chytil jsem zdravější barvu a nevypadal jako hermelín Pepa ze Sedlčan. Takže nejlépe mi bylo na čerstvém vzduchu, když za mnou přijela nějaká návštěva. Ani pro ni to nebylo tak deprimující jako na pokoji. Nemusel jsem šeptat odpovědi, jako třeba že ten pán, co chodí, je na tom mnohem hůř než já.

Vybavení lékařů v Ryjicích na některé problémy pacientů nestačilo, proto jsme jezdili sanitkou do Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, která byla vzdálená asi jen deset kilometrů od Ryjic. Jako doprovod s námi jezdili sanitáři. A mohu říci, jak jsem vycítil, jezdili moc rádi, protože měli několik hodin klídek od věčně počůraných a pokaděných pacientů ležáků.

Sanitář Toníček měl profesionální úchylku. Jakou? No prostě, ehm, cítil (nejen) lidské ho...o na sto honů. Sanitkou jsem coby ochrnutý paraplegik od prsou dolů jezdil jen v leže, protože na sedačce bych se sám neudržel. Padaly by mi na zem nohy a na sedačce bez podrůček bych vlál (jednou jsem si to vyzkoušel) jako prapor ve větru.

Když jsme jeli zase jednou na urologii, Toníček mi říká: „Pepo, nepos..l ses náhodou?“ Když jsem mu řekl, že těžko Anežko, vůbec mi nevěřil a začal mě očuchávat, rozbalovat a kontrolovat. Nic ke svému zklamání a mé radosti nenašel, stejně jako já. Po chvilce klidu zase začal prohlížet celou sanitku i mě a zase říká:



„Přece nejsem blbej! Vím, co cítím!“ A začal mě odkrývat, zkontroloval znovu sedačky i lehátko, na kterém jsem ležel. Zase nic nenašel. Ale našel jsem pro změnu něco já. Začal jsem se hlasitě smát a říkám mu: „Ty máš Toníčku opravdu citlivý čuchometr a vůbec se ti nedivím, že si to ho...o opravdu cítil a já ne! Víš kde je?“

To samozřejmě nevěděl, ale moc vědět chtěl. Trošku jsem ho napínal, až se nechal podat. Když jsem mu řekl, že má ten hnědý flek, co všude tak hledal, na svém lokti, a nabídl jsem mu ubrousek na utření, najednou se rozpomněl a začal hlasitě nadávat: „Než mně řekla staniční, že s tebou pojedou do špitálu, musel jsem ještě umýt dědka Janouška a vyměnit mu čistou „pemprsku“ za tu, kterou měl i s velkým nadělením mezi nohama. Měl to až na zádech a musel jsem ho vzít do koupelny. A jak jsem ho nakládal na vanový vozík, musel jsem se ho dotknout. Teď už vím, že nesmrdiš jako tchoř ty, ale já!“

Měl jsem radost, že Toníček, díky mé pomoci, konečně našel příčinu svého neklidu. Hlavně mě těšilo, že jsem tou příčinou nebyl já. A taky to, že jsem ji Toníčkově pomohl svou všímavostí odhalit.

*Josef Procházka
ilustr. foto: internet*



Jak jsem si pšoukl s blondýnkou

**Humorné příběhy
slastí života se nevzdávajícího vozičkáře**

V sobotu jsme si udělali s manželkou Renátkou velký nákupní výlet do Hypernovy v Poděbradech. Moc se mi tam sice (už podruhé během týdne) nechtělo, ale také jsem nechtěl smrdět o víkendu samotinký doma.

Cestovat autem není zrovna pro vozičkáře dobrý nápad v případě, když něco špatného sní a má už dva dny průjem. Manželka to vyřešila velmi rychle protikalamitními pemprskami. Moc jsem to uvítal. Nechtěl jsem totiž napodobit jednoho známého nejmenovaného paraplegika. Na něj přišla průjmová kalamita naprosto nečekaně právě v autě. Co to koštuje, to ví moc dobře každý vozičkář, který to zažil. Zasviněné auto, vozík, přesouvací prkno, vy a k tomu ještě našťvaná partnerka. Doma pak hromada prádla, které se musí vyprat několikrát, a neskutečný smrad. To vše měla manželka v úmyslu pemprskami eliminovat.

Dobře jsme v Hypernově nakoupili a já byl v pohodě. To jsem ještě netušil, že příjdou horší časy. Přitom jsem chtěl udělat dobrý skutek a té krásné nebožačce jen trochu pomoci. Za odměnu jsem byl, jak už to v Česku chodí, potrestán. Ne nějakým debilem, ale svým vlastním pozadím, které mě nečekaně zradilo. Ale pěkně popořadě.

Když manželka naložila všechn nákup do auta a šla odvést nákupní vozík, všiml jsem si kousek ode mě velmi pěkně tvarované, prsaté a blondáté čtyřicítky. Nakládala rychle svůj nákup do auta. Když ji upadl na zem trs banánů, bleskurychle se pro něj ohnula a ... No prostě si neskutečně hlasitě pšoukla. Rychle se narovнала a byla červená víc než mně od mládí známá Karkulka. Lidi na parkovišti v našem okolí se zvědavě otáčeli, smáli se a čekali, jestli neuvidí nějakého přerostlého řidiče tiráku. Chtěli jistě vidět autora prdu rozparovače.

Nenapadlo mě nic horšího, než se ohnout na vozíku také a odpoutat pozornost lidí od té nešťastné a krásné blondýnky. Povedl se mi také pěkně hlasitý pšouk,

který na rozdíl od jejího pěkně suchého varovně zabublal. To už všichni lidi v okolí koukali mým směrem a mysleli si, že jsem se určitě nadvakrát pěkně po...al! Měli pravdu.

S radostí, v tom mém nastalém smutku, jsem viděl, jak se té blondýně viditelně ulevilo a vrátil se jí po viditelném zděšení opět do tváře úsměv. U mě to bylo naprosto opačně. Přitížilo se mi na těle, na duši i v kalhotách.

Jaké bylo mé překvapení, když po chvilce ta blondýna přišla nečekaně ke mně a řekla: „Moc vám děkuju za pomoc a moc se omlouvám. Ještě se mi to nikdy nestalo takhle veřejně.“ Nedal jsem na sobě znát, co mám už pár vteřin v gatích, a jen jsem řekl: „Pro tak nádhernou ženskou by to asi udělal každý heterosexuál.“

Dostal jsem od blondýnky za odměnu ještě pusu na čelo. Od manželky potom držkovou. Chvilku je pryč a já se tu olizuju s nějakou cizí babou! Když jsem jí řekl, co se vlastně stalo, rozchechtala se a ne a ne přestat, až se jí koulely z očí slzy jako hrachy. Doma ji humor přešel, nadílka byla pořádná.

Tak to vidíte, za dobrotu jsem nešel na žebrotu, ale rovnou do koupelny na tělesnou i duševní očistu. Ale co, takové věci jsou přece, jak se říká, lidské. Ulevit si je zdravé, no ale přece jenom by u toho neměl široko daleko nikdo být. A navíc to musí být, jak všichni vozičkáři vědí, příjemně libozvučné, nikoli bublavé. Ale to ví už každý smrtelník, který byl v životě místo slepé patrony překvapen patronou nečekaně ostrou.

Josef Procházka
ilustr. foto: internet,
www.divadlosklep.cz



**Z tvorby
Josefa Procházky**

U nás

*Pod tou českou oblohou
život rychle utíká,
svět nám leží u nohou,
proč každý tak nařiká?*

Mějte se rádi!

*Dar milovat je v každé z Vás!
Kdy? Koho? Ukáže Vám čas!
Věřte mi to slečny, paní, dámy,
od Boha ty dary máte dány!*

*Za krátký či dlouhý čas,
pozná lásku každá z Vás!
Je moc krásné o ní snít,
lepší je ji blízko mít!*

Fotografka

*Objevil jsem jednu
modrookou vílu,
na zábavě v lednu
fotografku Milu*

*Domů si mě vede,
ukazuje okolí,
moc ráda mě svede,
sama si mě vyškolí!*

*Odemyká byt
a chce ještě pít
v předsíni a hned,
raděj jsem ji sved!*

Velikonoce

*Na vrbovém proutku
vajička se krčí,
za humny a v koutku
svátky jara frčí!*

*Vzduch už jarem voní,
dívky trávu dupou,
když je kluci honí
a přes zadek šupou!*

*Krásné je tu okolí,
která z Vás mě svede?
Která láskou rozjasní
mé tvářičky blede?*

Nevěřící doktorka

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Po těžkém úraze na kole jsem konečně za půl roku vyhojil všechny rány a šrámy na těle i na duši a po nekonečném válení se v nemocniční posteli jsem se dostal v LDN-ce v Ryjčích na invalidní vozík. Vlastně nedostal. Museli mě tam na něj dva sanitáři hodit jako pytel cementu, abych se vyvenčil. Nějak jim to se mnou napoprvé moc nešlo, protože jsem jim spadl kontrolovaně až na zem. Nějak blbě mě vzali „do svých“ a já jsem jim se svými sty kily nějak vyklouzl. Sympatické bylo to, že mě statečně do poslední chvíle oba drželi a prakticky mě posadili, zjevně nechtěně, na zem. Ze země mě hodit zpět na vozík bylo ještě horší. Vozík jim ujel, protože jeden spočíval na druhého, že ho zabrzdil. Hodili mě raději opět do postele, kde jsem před minutou už byl.

Sledoval jsem s hrůzou, jak se radí a jaké záměry mají se mnou dále. Uvědomil jsem si, že to nejsou ti staří mazáci, kteří tu sloužili až do roztrhání těla a na které jsem byl několik měsíců zvyklý, ale jsou to noví civilkáři. To už jsem je trochu přemlouval, ať to zkusí znovu, aby si to náhodou nerozmýšleli, že jsem pěkně zabalený v pemprse, že se moc těším ven, protože mi vyvenčení doporučila paní doktorka, a že ze mě nic nevypadne a že mě už nemají pomalu co nového zlomit. Moc mi nevěřili, stejně jako já jim. Jeden po chvilce vysvětlování odešel. Asi pro posilu. A taky že jo. Najednou jsem byl na vozíku raz dva, no jo, letité zkušenosti jdou poznat! Pochválil jsem je, jaká je to paráda, když nespadnu na záda, a jak jim to krásně šlo, jako bych byl nějaké fifipirko.

Pohybovat se po LDN-ce vlastními silami, byť jen na invalidním vozíku, to byla pro mě paráda. Neotravoval jsem personál s kafem a dal jsem si z automatu kapučíno sám. Čumět dennodenně jen do stropu a na telku už mě fakt nebavilo. Ještě že tu byly sestřičky v sukýnkách, které jsem bral jako své strážné a navíc moc pěkně vyvinuté andělíčky. Když jsem se dostal poprvé sám přes výtah ven do nádherného lesoparku a potkával jsem pěkné rehabilitační sestřičky s pacienty z jiných oddělení, dostal jsem velkou chuť do života.

Premýšlel jsem hlavně, co vylepšit na vyprazdňování, které mě trápilo a za které jsem se styděl, že ho nezvládám jako dříve, když jsem od prsních bradavek dolů ochrnutý. Vadilo mi, že se vždy nečekaně pokadím a pak v tom smrádku musím čekat na sanitáře jako každý tady, až na mě přijde řada. Ležel jsem na čtyřlůžkovém, posledním pokoji ve druhém patře. Na oddělení bylo celkem 42 postelí a málokdy, tak maximálně jeden den, byla některá postel volná.

Jednou jsem se ráno po noční očištění zeptal škodolibě takové pořád našťavané tlusté sestry:

„Sestřičko, kolik lidí dneska nemělo bláto na hřišti?“ Na odpověď jsem nemusel dlouho čekat. „Včera byly zase ty debilní fazole k večeru, a jestli nejste pos...nej taky, tak mi na ty všechny nepo...ný stačí jedna ruka, a to mi ještě jeden prst zbude!“

To byl i můj problém. Zjistil jsem tady, že to, co je lidský, tak smrdí vždycky a většinou až nelidsky. A to, co je cizí, není zlato ryzí, ale smrdí to třikrát více než to moje nadělení pode mnou na pleně.

To jsem musel prioritně nějak vyřešit, abych mohl fungovat doma jako člověk a abych nemusel shánět z obecního skladu CO plynové masky pro hosty a rodinu. A hlavně aby manželka nemusela dělat to, co sanitáři a sestřičky dělali někdy i třikrát denně, když bylo něco masného k jídlu. Jezdil jsem se koupat se sanitáři na svém imobilním zvedáku do koupelny a při koupání mě to napadlo. Připravil jsem si předem gumovou rukavici a požádal o velký lavor, který sanitář dal v koupelně pode mne. Namydlil jsem si zadek mýdlem a šáhl jsem si do análu prstem. Když jsem zajel hlouběji, ucítil jsem na prstě to, co jsem hledal. Aby se ta pracně otevřená díрка zase nezavřela, točil jsem pomalu prstem po obvodu svěrače dokola a zkusil zatlačit. A ono to, světe div se, šlo! Když jsem přitlačil trochu víc, vypadlo ze mě něco hnědého, velkého jako husitský cep. Radostí jsem zařval nad tím povedeným dílem jako Tarzan, až přiběhla nová mladá sestřička, která si myslela, že jsem spadl. Když uviděla tu mou velkou nadílku v lavoru, koukala velkými kukadly tak nevěřičně po koupelně, jestli mi náhodou někdo s tou hromadou nepomáhal.

Asi týden jsem ten svůj úspěch před doktorkou úspěšně tajil, a když se mi to dílo podařilo po každé očištění těla v koupelně, byl jsem velmi spokojený. Při malé vizitě jsem se paní doktorce konečně pochlubil, co jsem se sám naučil, a poprosil jsem ji, že by mně stačilo, kdyby mě sanitář hodil obden do koupelny na vyprázdňování a vykoupání. Dvakrát v týdnu se mi to zdálo málo. Také jsem se zmínil o velké perspektivě mých snížených nákladů na ložní prádlo pro mě a LDN-ku. Nechápatě na mne koukala a nevěřičně řekla:

„Jak se můžete sám vyprázdnit, když jste od prsou dolů ochrnutý?“ Prostě mi

nevěřila a mně to bylo jedno. Věděl jsem své. Jen se mně po chvilce nenápadně zeptala, kdy se budu zase koupat.

Když pro mne přijel za dva dny sanitář, ať se svlékám, že půjdu do koupelny, nějak více se mnou nezvykle špásoval a culil se. Bylo vedro a dopolední osvěžení jsem před tím obvyklým večerním uvítal.

Když jsem byl v koupelně u sprchy zády ke dveřím a nasadil jsem si gumovou rukavici, měl jsem podvědomě takový divný pocit po těle. Otočil jsem se a uviděl v zadní části koupelny u dveří asi tak osmičlennou „vládní delegaci“ v bílém, v čele s paní doktorkou. Tak jsem se lekl, až se mi sevrkla pr...l, že jsem nemohl chvilku najít svůj řitní otvor. Tak jsem byl nervózní, kolik že to lidí na mě čumí tam, kde jsem nejraději sám já i každý král. Víím, že ani pes se rychle nevy...re, natož já a ještě na povel jako nějaká atrakce a navíc s tak krásným obecnstvem. Když jsem tu správnou díru celý zpocený konečně našel a anál jsem po krátkém souboji otevřel, dal jsem si na zatlačení opravdu záležet. Vylítlo to ze mě jako neřízená střela Pershing hned na první pokus. A to mi nelezly oči z důlku jako pak často později. Vítězoslavně a hrdě jsem se po svém výkonu otočil k východu z koupelny, ale to už tam nebyla ani noha.

Při další vizitě mě paní doktorka pochválila, že něco takového ještě v životě neviděla a že jsem šikovná česká hlavička. To já jsem pochválil své zbytkové břišní svaly, svěrač a hlavně svou pr...l. za to, co umí.

Takto praktikuji vyprazdňování ochrnutého paraplegika už devět let a mou metodu převzalo i pár kamarádů podobně postižených. Hosté k nám chodí, mouchy k nám létají a já se cítím zase tím civilizovaným člověkem a ne tchořem jako půl roku v LDN-ce v Ryjčích, když jsem byl Pepa posera.

Josef Procházka



Skvělí profíci

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Už bylo načase, aby bylo také konečně pár dní hezky, nepršelo, nefoukal silný vítr a hlavně pro nás paraplegiky bylo teplo a slunečno. Trošku jsem si stačil v týdnu na jarním sluníčku opálit „čuňu“ a pleš. Žena mě zavolala před zrcadlo, abych si vyzkoušel, jak mi sluší nové tričko s krátkým rukávem. Při smrkání mi upadl na zem kapesník, pro který jsem se ohnul a zjistil, že házím pleši docela pěkná zrcátka.

Jednu neděli ke konci dubna jsme s manželkou konečně vyrazili našim autíčkem za vnučkami na už měsíc oddalovanou návštěvu. V Benátkách nad Jizerou jsme nabrali benzín a bylo nám divné, že nám přestalo hrát doposud velmi spolehlivé autorádio. Po dalších asi deseti kilometrech auto ztrácelo tah a rychlost. Za odbočkou na Brandýs nad Labem nám přestalo jet úplně. Manželka zajela do úzkého odstavného pruhu a neměla pár minut odvahu z auta vylézt a dát za nás výstražný trojúhelník. Na R 10 byl velký provoz, řidiči jezdili jako blázni těsně kolem nás.

Nejdříve nás napadlo, že by nám mohl pomoci náš automechanik v Milovicích, co nám letos v únoru repasoval alternátor. Telefon nám ale nebral. Volali jsme našemu sousedovi o kontakt na jeho automechanika. Byl z Lysé nad Labem. Mobil sice zvednul, ale dost zrudně, po tom, co jsme mu vyličili, že máme za problém, nám řekl:

„Je neděle a já mám úplně jiný program“ a zavěsil.

Babo a čerte, teď nám porad', co s tím vším! Na sluníčku, v hici a v uzavřeném, nepojízdném autě na kraji dálnice, kde není široko daleko žádné stavení ani lidi. Naštěstí jsem si vzpomněl, že máme naši „Felinku“ pojištěnou u ČPP a máme od nich nějaké papíry s formuláři k dopravní nehodě. V papírech paní našla, že v případě poruchy či nehody máme volat GLOBAL ASSISTANCE. Než jsem tam zavola, tak jsem ten náš návštěvní den na severu Čech viděl v těch nejčernějších barvách. Ženě jsem řekl:

„Tak a jsme v zeleném háji! Netuším, co to může být! Když nás vyjde odtah domů či do opravny s opravou na 5 000 Kč, tak si můžeme pískat a jít vyluxovat naše konto u Poštovní spořitelny!“

Dovola jsem se na GA a jak jsem správně předvídal, byl to centrální dispečink, kde se mě vyptával jeden pán na to, kde stojíme, na které dálnici, jaké barvy a značky máme auto, na SPZ-ku a v jakém

směru na Prahu nebo jaký vidíme kilometrovník. A taky jaké mám číslo mobilu. Když jsem se zeptal, co s námi bude, řekl:

„Během půlhodinky k vám přijede odtahová služba a odtáhne vás k nejbližší opravně!“

Zajímalo mě, jestli nám závalu někdo opraví. Bylo mi řečeno, že se o tom musíme dohodnout už sami. Viděl jsem to černě. Ženě jsem smutně a potichu říkal:

„Odtáhnou nás sice, kam budeme chtít, ale my potřebujeme auto opravit! Věřím na 100 % tomu, že ten řidič odtahovky autům určitě rozumí víc než my dva nebo ten „kravaťák“ na centrále, s kterým jsem mluvil. Řidič odtahovky bude natuty automechanik!“

Měli jsme velmi špatnou náladu a nevěděli, na koho narazíme a hlavně kde. Ale jen do chvíle, než náš „spasitel“ s velkým S dorazil s odtahovým autem. Vypadal téměř jako můj nejmladší syn Pepa a byl také takový pohodář. Nadzvedl kapotu u motoru našeho nepojízdného auta, pár věcí vyzkoušel a řekl:

„Nebude to nejspíš nic vážného! Vypadá to, že vám asi nedobíjí alternátor baterku!“

Během chvilky někam volal, s někým mluvil a pak nám řekl:

„Odtáhnou vás na Černokosteleckou do Prahy. Bude tam na nás čekat vyjednaný mechanik, který zjistí přesnou závadu a opraví vám to.“

V tu ránu se nám ulevilo a bylo velmi reálné, že po opravě budeme do Ústí nad Labem pokračovat, jako by se nechumelilo. S paní se dohodl, že auto naloží na odtahovací vozidlo i se mnou.

„Podle předpisů nesmíme převážet osoby na tahači, ale vy jste vozičkář a já vás tu přeci nenechám na dálnici,“ logicky dodal.

Během chvilky mě naložil v nepojízdném autíčku na korbu a paní si sedla vedle něj dopředu tahače. Zjistil jsem, že mám foťák, tak jsem vyfotil jeho kabinu – vezl jsem se jako pán a snad jako první v republice!

Na Černokostelecké u Benzínky čekal mladý mechanik, který po stažení našeho auta z tahače na zem před nás

zajel, aby měl přístup od motoru našeho auta k nářadí a přístrojům v jeho autě. Zjistil přístroje, že alternátor opravdu nedobíjí baterii. Dali jsme mu souhlas k výměně nového alternátoru za 3 300 Kč. Peníze chtěl v hotovosti, a proto je manželka musela jít vyzvednout do nedalekého bankomatu. Mezitím jsem se zeptal řidiče tahače pana Skály, kolik budeme platit za odtažení auta do Prahy. Překvapivě mi řekl:

„Platili jste opravu a s odtahem jste se vešli do limitu 2 500 Kč, a proto nic platit nebudete! To je na náklady ČPP!“

Ulevilo se mi a spadl mi velký balvan nejen od srdíčka. Na to, jak to vypadalo černě, mi bylo nyní docela i do skoku. Navíc jsem druhý den u našeho místního mechanika reklamoval před měsícem udělané „repase“ alternátoru. Velice se mi omlouval za potíže, které jsme na dálnici měli, a říkal, že si vůbec nepamatuje, aby po měsíci od něj repasovaný alternátor funkčně odešel. Vadný alternátor jsme mu dali a on nám vrátil 1 000 Kč, o 500 Kč méně, než jsme za nepovedené repase zaplatili.

Když zhodnotím naši anabázi, tak smekám před třemi „profíky“! Dva udělali víc, než měli. Chovali se lidsky a svým profesionálním přístupem nás zklidnili a nezištně a hlavně rychle nám pomohli ve velké a stresující nouzi. Ten třetí uznal, že mohl udělat chybu, a dvě třetiny peněz nám vrátil za špatně repasovaný alternátor. Nyní máme nový alternátor, a navíc známe tři skvělé chlapy, kteří svým přístupem jistě potěší ještě hodně zákazníků krize nekrize. Umožní nešťastným lidíčkům překonat tu bezmocnost, kterou, když problém nastane v nečekanou chvíli, ve zdraví přežijí.

Josef Procházka



Ilustr. foto: www.auto-brno.cz

Vilém Tell

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Odjakživa jsem byl hravý a soutěživý klučina. Když jsem se po třech letech povalování po špitálech a v elděence konečně vylízal po úrazu páteře z toho nejhoršího, odjel jsem na rehabilitaci do věhlasných Kladrub. Nejvíce se mi tam ze všech procedur líbila ta poslední, odpolední sportovní rehabilitační hodina. Cvičení na žínkách mě sice moc nebralo, protože mě dva civilkáři museli nejdříve na tu žíněnku doslova hodit jako nějaký pytel brambor. Ještě že měli pěkně pruhovaná trička. Když mě totiž dávali zpět na vozík, tak by se jim z mé váhy, určitě přes cent, jistě udělala. Posadit se sám ze žíněnky z lehu na zádech jsem samozřejmě vůbec neuměl. Naučili mě to až o pár let v Parapleti, když jsem se tam mimo jiné neskutečně pěkně zamiloval.

Super byly v Kladrubech vyjížděky do místního lesoparku. Ujeté vzdálenosti jsem každý týden postupně natahoval a po měsíci jsem si troufl do lesní vinárny za kopcem i do hospody pod „závorou“. Samozřejmě vždy s početným doprovodem, který mi pomohl překonat poslední metry do kopce, když mé ruce už mlely z posledního. U pívka jsem se dozvěděl, že se budou opět po roce konat Kladrubské sportovní hry pro pacienty, tentokrát už sedmasedmdesáté.

Hned druhý den jsem „zatepla“ zajel za šéfem rehabilitace s otázkou, v jakých disciplínách se bude soutěžit. Moc dobře jsem věděl, že štěstí přeje hlavně dobře připraveným. Řekl mi to až druhý den. Hry prý budou až za tři týdny a brzy budou i propozice. To už jsem využil nabídku naší sportovní „krotitelky“, která nám občas nabídla, abychom si vybrali, co chceme příští sportovní hodinu dělat. Ruské kuželky, které nám po měsíčním pobytu v Kladrubech všem dobře šly, v programu her jako naschvál nebyly. Navrhl jsem naší oblíbené fyzioterapeutce Lence nácvik lukostřelby, boccii nebo si třeba zkusit slalom na vozíku. Tyto disciplíny byly totiž vypsány v naší kategorii.

Naše sestřička sehnala na příští hodinu dva luky a asi deset šípů, takže jsme mohli trénovat první disciplínu pro vozičkáře. Bylo to strašné! Napoprvé bylo nejdůležitější to, abychom nezranili sami sebe nebo někoho jiného v nejbližším okolí. Tak třeba já: má první rána z luku netrefila z deseti metrů velký terč, přeletěla malý násep za ním a skončila k mému úžasu neznámo kde. Chvilí jsem čekal. Nikdo nekřičel. Pak ale vylezl za horizontem našťvaný chlapík s šípem v ruce a dvěma

„fofr klacky“. Ptal se jen, který umělec ho netrefil. Že mu prý bohatě stačí to, s čím tu už půl roku je. To mě taky. Naše krotitelka přenesla terč na bezpečnější místo. Když někdo z nás pěti kluků a tří holek trefil konečně terč, ozval se řev, jako když Sparta dá vítězný gól v Gambrinus lize v prodloužení a zase z penalty.

Druhý den jsme hráli boccii a ta nám šla mnohem lépe. Koncem týdne jsme se vrátili k lukostřelbě a už jsme trefovali terč a sem tam 1, 2 či 3 body. Vícekrát nám to ale pořád létalo vedle. Pár dní před sportovními hrami to polovině lidí z naší skupiny šlo už docela dobře. Z deseti ran jsme byli schopní se 7–8krát trefit aspoň do terče. Nejlepší byla z naší skupinky vozičkářů Hedvika Svobodová, která nás vždycky o pár bodů „zafikla“. To mě i Přemka Šulce pěkně šťvalo. Poráží nás ženská! A tak jsme „vysomrovali“ luk s šípy ze skladu náčiní a za pomoci chodících kluků (po mozkových příhodách), kteří s námi chodili na pivo, jsme třikrát tajně potrénovali. Hedvika si byla jistá, že je nejlepší, ale nevěděla, jak nás to šťve a co jsme schopni pro úspěch udělat. Chtěli jsme být na bedně s ní a hlavně před ní! Mít zlato a stříbro.

Když přišel den a hodina závodu, přecházel nás všechny nějaký namachrovaný vozičkář, který bydlel nedaleko Kladrub a přijel na soutěž i se svým mnohem lepším lukem. Ten nám samozřejmě nechtěl půjčit. Tak nás překvapil, že jsme ani neprotestovali, že tady není pacient jako my! Při rozcvičování a třech zkušebních střelách napoprvé trefil desítku a už dál nestřílel. Odjel někam na stranu a otevřel si lahvičku. My jsme s Přemkem trefili ze tří ran dvakrát terč, ale bylo to v součtu méně než ta jeho desítka. Hedvice to nějak nešlo, protože s kluky večer popíjela na oslavu dnešního vítězství. Přemýšlel jsem smutně a soustředěně jen o druhém místě. Chtěl jsem porazit Hedviku nebo Přemka. Hlavně ať nejsem čtvrtý!

Vilém Tell začal soutěž vozičkářů stejně, jako skončil rozcvičování, tedy desítkou. Osm vozičkářů střílelo nejdříve pět ran a pak dalších pět. Po první polovině s velkým náskokem vedl Vilém Tell a hned to v přestávce patřičně oslavil něčím ostřejším. To napadlo naše kluky: připít si s ním na vítězství, když viděli tu jeho suverenitu a také kladný vztah k alkoholu. Jarda mi pak řekl, že obětoval pajsku za druhý terč. Nějak jsem nekapíroval, ale bylo mi posléze vysvětleno, že když Vilém uvidí po vodce dva terče, tak se třeba

netrefí do toho správného. Jeho šestý pokus nám dal jakousi naději. Nějak se mu zapletly prsty i tětiva a Vilém vyplivnul šíp asi metr před sebe. Pěkně jadrně a hlasitě si vynadal a dalším pokusem trefil devítku.

Nebudu vás napínat. Samozřejmě vyhrál s velkým náskokem. Byl velmi všestranně vytrénovaný a navíc měl dobrý „splávek“ a výdrž na alkohol. Mě i Přemkovi se trénink vyplatil, oba jsme porazili Hedviku, která tak přišla o keramickou medaili vytvořenou a vypálenou při ergoterapii v místní keramické dílně.

Sportování, byť jen oficiálně hodinu denně, nemělo v Kladrubech chybu. Když bylo deštivo, hráli jsme v nové budově rehabilitace jedno patro pod přízemím stolní tenis. Hrál jsem „pinčes“ dvacet let závodně, ale na vozíku je to úplně něco jiného. I tak se u toho potím jako kuň. A pívko mi pak více chutná a dokonce i lépe spím! A o tom to sportování je. Musíte se totiž na vozíku oproti zdravým lidem více hýbat a méně jíst, abyste nekynuli a do každého kopce vás nemusel někdo tlačit jako mne v Kladrubech...

Josef Procházka

Ilustr. foto: (dz)



Náš výlet na Karlštejn

Slasti života se nevzdávající vozičkář s manželkou po stopách Karla IV.

V srpnu, měsíc po nastěhování s mou paní do asistenčního domu pro tělesně postižené lidi v Praze-Řepích, jsem zjistil, že můj soused pan Štěpán je šéfem velmi aktivního spolku vozičkářů s příhodným názvem „Kolečko“. Když se zmínil, že pořádají, mimo jiné, i výlet bezbariérovým autobusem MHD Praha na Karlštejn, neváhal jsem ani chvíli a metelil k pokladní spolku paní Pekárkové zaplatit členský poplatek za sebe a manželku. Ještě před výletem jsem se dozvěděl, že moc rádi a často jezdí taky do bezbariérového divadla Josefa Dvořáka a Jana Hrušínského.

Týden před odjezdem na „Karlštejnské vinobraní“ jsem objednal u našeho Stvořitele, tam nahore, pěkné počasí a věřil jsem, že můj první výlet po deseti letech na vozičku musí být slunečný, teplý a nádherný. Počasí nám ten den opravdu přálo. Když jsem si po hodině cesty autobusem a po ujetí asi 60 km klikatící se silnicí uvědomil, jak dlouho musela trvat lesy a hvozdy cesta Karlu IV. z Prahy, než se dokodrcal na koni či v kočáře na majestátní hrad Karlštejn, dokázal jsem si i představit, jak musel být vytřepaný, protože v jeho době si to na hrad šinul po neupravené cestě necestě.

Lahodný burčákový pohon

Mně to z parkoviště na vozičku s jednou ženskou silou v zádech, převážně na lahodný burčákový pohon, až na první nádvoří hradu trvalo taky pěkně dlouho. Celé čtyři hodiny. Nutno ovšem dodat, že nás cestou zdržovala spousta stánků s již zmiňovaným burčákem a jinými atrakcemi a taky kafičko v jedné pěkné kavárničce mezi stánky. Potěšilo mě hlavně to, že vozičkář se svým doprovodem na Karlštejně neplatí vstupné sto korun českých. Z té radosti jsem si dal i s paní svoji letos první decku bílého burčáku přivezenou až z moravského města Bzenec už za parkovištěm. Když o pár desítek metrů dál měli červený burčák z Čejkovic, museli jsme ho také „koštnout“. Neměl chybu! A tak jsme dodali do našich těl velmi potřebnou energii na zdolání téměř dvoukilometrového stoupání až na prvé nádvoří hradu.

Lidí nejružnějšího věku od děcek v kočárku až po důchodce bylo cestou vzhůru snad více než na Václaváku. Všude ve vzduchu visela omamná vůně toho mladého hroznového moku. Projížděl jsem jí střídavě se zónami s vůní grilova-



Pepík Procházka s manželkou cestou ke Karlštejnu (nebo z Karlštejnu?)

ných klobás i kuřat. Netroufnu si napsat, která ze zmíněných vůní byla lahodnější. Jinde jsme cítili pro změnu zase staročeskou specialitu – „trdelník“ s omamnou vůní skořice. Lákadel bylo vskutku tolik, jako kdysi dávno na dvoře Karla IV.

Po několika stovkách metrů nás zlákal odpočinek v kavárničce s velkým výběrem kávy. Překvapilo mě, že tak nádherného posezení tu využívá jen velmi málo lidí. Při placení dvou kapucín, na která mi nestačila připravená stovka, mně konečně docvaklo proč. I tak jsem si na kávu pochutnal. Opět jsme se ženou maximálně ukojili své mlsné chuťové pohárky a pokračovali vzhůru na hrad. Na malém plácku nás zaujal dobový žonglér, který tam pobavil snad každého procházejícího. Ze svého řemesla uměl všechno a bavil nejen děti, ale dvojsmyslnými nárazkami i dospělé. Byl to borec a udělal na nás obrovský dojem. Zasekli jsme se u něj přes půl hodiny. Žena, o kousek dál, neodolala nádherné šále s kožíškem. V zimě přijde vhod. Když si ji zkoušela, moc jí slušela a byla v ní doslova k „se-

žrání a zulíbaní“. To druhé jsem udělal nejdříve, abych na to v tom mumraji, který byl okolo nás, nezapomněl. Musel jsem si ale nejdřív otřít ještě trochu mastnou pusou po první voňavé grilované klobáse s výborným chlebíkem, s hořčicí a velmi ostrým křenem. I ostatní lidé měli neustále něco v puse a k pití v ruce. Vždyť taková akce je vždycky příležitostí se bez odříkání a výčitek pořádně nadlábnout, když jste přece neustále v pohybu.

Jako za Karla IV.

Měli jsme konečně půlku kopce za sebou a bylo potřeba nabrat další sílu a hlavně povzbudit vůli. Šlo to i pohledem po pěkně oblečených šlechticích, rytířích i pázatech, kteří šli odpoledne společně v průvodu Karla IV. Cestu nahoru nám zpříjemňovaly a zpestřovaly živé kapely podél cesty a jinde zase z tlampačů reprodukováná hudba. Kdybych hlasitě nefuněl do kopce, myslel bych si, že jsem u kolotoče. Byla to makačka. Bolely mně ruce a ženu prý hlavně stehna, jak mě tlačila. V tom závěrečném stoupání jsem



Na Pepíka Procházku se holky lepí. Neodolaly ani tyto dvě středověké zlatovlásky.

si několikrát říkal: „Panebože, jestli nás máš opravdu rád, tak nám sešleš jako posilu nějakého mladého a silného chlapa, který převezme tu dřinu za moji manželku. Ta toho má už taky plné ‚botasky‘ jako já. Amen!“

Bůh asi pomáhal ještě pár minut někomu jinde, ale i na nás přišla řada. Kde se vzal, tu se vzal mladý sportovec a už jsem jel nahoru (prý v rámci jeho tréninku) takovým fofrem, že nám žena nestačila. Mladý táta několika dětí měl síly na rozdávání a jeho manželka říkala té mé, jak jsem se později dozvěděl: „Máte můj obdiv, mladá paní, máte neskutečnou odvahu tlačit manžela až nahoru na nádvoří.“

Moje paní je opravdu mladá, je mladší ode mě o 22 let. Ten hodný pán mě dotlačil až úplně nahoru na první nádvoří. Během té náročné cesty jsme se několikrát otáčeli s vozíkem přes velké kameny, přes ty to šlo vzhůru jediňě pozadu. Zadýchaně jsem mu několikrát s radostí a vřele poděkoval za jeho neskutečný sportovní i lidský výkon a než se vydýchal, pokecali jsme si o našem společně oblíbeném sportu, pinčesu. Paní si toho odvážlivce a super pomocníka, bez kterého bychom se nahoru nikdy nedostali, i vyfotila.

Konečně na hradě

Odvahu jsme při plánování výletu měli určitě oba, já i má žena. Poháněla nás zvědavost, jaké je to nahoře, kam Karel IV. tak rád jezdil a kde jsme ještě nikdy nebyli. A už ani tak vysoko příště nebudeme! Stačilo nám to tam vidět jednou, příští rok se zasekneme u nějakého stánku s občerstvením už dole pod hradem. Musím si tu moji včeličku víc šetřit, protože není žádná horská lochneska.

Mě na hradě žádná Eliška v převlečení

nečekala, ale čekalo mě tam, jak jinak, něco mnohem lepšího. Gáblík. Paní mě i sebe odměnila ražničím se zeleninou a chlebem. S takovou chutí jsme už dlouho nejedli. No ba, když nám v kopci tak vytrávil! Na pódiu v tu chvíli vystupoval nějaký fakír s hady, ale my museli zase dolů, protože v 15 hodin byl naplánován odjezd našeho autobusu domů.

Královniny „dudy“

Dolů to už byla brnkačka, ale teprve při sjezdu jsem viděl,

jaké převýšení jsme ten den překonali. Brzdil jsem koženými rukavicemi, až mi kola kvílela, jako když jsem kdysi brzdil ráfkovými brzdami u závodního kola. V půli kopce jsme slyšeli z dálky silně dunící bubny. Podle programu přijížděl na Karlštejn sám Karel IV. Se svou velikánskou družinou. Průvod byl nádherný, s dobově oblečenými rytíři, zbrojnoši, pážaty, šašky, šlechtičkami v doprovodu pěsmo i na koni. Dá se odhadem říct – několik stovek lidí jako kompars a několik tisíc diváků. Uprostřed průvodu jsem zaslechl hrát skotské dudy. Když jsem to řekl ženě, laškovně dvojsmyslně odpověděla, že to jsou přece „královniny dudy“! Asi z radosti a úlevy, že mě už dnes nikam tlačit nebude. Když královna přijela

blíž, fakt je měla a její dvorní dámy jakbysmet. Myslel jsem si, že v prvních řadách doprovodu jsou holky jen z Dejvic. Moc jim to všem slušelo a já měl v té pestrosti průvodu největší radost z toho, že už nemusím funět do nekonečně velkého a dlouhého kopce a že si dám závěrečnou klobásu, která mě odněkud zezdola svojí vůní zase už lákala. Ještě něco tam vonělo. Koně a jejich trus. Vedle průvodu šel chlapík, středověký koňák, vezl kolečka už do poloviny naplněna koňským trusem, v ruce lopatu. Pobídl překvapivě manželku, zda by se nechtěla v těch jeho kolečkách svést. Vtipálek. Ještě jsme udělali pár foteček a žena natočila „Karlíka“ i na video. Už jsem se znaven moc těšil, jak mě večer hodí má ženuška do vany a po večeři okoštujeme spolu koupené velké, ještě mokré ořechy papírky. V myšlenkách jsem už dal do ledničky vychladit také zde koupenou „ořechovku“. Ochutnáme, jak se moravským vinařům povedla. Ale necháme si ji jako delikatesu na Vánoce.

Za rok na Karlštejnské vinobraní, pokud nám bude zdravíčko sloužit, pojedeme znovu. Takže zvu všechny milovníky pohybu, dobrého jídla a moravského burčáku, udělejte si čas a podívejte se tam. Připomenete si, že naše historie byla velmi pestrá a že jsme v Evropě my a naše měna opravdu něco znamenali. Hlavně naše špičky. A co se mě týká, tak si raději dám na Karlštejně několik deček burčáčku, než se doma prolévat litry a decilitry urologického čaje!

*Renáta a Josef Procházkoví,
Praha 6-Řepy*

Popisy fotografií (dz)



Pozornost návštěvníků podhradí poutala družina Karla IV. Jak by ne, když v ní kráčela půvabná královna a její dvorní dámy.

Klobásky z Václaváku

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Do Prahy 6-Řepy, do bezbariérového bytu zvláštního určení, jsme se přestěhovali s manželkou koncem července roku 2009. Víím, že mimopražští občané České republiky nemají Pražáky moc rádi. Slyšel jsem to téměř všude, kde na to přišla řeč. Jsou prý nafoukaní, namyšlení atd. Jaký já jsem nyní nafouklý Pražák, když jsem rodilý Severočech? Nejsem, a ani jsem nikdy namyšlený nebyl. Jak já k tomu přijdu! Jsem skromnost sama.

Když jsme se vybalili v novém velkém bytě a v Praze pár dní přespali, poslal jsem všem přátelům mejlem oznámení, kde bydlíme. Během měsíce mi přišlo několik škodolibých fotek, jak pod stromem někde ve městě stojí auto s pražskou espézetkou, které je pokálené ptáky. Pod obrázkem bylo napsáno: „Zas...aný Pražák.“ Po půl roce žití v Praze musím konstatovat, že Pražáci jsou překvapivě pro mne velmi příjemní a ochotní lidé jako všude jinde. Ještě jsem nezažil, aby mi do kopce, který musím vyjet, abych se dostal domů, mi nikdo nenabídl pomoc a těch nejtěžších sto metrů mě nevytlačil až na rovinu, před náš asistenční dům. Díky ještě jednou všem Pražákům, co mi pomohli i těm, kteří mi pomohou v budoucnu, hlavně v zimě na sněhu a ledu, když po chodníku kličkují ze strany na stranu jako nějaký zajíc před myslivci.

Můžu vám nyní říct, že nejsem jen ten zas...aný Pražák, ale už i pos... raný Pražák. A věřte nebo ne, došlo k tomu rovnou na Václavském náměstí 28. října o státním svátku. Od koho jiného než pražského městského holuba, kterých je tam více, než co jsem zažil v Rusku psů. Těch bezprizorných „sabák“ jsem viděl v „Sajúzu“ v roce 1982 tolik, že zasviněná přilehlá prostranství od odpadků a psů mi je v Řepích dennodenně připomínají. Košů s papírovými pytlíky na psí exkrementy tu sice jsou, ale kdo má pro ně pořad chodit, a pak se ještě vracet ke koši. V zimě je stejně přikryje sníh a na jaře snad zmizí na čas s jarním úklidem.

Vyrazili jsme s manželkou z domova bezbariérovou tramvají č. 9 koupit vnučkám Lucince a Terezce něco k narozeninám a svátku. Rovnou do Marks & Spencer na Václaváku. Přesně tam paní nedávno viděla pěkné župánky po koupání a na pláž. Já jsem se do obchodu jako vozičkář přes vysoký schod bohužel nedostal. Čekal jsem před obchodem, abych moc nezacláněl bokem a sledoval lidský cvrkot na Václaváku. Podle mluvy okolojdou-

cích lidí nejrůznějšího věku a pohlaví v obou směrech jsem poznal, že se mnou na Václaváku moc „Čecháčků“ zrovna není. Linula se ke mně omamná vůně vyhlášených opékaných klobásek, z prodejny jen pár desítek metrů ode mne. Jak jsem později na vlastní oči zjistil, byly o státním svátku v akci již od třiceti korun. Když paní vyšla spokojeně z obchodu, popojel jsem o pár metrů dolů a ty nádherně propečené klobásky jsem uviděl na vlastní bulvy. Byly na pohled ještě lepší a lákavější než ta pronikavá chuť ozónu. Pavlovův reflex na mě začal účinkovat zákonitě také a doslova jsem slintal a polykal na prázdno v toužebném očekávání, když se má paní zařadila do fronty. Má muka naštěstí netrvala dlouho. Vybrali jsme si tu nejpikantnější klobásku, za rovnou „pajsku“ a s vynikajícím kyselým zelím v příloze. Sami jsme si pak mohli načepovat ochucující ingredience ke klobáskám. Hořčici, kečup i tatarku. Klobáska byla takový velmi pěkný macek do ruky, asi 25 cm dlouhá. Byla pěkně dozlatova opečená a výborně po česku okořeněná. Jen mě hodně překvapilo, že tu českou delikatesu a specialitu prodává na českém Václaváku ruský mluvící obsluha, stejně jako u nás v Řepích ukrajinské pokladní v supermarketu Albert. Ať ty klobásky na Václaváku prodává pro mě za mě, kdo chce, nemají chybičku. Moc jsme si pochutnali a já si vychutnal každé kousnutí i polknutí. Ještě dlouho mě klobáskami nádherně voněly ruce a dvakrát mastnotou z nich pokáplé kalhoty. O sklouzlém zeli do mého klína, které naštěstí žádné fleky nedělá, raději decentně před ženou pomlčím. Holt po „šedesátce“ jsem trochu brynda a někdy i malé čuně. A kdo občas není? Horší by bylo, kdybych byl třeba v mém kmetovském věku ochmelka nebo dokonce pedofil. Gatě manželka vypere a trochu si zanádvává, ale ty další zmíněné vlastnosti by určitě nerozchodila.

Nevěřil bych nikdy, a také jsem to nahlásil ženušce v nadsázce po výborném „gáblíku“, že z Václaváku se dá jednou tramvajovou linkou dojet až na Kubu. Dvacet čtyřka

má totiž jednu konečnou až na Kubánském náměstí.

Tam, kde jsou na zastávkách nástupní ostrůvky, se vozičkář do bezbariérové tramvaje dostane jedna radost. Každá bezbariérová „šalina“ má logo vozičkáře vepředu nalevo vedle světla. Zrada je, když je stanice tramvaje či autobusu v místě, kde není nástupní ostrůvek, a vy musíte do dopravního prostředku nastoupit ze silnice. Naštěstí takových stanic je málo. Jinak je to loterie. Buď „padací most“ dosedne na zem nebo ne. Když ne, tak to máte pěkně blbý. To pak musíte popojet o stanici po směru jízdy nebo opačně, abyste se do tramvaje či autobusu vůbec dostali.

Když jsme se vraceli s manželkou v prosinci z Kamy z vyhodnocení jedné literární soutěže, pozdě večer a už v pěkném mrazu, tak jsme přesně na takovou blbou stanici zrovna narazili. Když řidič tramvaje hbitě vyskočil a dal „padací most“ z tramvaje dolů, k dosednutí najížděcí rampy pro vozičkáře na silnici scházelo několik málo centimetrů. Než stačil řidič říct, že mě nevezme, že mu nejspíš ulomím panty u najížděcí rampy, tak mě bafnul jeden mladík, kterého jsem předvídal před příjezdem tramvaje poprosil o hození do tramvaje, a ten mě doslova poslechl! V cuku letu mě dostal do tramvaje. No a já si lebedil po té „kose“ na zastávce v teploučku. Chvilí jsem si ale připadal jako nějaký kaskadér a málem jsem si nadrobil strachy do gati. Od toho siláka to byla blesková ekvilibristika! Manželka jen koukala a tiše mi řekla: „To byl fofr! Takový na pohled tintitko a má takovou páru!“

Text a foto Josef Procházka



Videofestival® „S vámi nás baví svět“ opět v Poděbradech

V pořadí šesté bienále a čtrnáctý festival snímků ze života osob s handicapem a z činnosti humanitárních organizací se koná **1. května v zámeckém divadle „Na Kovárně“ v Poděbradech.**

Organizací šestého bienále byla opět pověřena společnost **Handicap centrum Srdce o. p. s.** a manažer Mgr. Michal Šmíd. Pro diváky bude připraven také doprovodný program. Vstupné, startovné, ani jiné poplatky se při Videofestivalu nevybírají. V sále je pouze 220 míst, proto je nutné zajistit si včas místenku u autora projektu. Vstup do sálu je možný od 8.30 hodin, zahájení festivalu (a uzavření sálu) bude v 9.45. Pro zájemce budou vypraveny společností SPMP ČR autobusy ze Středočeského, Severomoravského a Jihomoravského kraje. Na dopravu přispěl Nadační fond SPMP ČR (požadavky organizací SPMP ČR předkládejte autorovi projektu).

Snímky, které vybere porota, budou oceněny diplomem a soškami „zlatých“ ALBERTŮ. Cenou starosty města budou „Křišťálové oplatky“ z místních sklárů. Dodejme, že sošky „zlatého“ ALBERTA, podobné Juliu Satinskému (který jako kmotr festivalu obdržel sošku první a prohlásil, že je pro něj cennější než Oscar), budou rovněž skleněné, ze známé severočeské sklářské huti firmy AJETO, s. r. o. v Lindavě, která je mimo jiné i tvůrcem cen Thalíe.

Autorem Videofestivalu® „S vámi nás baví svět“ je HANDICAP LYCEUM Praha, o. s., člen České rady humanitárních organizací. Další informace a kontakt: autorem projektu HANDICAP LY-

CEUM Praha, o. s., je JUDr. Josef J. Veselý, 128 00 Praha 2, Plavecká 4/404, mobil 602 653 096, e-mail: hclpraha@volny.cz, www.hclpraha.cz.

Členské organizace ČRHO zajišťují celou škálu činností, bez nichž si lze naši současnost již jen těžko představit. Jde například o podpůrné programy pro seniory, zdravotně postižené, drogově závislé, bezdomovce, ale také o ochranu opuštěných a týraných dětí i pomoc lidem v nouzi v nejširším slova smyslu. Již deset let ČRHO podporuje také Videofestival® „S vámi nás baví svět“. Více na www.crho.org.

Handicap centrum Srdce

Již dvanáctým rokem se mohou Poděbrady pochlubit zařízením, které pečuje o osoby se zdravotním postižením.

Denní stacionář, který navštěvuje patnáct klientů, nabízí možnost zajímavě stráveného času během dne zejména pro osoby s mentálním postižením. Každý den je naším cílem připravit co možná nejpěšnější činnost. Za všechny jmenujme kroužek ergoterapie, vaření, arteterapie, hudby a fyzioterapie.

Chráněná dílna umožňuje našim klientům aktivně psát příběh svého života ve formě smysluplné práce, pohodového kolektivu a mírného zlepšení své finanční situace. Pro nepřestávající zájem klientů o práci budujeme s městem Poděbrady novou dílnu.

Chráněné bydlení je třetí a nejmladší službou pro klienty s mentálním postižením z Poděbrad a okolí. K dispozici je osm bytových jednotek a osobní asistentka, která pomáhá ve věcech pro většinu lidí naprosto samozřejmých a nezbytných pro fungování ve společnosti.

Mimo tyto pravidelné sociální služby si dopřáváme i výlety do divadel, sportovní akce, týdenní pobyty v přírodě, nebo „jen“ společná setkání našich členů. Do dalších tradičních aktivit Handicap centra Srdce, o.p.s. patří i poskytnutí prostor lékařům z transfúzní stanice k odběrům krve od dárců. Za posledních deset let bylo uskutečněno 1 620 odběrů a darováno tak 648 litrů této nejvzácnější tekutiny. Nikdo již dnes nespočítá, kolika lidem to zachránilo zdraví a život. Více na www.sdmchotesice.cz.

Mgr. Michal Šmíd,
zakladatel a statutární zástupce Handicap centra Srdce, o. p. s.

Poezie z Vašeho pera

Představovat slasti a života se nevzdávajícího vozičkáře **Josefa Procházku** z Prahy-Řep čtenářům magazínu Vozka netřeba. Jeho specifický humor, vřdycky něčím zajímavé zkušenosti a postřehy ze všedního života, literárně-satirické šlehy vystihující slabé stránky nás všech i společnosti, ve které žijeme, baví nejdříve čtenáře.

Dnes vám představíme Josefa Procházku v jeho další umělecké roli, a sice jako **veršotepce nevyhýbajícího se tématům intimním, takřkajícím až lehce erotickým.**

TO JSEM CELÝ JÁ

Proč Ti čumím na řadra,
když máš krásná kukadla?

POLEPŠÍM SE

Už nebudu pít,
jen s Tebou chci žít!

TOBĚ TO TRVÁ

Nebud' hochu líný,
sundej mi už džiny!

PRAŽANDA

Já jsem holka z Michle,
pomiluj mě rychle.

DEJ POKOJ

Věř mi moje Máří,
na sex už jsme staří!

TOUHA

Moje žena vědět nesmí,
po které mé srdce teskní!

JE TO KRÁSA

Líbí se mi velice,
koukat dívkám na plíce!

TA PRAVÁ

To je ženská jak má bejt,
jen mi na ní chybí glejt!

CO NA NĚM VIDÍ?

Zase mladá kůže,
Svádí mého muže!

Videofestival®



„S vámi nás baví svět“



Jak láska, sex a humor pomáhají přežít „salta mortale“

Procházka se srdcem na dlani

Říká si Šedý vlk. Tato přezdívka vznikla, když se mu překulila čtyřicítka a on měl najednou malou pleš a čím dál více šedivých vlasů. Začali mu tak říkat kamarádi z oddílu stolního tenisu. (Hrál jej dvacet let závodně, nedaroval žádnému soupeři ani míček zadarmo a bojoval o co nejlepší výsledek jako vlk o svou kořist.)

Kamarádů má dodnes moře a líbí se mu, že ho pořád berou jako zdravého chlapa, takže bowling či dámu na internetu si rozdávají bez jakýchkoli úlev: vozíčkář Josef Procházka z Prahy.

• **Ahoj Pepo, co si dáš? Mohl bych ti nabídnout trochu vína, džus nebo raději čaj? Na radu jedné léčitelky jsem si koupil Roibos – chutná zajímavě a je prý děsně léčivý. Ted' mě napadlo: jak vůbec vnímáš alternativní medicínu?**

Jestli mohu, tak nejraději mám červené víno, které je pro mne spolu s manželkou novou krví po šedesátce. Spím pak podle ženy jako nemluvně. V mládí jsem měl po dobrém vínečku „myšlenky chlupaté“, ale nyní držím krok s novou dobou a myšlenky mám holátkové. Spíš se snažím jako kmet v nejlepších letech, abych neztratil se svou ženou ten nejkrásnější kontakt, který znám. Mít manželku o 22 let mladší je mnohem víc než milionová výhra ve Sportce. Mazlení a milování mám i ve svém věku raději než pití urologického čaje, který také nemá chybu, protože pomáhá a chrání. Nejvíc však chrání moje zdevastované ledviny paraplegika točený Prazdroj. A milování s manželkami nebo milenkami by mělo být jednoznačně zařazeno do alternativní medicíny. Já při něm procvičím všechny funkční i nefunkční svaly, které mi zbyly a stačím na to sám. Nic to nestojí, nemusím dojíždět na rehabilitaci a výsledek je vidět ihned. Nejen na mně, ale ještě víc na spokojeném manželce. Milovat a být milován je to nejhezčí a nejlepší co znám. A v mém stavu to platí dvojnásob.

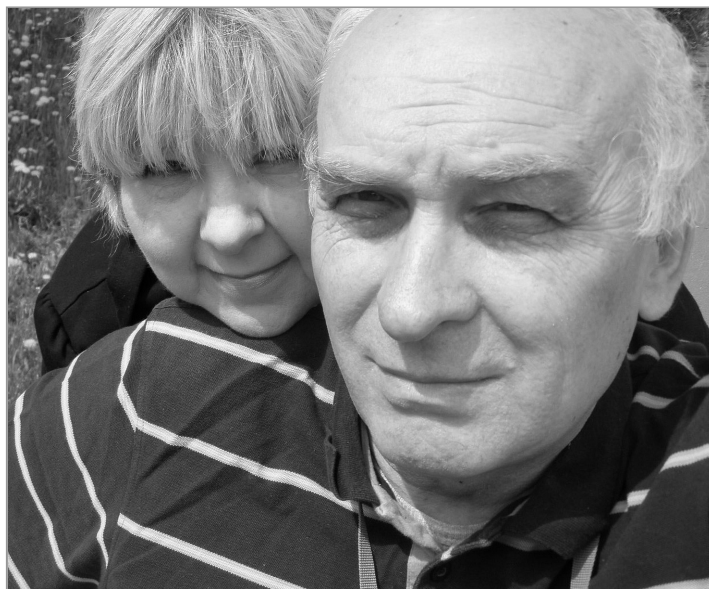
• **Asi znáš otázku, která automaticky vylítne téměř z každého člověka v momentě, kdy se ocitne na dně: Proč zrovna já? Takže jaký je tvůj příběh o vozíčku a proč zrovna ty?**

Ano, také mě napadlo, proč zrovna já a proč na kole a ne v autě, které je mnohem rychlejší. Ale na dně jsem nikdy

psychicky nebyl a ani psychologa jsem nepotřeboval. Začal jsem, když už to trochu šlo, něco dělat. Musel jsem zaměstnat mysl, abych neměl čas připouštět si svůj stav. Začal jsem s něčím, na co jsem dřív neměl čas ani pomyšlení: psal jsem obyčejnou tužkou jen tak na papír básničky, a když pak byl počítač, hodil jsem to do Wordu a ještě vylepšil. Potom jsem psal veselé příhody, které jsem zažil v životě i v nemocnici. A hodně mi pomohlo dobít baterky, když se mým dvěma synům narodily čtyři dcery, tedy moje vnučky. Třeba hlídání Lucinky jsem si usnadnil tím, že jsem ji vždy posadil na koleno, ukazoval jí v počítači zvířátka a pouštěl jí veselé a melodické písničky. Moc se jí to líbilo a mně také. Poznávala většinu zvířátek a v té své hatla – patla mluvě je jmenovala po svém, hafala u pejska a mňoukala s kočičkou a já automaticky s ní. Bylo to nádherné, a když v sobotu a v neděli Lucinka nepřišla, moc mi chyběla.

• **Z úst několika vozíčkářů jsem už slyšel, že veřejnost je vůči handicapovaným lidem čím dál vstřícnější. Přesto jde stále o psychiky na dvou různých vlnách. Máš osobní recept na jejich sblížení, na co nejsnadnější odbourávání případných diskriminací?**

„Veřejnost je k nám vozíčkářům opravdu mnohem vstřícnější. Když jedu k lékařům sám a žena je v práci, vždy někdo pomůže překonat několik vysokých a nebezpečných nájezdů ze silnice na chodník a zpět, abych se nepřevrátil. Nájezdů je v Praze 6-Řepích na dvou kilometrech k poliklinice a zpět celkem šest. I na úřadech si nemohu stěžovat na lidi. Snad jen na úzké dveře, kterými na mechanickém vozíku neprojedou, takže řeším důležité věci na chodbě. A TO SE MI ZDÁ VEL-



Pepík Procházka s manželkou Renátou

MI NEDŮSTOJNÉ V NAŠEM STOLETÍ.“

• **Myslíš, že současný svět podvodů se na vozíčkářích podepisuje nebo spíš nepodepisuje s plnou dravostí?**

Nejde jenom o podvody, ale také o obyčejnou blbost. Například každý zdravý člověk má několik párů bot, ale když dostanete nový vozík, tak ten starý se musí ekologicky zlikvidovat. To je ovšem největší pitomost, jaká existuje, a chtěl bych vidět na vlastní bulvy toho „exota“, kterému se to v jeho jen zdánlivě nepostižené kebuli vylíhlo. Když si koupíte nové boty, tak ty starší, které vám ještě taky slouží, přece nevyhodíte! S vozíkem je ovšem postup následující: když se porouchá (nejenom mně) a je nepojízdný, závidu nejdřív nahlásím lékaře. Pak vozík musí vidět, a hlavně potvrdit závadu, servisní technik. Poté jde papír s požadavkem od lékařky k reviznímu lékaři. Jakmile ho potvrdí, teprve potom dostanu poukaz na opravu a mohu zavolat opraváře! A ten nepřijede hned, čekám na něho týden i déle... Takže nemít od kamaráda půjčený jeho rezervní vozík, nevylezu z postele třeba i pár týdnů a budu samý dekubit!!! Moje pracně nabytá fyzika tak bude v háji a budu potřebovat člověka na pomoc, i když za normálních okolností si poradím sám. Navíc všechny vozíky jsou mnohonásobně předražené. Ty elektrické

stojí víc než nové auto, přes 200 000 Kč! Mechanické vozíky kolem 50 000 Kč! Firmy vědí, že to stát či VZP uhradí, tak je pěkně natáhnou a jim je to jedno.

• **To je opravdu velké téma pro nápravu v systému... Ale vraťme se teď k tobě samotnému. Jsi podruhé ženatý. Co podle tebe znamenají ženy v životě vozíčkáře?**

Moje žena je pro mne to nejdůležitější, co v životě mám. Přál bych takový nádherný vztah všem vozíčkářům. Jezdíme spolu na výlety autem, autobusem, tramvají či jen na vozíku po okolí. Já se utahám a žena se pěkně projde. Dáme si cestou kafičko, někdy i zmrzlinu nebo pivínko a v klidku a pohodě někde posedíme. Bez mojí ženy si nedovedu svůj život vůbec představit. Ona to cítí taky tak. Když čtu v Blesku všechny ty nevěry našich „celebrit“, mohu směle prohlásit, že jako jeden z mála mužů na celistvém světě své manželce nebudu nikdy nevěrný. Nemám tu potřebu, protože to, jak se mi věnuje a na oplátku se já věnuju zase jí, nás oba maximálně uspokojuje. Doma pomáhám se vším, na co mi síly stačí a všechno, co s mojí ženou prožívám a užívám si, o tom se mi nezdálo ani v nejoptimističtějším snu. Žijeme naplno náš společný život a dokonce lépe než většina zdravých lidíček.

• **Láska, sex a humor. Mají tyto fenomény společného jmenovatele v tvé domácnosti?**

Láska a sex je pro mne i v mém věku pořád něco nádherného, a když se zamilujete v šedesáti a rozumíte si s vaší krásnější polovičkou téměř ve všem, pak je život nádherný a nic není nemožné. I to novomanželské zařizování naší nové domácnosti od lžiček přes všechno potřebné až po ledničku a sedačku.

Jako paraplegik s velkou radostí zjistíte, že váš intimní život může být velmi bohatý a uspokojující nejen pro manželku, ale hmatově a hlavně pocitově i pro mužičku, který je ochrnutý od prsních bradavek až dolů. Láska, sex a humor se v našem manželství prostě prolínají.

Na vojně mi v letech 1965–67 politruk doporučoval k rozšíření obzorů Stalinovy a Leninovy sebrané spisy. Já mám ale lepší sbírku – vlastní sbírku „Sebraných Špacírových vtipů.“ Vybírám je z mailů, které mi posílají kamarádi i manželka.

• **Píšeš také erotické povídky. Jak ses k nim dostal? Vidiš je v obrazech?**

K erotickým povídkám mě přivedly – po mém úrazu v roce 1999 – vzpomínky na to, co bylo a o čem jsem naivně předpokládal, že už nikdy nebude. Nenapadlo mě, jak se hluboce mýlím. Pesimistické myšlení mi změnila až moje druhá žena v roce 2006 v pražském Centru Paraple. Nyní vedu citově a fyzicky mnohem bo-

hatší, něžnější a krásnější sexuální život, než jsem vedl dřív, a jsem také více chválen. Spát vedle maximálně uspokojené a ukojené manželky mi dává křídla a to nemusím vypít ani žádný energetický nápoj. Zároveň si nesmírně vážím svojí ženušky Renátky za to, že mě také miluje a stará se o své „velké mimino“ (o mě) s takovou láskou a trpělivostí. Důležitá a podle mého hodně opomíjená je v manželství a partnerství komunikace o sexu. Chce to nasměrovat jeden druhého a poradit partnerovi, co se nám líbí. Nebát se a nestydět se navzájem si vylepšit požitek z milování. Naprostá důvěra a otevřenost jednoho k druhému nás nejlépe vynesou až k branám sedmého nebe.

Po nádherném večerním milování, když ženuška slastně usne, přemýšlím a ukládám si do svého „harddisku“ v hlavě všechno to skvostné, abych ji příště ještě mileji překvapil.

• **Uvažoval jsi o principech života, poslání člověka, případně o Bohu už před tím, než ses dostal na vozíček? A mění se tvoje názory s věkem?**

V Bohu jsem nikdy nevěřil, ale když mi bylo po úraze hodně ouvej, vzpomněl jsem si na něho a vyčítal mu, kde byl, když jsem potřeboval Boží pomoc. Napsal jsem mu i velmi smutnou básničku za vnuka Mišu. Ve čtyřech letech mu doktoři našli ten nejzlobnější nádor na mozek. Žádal jsem Boha, aby si raději vzal mě a malého Mišu tu nechal. Já jsem si své užil a Miša měl celý život ještě před sebou. Když po roce, den po Vánocích, náš Miša zemřel ve věku pěti let, bylo ve mně tolik žalu, že jsem se musel vybrečet. A nestydl jsem se za to. Největší bol je ten, když vám zemře někdo nejbližší z rodiny, vnouče či dítě. To se nedá popsat slovy a nikomu to nepřeji. Je to nejsilnější bolest, horší než byla ta moje po úraze.

• **Kdyby ti zlatá rybka mohla splnit tři přání, která by to byla?**

Moc bych si přál, aby vědecké týmy na celém světě odhalily během několika let tajemství opětovného propojení míchy. Aby se postupně, hlavně mladým vozíčkářům, dařilo ovládat na sto procent stolic i moč a vrátil se jim třeba jen poloviční cit do všech končetin. Já se toho asi nedožiji, ale věřím, že v roce 2046, na výročí mojí nedožitosti, už budou vozíč-

ky k vidění jen v muzeu.

Za druhé bych si přál, aby naši politici na všech úrovních hospodařili transparentně a poctivě s našimi daněmi a dluhy a deficity zaplatili snížením svých nehorázných platů a nezdaněných náhrad. Z nás obyčejných lidí tahají každoročně tisíce korun na zalepení děr ve státním rozpočtu a druhou stranou z toho stejného pytle utíkají desítky miliard na korupce.

Jak je možné, že kilometr české dálnice je osmkrát dražší než té německé, když české platy jsou čtyřikrát nižší než ty na západě? To není nikomu divné?

A mým třetím přáním by bylo najít nakladatelství, které by vydalo naše erotické povídky. S manželkou jsme totiž napsali 250 erotických příběhů jak z našeho života, tak i z vyprávění přátel. Většina těchto příběhů vyšla v časopisech Erotikon, MiniCats, Leo čtení a v TO. Když byly dobré pro celostátní časopisy, tak by si je určitě přečetlo dost lidíček, kteří ještě neobjevili to, co jiní. Nejen ze zvědavosti, ale také pro poučení a hlavně jako rady do života, což by nám udělalo velikou radost. Vz dali bychom se i honoráře, protože většina povídek nám byla již zaplacená. A nejsme politici, abychom chtěli a měli vše placeno třikrát.

Setkání s energií nabitým Pepou Procházkou samozřejmě nelze ukončit jinak než vesele. Takže na závěr je tady jeden z jeho Špacírových vtipů.

„Bolí mě ouško“, stěžuje si dívka na lavičce v parku svému mládenci. Ten ji ouško políbí a ptá se, jestli ještě bolí. „Ani trochu, ale začal mě bolet krk!“ Mladík ji opět políbí na krku a ptá se, zda ji ještě něco bolí. „Už ne“, odpoví dívka. Vedle na lavičce sedí starší pán. Nakloní se k mladíkovi a ptá se: „Hemeroidy také léčíte?“

Rozmlouval Jiří Muladi
Foto: archiv Pepy Procházky



Chudák Deisy, nebo manželka?

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Za deset let po úrazu, kdy jste ochrnuly na vozičku, je pro vás takovým velkým problémem pravidelné vyprazdňování. O tom nepravdivém a neplánovaném těsně po úraze raději decentně pomlčím. Časem si každý člověk vychytá to své, aby se mu nepovedla v autě či na vozíku nějaká ta nečekaně velmi nepříjemná kalamita, když je v létě jen tak na lehko a nemá na sobě zrovna pemprsky. Za mlada byl pro každého běžný průjem sranda a většinou jako kluk jsem stihl doběhnout na WC, přičemž jen párkrát to odnesly trenýrky. Horší je to ale se zácpou. Ta je pro všechny lidičky mnohem horší, než byl za bolševika třídní nepřítel, protože se vás to bezprostředně dotýká. Hlavně nás starších a méně pohyblivých.

Když jsem byl na operaci ledviny, doléčovali mě jako paraplegika na spinální jednotce, kde to s para a kvadruplegiky vzorně umí. Na urologii nebyla ošetřovatelská lůžka se zábranami, abych se mohl sám polohovat, a ani hrazdička, abych se posadil. Mimo jiné se na spinálce sleduje pravidelná stolice.

Hned druhý den přišla k mému lůžku sestřička s čípkem. Nejdříve jsem koukal já na ni, jaký že má pro mě čípek? Když jsem viděl, že má na ruce už i gumovou rukavici, tušil jsem asi, kam i na co a hlavně pro koho ho má. Když mě chtěla mít na boku a šoupnout mi ho tam, řekl jsem ji zertovně, že by zájem daleko větší měl určitě ten decentní pán na lůžku u okna. Zrovna jednoho přihřátého pacienta odjinud tu měl před chvilkou na návštěvě v nemocničním županu. Pak mi došlo, že by čípek asi chtěl jediné od zdravotního bratra, a ne od nádherné sestřičky, ale toho jsem tady zatím neviděl.

Sestřička nechápala, že čípek jako paraplegik vůbec neberu, stejně jako všichni jiní tady. Po týdenním povinném ležení, půstu a také dietní stravě, co tam byla, jsem čípky začal také dostávat – v boji proti zácpě. Byla to bomba. Nemusel jsem téměř vůbec tlačit jako doma a oči mi nelezly ani kousíček z důlků. Stačilo po dvou hodinách působení čípku v mých útrokách a v posteli, ale raději v koupelně do laboru, jen malinko na koupacím a vyprazdňovacím zvedáku zatlačit, a veliké dílo, jistě na pár dní dopředu, se mi vždy na 150 % podařilo. Než mě do té koupelny odvezli, připevnili mi pro sichr na řiť podložku, aby se mi to, co bylo potřeba dostat ze mne ven, díky čípkové

kluzké gravitaci nepovedlo už po cestě.

Doma, po návratu z nemocnice, bylo dlouho vždy vše při starém, takže jsem čípky nepotřeboval. Doma jsem se přece jenom více pohyboval.

Jednou přišla řeč na čípky se sousedkou Šárkou, která má více postiženého manžela, než jsem já, a chválila si, stejně jako já ve špitálu, ty inspirující a pomáhající čípky také. Tedy až do minulého týdne. To byli s mužem na výletě u několika známých a nevrátili se včas domů, jak byli zvyklí. Respektive – vyjeli včas, ale kvůli hromadné nehodě na D1 přijeli domů přes všechny možné objízďky o dvě hodiny později než chtěli.

Sousedka, řidička, byla utahaná z řízení i cesty jako štěně, udělala rutiněsky kolem půlnoci všechno, co při hygienické očištění manžela měla, až na jednu zanedbatelnou maličkost. Zapomněla totiž na manželově nočním stolečku u ošetřovatelského lůžka krabičku s novými čípkami. A co čert v noci zákonem schválnosti nechtěl! Když manžel v noci pil vodu z lahve, čípky ve tmě nechtěně shodil na zem. Člověk na vozičku, občas jako každý, shodí ledacos na zem a také si to sám i sebere, když na to i sám dosáhne. Nebo si to přitáhne přesouvacím prknem či tepláky, jako rybář rybu na prutu, do podběráku. Sebrat se ta bílá krabička po pádu ke dveřím bohužel nedala. No a budit kvůli takové volovině manželku? To považoval soused za šikanu, když se ta jeho беруška o něj tak pěkně starala a měla v sobě tu noční jízdu po dálnici a hygienickou očištění jako přídavek.

Tvrdě po napití usnul a neslyšel, že k posteli přišla ze svého psiho pelišku v předsíni fenka Deisy, jejich domácí mazlíček. Samozřejmě zvědavá jako každá ženská, cože to spadlo dobrého páníčkovi na zem. Krabička ji moc zajímala a ještě více asi i to, co je v ní za dobrotu. Vůbec ji nevadilo, že ta dobrota je zabalená v celofánu a všech zbývajících devět čípků s chutí sežrala. Sousedka vzbudilo ráno až hlasité nadávání manželky, které ho výjimečně potěšilo, protože se výjimečně netýkalo jeho osoby. Slyšel jak manželka huláká:

„Deisy, ty kozo nenažraná, to ti nestačily večer granule a ještě ode mne malý řízeček? Ty musíš sežrat páníčkovi všechny čípky a ještě zes...t celý byt a jako by to nestačilo, ještě koberec. A navíc jsem do toho ještě šlápla. To pání-

ček je jinačí frajer než ty, on kadí jen plánovitě a vzorně na plenu a smrdí daleko méně než ty, ty mlsná kozo! Pojď ke mně, jdeme do vany a koukej ještě rychle vyblejt ty „celofány,“ v kterých ty čípky byly, protože ještě jednou po tobě nebudu uklízet a zavřu tě na záchod, ty krávo! A to budu muset, panebože, ještě jet kvůli tvé mlsné hubě do města k doktorovi pro recept a pak do lékárny pro nové čípky, jako bych už neměla jiné práce a starostí až nad hlavu!“

To byla pro souseda prý rajska řeč, jak mi později řekl, kterou v teple svého pelišku sice moc dobře slyšel, ale dělal raději že spí, i když psa, svého miláčka fenku Deisy, upřímně litoval. Ta mlsná nezbednice, nenažraná Deisy, měla průjem celý den, který strávila pro „sichr“ raději venku před barákem. Navíc Deisy nezvracela, což byla jediná dobrá zpráva toho dne, protože si ty čípky nějakým svým psím způsobem vyčůraně rozbalila. Už po úklidu uklidněná panička našla při závěrečném vytírání desinfekcí všechny ty celofány rafinovaně zastrčené pod nočním stolem.

Z toho plyne jedno velmi zajímavé poučení pro nás lidičky: že i vašeho psiho miláčka může chytit někdy v noci „mlsná huba“, jak to občas vidí u vás, když vyrazíte na noční výpravu do ledničky na něco, co by se do rána jistě, pane magistře, mohlo zkazit!

Josef Procházka



Taková „stará brzda“ v pražské MHD

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Po týdenním odkladu konečně dorazily vnučky Lucinka a Tereška (7 a 5 let) na slíbenou návštěvu dědy Pepy a tety Renáty do Prahy. Těžké by bylo posoudit, kdo se víc těšil. Vnuček taťka, také po dědovi Pepa, jezdí do Prahy pracovat a proto vyrazili všichni i s mamkou Jitkou taťkovým osvědčeným a spolehlivým vlakem EuroCity, který vyjíždí v 16 hodin z vlakového nádraží v Ústí nad Labem. Táta Pepa s ním jezdí na noční dvanáctku. Jako naschvál měl ten „jeho doposud bezproblémový“ spoj rovné a neskutečně dlouhé dvě hodiny zpoždění. Telefony jsme zhavili z obou stran, kde že mladí „visej“. Místo v devatenáct hodin jsme se všichni shledali až o dvě hodinky později. Vnučky se moc těšily do známého, malého a útulného „Mekáče“ v blízkosti dědova domova, kde jsme byli už loni. Papaly něco ve vlaku, ale slíbený McDonald jsme navštívili též a dali jsme si všichni pár „zdravých“ smažených dobrůtek. Ten kilometr domů do mírného kopečka jsme se pak pomalu prošli a po vysprchování se šlo na kutě. To proto, abychom byli druhý den fit na toužebně očekávanou návštěvu pražské zoo. V té ústecké už byly vnučky s druhým dědou Oldou a babičkou Dádou nejméně desetkrát.

Moje manželka, jejich teta Renáta, musela, bohužel, v pátek do práce. Ale spouť nám našla na netu to nejlepší možné bezbariérové spojení do Tróje, které při letní výměně kolejí mezi Andělem a Sídlištěm Řepy existovalo. Po vydatném spánku a ještě vydatnější snídani jsme ve

čtyřech, i s mamkou Jitkou, vyrazili zvelela ze stanice Blatiny náhradní dopravou busem X9. Z Anděla na přestupní zastávku tramvaje č.12, přes dvě ulice a pár přechodů, jsme se dostali docela rychle. Tam mamka Jitka zjistila, že bezbariérová tramvaj jede opravdu až v 10.42 hodin a ne dřív, jak toužebně doufala. Všichni, ač neradi, jsme se vrátili kousek zpátky zchladit se do blízkého občerstvení. V vedru nám zmrzlina a studená káva přišla vhod. Tak nám příjemně uběhla ta půlhodinka čekání na další spoj.

Fungl novou bezbariérovou tramvají to byl do stanice Nádraží Holešovice menší kousek, než jsme už dneska ujeli. Málem nám ta tramvaj, díky mojí vozičkářské nevědomosti, ujela. Na kraji nástupiště jsem jako vždy sedící na vozičku mával pravačkou na řidiče na znamení, že s ním pojedu. Doposud jsem tímto znamením všem bezbariérovým autobusům i tramvajím v Praze dával najevo, že s nimi chci jet. Jak jsem zjistil dneska, poté co jsem si koupil Blesk, to nestačilo. Všichni lidé už nastoupili a řidič, který mně pokaždé sklápěl padací most, nikde. Nevěsta Jitka pro něj musela skočit. Když přišel, dal mi ten mladík třikrát mladší než já vyčerpávající školení, že ta jeho nová tramvaj, které on je velitel, má vedle dveří dobře viditelné tlačítko pro vozičkáře, které musím zmáčknout, když chci tím hypermoderním přibližovadlem cestovat. Což jsem já, k jeho škodolibé radosti, neudělal, protože jsem to ani netušil. Je to nová generace tramvají a já jsem generace

pořád stejná, a to z první poloviny minulého století. Uznal jsem kající svou neznalost a poděkoval, hned raději třikrát, za vyčerpávající poučení a odpřisáhl jsem mladému panu řidiči na své měsíc nové galusky, že tlačítko budu vzorně mačkat hned, jak se k němu přes davy houfně a rychle vystupujících a nastupujících lidiček dostanu. Nerad bych tu totiž tvrdnul ještě další hodinu a zdržoval tu našťvanou rodinu. Ještě jednou jsem ujistil pana řidiče, že jsem ho máváním opravdu nezdravil, jak si myslel, ale chtěl jsem se „jeho“ tramvají svést. To pro pořádek, aby mě neměl za starého senilního debila.

Tramvaji to bylo do Holešovic docela kousek. Co bylo horší, po vystoupení z tramvaje a upalování na poslední přestup do zoo koukáme na před námi dosti vysoký nástupní ostrůvek, ze kterého nebyl široko daleko žádný sjezd a nájezd. Nechápu, a se mnou určitě i každý jiný vozičkář, jak na takovém dopravní uzlu, kde je velmi blízko stanice metra a nádraží Českých drah, se sám vozičkář, i kdyby byl kaskadér, na ten ostrůvek dostane. Nevěsta mě opatrně a s obavou, aby mě nevyklopila, stáhla přes zadní kola dolů ze staničního ostrůvku a metelili jsme na autobus č. 112 do Tróje do zoo.

Jako vozičkář jsem zažil při nástupu do autobusu něco úplně nového a doposud nepoznaného. Byl to urputný boj o jedno místočko v autobuse! Na značkami a nápisy vyhrazené místo pro vozičkáře „vlítný“ tři mnohem rychlejší maminy s dětmi v kočárcích. To bylo před tím, než mi přišel řidič sundat můj „padací most“. Byl to na rozdíl od tramvajáka veliký sympaták, protože matkám bojovnicím hlasitě a klidně řekl: „Dámy! Musíte uvolnit místo vyhrazené pro vozičkáře!“

Žádné ze tří matek se nechtělo a jen vzájemně čekaly, která bude tou první vzornou, hodnou a tím pádem i blbou. Pak se jedna z nich konečně rozhodla uvolnit mi místo a vzala to se svým kočárkem mezi sedačkami vnitřkem autobusu, kde se zákonitě s širokým kočárkem a s brečícím děckem zasekla. To už řidič nemohl vydýchat a křikl na ni: „Musíte, mladá paní, vystoupit a vzít to venkem! Tudy neprojedete!“

Jen jsem tiše zíral a čekal, až ta nejrychlejší matka vystoupí a řidič mi sklopí nájezd. Během chvilky jsem nastoupil a někomu jsem vjel na nohu. Ani nekřičel. Autobus byl plný lidí, kočárků a jeli jsme



pěkně svižně, namačkaní jako sardinky v konzervě. To ale nebylo moje jediné vozičkářské překvapení tohoto pátku.

V tom poskakujícím autobuse jsem si vzpomněl, že jsem byl kdysi se syny Pavlem a Pepou v pražské zoo. Bylo to přesně před třiceti čtyřmi lety, kdy byli oba téměř ve stejném věku mých vnuček nyní. Já jsem byl po tehdejší návštěvě zoo ještě dalších dvacet tři let chodící a sportující Jůra, co i sám čůrá.

Za chvíli jsme dojeli k zoo a zase jsme se snachou z velké výšky a trošku kaskadérsky vystoupili z autobusu. Ještě že jsem si předvídavě v Holešovicích vyndal zadní „doutníky“ z vozíku, které mám pro svou bezpečnost. To hlavně proto, abych se nepřevrátil, když jedu do kopce z Alberta k našemu asistenčnímu domu. Co mě překvapilo nejvíc, bylo to, že ani u zoo není také žádný výstupní a tudíž ani nástupní ostrůvek pro vozičkáře. Padací most se jen taktak dotýkal asfaltu. Dopravní podnik počítá asi s tím, že do zoo jezdí vozičkáři výhradně auty. A když už vyrazí neznalec místních poměrů busem, tak se vždy najde pár lidí, kteří pomohou.

Dlouhá fronta na lístky do zoo se náhle o polovic zmenšila, když se otevřela druhá pokladna. V roce 1976 mi na vstupné dvou dospělých a dvou dětiček stačila stovka a toho 30. července 2010 byla pětistovka na vstupné moc malý peníz. Po dvou hodinách náročného cestování nás čekaly jen dvě hodinky prohlídky a pak zase „bezbariérová“ a zdlouhavá cesta zpět domů do Řep.

V zoo bylo lidí, hlavně dětí, habaděj. Zvířátka buď spala, nebo baštila. V polovině klecí nebylo nic k vidění, jen obrázky, kdo tam všechno bydlí. Viděli jsme spoustu pestrobarevných papoušků, hodně plameňáků a také nádherné tygry. Nejvíce se vnučkám líbily opice a mně, po té strastiplné cestě, vydatná svačinka v přírodě.

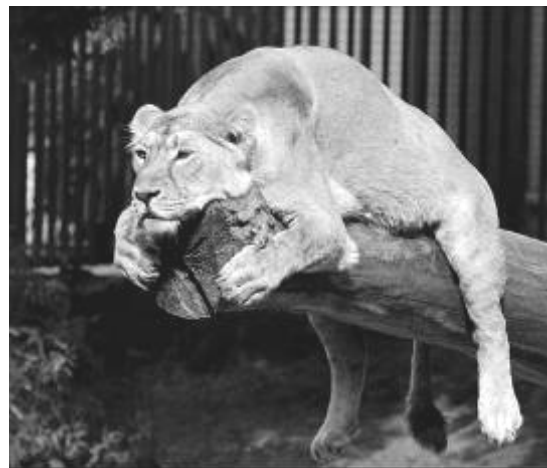
Náš jediný problém při cestě domů byl dostat se bezpečně do autobusu v Tróji a pak na ten neskutečně vysoký nástupní ostrůvek v Holešovicích. Poprosil jsem vždy předem jednoho silného mladíka, kterého jsem si vytipoval, aby mě pozadu pěkně zaklonil a na ostrůvek a do autobusu na vozíku vytáhl. Pomáhal jsem mu rukama v překonání vysokého obrubníku a přesto měl co dělat, aby to dokázal a neohnul mi přední malá kolečka.

Mačkáním velmi důležitého čudlíku pro vozičkáře na nové tramvaji jsem pověřil starší vnučku Lucinku a mladší Terezka mačkala zase tlačítko v tramvaji, když jsme vystupovali. Moc se jim líbilo, jak se kontrolka kolem tlačítka dlouze zeleně rozblíká, a mě potěšilo, že jsou tlačítka viditelně funkční a zvukově slyši-

telná i pro slepce. Domů jsme dojeli všichni unavení, spokojeni a v pořádku.

Později jsem si uvědomil, že jsem pro chodící a pospíchající lidičky v městské dopravě taková malá „stará brzda“. Kdybych s vnučkami nejel, tak tam a zpět by cestu absolvovaly v polovičním čase a v zoo by toho viděly daleko více než s dědou. Ale pozitivita ten náš výlet také měl. Užil jsem si vnuček i „nevěsty“, byl jsem po letech už asi naposledy v ZOO, pěkně jsem vysmrádnul a protáhl jsem si v kopečcích svaly. Vnučky si v hračkářství plném nádherných plyšových zvířátek vybraly nádherně vybarveného papouška a usurijského tygra. A tetě Renátě společně vybraly krásného bílého tygra, aby jí nebylo smutno, že místo na výlet s námi, musela jít brzy ráno makat do práce.

Doma nás už čekala teta Renáta s výborným pozdním obědem. Po umytí rukou



a osvěžení byl na našem velkém balkoně servírován řízeček s bramborovou kaší a znojemskými okurkami. Výletníci s chutí všechno snědli a ještě si přidávali jak kašičku, tak i kuřecí řízečky. Neměly chybu. Stejně jako ten náš náročný, ale vydařený výlet!

Josef Procházka
Ilustr. foto: internet

Foto z Vašich akcí



Kačko, tak mě chvíli tlač a já potom zase tebe, jo?

Foto (zleva) – Anička a Karolínka,
archív Domu rodin SMA Kolpingovy rodiny Smečno, o.s.

A zase ty h..., promiňte, exkrementy!

Psi za to nemohou, to pejskaři...



Pejsci jsou nejlepšími přáteli těch lidí, co je mají. Pokud psa má rodina, která bydlí na vesnici, a psík běhá vesele po velké zahradě, tak je i mým přítelem a mám ho rád. Proč to nepřiznat. Hlavně proto, že je za plotem a já do jeho exkrementů nemám šanci vjet ani náhodou. A že na mne jako debil pořád štěká, jako by v životě vozíčkáře neviděl, to mi vadí ještě méně. Asi si chce pokecat.

Pro vozíčkáře všichni ti hafani, od těch nejmenších až po veliká telata, u nás na sídlišti v Řepích moc dobří přátelé nejsou, protože po..., co se kde dá. Hlavně ale v zimě chodníky, přitom travnatých ploch je tu doslova půl pr... Travnaté plochy jsou v zimě zasněžené a přes odhrnuté bariéry se tam, kde jsou psiska zvyklá se venčit, většinou nedostanou. Navíc by je studily packy. Hlavně mě jejich exkrementy nejvíce štvou v zimě, když při velké oblevě, jako je letos v polovině ledna, sleze sníh. Podobné je to v těchto dnech – tedy na začátku jara. Po všech chodnicích jich nejsou desítky nebo stovky, ale například cestou z Vondroušovy ulice na polikliniku v Řepích jich na zemi, čestné skautské, trůní tisíce! Pro mě to jsou pořád jen ho..., některá doslova veliká jako cep. Je to neskutečnou neukázněností pejskařů, někteří jsou tak oprsklí, že když mi jeden z nich při napomenutí, jestli to nemám za něj náhodou sebrat já, zcela vážně řekl, že mohu být rád, že to nejsou exkrementy kočičí, které smrdí třikrát více než ty psy.

Když jedu k lékaři na polikliniku na mechanickém vozíku v období oblevy, je na chodníku tající mokrý sníh a ještě do

toho prší, nemám šanci mezi ho... kličkovat, protože jednomu exkrementu se vyhnu a do dvou jiných vjedu a přejezu je, jak jsou rozšlapané od lidí. Radost ze života mám, až když sníh z chodníků zmizí a chodníky oschnou. To pak vletí na očištění sídliště takové velmi sympatické vozídko, které chodníky po celém sídlišti vyčistí opravdu dočista a zanechá na chodníku jen malé mantinely z posypového materiálu, na který dojde řada později. Po takovém čistém chodníku je nejen radost chodit, ale mohu zase v pohodě a bez stresu na vozíku vyrazit z manželkou na odpolední delší turistickou vycházku. Když si normální člověk představí, že má exkrement sem tam na botě, které má dvě, tak já je mám kromě bot na všech čtyřech kolech svého „vraníka“ a doslova po celém jejich obvodu. Ještě že se invalidní vozíky nevyrobí jako šestikolky. Naštěstí těsně před domem máme trošku propadlý přechod, kde se drží voda. V něm si kola trošku propláchnu, protože psy určitě do vody nes..., protože by jim nastydla pr... Na posledních padesáti metrech k našemu domu si nabalím na kola šterkopísek, kterého jsou po chodnicích metrů, sem tam nějaké nové ho... a ještě k tomu sůl.

V asistenčním domě máme po vjezdu do domu u dopisních schránek několik metrů čtverečních filcového koberce, kde se zbavím části nečistot. Jupí! Ale stejně si naberu další, které tam přede mnou „uložili“ jiní vozíčkáři. Je to vlastně prašť jako uhoď! Stejně musím zaparkovat před bytem a čekat, až na mne manželka vltne s velkým a mokrým hadrem. Pak prodělám závěrečnou očištění všech koleček na

vozíku, za poznámky, že mi to dneska určitě stačilo. Apeluji na větší zodpovědnost pejskařů, která se bez represe městského úřadu těžko změní k lepšímu!

Viděl jsem mnoho lidí nejrůznějšího věku, že když se jejich pes vykadí, jediné co udělají je, že koukají na všechny strany, jestli je někdo nevidí. Myslí si, že když zaplatí poplatek, tak jejich miláčci mohou pokálet cokoli a kdekoli. Pes do paneláku prostě nepatří! Tolerovat bych nějaké menší psiska u starých lidí v důchodu, když jejich miláčci udělají pár bobků, a ne nějaké velké hafany, kteří udělají větší exkrement, než se občas podaří mě.

Doporučoval bych na velkých sídlištích, kde jsou stovky psísek, udělat zkušební psí záchody tak dvakrát dva metry, třeba z plastu u kraje chodníku, spárované a napojené na přilehlou kanalizaci. Kdyby psí WC bylo ještě navoněno pachem hárající feny, tak by psi z celého sídliště chodili na jedno místo. Častý déšť od jara do podzimu, zbytky sněhu při oblevě a koště v rukách několika málo čistotných pejskařů, by podstatně snížily četnost výkalů na chodnicích, které jsou nejvíce na očích všech lidí.

Loni na jaře jsem viděl v Řepích vězně, jak během několika dnů vyčistili hlavně neskutečně zaneřádněné trávníky i chodníky od nejrůznějšího odpadu. Myslí plasty, papíry a vajgly. Ale to by bylo na další psaní. Asi by se každý nepořádný pejskař divil, kdyby mu to nadělení, co skončí ve fukaru úklidové čtyři, nevysypal uklízeč do popelnice, ale vysypal mu ho v jeho obýváku na koberec. To by pak snad byli snaživější v uklízení po svých miláčcích na veřejném prostranství. Nebo chcete, aby začalo platit, že co Čech, to hovnivár, či prase? Zatím to na sídlišti po celých Řepích tak vypadá!



Josef Procházka

Foto: internet, www.billowed.com

Bomba na poště

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

I vozičkář si potřebuje občas sám zajet na poštu či do banky a vyřídit si tam nějaké svoje povinnosti. Musím si například vyzvednout každou chvilku z nějakého úřadu nečekaný doporučený dopis, když mne poštačka nezastihla doma a nechala mi lístek v dopisní schránce. Před Vánocemi je to vždy nějaký balíček z internetového obchodu. To zase pro změnu přijede rozvoz balíčků až kolem patnácté hodiny, kdy už jsem zalezlý v pelišku s oteklýma nohama. Párkrát jsem zkoušel vylézt ze své „nory“, ale než jsem se vyhrabal ke dveřím, byl už pošťák dávno pryč. Když není sníh, jezdím na poštu moc rád, protože je to pro mne výborný kilometrový trénink a mohu si v obchodech u pošty koupit co potřebuji. Hlavně barvy do tiskárny, DVD a jiné drobnosti, které v blízkém Albertu nemají ani náhodou.

V Dolních Zálezlech jsem své vztahy s poštou vzdal rovnou předem. Z velkého kopce, kde jsem čtyřicet let bydlel, bych sám nesjel. V půli kopce dolů bych nejspíše vyklouzl z vozíku a nebo bych to neubrzdl. A nahoru by mne musel vytlačit nějaký mladý, silný a zdatný kulturista, navíc jedině za tučnou „diškrezi“. Naštěstí pošťákem v Zálezlech byl můj výborný kamarád, podle kterého se daly ráno i řídit hodinky. Nosil mi denní tisk, sem tam i pár honorářů za povídky v časopisech a hlavně jednou měsíčně invalidní důchod a příspěvek na péči. Když jsem byl měsíc a půl na rehabilitaci v Košumberku, pořídil jsem si Postžiro. Ze spinální jednotky na poštu v Lužích to byl poctivý kilometr a něco dolů. Nahoru to bylo velmi perných 45 minut jízdy. Než mi účet u Poštovní spořitelny pro handicapované udělali, jel jsem tam třikrát. Byl červenec, takže jsem tam jezdil raději dopoledne, abych to vedro ve zdraví vůbec přežil. Ruce mě neskutečně bolely a svaly mi v železo ztuhly. Po návratu jsem pak v jídelně u oběda byl zralý tak akorát rovnou na truhlu. Měl jsem těch kopečků, a že jich tam bylo, plné zuby. Jiné to bylo, když jsme se týden nato vraceli večer z hospůdky Klondajku. To mně to jelo! Po vypitých třech pivech jsem si připadal, jako bych seděl na „električáku“! Ten „poštovní“ trénink mi zřejmě přišel vhod.

V Milovicích-Mladé, kde jsem dva roky bydlel, byla pošta na velkém kopci v Lesní ulici. K dispozici byly dvě pře-

pážky, ale většinou, když jsem tam s ženou v zádech kolem 17 hodiny „dofuněl“, fungovala jako naschvál vždy jen jedna. A čekat ve frontě dvaceti našťvaných lidí, která vedla až ven, se mi nechťelo ani v sedě. Ještě že byla vedle pošty malá trafika. Zapikoloval jsem se do fronty k přepážce a paní šla prozíravě koupit sobě Sudoku a mě Bleska. Tam jsme strávili několikrát v měsíci spoustu hodin, někdy až do zavírací.

Nyní jsem, jak určitě víte, už dva roky Pražák. A Praha je přece matka našich měst, jak jsem se v mládí na základní škole učil. A taky že jo! Tady jezdit na poštu, to je pro mne, a určitě i pro jiné vozičkáře, neskutečná radost. Bomba, a to přímo lepší než ta atomová! Na poštu to mám z asistenčního domu ve Vondroušově ulici převážně z kopce. Jsem tam v pohodě za chvilku. Je to má i mé ženušky Renáty nejmilejší trasa. Zpět je to stejné asi jako v Košumberku. Je to pořád do kopce, navíc komplikované mnoha nájezdy a sjezdy na chodnicích. Ale s tím velmi důležitým a podstatným rozdílem, že v Lužích-Košumberku nejezdila ani bezbariérová tramvaj, ani autobus. V Praze-Řepích jezdí! Jupí! Navíc je s řidiči často při mém nástupu sranda. Většinou ochotně vylezou z vyhráté kukaně tramvaje či autobusu, vytáhnou a sklopí padací most, po mém najetí ho zaklopí. Jednou jsem po poděkování popřál mladému řidiči tramvaje pěkný večer (byl květen – měsíc lásky) a on mě popřál veselé Vánoce. Zákonem schválnosti je, že když jedu na kontrolu do Motola na urologii, zpátky jedu za dvě hodiny se stejným řidičem. A jednoho průpovídky mne opravdu pobavily: „Nevím, proč zrovna dneska trénujete dvakrát denně jen mně, když to umím. Jezdí tu další stovky bezbariérových vozidel!“

Jsem už starší pán a auto neřídím, mám ale šikovnou ženu, kterou naštěstí řízení auta a cestování se mnou baví. Tak proč bych se nevyvezl od pošty do kopce k nám domů. Cesta pro chodce, tedy i pro nás vozičkáře, totiž vede podchodem pod hlavní silnicí. Dříve mi bylo blbě jet jen jednu stanici tramvají, ale „pěšky“ to bylo docela dobrodružství. Musel jsem doslova klikovat sto metrů po kraji silnice k velké křižovatce mezi zaparkovanými auty, kde je celé odpoledne tak velký provoz, že mám s ženou v zádech co dělat, abych

se na druhou stranu ulice vůbec dostal. Druhá strana cesty je pro vozičkáře absolutně nevhodná, protože vede do velkého kopce a přes krátké a vysoké nepředpisové nájezdy, je to zkrátka neskutečná mackačka pro vozičkáře i jeho doprovod. Letos mi bylo 65 let. Nesmím už blbnout jako janek zamlada, musím šetřit sebe a šetřit si i manželku. Proto jezdím tu jednu stanici tramvají či autobusem. Tramvaje jezdí nyní po rekonstrukci tratě každou chvilku. A za ten čas, který s manželkou na poštu a cestou ušetříme, si dáme v restauraci Manta výborné kapučíno. A já často ještě vynikající česnečku navrch.

Na mé nejmilejší poště v životě, v Řepích, je ve vestibulu kousek od dveří na pultu takové moc pěkné modré tlačítko s modrým logem vozičkáře. To sice sotva zmáčknu, z moderní mašinky ale vyjede papírek s číslem a jsem během několika sekund na řadě. Často mám kolikrát co dělat, aby na mne obsluha přepážky, jedné z osmi, nečekala, než vytáhnou z batůžku nějaký „úřední glejt“, který mi přišel, a nezdržoval jsem provoz. Obsluha je tu velmi milá, kompetentní, profesionální a hlavně neskutečně rychlá. Přál bych nejen vozičkářům, ale všem lidem, aby na takovou fantastickou poštu chodili či jezdili tak rádi, jako tam jezdím já.

Jsem moc rád, že v Praze bydlím a užívám si všech těch výhod, které mi naše česká metropole nabízí. Byl bych moc rád, aby to, co je pro nás handicapované v Praze-Řepích normální, nebylo už moc dlouho žádným luxusem ani v jiných českých městech, městech a velkých vesnicích.

Josef Procházka

Ilustrační foto: Česká pošta



Jak jsem se učil znovu plavat

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

V květnu 2011, po půlročním čekání, na mě došla řada, abych absolvoval týdenní kurz plavání pro lidi s tělesným postižením v **Kontaktu bB**. Chtěl jsem se ve spolku nadšených a zkušených plavců, kteří mají velkou publicitu ve všech časopisech pro lidi s handicapem, znovu naučit plavat bez pomoci svých ochrnutých nohou. Toužil jsem strašně moc potykat si opět s životadárnou vodou, kterou jsem před mým úrazem na kole tak miloval. V létě, ještě jako chodící, jsem každý rok hodně plaval v Dolních Zálezlech v Labi a později hlavně doma v malém, svépomocí vybudovaném pětmetrovém bazénku na zahradě.

Plavci z **Kontaktu** mají nejen velmi pěkné webové stránky (www.kontakt-bb.cz), z kterých jsem načerpal potřebné informace, ale i spoustu barevných propagačních materiálů s fotkami. Hlavně jsem viděl, že mají velmi velký tým zkušených instruktorů a instruktorek, který dokáže naučit plavat i hodně ochrnuté lidi po různých úrazech. Kde? Např. v Praze, v pěkném 25m bazénu na Strahově. Samozřejmě ne tak, jako plavou ti zdraví a někdy šťastnější jedinci – za pomoci všech čtyřech končetin. Kontakťáci učí plavat lidi s končetinami, které jsou třeba i jen částečně pohybově funkční.

Pondělka 15. května jsem se nemohl dočkat. Těšil jsem se jako malý, dejme tomu pětiletý Pepa. Přitom mi je už o šedesát let víc. Hlavně jsem se těšil na to, že

můj zadek bude po dlouhých dvanácti letech sezení a ležení konečně ve stavu beztlíže, tedy ve vodě, a že bude navíc i trošku vodou masírován. Jupí!

Vyrážel jsem brzy každé ráno ze sídliště Praha-Řepy tramvají č.10 s manželkou Renátkou přes stanici Klamovku s přestupem na bezbariérový autobus č. 217 do stanice Koleje Strahov. Nádherná plavecká hala je v útrobách velkého strahovského stadionu, jen pár desítek metrů od výstupní stanice. K bazénu patří prostorné šatny, sprchy i záchody. Mě zaujala hlavně velká místnost vlevo před šatnami, kde má **Kontakt** uloženo vše potřebné, co instruktoři a ochrnutí plavci k plavání potřebují. Zajímala nás s ženou hlavně jedna velká molitanová podložka, na kterou jsem byl vždy dvěma mladíky z vozíku posazen, abych si svlékl oblečení a převlékl se do plavek. Manželka mi zalapala mou urologickou nefrostomii, abych tady nechytíl nějakou infekci z vody a také nepřidal nějaké své bakterie do vody v bazénu. Když jsem byl zhruba po pěti minutách připraven, stejní mladí a silní instruktoři mě hodili zpátky na vozík a už jsem si to pelášil přes šatnu a sprchy k bazénu na plaveckou instruktáž na suchu a hlavně na důkladnou rozcvičku.

Vody jsem se dočkal až po hodině. Sundali mě šetrně z invalidního vozíku na molitanovou podložku, nohy jsem ponořil do vody. To už na mě v bazénu čekala má

instruktorka Táňa Lálová, které jsem se musel oběma rukama chytit za ramena, načež mě ti dva siláci šoupli celého do vody. Po neděli bývá prý voda v bazénu studenější, ale to mi vůbec nevadilo, protože celé tělo zaplavila euforie ze stavu beztlíže. Řídil jsem se pokyny instruktorky Táni a dělal vše, co po mě chtěla. V mysli mi utkvělo několik fantastických činností. Když jsem byl po chvíli překulen Táňou na záda a pěkně jsem se prohnul v kříži a dal hlavu do záklonu a ruce dozadu k sobě, nádherně jsem se na vodě nadnášel (pouze za malé podpory Táni), stejně jako kdysi v Jaderském moři. Problém mi trochu dělala ta hlava hodně dozadu, protože když koukám léta na televizi a abych lépe viděl, mám v posteli několik hodin elektricky zvednutý podhlavník s polštářem pod hlavou, a tudíž i předkloněnou hlavu dopředu. V bazénu mi ten správný a velmi důležitý rozsah zaklonění hlavy pro lepší stabilizaci těla na hladině dost chyběl. Více hlavu momentálně nezakloním, ale to se dá výrazně vylepšit pravidelným cvičením a spaním na rovné posteli bez toho mého polštáře pod hlavou. Nejdříve jsem se bál nalokání vody a koukal jsem tudíž před sebe, kde mám břicho a nohy, ale takhle jsem se potápěl a Táňa mě více musela přidržovat. Jakmile jsem koukal jen na bílý strop haly a pořádně zaklonil hlavu, vznášel jsem se jako astronaut ve stavu beztlíže. Manželka ze břehu nafotila několik desítek fotek, na kterých jsem sice vypadal jako vyvržený vorvaň s nafouklým břichem nahoru, ale ležel jsem na hladině stabilně i s nataženými nohama. Fotky to jsou, podle mě, strašné, ale můj pocit ve vodě byl naopak fantastický. Zkoušel jsem podle instrukcí Táni plavat jednou rukou znak pod vodou, pak zase druhou. Nejvíce se mi líbilo dělat oběma rukama takové široké osmičky a pohybovat se ve směru za instruktorkou, která mi držela hlavu nad vodou. Napadlo mě, jak už to u mě bývá, že má žena má velmi pěkné šestky, ale ty osmičky ve vodě, co jsem dělal, jsou a budou velká konkurence, už jen proto, že mě plavání neskutečně nadchlo. Nadechnout se, potopit se a vydechovat do vody nosem a pusou, když jsem měl ruce před sebou a držela je Táňa, mi také docela šlo. Otočit se na břicho s výdechem do vody se dalo také zvládnout, ale to už za vydatné pomoci instruktorky.

Vůbec jsem se cítil velmi bezpečně a v těch nejlepších rukách. Snažil jsem se



dělat co nejlépe vše, co mi Táňa doporučila. Např. jsem nacvičoval i pravou pokrčenou rukou otočku na konci bazénu a stejnou rukou a už zmíněnými osmičkami se pak narovnat do směru na dalších 25 metrů. To mi také docela v několika „opakovačkách“ šlo. Horší už byl samotný start z vody od bloků. Musel jsem se odstrčit oběma rukama od startovního bloku, těma pak projet vodu podle těla a ruce spojit nad hlavou. Do vody jsem se musel doslova položit, abych nešel hned ke dnu. To už mi dělalo problém, i když jsem byl jistěn. Měl jsem pořád strach, že si pořádně loknu vody. Věnovat se při výcviku jednotlivým fázím plavání je nádherné a naučí se to každý, když jsem se to naučil i já. Skloubit všechny potřebné pohyby dohromady, co jsem se naučil za pět dní výcviku, mi ale nešlo. Při závěrečném plaveckém testu ve znaku na 25 m mi Táňa musela držet hlavu, abych nešel ke dnu.

Když jsem si už tak krásně čichnul k vodě, chtěl bych v plavání v Kontaktu na Strahově dále pokračovat. Dám se do toho v září a už teď se na to těším. Už vím, díky Táně, jak na to, ale také vím, že jen opakováním a pílí mohu dosáhnout větší samostatnosti. Abych mohl závodit s veterány či manželkou, tak to už asi ne-

dám, ale mně bude bohatě stačit, abych k plavání potřeboval jenom ty dva siláky, kteří mě šoupnou do bazénu a fertig! No a pak, samozřejmě, z bazénu ven. Plavání bych moc rád zvládl sám a udělal radost své instruktorce i manželce.

Vím moc dobře, jako bývalý atlet a vytrvalec, že samostatné plavání paraplegika chce desítky hodin tréninku v bazénu, než se ochrnutý člověk naučí všechny ty správné pohyby, aby byly technicky co možná nejdokonalejší. Já jsem vše dělal tak, jak se to v kursu učí. Jít po několika tempech pod vodu, když mi dojde dech nebo když zazmatkuju s technikou, a nalokat se vody, tak takové plavání by mě brzo přestalo bavit.

Já osobně bych uvítal něco, čemu se dříve říkalo metodické pokyny. V nich byly v jedné knížce namalovány nebo i nafoceny jednotlivé fáze každé atletické disciplíny, například náročného hodu diskem. Bohatě by mi, i určitě jiným lidem s postižením, stačilo, když bych měl k dispozici popis jednotlivých fází plaveckého pohybu v jednotlivých stylech, třeba zrovna od instruktorů z Kontaktu. To proto, abych to mohl doma jako nějaký pilný žáček zkusit na suchu, v manželské posteli či na nějaké podložce. Těch pohybů, aby ochrnutý člověk mohl sám

plavat v bazénu například bezpečně znak, který se mi zdál bez pomoci nohou nejpřirozenější, je určitě přes deset, když vynechám start a otočku. Bezpečněji než ve vodě (pořád ten strach z nalokání se vody...) bych se naučil na suchu postupně všechny potřebné pohyby, hlavně jejich koordinaci. Myslím si, že staré dobré české přísloví *Bez práce nejsou koláče* pořád ještě platí, hlavně v plavání bez pomoci nohou. Tak se do vody dostanu nejdřív až v září a trénink na suchu je vždycky důležitý. Pak bych si mohl splnit svůj cíl, se kterým jsem do plaveckého kurzu šel: nebát se zaplavat si občas někde sám, pouze za dozoru zkušeného plavce kamaráda nebo i manželky, kteří by mě jen jistili.

Závěrem děkuji všem lidem z **Kontaktu bB** v Praze za jejich skvělý přístup ke všem lidem s handicapem, kteří se plaveckého kurzu zúčastnili a užili si ho stejně nadšeně jako já. Kdo si chce rozšířit aktivity a poznat něco fantastického, vřele mu doporučuji kurz plavání. **Kontakt bB** má své pobočky ještě v Brně, Českých Budějovicích a Karlových Varech. Vše najdete na internetových stránkách uvedených výše.

Josef Procházka

Postřehy Milana Linharta

Barman



Je polovina července. V Česku panuje tropické počasí. Vracíme se do Ostravy rychlíkem z návštěvy jihomoravské metropole a ve vlaku je nejméně 40 stupňů Celsia. Všechna okna a dveře vagónu jsou dokořán. Koupeme se nedobrovolně ve vlastním potu a máme žízeň jako trm. Zbytek vody v PET lahvích se už ani nedá pít. A jediné, na co se těšíme, je, že si doma dáme studenou sprchu a nápoj s ledem.

Projíždíme nádražím v Suchdole nad Odrou, když se do ospalého ticha našeho kupé ozve nějaké podivné zahuhlání. Vzhlednu od svého místa u dveří. „Prosím?“ ptám se. „Kkáva, mimiminerálka, pipivo“, zopakovala postava ve dveřích kupé. Kde se vzal, tu se vzal, objevil se barman s vozíkem nápojů. Nejdříve jsme si mysleli, že číšník má možná vadu řeči, ovšem záhy jsme poznali, že zadrhávání, kolébavý postoj a nejisté pohyby zapříčinilo horko a nadměrné požití alkoholických nápojů. „Ten je jako dělo“, konstatovala známá. „Máte studenou vodu?“ zeptala se. „Mmmm.“ „A kolik stojí?“ „Dva... dvacet tři,“ vykřikl muž s vo-

zíkem. Paní zaplatila a barman měl co dělat, aby manévr s předáním peněz ustál.

„Já bych si vzal taky jednu,“ požádal další cestující. Muž pracně vylovil láhev a podával ji kolegovi. „Dva... dvacet šest“. „Jak to dvacet šest, vždyť je to stejná voda, jakou jste prodal paní?“ ohradil se známý. „Dva...dvacet šest a basta!“

Další předklon opilého barmana dovnitř kupé už vypadal velmi nebezpečně. Muž zavrával a ve snaze udržet se na nohou se chytil vozíku s pitím. Vozík se silně naklonil a celý jeho obsah se vysypal – většinou do našeho kupé. Po podlaze se kutálely PET láhve, plechovky piva a coca coly. Mezi nimi a pod námi se válely kostky ledu, které vypadly z barmanova kbelíku. Číšník se pokoušel posbírat svůj proviant, ale kvůli špatné stabilitě se mu to nepodařilo. Co bylo v dosahu, to jsme mu podali. Muž velmi nejistým krokem popošel o kousek dál. Mezi tím už tající led v kupé dělal louže. Před nádražím ve Svinově prošel mužík kolem nás, tentokrát už bez vozíku. Ještě před naším vystoupením na ostravském hlavním nádraží se u nás zastavila paní průvodčí.

„Přistoupili?“ V tom zahlédla spoušť u našich nohou – kaluže vody, sem tam

ještě kousky ledu. „Proboha, co jste to tady dělali?“ „My nic,“ vysvětlil jsem. „O to se postarala obsluha jídelního vozu. Asi se jí zželelo, jak je nám tu horko.“ Pak jsem popsal komickou situaci, která se tu před chvílí odehrála. Průvodčí se pobaveně usmála a dodala. „Viděla jsem ho, byl namol. A to si představte, že jede hned dalším rychlíkem do Prahy a tam má obsluhovat cestující!“ „Tak to bude ještě docela zajímavé, škoda, že u toho nebudeme,“ poznamenal jsem.

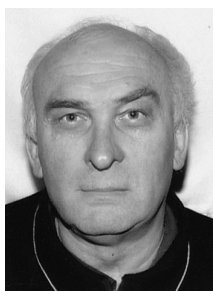
Cestování vlakem mi za těch několik desítek let připravilo nejedno nemilé překvapení a dobrodružství. Naštěstí zážitek s barmanem patří k těm méně nepříjemným. Ale jak sami vidíte, stát se může cokoli...

Milan Linhart

**A jaké „maličkosti“ občas vyplní mozaiku Vašeho života?
Napište nám o tom – do Vozky!
Redakce 2: Pavel Plohák
P.Plohak@seznam.cz**

Jak na oteklé nohy

Radí Pepa Procházka



Znám hodně vozičkářů, kterým při dlouhém a pasivním sezení na vozíku, hlavně u počítače, dost otekají nohy. Od těch zkušenějších jsem zjistil, že otok nohou podstatně sníží speciální tlakové podkolenky či raději nadkolenky. Když chytnu při psaní na PC tempo, tak napíšu jako datel i čtyři stránky textu. To košťuje dobré tři hodiny sezení v jedné poloze, i když si zajedu udělat do kuchyně kávu či čaj a něco si i zobnu. Po třech hodinách mi doslova začnou dřevěnit nohy i zadek.

Než jsem si pořídil a začal pravidelně používat tlakové podkolenky, lezl jsem po obědě do postele s nohama jako konve. Když jsem chtěl jet kolem 16 hodiny k autobusu naproti manželce, že nakoupíme v Albertu, měl jsem co dělat, abych narval své pořád oteklé nohy z „domácích dědkovských“ bačkor do reprezentativních botasek. Nechal jsem si tehdy, na radu mého kamaráda, od „obvodáka“ napsat **kompresivní podkolenky**. Ty od VZP byly tak „festové“, že jsem po nasazení speciální převlekové ponožky měl co dělat, abych je vůbec navlékl. Navíc ty první podkolenky měly výřez na prstech, abych tu poloponožku mohl sundat a použít ji i na noze druhé. Svléknout kompresivní podkolenky, když vám nohy stejně trochu natečou, byl také horor. Hlavně je obě dostat dolů přes patu. Nohy jsem už oteklé neměl, ale prsty ano, protože nebyly dostatečně stlačeny tak jako zbytek nohou.

Vyzkoušel jsem i bílé nadkolenky, které mi nechali jako použité v nemocnici po operaci ledviny. Ty držely dobře jen nárt s prsty. Po vyprání nějak povolily a nožky mi otekaly, jako bych je téměř nenosil. Další nové nadkolenky od VZP, co jsem měl, byly už bez otvoru u prstů a udržely mi nohy „v cajku“ po celý den i na výletě na Karlštejn. Natahovat si je bez punčošky, na kterou jsem si zvykl, ale byla neskutečná makačka. Natahování na obě nohy mě stálo deset minut tvrdé práce. No a pak sundat tyto nadkolenky bylo opět neskutečně těžké, protože nohy jsem měl zpocené a trošku i oteklé v nártu. Používal jsem je jen mimořádně na delší dobu a raději jsem zkrátil dobu sezení na vozíku.

Když mi manželka loni koupila na Vánoce teplé thermo kalhoty, mikinu a hlavně dvojce velmi teplé a silnější podkolenky, tak jsem si je neskutečně až do května užil. Hlavně ty podkolenky, které jsem během chvilky natáhl na obě nohy a stáhly mi nárt i lýtko, přesně tak, jak bylo potřeba. Používal jsem i mé milované klasické „dědkovské“ bačkory s kovovým zapínáním. Každodenní dobu strávenou u počítače jsem výrazně protáhl, nohy nebyly oteklé a já si v pohodě po obědě podkolenky sundal. Po zhruba dvouhodinovém „šlofičku“ jsem si je znovu pohodově oblékl.

Když přišlo léto a vedro, začal jsem se pít po slabších podkolenkách. Zjistil jsem, že u nás na sídlišti v Praze 6-Řepy, otevřeli na Makovského ulici novou bezbariérovou prodejnu, kde nabízejí mimo jiné i ponožky a podkolenky. A nejen tak ledajaké!

Mají tam super podkolenky v černé nebo tělové barvě za neskutečných 99 Kč od čísla 23 až do čísla 46. Už v ruce jsem cítil, že to jsou podkolenky pěkně elastické, hebké, slaboučké a že mi výtečně, hlavně v teplém počasí, poslouží. Nemýlil jsem se. Nemusel jsem otravovat svého obvodního lékaře, aby mi napsal na tlakové podkolenky poukaz. Nemusel jsem ani nic doplácet pojišťovně a nepotřeboval jsem ani souhlas revizního lékaře, že mám na kompresivní podkolenky zase nárok.

Mé podkolenky jsou super, drží mi nohy v perfektním stavu celé dopoledne a potom i odpoledne až do večera. Nožky mám pořád jako mimino. Nasazování je snadné.

Doporučuji všem vozičkářům i lidem zdravým, kterým otekají nohy, kompresivní podkolenky značky **Avicenum Travel Medico** (vyrábí firma **Aries**, viz níže). Nemají chybu. Pan vedoucí Vladimír Ščobák ze zmíněného obchodu na Makovského ulici vám je pošle klidně na dobírku poštou! Tady je kontakt na tuto mimořádnou prodejnu:

Ponožky – punčochové zboží, Vladimír Ščobák, Makovského 1226/17, Praha 6-Řepy, ponozky.repy@seznam.cz, tel.: 606 406 133.

Váš Pepa Procházka

Nabídka firmy Aries

Akciová společnost ARIES je tradičním výrobcem punčochového zboží. Historie společnosti začala roku 1991, kdy

byla založena v podkrkonošské obci Studenec. Roku 1996 vznikla akciová společnost ARIES s výhradně českým kapitálem. Výrobní závod je ve Studenci, kde sídlí i vedení společnosti. Firma Aries má své zastoupení na Slovensku – Aries Slovakia a v roce 2008 vstoupila i na polský trh. V roce 1998 začala vyrábět podpůrné punčochové zboží pod značkou **Avicenum**. Další významný krok se uskutečnil v roce 2008, ve kterém společnost vstoupila na trh se zdravotními punčochami. V jejím sortimentu můžete nalézt **ponožky, podkolenky, lýtkové punčochy, stehenní punčochy, punčochové kalhoty pro muže i ženy**.

Podpůrné podkolenky, punčochy a punčochové kalhoty Avicenum 70 zajišťují podporu a zlepšení krevního oběhu. Příznivě působí proti tvorbě křečových žil a celulitidy. AVICENUM 70 zabraňuje občasným otokům, např. při delším stání či sezení. Antimikrobiální úprava Sanitized Silver s aktivními ionty stříbra zabraňuje rozmnožování mikroorganismů (všechny výrobky kromě Avicenum 70 Travel). Avicenum Travel mají kosmetotextilní úpravu Skintex. Mikrokapsle se postupně uvolňují a pomáhají zabránit pocitu těžkých nohou. Jemnost 70 DEN Lycra, složení 76 % Nylon, 24 % Lycra. Tlak v oblasti kotníku 10–14 mmHg.



Kontakty:

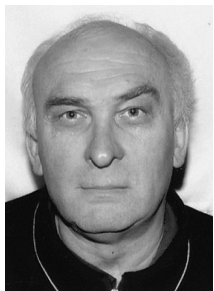
ARIES, a. s., management, výroba, podniková prodejna (Po–Pá 8–16 h): Studenec 309, 512 33 Studenec u Horek, tel.: 481 595 111, zelená linka: 800 111 595, aries@aries-shop.cz, www.aries-shop.cz. Objednávky v e-shopu na webových stránkách, telefonicky na 800 112 595.

(pp)

Máte zajímavou zkušenost pro život na vozíčku? Dejte o tom vědět ostatním!
Redakce 2: P.Plohak@seznam.cz

Něco z historie: Není nad český záchod!

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíkáře



Rok 1982 byl velmi důležitým rokem, kdy můj otec Josef jako čerstvý šedesátník odešel do zaslouženého důchodu. Za 45 let práce v Ústecké sklárně dostal od odborů (tehdy ROH) za odměnu v létě pro sebe i matku třítydenní zájezd do Sovětského svazu. Matka si týden před odjezdem nešťastně zlomila vřetenovitě ruku v předloktí a lékař ji cestu do „Sajúzu“ nedoporučil. Hledala náhradníka, protože jinak by zájezd propadl. Našli mne. Tedy spíš mne ukecali. Projeli jsme tehdy s tátou a dalšími zaměstnanci Ústecké sklárny Vlakem družby pomalu půlku nekonečného Ruska.

V roce 1982 se slavilo čtyřicáté výročí vzniku československé vojenské jednotky v Sovětském svazu pod velením generála Ludvíka Svobody v Buzuluku. Ve vlaku s námi jeli čeští vojenští veteráni z druhé světové války, kteří prošli mnoha bitvami z Buzuluku až do Prahy. Na slavnostních uniformách měli kila nejrůznějších vyznamenání. A v těle další kila, ale železa od šrapnelů. V muzeu v Buzuluku mě překvapil jeden veterán, který byl v čtce npor. Jaroše. Ukázal na sebe na obrázku, jak jim jejich velitel něco vysvětluje před bojem v Sokolovu. Protože s námi jeli převážně veteráni, více než města a ruské pamětihodnosti jsme navštěvovali památníky padlých, hřbitovy obětí a všude pokládali věnce.

Basu českých lahváčů z Plzně, co jsem si s sebou pro strýčka příhodu vzal, jsem během týdne s tátou vypil. Na vynikající točené pívko v českém oroseném štucu jsem nikde v celičkém Rusku nenarazil. Dal jsem si ze zvědavosti z cisterny na ulici ve Stalingradu ruský bolševický „kvas“. Barvu piva to sice mělo, ale bylo to teplé jako chranky, a jediné pozitivní na tom bylo, že jsem ruský kvas, který Rusové pili na ulici jako prokoplí, alespoň jednou v životě ochutnal. Nikdy nevíte, kdy s vámi to bude hodit! Pivo lahvové jsem si koupil až na zpáteční cestě v Moskvě a bylo z NDR (*bývalá Německá demokratická republika – pozn. red.*). Bylo slabé jako čaj a teplé, ale bylo mnohem lepší než ten ruský kvas. Po českém pivu, ani lahvovém, nebylo v celém SSSR ani vidu, ani slechu.

Veteráni důstojníci měli jen pro sebe dva speciální lůžkové vagony i se spr-

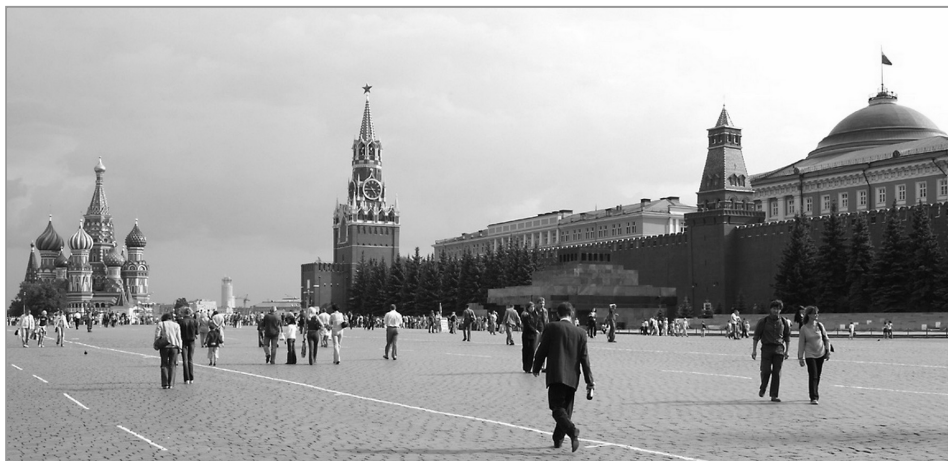
chami a teplou vodou, my ostatní plebejci bez zásluh z války jsme ostrouhali. Pohybovali se mezi námi v civilu dva velmi „nenápadní“ boží, tajní ruští ožralové. Ve velikém vedru chodili ve stejných zelených trencích, jako jsem měl já na vojně v letech 1965–67 v hornickém Mostě. Byli strašně nenápadní, koupit si civilní trenky je v permanentním deliriu ani nenapadlo. Ukecaný papagaj Láďa Procházká po vypití lahvice vodky s našimi alkoholiky a po návštěvě mausolea v Moskvě mi říkal, že Lenin má plátěné a oslí uši a že už pěkně smrdí! Náš vedoucí, pan Janda, který to náhodou zaslechl, ho pěkně seřval a řekl nám, že je ve Vlaků družby v každém kupé odposlech. Ať blbě ve vlaku nekecáme, nebo že ho zavrou i s námi.

Mě nejvíce zaujala na Rudém náměstí těsně vedle mausolea čtyřmetrová, lešením ohraničená, obdélníková dřevěná opičárna. Když jsem se zvědavě podíval malinkou škvírou mezi podlázkami dovnitř, viděl jsem, jak tam kopou dva vojáci velkou díru do země. Když měl Leonid Iljič Brežněv o pár měsíců později velkolepý státní pohřeb, hubení a slabí vojáci ho upustili nekontrolovaně do hrobu přímo na to místo, které jsem viděl na vlastní oči kopat už v srpnu. Byl s bytelnou rakví asi pěkně těžký a spadl do hrobu v přímém přenosu České televize jako pytel brambor asi hlavou napřed. Ve večerních televizních zprávách samozřejmě to ne skutečné „fo pá“ bylo ideologicky vystřiženo! Už v srpnu sovětské vojenští lékaři přesně věděli, že to má soudruh Brežněv za pár, a asi si to místo co nejbližší k soudruhu Leninovi sám Leonid Iljič na věky věků vybral.

Ať jsme přijeli, kam jsme přijeli, byly pro nás divem divů turecké záchody. Na

klasický český záchod jsem v matičce Rusi nenarazil lautr nikde. V jednom mezinárodním hotelu v Kyjevě, kde jsme obědvali, byly ty turecké záchody ještě zvýšené a vykachlíčkované, tak půl metru nad podlahou. Nejhorší bylo, že nikde neměly žádné dveře! Když jste se dali do velkého díla, mohl vás doslova očumovat každý, kdo se tam přišel vyčůrat do žlabu. Ještě vám mohl zafandit! Co to dalo našim sedmdesátiletým a starším vojenským veteránům a hrdinům s revmatickými klouby práce a hekání, než se při naléhavé potřebě na ten piedestal vyšplhali! A když skončili, tak zase bezpečně slézt dolů! Když to „hořelo“, musel jsem některým pomáhat dostat se dolů. Když se narovnali a natáhli si gatě, ztuhli, jako by byli celí dřevění, poník na kolotoči hadra. Všichni jsme s láskou vzpomínali na naše české záchody a nadávali jako špačci na ty „kurevské“ turecké. Mi samotnému nejvíce chyběly dveře nebo alespoň nějaký závěs. V hotelech, kde jsme slavnostně s vedením města obědvali, byly záchody v pohodě, daly se spláchnout a nebylo tam tolik zhavých abonentů ve frontě na vyprázdnění jako jinde ve městě. Na nádražích, hlavně v menších městech, to ale bylo podstatně horší. A právě hlavně tam, oddělení od obyčejné ruské veřejnosti, jsme Vlakem družby zastavovali.

Má první zkušenost s těmito tureckými záchody byla strašná. Ještě že jsem se zdržel s tátou při dohrávce jedné z mnoha partií v české dámě, kdy mě měl poprvé, po mé velké chybě, na lopatě. Kdybych uposlechl doporučení našeho šéfa, abychom preventivně použili záchody, až zastavíme, mohl jsem dopadnout stejně jako „papagaj“, který v první ruské „děrevně“ za Užhorodem při prvním zastavení vlaku a seznámení se s tureckými zá-



Rusko – Moskva – Rudé náměstí.

chody dopadl nejhůře z nás všech. Byl ještě více ukecanější než já, Láďa Procháčka, řidič vysokozdvizného vozíku. Najednou jsme ho viděli mokrého, neskutečně nasraného na celý svět a celého od hlavy až k patě zasviněného od kousků lidských exkrementů. Když jsem se ho škodolibě zeptal, jak k tomu maskovanému vojenskému zabarvení jako „fajtr“ záložák přišel, našťavaně mi sděloval: „Šéf Janda nám v kupé řekl, ať si skočíme po ránu preventivně, no víš, kdo trochu potřebuje, no na velkou, že budeme celý dnešní den ve městě a u památníků. Tam nikde žádné záchody nejsou. Tak jsem šel, ale kluci byli rychlejší. Všude už někdo seděl a tlačil jako o život. Na první pohled jsem viděl, že když bych se trochu ohnul, tak toho vedle sebe můžu poplácat po zadku. Na mne ale místo nezbylo, tak jsem si dal venku „cigo“. A to jsem neměl! Konečně se za pár minut uvolnilo místo v poslední kadibudce u zdi. Tak jsem tam zalezl celý šťastný s tím, že mě nebude nikdo očumovat, jak mi to jde. Tlačím a tlačím jako každý jiný, bolí mě nohy a nějak mi to nešlo, preventivně nepreventivně. Najednou slyším, jak někdo silně hvízdne a slyším šustot hajzl-papírů. Konečně mě to začalo jít, tak se snažím šéfovi Jandovi udělat radost... Uslyšel jsem druhé hvízdnutí a dokončoval s úsměvem své dílo. Než se mi to povedlo, přiletěl na mne odněkud proud vody i s hovny ruských i českých spulcestopatelů. Když jsem na ten debilní hajzl šel, tak jsem se divil, na co tu mají před záchodem hasičskou hadici i s proudnicí. No a teď už to vím a vy taky!“

Později jsme zjistili od naší překladatelky, co s námi jela, že turecké nádražní záchody nemají žádné splachování a jednou za čas, po odjezdu některého z vlaků, přijde ruská hajzlbába, zapíská jednou

jako Jura Jánošík, aby všichni vylezli, že jde makat. Když zapíská podruhé, je-li tam ještě někdo, musí se ozvat! Pokud se nikdo neozve, ohne se, aby se trefila přesně proudem vody pod kabinky, otevře proudnici a spláchne vše najednou. Neznalost ruských zvyků neomlouvá!

Takže příště, jakmile někdo zapískal, když jsem byl na tureckém záchodě na některém z nádraží, raději jsem upaloval s kalhotami v ruce a nedbale a rychle utřeným zadkem ven. V životě mě tolikrát nepálila zarudlá prdel, jako tenkrát v Rusku. Na velkých nádražích byly veliké umývárny s desítkami umyvadel, kde se dalo umýt nebo oholit. Vykoupat se také dalo, ale to už člověk musel zaplatit pár rublů, což jsem s nepříjemně svrbícím zadkem několikrát využil.

Dopadnout jako Láďa bych nechtěl, ani kdyby mi nabízeli veksláci ruble za pětikorunu. Umýt se v Rusku od exkrementů není tak jednoduché jako v Česku. To mi věřte. Láďa přestal smrdět, až když se několikrát smočil v Černém moři u Batumi! To co měl na sobě, zahodil. Už si myslel, že bude smrdět na věky jako tchoř!

Josef Procháčka
Foto: internet

O tureckém záchodu

Turecký záchod je jedním z mnoha druhů záchodů. Kromě jihovýchodní Evropy se používá především v chudších zemích a v zemích, kde má staletou tradici, kupříkladu v Asii, Africe. V západní Evropě je poměrně rozšířený např. v Itálii a ve Francii.

V principu se může jednat jen o díru v podlaze (s funkcí latriny) nebo splachovací zařízení, připomínající do podlahy zapuštěné umyvadlo.



Vyprazdňování je prováděno v dřepu přímo do otvoru nebo vyhrazeného prostoru v toaletě. Jedná se přitom o nejpřírozanější polohu k vylučování. Osoby nezvyklé na tento typ toalety tuto činnost provádějí chybně v podřepu místo v dřepu, což je namáhavé především na stehenní svaly a náročné na udržení rovnováhy i dostatečného odstupu případného oděvu; v této nesprávné poloze rovněž nedojde k plnému uvolnění břišního svalstva, potřebnému k správné vylučovací funkci těla.

Výhodou tohoto typu záchodu je jeho hygieničnost. Pokožka defekující osoby nepřijde do styku s povrchem záchodu, takže je sníženo riziko přenosu choroboplodných zárodků. To je důležité zvláště v oblastech s nižším povědomím o udržování aseptického prostředí na toaletách, i v teplejším podnebí, které umožňuje delší přežití choroboplodných zárodků. Nevýhodou je větší náročnost pro méně pohyblivé nebo postižené osoby a celkově menší pohodlí.

Zdroj: www.wikipedia.cz
Foto: internet



Jak já vám mohu poskytnout standardní péči, když vy už od pohledu vypadáte nestandardně?!

Milan Linhart

Arabská princezna

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Brzy ráno po snídani jsem jezdil v rehabilitačním ústavu v Kladruších do suterénu na vertikalizační stojan zvaný paraplegiky „stavěčák“. Jezdila tam se mnou ve stejný čas také jedna mladá Arabka. Mě hodili na rovný stůl v základní poloze jako pytel brambor dva „civilkáři“ a „princeznu“, jak jsem ji v duchu oslovoval a pojmenovával pro sebe, tam ukládal její strážce a zamračený doprovod v jedné osobě. Byla to tajuplná kráska, celá zahalená v černém. Jen ji z malého obdélníkového otvoru „burky“ koukala krásná černá kukadla. Když ji ten její sloužící a snad i eunuch vzal do náruče, tak jsem nějak, jak jinak než nevědomky, zaregistroval pěkně tvarovanou prdelku. Poté ji posadil, a já, opět zcela nevědomky, jsem si všiml pěkných stehýnek schovaných v černé látce jejich dlouhých arabských šatů. Nejhezčí okamžik pro mne byl ten, když se položila sama přes lokty na záda. Civilkáři ji připoutávali nohy v kotnících, v kolenou a pod prsy. A ona si upravovala oblečení, aby i na prkně, co neznamena svět, vypadala dobře.

Byla malá a velmi pěkně tvarovaná. Nic jiného jsem neviděl, než vše černé, i ta její blýskavá kukadla byla ebenově černá. Ta jsem registroval pokaždé, jakmile na mne zvědavě jukla zpod přivřených víček. Když už jsem stál na stavěčáku, její strážce vždy ustoupil na stranu a sledoval, jak ji civilkáři zajišťují a dávají ji před ruce opěradlo. Bedlivě dohlížel na veškeré dění okolo mé „princezny.“ Když dostala do ruky elektrické ovládání, postavila se sama jako já, téměř do pravého úhlu. Tehdy jsem zahlédl v jejích rukou nějaké korálky. Ty nosí každý Arab stále u sebe. Je to pro vyznačce islámu obdoba našeho křesťanského růžence. Používají se při modlení. Její strážce se od ní nehnul ani na krok, aby mu nic neuniklo. To už jsem si vytáhl tradičně denní tisk, četl jsem a po očku sledoval, co dělá ona. Kdy zase budu mít možnost nakouknout pod pokličku arabského světa?

Vše šlo každý den naprosto stejně po celý měsíc. V duchu mě moc lákalo, abych znovu uviděl obličej té krásky. Nebo šeredy? Podvědomě jsem věděl, že krásná je. A i kdyby nebyla, všechno ta-

jemné se nám zdá většinou krásné a vzrušující. Jen jsem si uvědomil, že i v arabských zemích jsou bouračky a úrazy. V tom jsou si osudy lidí na celé zeměkouli stejné. A ochrnutí lidí z různých koutů světa se jezdí rehabilitovat i k nám.

Když jsem se jednoho dne sešel s princeznou a jejím strážcem u stavěčáku o pět minut dříve než obvykle, obsluhující civilkáři tam ještě nebyli. Jako vždy jsem slušně oba pozdravil a ona mi odpověděla a zvedla při tom malinko ruku. Zblízka, v sedě a zaparkovaný vedle ní, jsem ji koukal snad z půl metru do těch krásných očí a nemohl jsem se vynadívát, jak byly nádherně černé a lesklé, jako uhlé. Bylo zajímavé, že princeznin pohled byl přímý stejně jako můj a že neuhnula ani na chvíli. Ani na malou chvíli nesklopila zrak a vydržela mé obdivné pohledy. V jejích očích jsem objevil a znatelně i viděl takové malinké čertovské záblesky a cítil jsem nějakým šestým smyslem, pod tou neproniknutelnou rouškou burky, jak se pod vousy směje, jak na ní zvědavě „vejrá.“ Překvapivě sametovým a jemným hláskem něco pronesla ke svému strážci arabskou „hatlamatylkou“. On ji sáhl do batůžku na zádi jejího vozíku, vytáhl prázdnou láhev od minerálky a odešel. To už konečně dorazili oba civilkáři a sborově halekali: „Sorry! Byli jsme na koberečku u naší šéfové! Moc se omlouváme,“ vysvětloval nám zpoždění hovornější Honzík.

Dáma měla přednost, opatrně ji přenesli na stůl, připoutali a postavili. Za chvíli jsem ji následoval. Když jsem se chystal, že si budu zase tradičně při půlhodinovém stání číst své noviny, pomyslel jsem si, že se žádné atrakce ve spojitosti s krásnou cizinkou už dnes nedočkám. Jak jsem se mýlil! Strážce zatím někde nakupoval a sháněl minerálku a milá princezna sáhla nečekaně na nějaký háček na burce – rouška, kterou měla přes celý obličej, se rozeplula a odhalila na chvíli princezninu líbeznou tvář. V tu ránu jsem viděl nejen ty krásné oči, ale i nádherně baculaté tvářičky a malou roztomilou bradíčku. Její obličej připomínal tváře našich českých děvčat, které jsou krev a mléko. Trvalo to jen několik krátkých vteřin a jediné, na co jsem se zmohl, kromě mého dalšího vyjeveného výrazu a vykulených očí, bylo, že jsem ji palcem pravé ruky ukázal, že je jednička! Krásně se na mne ještě jednou usmála a odhalila i nádherné bílé zoubky. Ty se

zdály v kontrastu s olivově hnědou pletí jejího obličej tak skvostně bílé, že ani bělejší být nemohly. Měla jich v tu chvíli plnou pusou.

Když se k mé nelibosti opět zahalila, nemohl jsem číst. Uvědomil jsem si, že vlastně nevím, jaké má vlasy. Naznačil jsem princezně gestem přetažení té její příkrývky hlavy dolů. Překvapivě na mě udělala jedním prstíkem pravé ruky ty, ty, ty a po chvíli mi ukázala celé bližší ouško a pramen havraních vlasů.

Nevím, jak to u nich doma chodí, ale vycítil jsem, že mi chtěla udělat radost a ukázat, že i arabské ženy mohou být emancipované a že já jako příjemný zástupce národa Čechů a džentlmen to nemohu a nebudu chtít jejímu manželovi či strážci v žádném případě vykecat. To bych samozřejmě nikdy neudělal!

Druhý den jsem byl na stavěčáku sám a došlo mi, že má princeznička, co je možná jen bohatou paničkou, tady byla včera asi naposledy. Že to její krásné gesto bylo mimořádně svobodné a taky ženské poděkování za to, že jsem ji hezky po celý měsíc zdravil.

Místečko „mé“ princezny na stavěčáku obsadil starší, tlustý a docela ošklivý pán. Toho jsem, dá rozum, moc neokukoval a zase se více zajímal o svůj denní tisk. Ten pán, když ho postavili na stavěčák, většinou do pěti minut usnul a řezal to tam jako nějaký dřevorubec. Civilkáři na něj mlaskali podobně jako můj spolubydlící na pokoji u televize a v noci na mě. Nejlépe jsem se vyspal, a to krásně do růžova, když jsem měl na pokoji hluchoněmého. To byla havaj. Tomu nevadilo absolutně nic.

Občas si na mou arabskou princezničku vzpomenu, když ráno hlídáme s babčou naši nejmladší vnučku a mou novou princezničku, čtrnáctiměsíční čertici Terezku, když její maminka jde s její starší, triapůlletou sestřičkou Lucinkou do školky nebo na nákup. Beru si ji na klín a pouštím ji na počítači hudební soubory se zvířátky. Hlavně se jí líbí ta moderní hudba s žábou v brýlích. To spolu děláme i tany.

Takže super i z toho důvodu, že ta arabská princezna by si mi na klín určitě sama dobrovolně nesedla! Taky pochybuju, že by se jí líbila zpívající žába...

Josef Procházka

Gesta, úsměvy, vzpomínky

Jak jsem posílal poštou vozík

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Každý člověk nosí několik párů bot, které střídá podle ročního období. V rámci svých finančních možností si kupuje i boty nové. Ženy, jak v naší domácnosti vidím, daleko více než muži. Vozičkář má také pár párů bot, které vůbec neošlape. Vozičkářovy nohy a boty v jednom – už na doživotí – to je jeden invalidní vozík! Ten vám musí vydržet minimálně pět let a pak můžete zažádat svou zdravotní pojišťovnu o vozík nový. Abych v roce 2006 mohl dostat nový, lepší, modernější a odlehčený vozík, musel se ten šest let starý, pořád ještě vzhledem zánovní a funkční, nesmyslně a hlavně ekologicky, podle nějaké debilní vyhlášky, zlikvidovat. Musel jsem VZP dokonce předložit certifikát o jeho likvidaci! Mohl přece sloužit nárazově, jako vozík rezervní. Bohužel mi nesloužil ani minutu a neposloužil ani nikomu jinému. Něco už pamatoval, navíc byl vlastně členem naší rodiny. Byl pořád dobrý. Asi abych se na něm neobohatit. Pro ministerské krysy je snazší vzít u „huby“ nějakého vola na vozíku, než Boha na úřadě.

Když někdy vozík píchnete, dají si ti zručnější vozičkáři novou duši a tu starou zalepí. Spíš vám ji opraví či vymění někdo z rodiny či přátel, no a vy si jezdíte vesele dál. Když vám ale praskne nečekaně speciální šroub u předního kolečka při cestování po Praze (v sobotu), tak jste namydlení. Pár dní si na vozíčku nikde nezajezdíte a v tom, v čem jste byl soběstačný, nyní zaměstnáte celou rodinu. V pondělí jsem si v Meyře telefonicky objednal nové šrouby i s jisticími matkami. Navíc jsem jim ještě vyfotil, co se mi to na vozíku vlastně ulomilo. Trvalo to pět neskutečně dlouhých dní, než mi zakázka na dobírku došla z Prahy do Milovic. Manželka byla ten dlouhý týden od časného rána až do 16 hodin v práci a já zalezlý v pelechu se zásobami jídla a pití – vedle sebe na stolku a na její části manželské postele. Kdybych měl doma ten svůj rezervní, nesmyslně ekologicky zlikvidovaný vozík, v klidu bych vše zvládal jako dříve a mohly mi nové šrouby přijít třeba i za měsíc. Ted' jsem měl akorát chuť nakopat pár českých legislativců do řiti, ano, čtete dobře, za likvidaci tisíce funkčních vozíků dalších nebohých a bohovský nas... vozičkářů z celé ČR.

Konečně se loni, asi někomu osvěcenému, rozsvítilo v kebuli (ted' nevím jestli ve VZP nebo na MPSV) – vozík se prý nebude už debilně likvidovat, ale můžete si ho od VZP odkoupit, prý za nějakou symbolickou cenu. Jenom doufám, že si úředníci nebudou myslet, že vozičkáři mají poslanecké platy a jejich odměny! A že symbolická cena bude v řádu stovek a ne tisícovek! VZP mi odhad vozíku technikem Meyry dokonce

zaplatí, ale cestu už ne. Musíte vozík dovézt za technikem někam do krajského střediska. Bude to stát čas někoho z rodiny, kdo to za vás udělá, nebo si tam uděláte výlet sám. Schůzku v místě odhadu si s technikem vyjednám sám.

Jednoho dne mi zavolaal jeden můj kamarád, že se mu manželka vysekala v autě a aby mohla po propuštění z nemocnice doma trochu fungovat, potřebovala by ode mne půjčit vozík, tak na čtvrt roku. Nárok na něj prej nemá, i když v nemocnici a na rehabilitaci jich pár mají, ale jen pro jejich pacienty. Když jsem mu řekl, že jsem musel svůj vozík ekologicky zlikvidovat a že mám jenom ten svůj, prohlásil: „Měli by se zlikvidovat ti pitomci, co takovou debilitu vymysleli i ti, co to schválili.“ Měl stejný názor jako snad všichni vozičkáři. Slíbil jsem mu, že mu nějaký vozík přes kámoše seženu. Oslovil jsem pět vozičkářů a jen jeden měl vozík rezervní. Chápal problém kamaráda a nezištně mi vozík půjčil. Druhý den jsem volal, ať si pro sehnaný vozík přijede Řekl mi, že nemá čím, že jejich auto dopadlo mnohem hůř než jeho polámaná žena. Jestli bych ho nemohl poslat přes zásilkovou službu TOPTRANSu nebo prostě poštou.

Poslat přes TOPTRANS jeden vozík o váze v kategorii od 16 do 30 kg, jak jsem zjistil na internetu, stojí z Prahy do Opavy přes 800 Kč. Českou poštou jen 250 Kč i s pojištěním. To mi řekla telefonicky šefová přes balíky. Háček u pošty ale je, že balík – tedy i vozík – musí být jen do 20 kg. Nic těžšího přes poštu zkrátka nejde poslat A už vím i proč!? Z jednoho balíku, jako vyčůraný Čecháček, musíte udělat holt balíky dva a pošta má vyděláno! Ta mrška – půjčený vozík – měl k naší smůle kil 23! Musel jsem tedy sundat podnožky z vozíku, abych se dostal pod předpisovou váhu 20 kg, přesně na 19,8 kg. Ty dvě podnožky jsem musel se synem Pepínem, který se mnou našťestí na poště byl, poslat v dalším balíku. Vozík jsme zabalili do dvou igelitových pytlů, které jsme koupili v drogerii, no a pak jsem koupil ještě za 30 Kč speciální předpisovou papírovou krabici České pošty a vypsals další Podací lístek.

Syn Pepíno mezitím vozík úhledně a podle pokynů docela trpělivě paní od balíků, řádně zabalil a zalepil technickou páskou, kterou jsem s nůžkami sebou prozíravě vzal. Z posílaného vozíku – nyní balíku – nekoukalo lautr nic.

Když mi obsluha na poště ještě sdělila, že jedna cedulka s adresátem musí být vlevo a ta druhá s odesílatelem vpravo, nechal jsem umístění připravených cedulí už na paní z místní „balíkovny“. Nechápal jsem, proč vozík, který je úhledně složen a pěkně

i jede, se musí neskutečně pracně zabalit a pak ho musí ta křehká žena v okénku tahat na váhu a zase dolů. Váhu na balíky neměla na zemi, ale na stole! Když jsem ještě musel povinně obě zásilky pojistit, zjistil jsem, že posílání jednoho vozíku rozloženého do dvou balíků, přijde daňového poplatníka téměř na čtyři stovky a dvacetiminutové nervózní balení na poště před dvacítkou ještě nervóznějších čumilů. Pořád je to, díky tobě Česká pošto, ale jen polovička peněz, než vozík poslat v jednom kuse přes TOPTRANS.

Řeknu vám, vážení vozičkáři, jedno: Když budete chtít v nejbližších letech svůj lacino odkoupený vozík od své pojišťovny někomu půjčit či přebytný prodat, ať si ten, kdo po vašem vozíku nesmírně touží, pro něj někoho raději pošle, protože je to opravdu neskutečná anabáze. Pokud to ale chcete pro nějakou tu zkušenost absolvovat – pomáhej vám Bůh.

Ještě, že ten náš vozík byl pouze půjčovaný a nikoli prodávaný, to by šel do světa na dobírku. To by byly další dva papíry navíc buď s adresou vašeho bydliště, nebo s číslem vašeho účtu, kam chcete poslat peníze za vozík.

Takže až budete posílat jednou někomu vozík, vezměte si, prosím, s sebou na poštu zdatného a šikovného pomocníka – klid'ase. Za odměnu s ním pak skočte do hospůdky na dva točené Prazdroje, jako já s mladším synem Pepčou, bez kterého bych vozík balil asi sám až do „zavíračky“. Bylo by to neskutečné divadlo o jednom nešťastníkovi a pro více než stovku návštěvníků pošty 618 v Praze-Řepích, Makovského 1349.

Josef Procházka



Jak jsem musel fetovat

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Koncem května jsem vyrazil na ortopedickém mechanickém vozičku do Kartografického vydavatelství map Žaket ve Slánské ulici v Praze 6-Řepích pro cyklomapu našeho okolí. Na co si budu mapu objednávat na dobírku, říkal jsem si, když tam mohu v rámci vylepšení své fyziky zajet, když to mám téměř u huby. Sjel jsem z ulice Vondroušovy dolů k poště na Slánské, na stanici autobusu. Je to převážně pořád s kopce. To abych neotravoval, „vysmažen“ od sluníčka, řidiče tramvaje či autobusu s padacím mostem v tom vedru jen na jednu krátkou stanici. Poctivě do notýsku zapsaný autobus mi málem ujel, a to kvůli neskutečné překážce. To jsem ještě netušil, že to není překážka v tom parném dopoledni poslední.

Jako vozičkář, neskutečně „miluji“ hlavně sloupky uprostřed chodníku, který se nedá objet ani zprava a ani zleva. Před zastávkou autobusů Slánská jeden takový unikátní je. Do loňska tam nebyl, protože jsem tudy několikrát jel s manželkou dolů na poznávací výlet až do Starého pivovaru k Motolu, kde mají vynikající plzeňskou dvanáctku. Letos, aby cestující měli kam házet odpadky, tam nějaká „kapacita“ navrhla přidělat velký odpadkový koš. A nějaký další moc nemyslicí exot tam ten koš přidělal – ovšem ne směrem dolů, aby nezužoval prostor i pro chodce, ale přidělal ho do prostoru, kde chodí lidi, jezdí vozičkáři a matky s kočárky. Mladé maminky si mohou na rozdíl ode mne vyjet na deset centimetrů vysoký obrubník u laviček a ten debilní a rozměrný koš s nakonec objednou. Vozičkář to sám nedokáže, i kdyby byl kaskadér. I s doprovodem v zádech to jde velmi těžko. Musel jsem si zafunět asi padesát metrů do kopce zpátky, přejet přes předpisový horní přechod na perfektní nástupiště tramvají. Celé jsem to nástupiště projel až dolů a přes spodní přechod jsem si zamakal zase do pěkného kopce nahoru, na zastávku autobusu, u které jsem už před několika minutami byl. Díky nečekané překážce jsem nyní mohl autobusu jen zamávat, protože právě ujížděl.

Dostat se k vydavatelství map dalším autobusem už pro mě byla, od jara vyježděného borce na vozičku, sranda. Byl jsem tam ze stanice autobusu č. 225 Slánská co by dup. Ještě že jsem se zeptal na moji cílovou stanici – Bílý Beránek – jedné pěkně „ukecané“ cestující, je jen na znamení. Na poslední chvíli jsem zmákl tlačítko na výstup vozičkáře. V IDOSu na internetu o stanici na znamení nebyla žádná zmínka. Na Bílém Beránku jsem vystoupil a sjel dolů k vydavatelství Žaket. S hrůzou jsem sledoval zpáteční stanici autobusu domů na druhé straně. Široko daleko nebyl vidět několik set metrů nahoru a překvapivě ani dolů, žádný nájezd k ní.

Přejel jsem velikou křižovatkou a požádal jednu paní, která před firmou právě zametala chodník, aby mi někoho zavolala. Do firmy bych se totiž nedostal přes vysoký nájezd pro auta. Navíc vhod byl v tak velkém kopci, že bych se tam sám bez pomoci nevydrápal. Zapikoloval jsem se na silnici, chráněnou jedním zaparkovaným autem u chodníku. Po chvíli přišel pán s přesnou mapou, kterou jsem si objednal den předtím s tím, že si pro mapu přijedu osobně po desáté hodině. Cyklomapa v měřítku 1 : 50 000 se mi moc líbila. Po zaplacení jsem požádal mladého pána, aby mě vytlačil na chodník, což udělal. Poděkoval jsem mu a bylo mi popřáno hodně sil na cestu „po svých“ domů. Na druhou stranu se ale nedalo absolutně dostat! Před sebou jsem viděl dlouhý, dvěstěmetrový kopec s velkým převýšením, který mě čekal a také nakonec v tom parnu neminul. O vyfukování kopce jsem neměl obavy, ale zafetovat si výfukové zplodiny od silného provozu směrem na Zličín a Plzeň mi vadilo. Auta se valila ve dvou pruzích vedle sebe proti mně s kopce. Bylo jich požehnaně a já silně cítil vysokou koncentraci výfukových plynů z tichých spalovacích motorů. Navíc široko daleko nebyl žádný potenciální pomocník, který by mi „píchnul“. Zůstal jsem se svým „funivým“ problémem sám samotinký.

Svaly mi v železo v půli kopce ztuhly a já byl zralý do dřevěné truhly. Než jsem se dostal nahoru, tak jediným mým zpestřením bylo, že jsem viděl sedm pestrobarevných letadel, nízko letících, jak jdou na přistání na rezervní dráhu letiště Ruzyně. V půli kopce jsem se i jednou usmál – to když kolem mě projelo auto Báňské záchranné služby. Pro mě naštěstí nebylo. Po chvíli jelo další sympatické auto s vtipným nápisem Pivní pohotovost! To už jsem byl téměř nahoře a mlel z posledního. Žízeň jsem měl větší než pouštní velbloud. Když jsem se s vyplázlým jazykem konečně doplzl na vrchol kopce, téměř na most, zajuchal jsem, že z malého kopečku sjezdí pár metrů a jsem opět na Slánské. Na stanici autobusu mě zbytkový humor přešel, protože jsem se musel z posledních sil dostat zase do kopce, na stanici tramvají a nechat se vyvést do stanice Blatiny. Naštěstí si mě všimla jedna mladší paní, jak sotva pletu koly, a na tu stanici mě, za mé chabé pomoci, vytlačila. Tak dlouho jsem ještě nikomu neděkoval jako té paní. Vyčerpaný jsem juknul na digitální tabuli, kde po chvíli naskočilo, že za devět minut jede bezbariérová tramvaj č. 9. Ta paní jela stejným směrem a ještě mi pomohla do tramvaje! Z tramvaje jsem na Blatinách už vyjel zase jako Jura, ale po pár metrech jsem zjistil, že jsem dneska zralý tak akorát do kafilérky.

Doma jsem se dlouho osvěžoval v koupelně a vypil jsem snad půl litru vody. I oběd mi neskutečně chutnal. Umyl jsem po sobě nádoby, udělal si kávičku a připravil si ředkvičky k odpolední svačině. Zalezl jsem do pelišku, že si zaslouženě odpočinu. Neodpočinul jsem si fyzicky, ale nádherně duševně – pustil jsem si ze záznamu neskutečný sportovní zážitek, jak „naše“ Slovenka Dominika Cibulková porazila na Roland Garros „heknu“ Viktorii Azarenkovou, světovou jedničku. Měl jsem velkou radost, že dokázala to, co se nepovedlo v Madridu Petře Kvitové, a odstranila jí z cesty velmi nepřijemnou soupeřku. Večer jsem se pěkně vykoupal a užil si bohatě studené sprchy na závěr. Během dne, kdy jsem se v některých chvílích cítil na sto let, jsem omládl napolo-vic!

Děkuji především vám všem zapomětlivým pražským pánům architektům, že dbáte o moji velmi dobrou fyzickou kondici. Nalézt na některých pražských frekventovaných místech přechody pro vozičkáře je takřka heroický výkon. Nechápu jen jedno – že na jedné straně ulice perfektní nájezdy a sjezdy jsou, ale na druhé po nich není nejen ani vidu, ale ani doslechu. Opravdu nic několik set metrů! A stěžovat si mohu asi tak jen na „lampárne“ na hlavním nádraží, pokud tam z času minulých nějaká zůstala. Tam by mě mohli vyslechnout podobně jako na našich úřadech – čili jedním uchem tam, druhým ven. Však to znáte: nejsou na nic peníze! Ale na statistické odměny různých vyčuránek na vysokých postech ve službách státu se najdou vždy. Budiž nám život lehký!

Josef Procházka



Mapa v Třeboni navazuje na autobusy pro vozíčkáře

Velmi užitečný projekt spatřil světlo světa v Třeboni. Zaměstnanci městského úřadu ve spolupráci s Informačním a kulturním střediskem a zástupci zdravotně a tělesně postižených občanů zde vypracovali **bezbariérovou mapu města**. Náklady na její pořízení nepřesáhly 19 tisíc korun a připravovala se zhruba čtyři měsíce.

Na mapě se podíleli lidé s postižením

Kromě kartografického zaměřování objektů bylo nutné zjistit také bezbariérovost trasy a přilehlých objektů. „Na této části se podíleli i občané se zdravotním handicapem,“ uvedl referent územního plánování Jakub Hulec. „Chodící občan totiž vnímá své okolí zcela odlišně. Například nájezd vyšší než dva centimetry již nesplňuje normy pro bezbariérový provoz a mapa tento fakt musela pochopitelně také zohledňovat.“

Na mapě Třeboně tak turisté naleznou veškeré trasy vhodné pro vozíčkáře. Zároveň jsou zde vyznačeny budovy s bezbariérovým přístupem, stejně jako místa, kde je přístup pro vozíčkáře obtížný (eventuálně možný jen s pomocí jiné osoby). Mapa obsahuje rovněž výřez historického centra a začíná i končí v nové dominantě lázeňského komplexu Aurora. „Vyhlídkový výtah vyveze každého do výšky 25 metrů, odkud je široký výhled do okolí,“ informovala tisková mluvčí Jitka Bednářová.

Bezbariérové trasy v okolí města, nová dopravní služba

Cílem celého projektu, do kterého jsou zahrnuty i bezbariérové trasy v okolí města, je umožnit bezpečný pohyb jak osobám se sníženou mobilitou, tak i maminkám s kočárky.

V této souvislosti byla rovněž **nově zavedena služba na autobusové lince z Jindřichova Hradce do Třeboně a Českých Budějovic**. V obou směrech **tříkrát denně (v pátek čtyřikrát) zde jezdí speciální spoj s hydraulickou plošinou**. Jedná se o autobusy Intouro značky Mercedes-Benz se speciální plošinou pro obsluhu imobilních občanů: „Investice ve výši zhruba 6,5 milionu korun výrazně usnadní cestování handicapovaným lidem.“

Občané tyto spoje poznají na jízdním řádu podle tradičního piktogramu vozíčkáře.

(di)



Nové spoje, které provozuje ČSAD Jindřichův Hradec, umožňují snadné nastupování a vystupování imobilních cestujících

Foto: archiv ČSAD Jindřichův Hradec

Nebojte se ozvat!



Ke všemu ještě koš! Jako by už tak nebylo pro vozíčkáře dost překážek. Na chodníku u autobusové a poblíž tramvajové zastávky přibyl ještě odpadkový koš. Nějací chytráci si usnadnili práci! Místo toho, aby koš uchytili k samostatnému sloupku, přichytili jej ke sloupu pouličního osvětlení tak, že koš zužuje průjezdný profil pro vozíky. Aby se mu vozíčkář jedoucí po chodníku vyhnul, musí se vrátit zpět přes nástupiště tramvají. To celé projede až na druhý konec. Pak se vrátí do kopce, na autobusovou zastávku, na které před pěti minutami byl! Tato kuriozita byla u zastávky Slánská v Praze 17-Řepy. **Po stížnosti byl koš brzy přemístěn.**

Foto poslal Josef Procházka (na snímku)



Ke všemu ještě koš

Jako by už tak nebylo pro vozíčkáře dost překážek. Na chodníku u autobusové a poblíž tramvajové zastávky, přibyl ještě odpadkový koš. Nějací chytráci si usnadnili práci! Místo toho, aby koš uchytili k samostatnému sloupku, přichytili jej ke sloupu pouličního osvětlení tak, že koš zužuje průjezdný profil pro vozíky. Aby se mu vozíčkář jedoucí po chodníku vyhnul, musí se vrátit zpět přes nástupiště tramvají. To celé projede až na druhý konec. Pak se vrátí do kopce, na autobusovou zastávku, na které před pěti minutami byl! Tato kuriozita byla u zastávky **Slánská** v Praze **17-Řepy**. Po stížnosti byl koš brzy přemístěn. Foto poslal Josef Procházka (na snímku).

Špatně chráněný parking pro invalidy

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře

Zimu s mrazem a hlavně se sněhem na chodnicích a cestách nemá ráda drtivá většina vozičkářů. Sám, bez pomoci, nedojeďu ani na uklizeném a posypaném chodníku do obchodu vzdáleném jen tři sta metrů. Několik centimetrů měkkého a solí rozbředlého sněhu pod předními malými kolečky vás směřuje někam, kam jet vůbec nechcete. Přejíždět navíc silnici, přes kterou opravdu musíte, je nejlepší na prošlapaném přechodu pro chodce. Ale i tam se nejdříve musíte poprat s nahnutou hromadou sněhu od protahovacích pluhů údržby silnic. To vše se dá zvládnout jen se silnou dvounohou pomocí a stejně ještě musíte jet vozíkem pozadu.

Pokud si namočíte od tající sněhové břčky rukavice (používám kožené), obruč vám pak v ruce klouzájí a vy jedete jako hlemýžď. Ruce vám neskutečně mrznou a ta jedna lidská síla za vámi si myslí, že se pěkně flákáte. Doporučuji vřele vzít si na delší cestu do batůžku ještě aspoň dvojce rezervní rukavice nebo si objednat na zimu silikonový potah úchopové obruče. Ta pohoda, když se dostanete konečně do teplem vyhřáté tramvaje či autobusu a vyměníte si promočené rukavice za ty velmi příjemné suché, se nedá ani popsat. Je to lahoda, pane Jahoda! Pokud neudržíte všechny končetiny v teple, klepete se jako ten malý ratlík, když se jde v zimě před náš dům s radostí vyvenčit. Já jsem si loni pořídil už zmíněné silikonové potahy a je to paráda. Moje „karpály“ mě na 150 % přežijí!

Mám veliké štěstí, že bydlím s manželkou v asistenčním domě v Praze 6 – Řepích. Máme tam nádhernou bezbariérovou garáž pro 25 osobních automobilů. Dříve jsem v zimě ven vůbec na vozíku nejezdil. Byla to zabíračka nejen pro mě, ale hlavně pro můj doprovod. Teď jezdím velmi rád ven z výborné suché garáže a s opatrnou řidičkou manželkou. Když napadne sníh, nasedám v garáži do našeho autíčka ze suché podlahy a také tam i vysedám jako na jaře či na podzim. Jezdil jsem moc rád do nákupního centra na Černý Most, kde jsem při nákupech naježdil stovky metrů, pěkně v teple a v suchu. Navíc jsem se dostal mezi lidi a mohl si nakoupit, co jsem zrovna potřeboval. Navíc, jako bonus, jsem si pěkně protáhl kostru. Po takovém zimním výletu na čerstvém vzduchu jsem vždy usnul jako mimino už při prvním večerním filmu.

Co mi v zimě vadí, je kvalita parkování. Každý řidič, který jezdí v zimě autem nakupovat, chce celkem logicky zaparko-

vat co nejbližší vchodu do obchodu. Horší je, že při našem příjezdu jsou většinou ta nejbližší místa už obsazená. Hlavně ti hodně prachatí „řidiči bez zábran“ zaparkují i na těch několika málo místech, vyhrazených jen a jen speciálně pro invalidy. Copak zdravý chlap nemůže zaparkovat někde jinde? Co potom má dělat invalida? Na stáních pro invalidy stojí téměř vždy auta drahých značek, jako jsou BMW, Peugeot, Audi, Mercedes a další. Jejich řidiči jsou sobci, drzouni a hulváti! A to jsem velmi slušný...

„Kde dneska zaparkujeme Amorku?“ ptal jsem se své ženy. Zanařadávala si a objížděla znovu velké parkoviště ve Zličíně. Doufali jsme v alespoň jedno volné stání pro vozičkáře. Houby! Vše bylo obsazeno – a zase drahými auty. No ale my museli někde vysednout, když jsme potřebovali nutně nakoupit. Zajeli jsme na vzdálenější parkoviště, asi sto metrů od obchodu, kde byla volná dvě stání vedle sebe. To abych bezpečně vylezl ven na vozík.

Manželka vyndávala vozík z kufru do sněhové břčky, když najednou vedle zaparkovalo auto s celou rodinkou. Vystupování pro nás skončilo. Na obyčejném stání není počítáno s širším místem na vystoupení vozičkáře, označené parkovací místo pro vozičkáře je zhruba o metr širší. A tak žena s nadávkami naložila vozík zpátky do kufru a jeli jsme se znovu podívat okružní jízdou na zaplněné stání pro invalidy, zda se neuvolnilo místo. Neuvolnilo.

Připravil jsem si digitální foťák, že si těch pět hříšníků na stání pro invalidy vyfotím. Než jsem to stačil udělat, řekla mi žena velmi důrazně: „Schovej rychle foťák! Jeden zdravý lenochod přichází k autům!“ Sledoval jsem asi stodvacetkilového urostlého chlapa, jak se vrací s cigaretou v puse a s malou taškou v ruce. Cigaretku před svým velkým autem zahodil na zem, zkušeně ji zašlápl a konečně, k mé velké radosti, vlezl do auta a vycouval. Logo vozičkáře v autě neměl ani náhodou. Konečně jsme zaparkovali a spokojen vystoupili. Vytáhl jsem foťák a chystal se všechna parkující auta na stání pro invalidy vyfotit. Můj úmysl mi ale žena opět rozmluvila: „Vykašli se, prosím tě, na to! Je kosa! Hoď sebou, ať jsme co nejdříve v teple! Nějaký debil se vrátí, uvidí tě, jak mu fotíš auto, rozbije ti foťák a ještě ti přidá na cestu pár facek!“

Poslechl jsem, uložil foťák do pouzdra, ale stejně mi to nedalo. Prohlédl jsem

si všechna přední skla parkujících aut a pak i ta zadní. Žádné logo vozičkáře jsem nenašel. Žena se mi smála: „Zbytečně ses v tom sněhu namáhal! Viděl si někdy někde nějakého vozičkáře, co má auto za milion? Já tedy ještě ne! To jsou bouráky pracháčů, kterým vše projde. Když už by ho nějaký „polda“ tady nebo jinde náhodou chytil, tisícovka to spraví!“

Když jsem pak byl v únoru v Parapleti na rehabilitačním pobytu, problém zimního parkování jsme s kluky a holkami na vozíku párkrát probírali. Měli v zimě při nákupech naprosto stejnou zkušenost jako já. Fascinoval mne a velmi i potěšil jeden kluk, který má bratra u policie, s kterým bydlí v rodinném domě. Ví tudíž, kdy jeho brácha slouží, takže když vidí na nějakém parkovišti na stáních pro vozičkáře zase parkovat nějakého troubu, zavolá mu. Bráška nelení, přijede a na dotyčného si počká. Nějakou tu tisícovku vždycky vybere. Pozná to potom i na prémiech.

Držím policii palce, ať nás opravdu chrání a v zimě pomáhá vozičkářům na parkovištích. Tím pádem si nebudou muset někteří policisté přivydělávat nelegální práci pro filmaře nebo si dokonce přivydělávat trestnou činnost. Už se těším na letošní zimu, že se policie bude více věnovat kontrole parkovišť. Že nejen já, ale i všichni ostatní vozičkáři opravdu kdykoli zaparkují tam, kde jediné můžeme – na vymezeném stání pro invalidy.

Napadlo mě hříšně, že v době internetu a digitálních fotoaparátů by nebylo těžké nafotit na stání pro invalidy všechna ta auta, co tam bez logy vozičkáře parkují a posílat je mejly na policii. Ta má registr všech vozidel a může si každého řidiče pozvat, ať doloží, zda má v rodině někoho tělesně postiženého s průkazkou ZTP nebo ZTP/P. Pokud nedoloží nic, tak má smůlu a zaplatí za přestupek pokutu. Je to jednoduché a prosté.

Jsem ale trochu pesimista. Naši policisté nás sice mají chránit a pomáhat nám – na parkovištích pro invalidy ale sami velmi často parkují. Na internetu je takových úsměvných fotek pro obveselení národa velmi mnoho.

Co naplat!?

Josef Procházka



Nebojte se vyrazit do divadla!

Reportáž Pepy Procházky

Mnohokrát jsem v mládí slyšel staré, dobré a velmi trefné české přísloví od svého dědy a táty, že starého psa novým kouskům nikdy nenaučíš! To když babička či mamka chtěly nějakou novotou změnit jejich zaběhané chlupaté činnosti. Celý život jsem tomu přísloví věřil, ale na stará kolena jsem zjistil, že starého divadelního neandrtálce, který nebyl v divadle přes čtyřicet let, novým kouskům přece jenom naučíš... Stal se ze mně divadelní fanoušek, dalo by se říct, že až labužník.

Nyní něco na mou omluvu. K tomu kulturnímu zanedbání dojde, když se brzy oženíte, pořídíte si dva syny a bydlíte čtyřicet let na vesnici, daleko od divadla. Navíc – jediným dopravním prostředkem do nádherné vesničky Dolní Zálezly v okrese Ústí nad Labem je vlak a vy děláte směnového mistra. Když ještě máte velkou zahradu, velký skleník, běháte vytrvalostní běhy a hrajete závodně stolní tenis, je to celkem pochopitelné. Rád jsem ale sledoval televizní divadelní pondělky nebo nedělní chvilku poezie (i když tu jenom jedním uchem, když jsem si šel udělat večerní kávu do kuchyně a nechal otevřené dveře do obývacího).

Divadlo Na Fidlovačce

K mému nejoblíbenějšímu divadlu v Praze, Divadlu Na Fidlovačce (DNF), jsem přišel náhodou, jako hluchý k houslím. Zúčastnil jsem se setkání vozičkářů u letohrádku Hvězda, které organizovali pražští vozičkáři a městská část Prahy 5. Tam jsem se přihlásil do této akční organizace a místo členské průkazky mi přišly domů za týden dva lístky na představení do DNF. Divadlo bylo jedním z mnoha sponzorů srazu vozičkářů a darovalo pořadatelům lístky. Získalo tím pádem dva věrné a velmi aktivní diváky. Mou maličkost a manželku.

Najít na internetu, jak se bezbariérovou tramvají dostat až do hlediště divadla, už byla hračka. Realita byla jiná. Na přístup z bezbariérové tramvaje do jiné jsme měli tenkrát jen tři minuty. Zákonem jakési schválnosti jsme se zasekli na konci mostu Legií před křižovatkou na červenou a viděli jsme, jak ta tramvaj, která měla přijet do stanice až po nás, nás předjela. Další bezbariérová jela až za hodinu. Jsem celý život dochvilný. Tolik let jsem neviděl prkna, která znamenají svět, a my přijedeme pozdě! Mladé uvaděčky se na nás, i přes naše zpoždění, usmívaly a potichoučku nás pustily do **lože A**, jen pár

metrů od jeviště. I **lože C** naproti je pro vozičkáře bezbariérové. **Vozičkář s průkazkou ZTP/P má 50% slevu a jeho doprovod také!**

Než jsme do divadla dorazili, užili jsme si výstupního ostrůvku zastávky tramvají těsně u divadla. Tenkrát tam nebyl ani sjezd a ani nájezd k divadlu. Manželka mi musela ze zadní části vozíku vytáhnout dva chrániče proti převrnutí. Pak jsme museli pár minut čekat, až půjde kolem nějaký velmi silný a ochotný chlap a přetáhne mě přes zadní velká kola z vysokého ostrůvku dolů. Musela to udělat přesně ve chvíli, když zrovna nepojede žádné auto. Nejdříve mě stáhnout do silnice, pak nahoru na chodník k divadlu. Jako když kočka tahá svá kořata! To už je ale minulost.

Do divadla samostatně

Od letošní divadelní sezóny je už u DNF parádní nájezd a sjezd z tramvajového ostrůvku. Do divadla se dostanu pohodově sám, bez jakékoli cizí pomoci. Moc rád jsem vedení divadla za všechny vozičkáře písemně poděkoval.

Všechna námi navštívená představení v DNF nás neskutečně nadchla. Čím? Svou veselo, sváteční atmosférou a brilantními výkony všech herců a hereček. Pár z nich jsem znal jen z obrazovky televize. Na prknech jsou pánové Petr Rychlý, Václav Svoboda, Daniel Rous, Lumír Olšovský, Ondřej Brousek, Ladislav Županič a další ještě mnohem lepší. Pusy jim „jedou“, po jevišti doslova létají a všechny diváky, bez výjimky, svými strhujícími výkony doslova oslňují. Také dámy – paní Eliška Balzerová, Monika Kobrová, Iva Pazderková i Vanda Chaloupková a další – uchvacují diváky svou nádhernou ženskostí a hereckým umem. Vždycky mám co dělat, abych vůbec ten rychlý sled děje stačil sledovat. Ještě že mi program vždycky mnohé napoví. A ta jejich paměť! To já doma jedu jen do ledničky pro něco dobrého na zub a občas zapomenu, na co jsem měl vlastně chuť. Dojde mi to až za pár minut.

Neskutečně mě zaujal mladý herec Marek Holý, který pěkně hraje, ale i nádherně zpívá. Jen se divím, že jsem takového borce ještě nikdy neviděl v žádném televizním seriálu. Držím mu moc všechny své palce, ať si ho nějaký „rejza“ už konečně všimne! I když, jestli o to vůbec stojí...

Svátek

Navíc, v ten den, když jedeme s manželkou do divadla, pěkně se oblékneme a já si připadám jako mladík, který má v týdnu o jeden svátek více. Ten jsem měl – jako kluk – jen v neděli. Maminka mě vždycky pěkně oblékla, byla dámská i dětská krejčová, a celá naše rodina jela na návštěvu k babičce a dědovi do Všebořic. Tam se podávala bílá káva z pronikavě voňavé cikorky a bohatě pocukrované babiččiny makové nebo tvarohové buchty. To už mi z paměti nikdo nevymaže, stejně jako ta nádherná představení v pražském DNF.

Všem vozičkářům z Prahy a přilehlého okolí DNF vřele doporučuji. Po představení (po 22. hodině) si ale musíte zabezpečit odvoz domů svými blízkými či Societou nebo Handicap Transportem – jedinými dvěma pražskými dopravci pro tělesně postižené. Jsou vynikající – levní a spolehliví. Jednu osobu jízda do divadla a zpět vyjde na 84 Kč. Nikdy nám s manželkou neujeli, i když divadlo skončilo pro dlouhý aplaus později. Jednou i volali, že přijedou o pár desítek minut později kvůli píchlé pneumatice. To se ale našťástí dozvíte až po představení, protože musíte mít vypnutý mobil. Počkáte si na odvoz v teple divadla.

Přeji pěkný kulturní a společenský zážitek!

Kontakt a další informace:

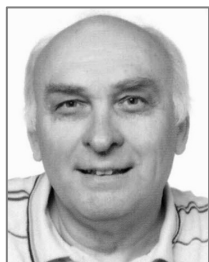
Divadlo Na Fidlovačce, Křesomyslova 625, 140 00 Praha 4, tramvajové spojení: linky 6, 7, 18, 24 – zastávka Divadlo Na Fidlovačce, metro C: stanice Vyšehrad, pokladna: tel.: 241 404 040, po–pá 10–19.30 hod., so 14–18 hod., sekretariát: at@fidlovacka.cz, www.fidlovacka.cz.



Z představení Proutník pod pantoflem, foto: www.fidlovacka.cz

Velmi dobří lidé

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Jako zkušený vozičkář už velmi dobře vím, že když napadne v Praze několik centimetrů sněhu, tak mám sedět na vozičku doma. Ono se to pěkně řekne, ale problémy, které vás potkají, o sněhu lautr nic nevědí. Musím je rychle řešit.

Potřeboval jsem klíč pro asistenční službu a vyřídil si další pravidelné placení na SIPU. Poprvé za tři roky, co bydlím v Řepích, jsem jel na poštu tu jednu stanicí z Blatín tramvají. Chodníky z Vondroušovy ulice k zastávce byly pěkně upravené a slušně sjízdné. Na zastávce tramvají jsem se slušně bořil do ušlapaného sněhu. Měl jsem co dělat, abych se přes neudržované nástupiště do mé bezbariérové tramvaje vůbec doplazel. Na Slánské to bylo nemlich stejné. Horší byla má samostatná jízda po nástupišti do kopce. Pak fofry přes přechod, na poštu do teplička. To dopoledne bylo jen mínus šest!

Čekal mě ale horor – cesta z pošty nahoru kolem lékárny Dr. Maxe, kolem pobočky ČSOB k panu Hallerovi pro ten potřebný nový klíč. Že by ten neuklizený úsek nikomu nepatřil? To se mi nechťelo věřit. Čemu jsem ale věřit musel, byly

tuny nového čerstvého sněhu na chodníku. Kupodivu se ale za mnou ozval něčí hlas – on to pán středního věku a jestli prý nechci pomoci. To víte, že jsem chtěl! Ale to ještě ten dobrý muž nevěděl, co ho se mnou čeká. Myslel si asi, že pojedou jen pár metrů do lékárny. Když zjistil, že to bude až o sto metrů výše, přestal za mnou mluvit a statečně tlačil. Já také makal, nemyslete si, že jsem to nechal jenom na něm.

Museli jsme si třikrát odpočinout, abychom se trochu vyfuněli z té nečekané a vlastně i zbytečné námahy, když si někdo nesplnil svou povinnost. No a pak jsem zjistil, že nejedí, zatím vždy spolehlivý, výtah od pošty nahoru k počítačům a do OVUSU. Měl chudák zamrzlé dveře. Jedna našťvaná maminka, která chtěla stejný výtah také použít, mi řekla, že se zasekl i výtah v zadní části OVUSU, ať tam tedy zbytečně nejedím! Pak se odhodlaně vydala na cestu s kočárkem, stejně jako my dva s vozičkou. Bojovali jsme statečně! U Alberta v OVUSU výtah našťstí fungoval. Rozloučil jsem se s ochotným pánem.

Když jsem měl hotový nový klíč, s hrůzou jsem si uvědomil, že mě čeká stejná cesta dolů na tramvaj. Až jsem se orosil. Najde se nějaký pomocník? Při cestě zpět k výtahu se stal zázrak! Někáký

pán venku zametal chodník a ten chodník neměl chybu. Byl čistý, tedy bez sněhu, širší než můj voziček. Koukám na tu čistou zámkovou dlažbu, která svítila od dveří až do dále, a nevěřím vlastním očím. Ten pracovitý pán je správcem budovy a jmenuje se Michal Zumr. Viděl jsem ten nejlepší a nejčistší chodník snad v celé Praze. Pro mne byl ale nejlepším na celém světě! Když se mě pan Zumr zeptal, kam jedu, a já mu odpověděl, že k tomu domu co vidím, na Makovského ulici, jen řekl:

„Držte se, já vás tam vytlačím!“

Žádné vytahání ruce jako orangutan a vytlačené bulvy jako Hurvínek, jel jsem s tím mladým, ochotným a silným mužem jako nějaký král. A jelikož už jsem měl pěkně promočené rukavice a zmrzlé ruce, moc jsem se těšil do tepla naší lékárny v Makovského ulici. Hrálo mě v tu chvíli u srdíčka, že v Řepích žije hodně hodných lidí, kteří nám vozičkářům nezištně pomáhají nejen v zimě, ale i po celý rok. Např. když jedu z Alberta do „Vondroušovky“ z nákupu domů.

Moc Vám všem, kteří jste mi kdy pomohli, děkuji. Děkuji i těm, kteří mi pomohou někdy příště. Díky!

Josef Procházka



Zima se zasněženými chodníky – pro vozičkáře nejtěžší období roku

Foto: <http://commons.wikimedia.org>

Kultura nade vše, přitom za korunu!

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíčkáře

Osmého ledna přišla manželka z práce domů a řekla mi: „Objednala jsem dva lístky na Piafku do Divadla pod Palmovou (DpP). Je to prý moc prima kus a jsme tam s Handy transportérem za půl hodinky. Je to od nás kousek. Dvěma kolegynkám z práce, které na tom byly před měsícem, se to moc líbilo. Když nebudeš chtít, tak ta jedna na to půjde klidně se mnou ještě jednou,“ dodala žena.

„Proč bych, prdelko (tak říkám doma mé ženušce), nešel s tebou do divadla? Vždyť jsem v něm ještě nikdy nebyl. Ani netuším, že vůbec nějaké takové divadlo v Praze existuje.“

O Edith Piaf jsem si kdysi dokonce přečetl celou knížku, když mi ji půjčila má sestra Jarka. Moc se mi ten malinký, zpěvem nadaný „vrábčák“ líbil. Hlavně ten její nezapomenutelný a nezaměnitelný hlas. Moc rád jsem poslouchal pěkné a melodické francouzské písničky s jejím nezvyklým „chrchlálem“ se silným vibračním „RRR“.

„Doufám, že ta česká představitelka Edith v divadle bude mít aspoň podobný hlas, jako má reportér Tomáš Kraus z Primy. Jo a až budeš mít, ženuško, lístky v ruce a budeš vědět datum našeho představení, objednáš dopravu do divadla tam i zpět a samozřejmě ji, jako vždy, zacvaknu.“

Chtěl jsem manželce udělat nejen radost, ale také ji přesvědčit, že po divadelním představení, tedy hlavně po Piafce, opravdu toužím. A také že nejsem negramotný kulturní prdola, který kouká celý víkend jen na MS v biatlonu v Novém Městě a říká, že MS je jen jednou za rok. Za další dva týdny říkám prý to samé o MS v klasickém lyžování. Já ale manželce také nevytýkám Rosamudu Pilcheovou, na kterou kouká zase ona, navíc furt. Někdy se i já rád podívám, jak dobro a láska vítězí nad falší, podvodníky a kariéristy. Při těchto odpoledních filmech v našem širokém manželském loži nádherně usnu a ještě zbavím své nohy otoků.

Na internetu jsem si našel, že DpP je v Praze 8, v Zenklově ulici č. 34. Navíc paní Šimková z obchodního oddělení DpP mi napsala, že bezbariérový vstup do divadla je přes hereckou vrátnici. Vstup je z ulice Na Hrázi, naproti supermarketu Billa. Na dveřích vrátnice je ikona vozíčkáře a zvonek. Služba o nás bude vědět a zavede nás na naše místo. Pokud budeme potřebovat klíč od invalidního WC, máme si o něj požádat službu. Takto

informování jsme směle vyrazili do divadla. Zaparkovali jsme přesně před hereckou vrátnicí a manželka zazvonila. Pustili nás dovnitř velkými vraty přes skladiště kulís. Doprovodem nebyla paní vrátná, ale dva sympatičtí požárníci. Ti mi odstranili z cesty dlouhý ležící římský sloup, který chodcům zřejmě nevadil, ale pro „macatého“ vozíčkáře to nebylo „pin-tách“. I když jen o pár centimetrů...

Byl jsem velmi překvapen, jak rychle jsem byl na chodbě v divadle. Ihned si nás všimla velmi energická žena, nejspíše velmi důležitá šéfová uvaďček. Vysvětlila mi, kde mám v hledišti své místočko. A že musím počkat, až se všichni usadí a pak mě na mé místo doprovodí jeden člen požárního dozoru divadla. Spokojeně jsem seděl a sledoval ve foyeru cvrkot lidí kolem. Zjistil jsem, že po Piafce dneska zatoužil i známý pan profesor, chirurg Pirk. Zahlédl jsem i další povědomé tváře, např. pana režiséra Zdeňka Trošku.

Na své místo jsem si podle instrukcí zajel sám, s požárníkem v zádech. Od první až do sedmé řady byly dlouhé schody. U naší osmé už ne. Já měl sedačku číslo nula a manželka trojku. Když žena zjistila, že nebudeme sedět vedle sebe, ukázala dvěma silnějším seniorkám na sedačkách č. 1 a 2 svůj lístek. Velmi slušně požádala paní sedící na jedničce, jestli by si nepřesedla na její trojku, abychom mohli sedět vedle sebe. Když ta na pohled líná dáma ženě řekla, že musí být brzo doma, požádala tu druhou seniorku, jestli by se neposunula ona nebo raději obě. Každá o jedno místočko, o blbého půl metru. Koukaly obě na sebe i na mou ženu jako mladá telata z jara na jetel a nepřesedly si!

Když odcházely o přestávce diváci na občerstvení, všiml jsem si, že ty své „kotle“ a velmi kyprá kila opravdu nerady zvedají a při několikerém přesedání by si nejspíš odřely ty své dlouhodobě pěstované nakynuté boky. Manželka na tom ale vydělala. Sedla si na připravenou židli vedle mě, která byla vyšší než sedadla v řadě. Lépe tak viděla na celé jeviště. Ty dvě „ochotnice“ navíc zapříčinily o přestávce malou „pravcovou“ divadelní zápu. Když skončilo první dějství a neutuchající potlesk, musela se manželka nejdříve zvednout a dát židli na stranu, ke zdi. Já jsem se musel na vozíčku otočit a rychle vyjet ven do foyeru, aby diváci z pravé poloviny prvních osmi řad mohli vůbec odejít. Navíc jsem musel dávat po-

zor, abych nejel na nohu několika hodně žíznivým a rychlým divákům z řad za námi. To samé se opakovalo ještě jednou, po skončení představení. No a nakonec ta neochotná baba dřív doma nebyla, jak si naplánovala a manželce verbalizovala. Tleskal jsem do poslední chvíle! Nemyslete si, že jsem chtěl babu za její neochotu potrestat! To by bylo nečestné a nesportovní. Zkrátka se nám s manželkou představení moc líbilo. Bouřlivý aplaus celého hlediště nebral konce.

Fantastický výkon v hlavní roli podala paní Hana Seidlová. Pozadu za ní nezůstala Renata Worek-Drosslerová v roli Marlene Dietrich. Zaujala mě i Petra Horváthová v roli Momone, nevlastní sestry Edith. I páni herci, např. Jiří Havel, René Přibíl a další, mají zásluhu na skvělém představení a našem nevšedním kulturním zážitku Všem představení moc doporučuji!

Manželka měla lístek jako můj doprovod za neskutecných 115 Kč. Já, s průkazkou ZTP/P, za symbolickou jednu korunu českou! Při dobré vůli se na pravou stranu hlediště DpP vejde několik vozíčkářů. Ale o tom musí rozhodnout vedení divadla – kvůli bezpečnosti, to je jasné. Levou stranu hlediště prozkoumám příště, až půjdeme s ženou na komedii Sex noci svatojánské od Woodyho Allena.

Velkou radost – nám manželům Procházkovým – udělal požárník pan Vojta, který měl nade mnou takový chlapský a velmi lidský patronát. Samozřejmě mě vyvezl i ven před hereckou vrátnici. Editu prý viděl za dvanáct let, co v DpP pracuje, už pětadesátkrát. Řekl nám, že jsme nejsympatičtější pár na vozíčku (mysleno obrazně...), který tu kdy byl.

Všem vozíčkářům DpP vřele doporučuji, nejen kvůli perfektnímu bezbariérovému přístupu. Především jsou tam velmi milí a ochotní požárníci – vlastně už nyní přejmenovaní na hasiče.

Josef Procházka



Z představení Edith a Marlene Foto: DpP

Jak bojují se začínající sklerózou

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře

Do padesátky jsem svou sklerózu skoro vůbec neznal. Po šedesátce jsem si s ní začal raději tykat. Již nestíhám dělat tři věci najednou tak hravě a jistě jako dříve. Myslím raději na dvě věci najednou, což se mi ještě jakžtakž daří. Když jsem si položil sem tam otázku, zda jsem si vzal lék na tlak, musel jsem dlouho přemýšlet. To samé bylo i s inzulinem před každým jídlem. Abych měl absolutní jistotu, že si vždy každý den vezmu ve správný čas své léky a před jídlem ně píchnu inzulin, vytvořil jsem sám ze sebe velmi přísného revizora.

Pořídil jsem si takovou středně velkou plastovou *seniorskou krabici* (krabice od jogurtů). Tam mám úplně všechno, co potřebuji k pohodovému a bezpečnému seniorskému životu. Mám tam především velmi důležitý glukometr, kterým si měřím každé ráno před snídaní *glymču* (cukr v krvi). V jedné krabici od MUDr. Marty Šebkové je 50 kusů měřicích proužků. Těch si dám první den v měsíci do přední části glukometru vždy pět kusů, celkem pětatřicet kusů. Potom každý den vím, kolikátého je a zda jsem se již změnil. V zadní části, v pouzdru glukometru, mám zbylých patnáct proužků, kterými se měřím jen zcela výjimečně. To když jsem snědl něco navíc, co bych správně neměl. Nebo jsem byl s manželkou na jednom pivku, z kterého, však to znáte, byly najednou tři. Tři třetinky, samozřejmě. To si zkontroluji glymču až po večerní hygieně, když uléhám k spánku. Když mám glykémii přes deset (po třech třetinkách piva mám i dvanáct), připíchnu si šest až osm jednotek rychlého inzulinu.

Ale znáte to, mlsná huba sem tam doštane i diabetika. Nevěřili byste, jak mi klesne cukr v krvi, když jedu na vozičku až na polikliniku a zpět. To ten cukr v krvi hravě spálím vydatným fyzickým pohybem. To mi hrozí naopak *hypo*. To je stav, když máte v krvi cukr pod minimální úrovní čtyř jednotek, takže vám hrozí diabetická slabost nebo až bezvědomí. To naštěstí pudově poznám a pro takový případ si s sebou vozím v lednici rychlý hroznový cukr. Daleko horší hypo je prý to noční, které ve spánku vůbec nezaregistrujete. Zatím jsem ho nezažil, ale byl jsem důrazně před tím prevítem varován.

Další mou sebekontrolou je píchání inzulinu před jídlem, a to třikrát denně – před snídaní, obědem a večer. Na to mám dezinfekční čtverečkovou buničinu, kterou si připravuji jednou měsíčně, třikrát po třech kusech. Vždy po píchnutí inzuli-

novým pérem, v mém případě do břicha, musím vpich vydezinfikovat lihem. Musím dávat pozor, abych se netrefil do nějaké žilky, to by mohlo být krve, jak se říká, jako z vola.... Použitý proužek i použitou buničinu vyhazuji do plastové krabičky od vynikajících rybích pepřenek.

Takže vidím v glukometru zcela jasně, když mi chybí jeden proužek. No a že mi chybí také jeden čtvereček buničiny znamená, že jsem kontroloval přesně. Kontrolu „zkontroluju“ ještě v odpadní krabici... To je alfa a omega žití pro každého diabetika – vědět naprosto přesně, zda si píchnu inzulin. Měřím se pravidelně denně po ránu a dávkuji si inzulin přesně tak, jak mi ho předepsala moje vynikající paní doktorka diabetoložka Marta Šebková.

Na všechny mé léky, co беру, jsem si koupil v lékárně za 35 kaček týdenní bílou plastovou krabičku. Je výborná pro zapomětlivé seniory, jak já často říkám, že je *fakt pro blbé*... Na každý den tam jsou tři přihrádky. Kolikrát se mi stane, že se kouknu do krabičky odpoledne a zjistím, že jsem si ten polední prášek ještě nevzal. Hned to napravím. Když zjistím občas na tlakoměru během dne, že mám vyšší tlak, jedu se pro sichr podívat do mé seniorské krabice, jak jsem na tom se svými třemi léky, které mám na tlak. A hned pozdravím – nazdar sklerózo! To samozřejmě v případě, že jsem na lék zapomněl, že...

Pravidelně (obden po každém koupání) mi mění manželka podložky v posteli. Ty mám pod sebou po jistotu, kdyby se mi ucpala cévka nebo kdybych něco nevhodného snědl a nestihl to na záchod.

Každý čtvrtý den v měsíci také měním urologický pytlík. Cévkou si nechávám měnit nejraději po dvanácti dnech. To mám devadesátiprocentní jistotu, že se mi cévka neupeje a já nepřidělám své ženě práci a sobě velmi nepříjemné starosti. Někdy to ale přece jen odnese i povlečení... Musím se proto několikrát denně urologicky hlídat, pít hodně tekutiny a případně ucpání cévky zachytit nejlépe v mém počátku. Horší je, když agresivní moč poleptá kůži na špatně přístupných místech. To pak nastává dlouhá vozičkářská doba temna a večerní mazání Imasolem, Imacortem a Pityolem...

Doporučuji všem seniorům, co se za svou sklerózu nestydí, pořídit si osobní celoroční diář. Já si do toho svého zaznamenávám vše, co mám v plánu, odškrtnu si, co jsem již zařídil či udělal a na co nesmím zapomenout. Diář vozím pořád

v batůžku, takže ho mám neustále při ruce. Ten systém, kdy má někdo po kapsách, v peněžence či v tašce plno papírků s úkoly či upozorněními, nepreferuju. Znáám mnoho lidí, kteří pořád něco hledají (a s těmi papírky to je nabíledni...), protože si *jednu věc neukládají na jedno jediné, snadno zapamatovatelné místo*, jako to dělám již dlouhá léta já. Nemusím pak zbytečně hledat... I když každé takové zbytečné hledání má určitou výhodu – to je pravda: zapomnětlivec si jasným nadáváním osvěží svou určitě velmi bohatou slovní zásobu...

Mobil je jediná věc, která se dá provzorit, když nevíte, kde jste si ho položili. Tam zapomnětlivci většinou rychle uspějí. Brýle, peněženku, doklady ani ovladač od televize vám neprozvoní nikdo na světě!

Pro každého seniora je po celý rok velmi důležité (hlavně ale v létě...) dodržovat pitný režim a neriskovat zbytečně svou dehydrataci. Stejně jako diář v batůžku za sebou na vozičku mám vodu v litrové plastové zpevněné lahvi. Natočím si ji automaticky plnou vždy, když někam jedu. Denně vypiji dva až tři litry vody. Přibližně to vychází jeden dopoledne, druhý odpoledne a zbytek (asi půllitřik) mám na noc na nočním stolečku. Pitný režim je – obzvlášť pro paraplegiky – velmi důležitý. Když dost pijete vodu, více se vyplavují nejrůznější bakterie z těla. Navíc ředíte moč z husté na řidkou. Ta zhuštěná a špatně průchodná cévkou je tmavě žlutá. Správná moč je světlá, bílá až čirá. Můžete si tím zkontrolovat, zda správně pijete.

Takže se vůbec nestyďte vést si svůj diář *pro blbé*, určitě se vám to vyplatí a nebudete se stresovat, kde jste zase co zapomněli nebo naopak – nezapomněli, ale třeba něco udělali dvakrát, takže zbytečně nebo ke škodě svého zdraví, klidu a pohody!

Josef Procházka



Trocha sportu neuškodí, ani seniorům

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozíčkáře

MČ Praha 6 uspořádala na Mezinárodní den seniorů v úterý 1. října 2013 tříhodinový sportovní maraton. První ročník sportovních her „Sportujeme v každém věku“. V areálu FTVS UK si perfektně zasoutěžilo na dvě stě seniorů a seniorek. Součástí sportovní akce bylo sedm soutěžních a bodovaných disciplín a tři nesoutěžní disciplíny. Nechyběly přednášky z různých oborů – od centra městské rekreace přes nordic walking až k moderním outdoorovým aktivitám, jako je např. lanový park. Hodně jsme se dozvěděli o zdravé výživě nebo měření krevního tlaku, proběhly ukázky tai-či a sebeobranu.

Krátko po poledni vyrazilo z Řep dvanáct seniorek a šest seniorů, aby ve zmíněném univerzitním areálu poměřili své síly s ostatními pražskými seniory. Jedinou vypsanou disciplínou, se kterou jsme měli nějaké zkušenosti, byl **pétanque**. Taký do čtvrtfinále, mezi 36 nejlepších, nás postoupilo deset. Do semifinále, mezi osm nejlepších, pak tři. Miroslavu Ptáčkoví a Marii Řezníkové chyběl jediný úspěšný hod k tomu, aby se dostali na stupně vítězů. To se podařilo jen Zbyňku Knotovi, který byl druhý!

Zkušenosti z **minigolfu** zúročil Zbyňek Knot ještě vynikajícím druhým místem v této početně obsazené disciplíně. Ostatní senioři jen poznávali taje tohoto sportu pro bohaté (samozřejmě toho ve větším provedení)...

Vynikající výkon podala „naše“ Marie Novotná v **hodu na basketbalový koš**. Z devíti pokusů se trefila 7× a skončila třetí! Její úspěch je o to cennější, že seniořky soutěžily v každé ze sedmi vypsanych a bodovaných disciplín v jedné kategorii společně s muži!

Na travnaté ploše si většina seniorů poprvé v životě vyzkoušela základy **kroketu** na pěti brankách. Ten se hraje na co nejméně úderů, stejně jako minigolf. Tato hra se dá hrát na trávě kdekoli. V centru – v Bendově či Socháňově ulici – si určitě již na jaře krocket zahrájeme.

Podobnou soutěžní disciplínou byl také **Kanjam**. To je hra s létajícími plastovými talíři, kterými se házením postupně musíte trefit do několika košů na zemi. Je to **ideální a fyzicky nenáročná hra pro všechny věkové generace**. I pro ty nejstarší...

Šestou disciplínou byla **lukostřelba**. Své nářadí propůjčili trénovaní lukostřelci všem střelbám na terč chytivým seniorkám a seniorům až po důkladné instrukce.



Řepští senioři – držitelé českého rekordu mezi nejstaršími seniorskými štafetami v běhu na 4 × 100 metrů. Uprostřed na vozíku manažer týmu – autor tohoto článku

Asi aby nezranili sebe a hlavně své zvědavé soupeře. Chápu, že v tak krátké době, se na všech dvě stě soutěžících nedostalo. Takovou frontu důchodců (na něco...) jsem naposledy viděl v roce 1989! Navíc 36 borců muselo běžet na závěrečnou finálovou soutěž v pétanque, kam postoupili ti nejlepší, co trefili, ze tří pokusů alespoň 1× „done“. To znamenalo v našem případě trefit přes vysokou překážku na šest metrů prázdný střed staré pneumatiky osobního auta o průměru 30 cm. Každý hod musel být navíc předpřipraven proveden s koulí schovanou v dlani a prstech, pod hřbetem ruky.

Poslední disciplínou byl **Unicurling**, což je suchá, letní verze curlingu, který se hraje na ledě v zimních halách. Dá rozum, že tam se těžko senioři amatéři a důchodci dostanou. Hází se na cíl podobnými talíři s rukojetí (kamery), které kloužou po kluzké dráze. Nechci se chlubit, ale v této disciplíně se povedl nejpřesnější hod nějakému Josefu Procházkovi, který v této disciplíně překvapivě, ale šťastně vítězil!

Celou akci – mimochodem opravdu zdařilou a do posledního zúčastněného seniora velmi oceňovanou – moderoval sportovní komentátor Štěpán Škorpil.

Po vyhlášení a předání pohárů a diplomů 21 nejlepším seniorům a seniorkám se konala účastnická tombola! Ze startovních čísel všech účastníků, vylosoval pan Škorpil neskutečných 104 hodnotných cen, které věnovali sponzoři.

Prakticky každý druhý účastník her něco vyhrál.

Řepským seniorům štěstí docela hodně přálo, když si domů odvezli čtyři poháry a 14 hodnotných barevných publikací o Divoké Šárce a šedesátileté historii Dukly Praha.

Děkuji všem radním a pořadatelům Prahy 6 i vedení FTVS UK za nádherné odpoledne, které nás vytáhlo ze zaběhlého domácího stereotypu. Příjemnou a hravou formou jsem si protáhl věkem – tu více, tu méně – zpustošená, ale stále pohybu chtívá těla! Některé více vytižené seniořky (hlídáním vnoučat či ještě pracovním procesem) by se bez této akce snad ani neobjevily mezi lidmi...

Věřím, že na příští rok pořadatelé objednají pro naše staré seniorské kosti lepší počasí. Nebo začneme soutěžit dříve, když ještě svítí sluníčko a má sílu nás ohřát – svalstvo si to před výkonem žádá...

V každém případě se ale více a tepleji obléknu. A určitě v tom nebudu sám. Klepat „kosu“ při vyhlásování vítězů (nedůstojné...), ukázce tai-či (taky...), tombole (jakbysmet...) a na zastávce autobusu (klepali všichni...) už nebudu!

I rozehrívání v horké lázni doma ve vaně bych milerád vynechal. Seniorské hry opět za rok na hřišti u vokovické vozovny ale nevynechám! Nikdy...

Josef Procházka

Vozíčkář na výstavě NON-HANDICAP

Report Pepy Procházky z pražského putování za ní a pokoukání na ní

Jako předsunutá hlídka magazínu Vozka jsem vyrazil za sólokaprem na výstavu NON-HANDICAP na Výstaviště do Holešovic. Bylo brzké, pozdně říjnové ráno a bezbariérová tramvaj č. 9 mi jela z ze stanice Blatiny (Praha 17 – Řepy) v 8.28 hod. Po 26 minutách jsem vystoupil u Národního divadla a metelil jsem si to na přestup, na tramvaj č. 17. Trošku mi zatrnulo ve svalech, když jsem dlouho neviděl na velmi dlouhém tramvajovém nástupním ostrůvku žádný nájezd. Byl schovaný až za informační tabulí s jízdním řádem z druhé strany. Lepší jeden nájezd než žádný, řekl jsem si a hlasitě si oddech. Ulevilo se mi, že nebudu muset tak brzy shánět někoho silného, aby mi pomohl.

Když jsem do tramvaje najel, nahlásil jsem řidiči, že chci vystoupit na stanici Výstaviště Holešovice. Řidiče tramvaje jsem svým obyčejným cestovním přáním pěkně rozesmál. Po chvilce mi řekl: „Vážený pane, konečná sedmnáctky nemá žádný výstupní ostrůvek pro vozíčkáře. Musíte si vystoupit u Veletržního paláce a zbytek cesty si už dojedete! Přeji vám pěkný den a hlavně rovné chodníky!“

Cestování za všechny prachy...

Po slovech řidiče jsem jen doufal, že tyto dvě stanice nejsou od sebe více než jeden kilometr. Naštěstí nebyly. A co se týče výstupního ostrůvku se sjezdem, měl tramvaják pravdu... Vystoupil jsem a chystal se vytipovat v blízkém okolí nějakého mladého a silného borce, který mi nejdříve vyndá ze zádi vozíčku dva chrániče proti převrácení. Pak mě šetrně a opatrně nakloní do silnice, stáhne dolů a pak ještě vytáhne na druhé straně přes velký obrubník, na chodník. Musel jsem se spokojit se starším hubeným pánem, který vše bravurně zvládl, jako by už někdy nějakému vozíčkáři pomáhal. Než mě vysvobodil „z ostrůvku vozíčkářské bezmocnosti“ a přemístil na chodník, museli jsme si společnými silami zajistit ještě jednu paní. Ta nás oba na kraji silnice chránila svým tělem a máváním, když pohlídala blížící se auta. První auto ohleduplně zpomalilo a umožnilo nám dokončit operaci „OSTROVCHOD“! To je každé přemístění, tedy jakéhokoli vozíčkáře, z ostrůvku přes frekventovanou silnici a na chodník. Poděkoval jsem oběma mým ochotným pomocníkům a popřál jim pěkný den.



Secesní budova Veletržního paláce, místa konání výstavy

Foto: www.incheba.cz



Štrikuju si to k Výstavišti, po tankodromu

V dále jsem již viděl nádhernou architekturu budovy Výstaviště. Po hrbatých chodnících, s malými kostkami všelijak vystouplými i propadlými, byla jízda velmi náročná i pro mě, fyzicky zdatného vozíčkáře. Koukat na mě někdo ze zadu, jak šněruji cestu mezi výmoly, bude si myslet, že vozíčkáři nasávají už od rána nějaký ostrý životabudič. Ale my ne, to si jen vybíráme nejideálnější a nejrovnější cestu vpřed. O nepředpisových nájezdech a sjezdech, kterých jsem musel cestou několik překonat, ani nemluví. Hrůza... Kdo ten paskvil schvaluje? A hlavně, kdo je tak neskutečně blbě dělá?!



Na jednom příkrém sjezdu u jistého přechodu pro chodce a vozíčkáře je do-

konce uprostřed i mřížový kanál na dešťovou vodu! Také jsem si tu neskutečnou raritu vyfotil... Po dvaceti minutách sólové makačky jsem na Výstaviště konečně dorazil. Náladu mi vylepšilo zjištění, že výstavy NON-HANDICAP a PRAGOMEDICA jsou zadarmo.

Nájezd za starou belu, ale jinak dobrý...

Přes pořadatele a trhače lístků jsem se dostal delší oklikou, než bych si přál, protože bílé sloupky po vstupu do areálu jsou tak blízko u sebe, že širší vozík jimi neprojde. Do budovy, kde byla výstava, je sice nádherný, ale nepředpisový a krátký plechový nájezd. Sám jsem si ho netroufl překonat popředu a požádal jsem raději u dveří stojícího sympatického pořadatele, zda by mi nepomohl do budovy. Pomohl. Chrániče proti převrácení jsem měl totiž už zase uložené za sebou v batůžku.



Vjel jsem do velké prosklené budovy, sluníčkem nádherně prosvětlené, a uviděl jsem velké množství lidí. Jak zdravých, tak i na vozíku. První, po čem jsem se pídil, bylo bezbariérové WC. Když jsem viděl šipky na toalety dolů do suterénu a nahoru do prvního patra, vydal jsem se hledat výtah, kterým se na onu místnost dostanu. Najednou koukám vyjeveně na otevřenou a zvenku čistě vypadající vozíčkářské WC. Krčilo se jednomu rohu na

konci chodby. Měl jsem štěstí, že jsem se vydal tudy... WC bylo vzorně čisté i uvnitř, velmi prostorné a hlavně volné.



Pokračoval jsem dál kolem dvou stánků rychlého občerstvení. Na chlebiček za dvacet a na turka za pětadvacet jsem se už těšil. Na drahý oběd v restauraci raději ne.

Na informacích jsem požádal obsluhu o dva magazíny Vozka, jeho poslední číslo jsem viděl na pultě. Pán ve stánku mi jednoho Vozku ochotně podal, a po chvíli se ohnul pro další „podpultové“ kusy. Vytáhl na velký pult, na světlo boží, dalších asi deset barevných časopisů. Ve „svém“ Vozkovi jsem poctivě četl titulky zajímavých témat a doporučil ho dvěma mladým vozičkářům, kteří si prohlíželi informační tabuli poblíž. Přerušili čtení vystavovatelů, pro Vozky si dojeli a začali si v nich se zaujetím listovat. Přesunul jsem se na jejich místo před informační tabulí a došel jsem k názoru, že projedu pěkně poctivě všechny firmy, od jedničky až k poslednímu stánku (č. 48).

Ale po vstupu bylo všechno jinak. Jezdil jsem na přeskáčku – nejdříve ke stánkům, kde bylo méně lidí, a pak jsem se vrátil k těm, odkud lidé již odešli.

Genny je prostě skvělý! Ale kdo si ho, kurňa, koupí?

U firmy **Medicco** mě zaujaly parádní a „disajnově“ moderní mobilní koupelnové zvedáky. Všechny byly elektrické a sněhově bílé. Ten pěkný, pro změnu hydraulický, který jsem používal v Motole, tam bohužel neměli.



Sám mám doma výborný, téměř nezníčitelný elektrický zvedák již 14 let.

Každý měsíc musím 12voltovou baterii nabíjet, zhruba po 5 letech je vyměním. U hydraulického zvedáku ale nic takového nehrozí!

Veliké zastoupení na výstavě měly firmy, které dělají **osobní úpravy aut pro vozičkáře**. Ať na ručním řízení osobního auta či na nájedzu do vozu, sezení či jednoduchém vystoupení z vozidla přes otočnou sedačku spolujezdce. Nejvíce mě zaujala přeprava dvou jízdních kol na speciálním stojanu na zadní kouli držáku auta, která běžně slouží k připojení závěsného vozíku. Je to výborná věc pro početnější rodinku, když je v autě vozičkář na sedadle, má tam vozík a zdravé sourozence, přičemž jeho rodinný doprovod nemá již kam dát bicykly.



Zaujala mě také nejrůznější **polohovací lehátka, technika a mechanismy, jak dostat bezpečně do vany a z vany ochrnutého člověka**. To vše bylo spíš určeno pro zdravotnická zařízení, nemocnice, eldéenky a wellness centra. Jednoduchý a velmi účinný na zpevnění kostí mechanický stavěčák, na který mě stavěli v pražském Parapleti, jsem tu nikde neviděl.



Svůj stánek na výstavě měla i **Bezbatour**, první CK pro české tělesně postižené klienty a jejich rodiny. Byl jsem mile překvapen jejich službami i podrobnými nabídkami, které jsem si zvědavě po příchodu domů znovu našel na www.bezbatour.cz.

Moc se mi líbil neuvěřitelně vymakaný elektrický vozík budoucnosti pro

všechny vozičkáře **Genny 2.0 URBAN**. Má jen dvě kola a spoustu moderních a technických vychytávek, jak držet stabilitu a překonávat nejrůznější překážky. Dokáže ujet až 38 km v závislosti na terénu a stylu jízdy. Rychlostní limit má 20 km/hod. Má nastavitelné sedadlo, opěrku i opěradlo podle velikosti a váhy vozičkáře. Ale našel jsem na tomto skvostu i jednu, a to velmi podstatnou nevýhodu pro obyčejného českého vozičkáře: Stojí pouhých 470 000 Kč...



Sponzora sehnati, šťastný býtí...

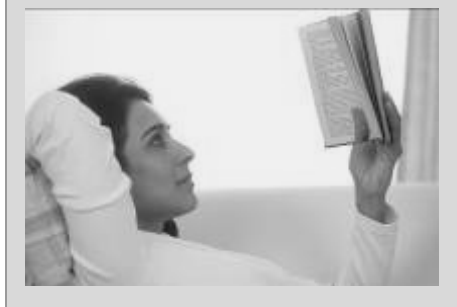
Pán z tohoto stánku mě informoval, že letos se již několik kusů skvělého Gennyho prodalo. Chce to prý – poslouchejte, ehm, čtete dobře! – **jen si sehnat dobrého sponzora**. Myslel to vážně, to já poznám.

Letos jsem sponzory na svou novou, už třetí knížku sháněl půl roku. Chtěl jsem jen 10 000 Kč na zhruba šedesát knížek, které by mi velmi levně vydalo vydavatelství a nakladatelství Nová Forma. Oslovil jsem písemně přes čtyřicet potenciálních sponzorů. Odpověděli mi na mou žádost (zamítavě) jen čtyři. Ostatní ani ťuk! A přispěl mi jen jeden, který si všiml v žádosti, že jsem rodilý Ústečák a pracoval jsem v ústecké teplárně. Jupí! A to mé povídky musela posoudit ještě jedna nejménovaná vozičkářka, která také píše. Až když řekla, že to jsou dobré příběhy ze života vozičkářů, nabídla mi jedna nadace sponzorský dar se smlouvou. Já jim pak nechal velmi rád 15 knížek, jako veliké poděkování, pro jejich klienty a šéfy.

Požádat kohokoli v Česku o sponzorský dar 470 000 Kč na Gennyho, tak věřím, že dřív než mi někdo odpoví, přijede si pro mě nějaký doktor Chocholoušek, se dvěma svalovci a s pěkně pevnou svěrací kazajkou z Bohnic...

Neoznačené foto: autor textu

Nové knihy



Myšlenkové mapy



Jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu. Müller Horst, 112 str., 169 Kč, GRADA.

Horst Müller je poradcem v oblasti mind mappingu a možností jeho využívání. V publikaci se např. dozvíte, jak myšlenkové mapy fungují a jak je vytvářet, jak s nimi lépe plánovat svůj čas nebo se učit nové věci, jak díky mapám objevit a rozvíjet svou osobnost a svůj potenciál nebo jak vám myšlenkové mapy pomohou v pracovním a soukromém životě. Myšlenkové mapy jsou technikou, která výrazně zlepši vaše myšlení, koncentraci, paměť, rozhodovací schopnosti, kreativitu i komunikační dovednosti.

Moc, pomoc a bezmoc v sociálních službách a ve zdravotnictví



Jůn Hynek, 144 str., 197 Kč, Portál.

Agresivní chování, napadání ostatních klientů i sebezraňování má řadu příčin. Někdy vychází z podstaty handicapu, jindy ho může vyvolat chování lidí z okolí. Kniha, která vychází z principů kognitivně-behaviorální terapie, se zabývá tím, jak mohou ošetřovatelé, vychovatelé a další lidé, kteří pracují s lidmi s problémovým chováním, změnit své chování tak, aby nevyvolávali problémové chování svých klientů.

Jděte po schodech



7 kroků ke skutečnému úspěchu. Vaden Rory, 200 stran, 249 Kč, GRADA.

Tahle knížka nenabízí snadná řešení – a právě to je na ní úžasné. Rory Vaden čtenáře učí, nejen jak se zaměřit na cíl a jak se problémům vždy postavit čelem, ale také jak

nakonec dosáhnout úspěchu. Nejsnazší cesta není nikdy tou nejlepší. Rory Vaden je kouč, lektor a spisovatel zabývající se sebekázní. Volíte nejpřímější možnou cestu ke svému cíli, nebo postupujete rozvážně? Dnešní svět nabírá na rychlosti a ze všech stran se nás snaží přimět využívat jeho zkratk, únikových cest a „snadných“ řešení. Učí nás věřit, že úspěchu a bohatství dosáhneme přes noc a přebytných kil se zbavíme díky pěti minutám denně. Skutečná cesta k úspěchu v kariéře, financích, budoucnosti i v osobním životě vede právě přes ty překážky, které zrovna vůbec nemáme chuť překonávat.

Kniha vás naučí vás na nepříjemnosti a překážky nahlížet z jiných úhlů, což vám usnadní jejich zdolávání.

Odvahu!



Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při strachu, úzkosti a panice. Croos-Müller Claudia, 40 str., 139 Kč, GRADA.

Bušení srdce, úzkost, obavy? Oscar – stále dobře naladěná ovečka – ví, že to tak nemůže zůstat, a poradí vám tu nejjednodušší a nejpřirozenější cestu, jak se zase cítit dobře. Nic neovlivňuje vaši mysl tak přímo, jako vaše tělo. Oscar, který je tak úspěšný se svou první knihou „Hlavu vzhůru“, s radostí pokračuje ve své roli terapeuta s těmi nejsnazšími cviky a správným držetím těla. Spolu se svou přítelkyní Emilkou vám předvede 12 vysoce efektivních cviků, které můžete dělat kdykoli a kdekoli – aniž byste k tomu něco potřebovali. Pozitivní výsledky můžete vidět okamžitě...

Štěstí!



Knížka o přežití. Okamžitá pomoc při pesimismu, pochybnostech a smůle. Croos-Müller Claudia, 40 str., 139 Kč, GRADA.

Zdá se vám vaše sklenice spíše poloprázdná než poloplná? Jde všechno ve vašem životě špatným směrem? (Nebo si to alespoň myslíte?) Vidíte svět jako slzavé údolí? Skončete s tím! Naše oblíbené ovečky Oskar, Emilka a šťastný Vilda vědí, jak to změnit. A je to tak snadné! Správné držení těla a jednoduché (dokonce zábavné) cviky vám pomohou navodit dobrou náladu a odeženou všechny dotěrné pochybnosti o vlastních schopnostech! Těchto 12 a 1 cvičení metody

Body2Brain má řadu výhod – fungují okamžitě, můžete je vyzkoušet kdekoli a nebudete k nim potřebovat žádné pomůcky. Stačí vám na ně pár minut!

Chrápání a jak si s ním poradit



Wu Li, 128 stran, 219 Kč, Portál.

Ten, kdo chrápe, žije nezdravě – a ten, kdo je tomuto nočnímu koncertu vystaven, stejně tak. Silné nadměrné chrápání vede k poruchám spánku, trvale poškozuje imunitní systém a může způsobit srdeční obtíže a problémy krevního oběhu. Postižení bývají vystaveni trvalému stresu, který se často zrcadlí i v zátěži v partnerských vztazích.

Kniha seznámí čtenáře s pravidly zdravého spánku a informuje o prostředcích a způsobech, jež chrápání výrazně omezují.

Veselý a převážně i nádherný život, na invalidním vozičku, když vám slouží zdravotníčko!



Čtyřicet povídek, které ve dvou stoletích odnesl čas. Procházka Josef, 162 str., 207 Kč, Nová forma s.r.o. K dispozici na e-shopu:

http://www.stahuj-knihy.cz/stahujknihy/eshop/0/3/5/652-Prochazka-Josef-Vesely-a-prevazne-i-nadherny-zivot-na-invalidnim-vozičku.

Další literární počín všem čtenářům Vozky známého „slasti života se nevzdávajícího vozičkáře“ Pepy Procházky. Doporučujeme!

Pečovatelská 1. díl



Učebnice pro obor sociální péče – pečovatelská činnost. Mlýnková Jana, 276 str., 319 Kč, Grada.

Moderní a přehledná učebnice pečovatelské pro žáky středních sociálních škol Vhodná učební pomůcka i pro pracovníky, kteří se chtějí pečovatelské činnosti věnovat.

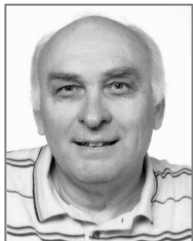
(bf)

Zajímá Vás některá kniha a nechcete za ni utrácet v knihkupectví?

Poohlédněte se po nejbližší bezbariérové knihovně!

SENSEN: sympatická zkratka pro Senzační seniory

Humorné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Není to povídání koktavého o jeho snu. Je to opravdu zkratka pro **Senzační seniory**, projekt, který před rokem vznikl v Nadaci Charty 77 Kontě BARIÉRY.

Je to o aktivních lidech, kteří nechtějí jenom odpočívat. Každým rokem přibývají tisíce nových seniorů, kteří odchází do starobního důchodu. Také přibývá mnoho pochybovačných a nadřazených hlasů, vyjadřujících skepsi nad jejich náplní života. Přitom všichni moc dobře víme, jací umějí být dnešní šedesátníci – osmdesátníci. Zdaleka to nejsou jen nemocní, nerudní a nesnášenliví dědkové a babky. Naopak, mnoho z nich je obdivuhodně vitálních, aktivních a schopných rozdávat něco hodně pozitivního ze sebe. SENSEN takové seniory podporuje a loni těsně po Mikuláši vyhlásil **Laureáty ceny Senior roku 2013** ve dvou kategoriích: **Nejlepší senior, seniorka a nejlepší klub senzačních seniorů**.

Slavnostní vyhlášení vítězů probíhalo v duchovním centru **Pražská křižovatka – kostel sv. Anny**. Před kostelem se sešly davy seniorů. Kdo si myslí, že když se před nimi otevřely dveře, začali jimi důstojně procházet, tak se velice mylí. Tito „aktivní“ človíčky vzali dveře útokem, div že je nevyvrátili. A jen díky tomu, že dělali čest svému označení „aktivní“, zvládli tento sportovní závod bez zdravotní újmy. Během několika minut byla všechna místa k sezení v kostele obsazena. Zbytečná byla starost organizátorů o pořadatelskou službu u dveří, která měla prohlížet vstupenky... Uvnitř to však už byli zase ty dámy a sem tam i nějaký pán, kteří se ve slavnostních oděvech tvářili velice důstojně. Celý večer byl skutečně velmi slavnostní. Ceny rozdávaly a proslovy vedly, jak už i my senioři říkáme, velké celebrity naší doby. Paní Božena Jirků, pan Janouch a překvapivě i velmi štíhlá herečka Simona Stašová.

Bylo nominováno celkem **116 jednotlivců a 43 klubů z celé české republiky**. Říkat, že porota měla těžkou roli při svém rozhodování, je mlácením prázdné slámy. I když ženy v tomto věku většinou co do počtu ve společenských organizovaných činnostech chlapy převládávají, v jednotlivcích zvítězil muž – pan **Zdeněk**

Joukl. Na svých stránkách www.joukl.cz vytváří sociální projekty, v nichž se zabývá problémy nejen seniorů. V Jizerských horách provozuje kiosk, kde lidé platí za občerstvení tolik, kolik sami uznají za vhodné. V bývalé kočárkárně panelového domu upravil místnost, kde zdarma každý den celých 24 hodin nabízí počítač s přístupem na internet. Pan Zdeněk měl čtyři samostatné fotografické výstavy. Až v důchodu zjistil, že umí psát i básničky. Hned několik krátkých rozdal před vyhlášením přítomným lidem i porotě. Jednu z nich herečka Simona Stašová pohotově zarecitovala. Rozhovor Zdeňka Joukla pro Český rozhlas najdete na odkazu <http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3020625> v čase 46:44.

Jako nejlepší klub bylo vybráno **Komunitní centrum Prádelna Praha 5**. Klub vznikl spontánně ze skupinky seniorů, kteří se původně scházeli na kurzech práce s počítačem, ale postupně se okruh aktivních seniorů rozrůstal zejména díky podpoře projektu SENSEN. Tato podpora umožnila rozšířit pestrost a četnost nabídky aktivit. V současné době klub svým členům nabízí: Pravidelné kurzy PC, internetovou kavárnu jako místo setkávání, poradnu s digitální technikou, zdravotní gymnastiku, dva seniorské taneční soubory, zpěv s harmonikou nebo stolní tenis. Kromě pravidelných aktivit se senioři zúčastňují letních poznávacích výletů mimo Prahu, výtvarných dílen, fotografických a vzdělávacích seminářů, společenských večerů a koncertů. Senioři si sami aktivně spoluvytvářejí zajímavé programy a podílejí se na přípravě akcí pro širokou veřejnost.

Nakonec zmiňuji **zvláštní cenu poroty, kterou získal PhDr. Zdeněk Mahler**, spisovatel, muzikolog a scénárista, který již několik desítek let vzbuzuje respekt u všech generací. Slavnostní atmosféru ve vznešeném prostředí ještě vyšperkoval koncert **Českého národního symfonického orchestru s věhlasným dirigentem Liborem Peškem a sólistkou Dagmar Peckovou**. Náhle onemocnělého klavíristu Ivana Moravce nahradila jeho kolegyně Jitka Čechová. Skladbami Leoše Janáčka a Wolfganga Amadea Mozarta potěšila všechny diváky.

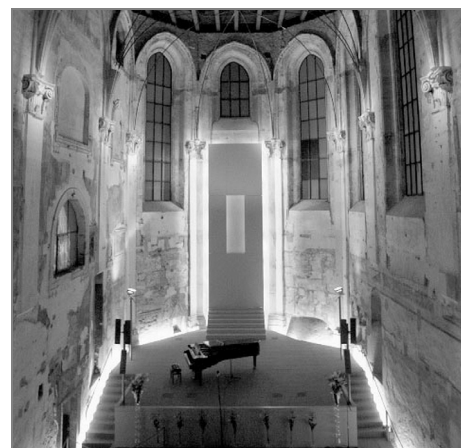
Nakonec se konal raut. Tu se však senioři už tak „aktivně“ nechovali a většina z nich odešla domů. Pohoštění bylo dost

a bylo připravené se vkusem, chutně, zdravě, těšilo oči i jazýček a mezi nápoji bylo i červené víno. Ještě před kostelem doznívaly v seniorech dojmy z překrásného večera. Nemuseli za symfoniky a za paní Peckovou jet až do Teatru La Scala v Miláně nebo do Carnegie Hall v New Yorku. Viděli zadarmo a na vlastní oči naše světové hudební hvězdy.

Při tomto prvním vyhlášení výsledků Laureátů ceny Senior byli i zástupci seniorů z Klubu Seniorů Řepy z Prahy 17, kteří se do soutěže SENSEN také přihlásili. Jako odměnu dostali osm vstupenek na tuto mimořádnou společenskou akci. Zatím tedy jen jako přihlížející účastníci... Kdoví v jaké roli budeme vystupovat koncem letošního roku, až se bude vyhlášovat druhý ročník SENSENu.

To si piště, že do něj náš Klub Seniorů Řepy i několik jednotlivců jistě přihlásíme. Více o SENSENu na stránkách www.sensen.cz.

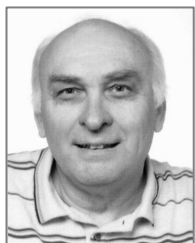
*Josef Procházka
t. č. Klub Seniorů Řepy, klub přátel
zdravého pohybu a rozumu*



Mezinárodní duchovní středisko Pražská křižovatka v bývalém kostele sv. Anny v Praze na Starém městě

Literární soutěž ArtBotič a Klíč ke štěstí

Humorné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozíkáře



ArtBotič

Řepští senioři z našeho **Klubu seniorů Řepy (KSŘ)** dokázali opět svoji všestrannost. Tři členové klubu se zúčastnili **3. ročníku literární soutěže**

ArtBotič v próze a v poezii. Soutěž byla mezinárodní, tedy pro české i slovenské seniory. Letošní téma znělo: „Klíč ke štěstí“. Slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo 12. května v nádherném a důstojném Emauzském klášteře v Praze 2.

V poezii získala druhé místo paní **Jana Tesařová**, v próze byl taktéž druhý předseda **Josef Procházka**. Zvláštní uznání poroty ArtBotiče získala naše kronikářka, paní **Marie Novotná**.

Práce všech tří seniorů budou dostupné k přečtení na webu KSŘ na <http://kss-repy.sensen.cz>.

Svou povídku vám nabízím rovnou, protože na „**klíč ke štěstí**“ nesmí nikdo dlouho čekat...

Klíč ke štěstí

Po velmi těžkém úraze na kole v roce 1999, kdy jsem trvale skončil na ortopedickém vozíku, mě ani v tom nejbujnějším snu nenapadlo, že po patnácti letech živoření najdu vůbec nějaký ten svůj alespoň malinký klíček ke štěstí...

Tím mým nejnovějším a nejlepším klíčkem ke štěstí je vynikající parta řepských senierek a seniorů. Oni mě, vozíkáře ochrnutého od prsou dolů, mezi sebe vzali, založili jsme Klub řepských seniorů – klub přátel aktivního pohybu a zdravého rozumu. Navíc mě zvolili za svého předsedu. Já s nimi nejen úspěšně hraji, soutěžím, ale také hlavně organizuji seniorské soutěže v bowlingu, v pétanque a v atletických disciplínách. Spolu se účastníme a závodíme na sportovních soutěžích pořádaných v rámci města Prahy. Mám prostě více času, chuti a hlavně hodně zkušeností z mládí na organizaci těchto soutěží než ostatní senioři, sportem v životě moc nepolíbení.

Dříve jsem zvládl dvacet let organizovat s členy Sokola Dolní Zálezly závody běžců, kde startovalo během nedělního dopoledne i čtyři sta běžců ve věku od dvou let až po osmdesátileté veterány ve dvaceti kategoriích. Sám jsem uběhl šestkrát maratonský běh, Mezinárodní maratón míru v Košicích patřil k vrcholům mé sportovní kariéry.

Zvládnout seniorské závody a turnaje

jen s několika desítkami účastníků je proti tomu přeci jen hračka. Také je pěkné vidět rozzářené oči spokojených seniorů, stejně jako to vidáváme u dětí, když jsou nadšené. Je třeba podotknout, že někteří senioři ještě často několik hodin denně pracují v různých zaměstnáních. Mnohé babičky hlídají nejen vnoučata, ale také pomáhají mladým movitějším rodinám. Drtivá většina těch dříve narozených a soutěživých lidiček si i přesto udělá čas na naše sportovní a přátelská zápolení.

Jsem moc rád, že se mezi nimi se svou životní bojovností a věčným optimismem neztratím. Navíc mnohé svými špičkovými výkony nejen porazím, ale také jim i přátelsky poradím, jak se mohou i oni ve svém věku ještě zlepšit. Nebojím se je i upozornit na to, co dělají očividně špatně. Většinou mé životní rady poslechnou a zlepší se.

To se potom často stává, že za mnou někdo z našeho klubu přijde po zápase z vedlejšího hřiště, kde se hrál pétanque, a řekne mi: „Pepo, kdybys viděl, jak mi po tvé radě ty ‚done‘ (hody vysokým obloukem) šly, tak bys mě určitě pochválil!“

Mám konečně zase velkou radost z toho, že opět mohu dělat to, co jsem dělal po celý svůj život – sportovat s příjemnými lidmi, stejné krevní skupiny, jako jsem já. To nadšení při turnajích v bowlingu by nám mohli závidět i mladí.

Naše rekordy v bowlingu samozřejmě

sleduji a zaznamenávám. Máme v klubu už 14 seniorů, kteří překonali stobodovou hranici. Seniorky svým počtem sice vládnou nám seniorům, ale nejlepší výkon se podařil našemu seniorskému mladíčkovi, šestasedmdesátiletému Jendovi Šnoblovi. Dokázal shodit 119 kuzelek.

Většina našich senierek a seniorů propadla „francouzskému“ kouzlu halového pétanque. Je jasné, že na jaře, jak jen trochu vykukne sluníčko, začínáme hrát venku s kovovými koulemi a nesměle si i opalujeme naše pobledlé, ale spokojené tváře. S prvními slunečními dny jsme také objevili kouzlo nordic walkingu. A nebyli bychom to my, řepští senioři, kdybychom nevymysleli český název této bohubilé aktivity – „Seniorská chůze s hůlkami“, prostě SCHSH. Při několikakilometrových výletech v okolí bydliště poznáváme nejen krásy Prahy, ale ještě si vylepšujeme fyzičku!

Řekněte mi lidičky, není tohle ten pravý klíč ke štěstí a právě nefalšované spokojenosti českého seniora? Tyto aktivity vás navíc nic nestojí.

A tak: **Každému človíčkovi na světě přeji hlavně zdraví a hodně kousků takového životadárného štěstíčka, které potkalo Procházkovice Pepička v Klubu seniorů Řepy!**

*Josef Procházka
t. č. Klub Seniorů Řepy, klub přátel
aktivního pohybu a rozumu*



Velmi úspěšná skupinka seniorů KSŘ z Prahy 17 – Řepy po vyhlášení literární soutěže ArtBotič. Uprostřed Pepa Procházka

Senior roku 2014 Josef Procházka šíří i z vozíku entuziasmus

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů vyhlásila Nadace Charty 77 – Konto Bariéry ceny projektu SenSen (Senzační senioři). Nominovaných bylo 85 jednotlivců a 38 klubů. Slavnostní vyhlášení se uskutečnilo v zaplněném pražském Divadle ABC, přičemž členka nezávislé poroty a oblíbená herečka Simona Stašová pobavila všechny přítomné následným benefičním představením Shirley Valentine. Hlavními partnery akce byly Nadační fond AVAST, Pioneer Investments a Sanofi.

V kategorii klubů získal prvenství Společenský klub Zvonkohra z Teplic, v kategorii jednotlivců se pak stal Senio-rem roku Josef Procházka – vozíčkář, jenž založil Klub senzačních seniorů v Praze-Řepích a je mj. i dlouholetým dopisovatelem Magazínu Vozka.

Konto Bariéry, stěžejní projekt Nadace Charty 77, je dlouhodobá sbírka, z níž byly za dvě desítky let rozděleny stovky miliónů korun. „Náš nový projekt SenSen je určen spoluobčanům, kteří překročili střední věk, a přitom chtějí žít aktivní a plnohodnotný život. Věřím tomu, že se SenSen stane jejich spojencem se stejným efektem, jako to dokázalo Konto BARIÉRY pro lidi se zdravotním postižením,“ uvedla mimo jiné výkonná ředitelka Nadace Charty 77 Božena Jirků. „Přála bych si, aby projekt dosáhl v blízké budoucnosti věhlasu třeba Nobelovy ceny.“

Stručná historie Konta BARIÉRY

V roce 1991 se Božena Jirků setkala se zakladatelem Nadace Charty 77 Františkem Janouchem, jenž jí nabídl místo v malém týmu nadace, kterou právě přesouval ze Stockholmu do Prahy. „Byla to pro mě výzva, nová, neprošlapaná cesta,“ vzpomíná Božena Jirků. „Nadace tehdy měla tři zaměstnance. Naši první velkou akcí byla sbírka na Konto Míša. Nasbírali jsme za dvanáct měsíců sto miliónů korun. Vždycky říkám, že jsme s Františkem Janouchem učili tuhle zemi charitě. Tady lidé nevěděli, co to jsou nadace...“

Konto BARIÉRY je neopakovatelná veřejná sbírka, kterou podporují desetitisíce pravidelných dárců, rozdělila téměř čtvrt miliardy korun a pomohla zhruba 13 tisícům žadatelů. „Podpořili jsme například více než 200 škol, které díky prodeji našich pohlednic mají nové výtahy či plošiny, prostě odstraněné bariéry,“ uvádí Božena Jirků. „Přispěli jsme k tomu, aby



Senior roku Josef Procházka uměl svým projevem zaujmout jak publikum, tak i porotu

si 600 studentů při denním setkávání s handicapovaným spolužákem uvědomilo, že tito lidé patří mezi nás, mohou studovat, v jiném případě zase pracovat. Učíme společnost, aby byla tolerantnější, vstřícnější, neustále upozorňujeme na lidi, kteří jsou třeba odlišní, ale náš společný život obohacují. Zároveň v otevřeném výběrovém řízení zajišťujeme Stipendium Bariéry handicapovaným středoškolákům a vysokoškolákům. Ročně jich je kolem sedmdesáti, desítky už ukončily studia a sledujeme dál jejich životní osudy, jejich uplatnění. Kromě jiného, v jedinečném projektu Počítače proti bariérám (podporuje Microsoft od roku 1996) jsme rozdělili finanční prostředky a software v hodnotě překračující sto miliónů korun.“

Na adresu projektu SenSen pak Božena Jirků dodává: „Zhruba půl roku pracovní skupina v nadaci, obklopená odborníky, dávala hlavy dohromady a dumala, co zajímavého by se dalo vytvořit pro „senzační seniory“ v České republice. Chtěli jsme, aby projekt SenSen vzbudil velký zájem cílové skupiny a aby upoutal také ostatní skupiny společnosti, které díky němu lépe pochopí, že velký nárůst počtu seniorů změnil i jejich život.“

Navazujeme na všechno, co se Nadaci Charty 77 podařilo. Opíráme se o osvědčené postupy, využíváme zkušenosti, které jsme v charitativní práci získali,

renomé, které naše nadace v neziskovém sektoru, ale i ve společnosti má. Troufnu si tvrdit, že naše nadace se svými dvaceti-letými zkušenostmi s organizováním úspěšné charity má dostatek sil na takový druh aktivity. A určitě si přejeme, aby se projekt SenSen stal účinným nástrojem v boji proti vážnému a bolestivému problému zralého věku – osamění.“

AVAST pro SenSen

Nadační fond AVAST, který během čtyř let existence věnoval už 50 miliónů korun charitativním organizacím, založila společnost AVAST Software, známá zejména díky nabídce populárního bezplatného antiviru. Přestože má firma většinu ze svých 160 miliónů uživatelů v zahraničí, charitativní pomoc vynakládá prioritně v České republice.

„Posláním Nadačního fondu AVAST je podporovat ty, kteří jsou ve společnosti jakýmkoliv způsobem znevýhodněni a my jim můžeme pomoci stát se svobodnějšími,“ říká předsedkyně správní rady nadace Jarmila Baudišová. „Ať už je to v oblastech svobody pohybu, seberealizace, vzdělávání či dalších základních životních potřeb – proto jsme s podporou projektu SenSen neváhali ani minutu.“

Optimismus a smysl pro humor

Josef Procházka – mimo jiné dlouho-

letý spolupracovník redakce Magazínu Vozka – získal titul **Senior roku** za to, že:

„Organizuje nekonečné množství akcí a sdružuje kolem sebe spoustu lidí, kterým dává program a říká – pojďte, uděláme to,“ konstatuje ředitelka nadace Božena Jirků. „Ke sportu se snaží bývalý sokol přitáhnout i vrstevníky a v pražských Řepích před rokem založil klub seniorů, pro které se největší společnou vášní stal pétanque.“

„To je takové zpestření seniorského života, protože jen přijít na klub, dát si kávu a pokecat o nemocech není to pravé ořechové,“ doplňuje Josef Procházka, jemuž havárie při cyklistickém závodě v roce 1999 poškodila páteř tak, že zůstal na invalidním vozíku. „Hrajeme pétanque, bowling, účastníme se soutěží. Nejdrív jsme je všechny prohrávali, ale teď už jsme se vypracovali i k medailím. Kromě sportování chodíme na výlety a do divadel. Honím ty naše důchodce, ať něco dělají, ať jen nesedí doma a nekoukají na televizi,“ říká Josef Procházka a jedním dechem dodává: „I na vozíku může být život veselý – když je člověk optimista a není zbytečně našťvaný...“

Kromě Josefa Procházky ocenila Nadace Charty 77 dalších sedmáct lidí a klubů. Všechny spojuje nejen věk, ale právě i životní optimismus a smysl pro humor.

One woman show

Na slavnostní vyhlášení výsledků navázalo speciální benefiční představení se Simovou Stašovou v hlavní roli.

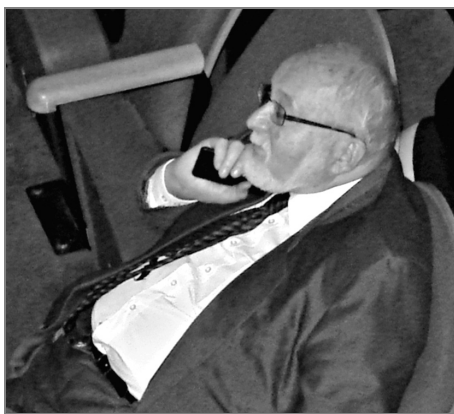
V bravurní britské komedii Willy Rus-

sella „Shirley Valentine“ předvedla, jak se z dívky plné života stala unavená ženská, jenže... Čtyřicetiletá matka už má plné zuby role domácí služby, a tak se nechá vyprovokovat bláznivou kamarádkou a z Liverpoolu odjede do Řecka, kde začne úplně nový život se spoustou dobrodružství.

„Shirley je v každé z nás,“ tvrdí Simona Stašová. „V každé ženě, která vychovala děti, svědomitě plní své mateřské i manželské povinnosti, vaří, nakupuje, uklízí, chodí do práce, a přesto jí něco v životě chybí. Je to žena, která se proklouvá zpátky k sobě samé.“

Monodrama, kde hraju asi patnáct postav, by se bez vynikajícího režiséra nedalo nazkoušet. Zdeněk Kaloč říká, že Bůh je v detailu – proto mě vedl jako houslistu, který pořád opakuje pár taktů, dokud to nezní lehce a čistě.“

Text, foto: Jiří Muladi



Nadaci Charty 77 založil ve Švédsku prof. František Janouch



Z pódia zněla moudrá slova i humor. Na snímku členky poroty projektu SenSen Simona Stašová, Božena Jirků a předsedkyně správní rady Nadačního fondu AVAST Jarmila Baudišová

Ohlédnutí

Boženy Šimkové

Tanec v srdci

Tanec v srdci proběhl v pátek 10. října v Duhovém domě v Ostravě-Hulvákách v rámci Týdne sociálních služeb. Záštitu nad akcí převzali zlatí medailisté ze Světových tanečních her 2013 Michaela Gatěková a Jakub Mazůch.



Foto: Bílá holubice

Vychutnala jsem si krásu a ladnost tance v podání profesionálních tanečníků, i těch handicapovaných. Že to nejde dohromady? Opak je pravdou! Byl to pro mě úžasný zážitek. Vidět mladé kamarády z Duhového domu skvěle tančit i na vozíčkách. Mnozí svým výkonem a hlavně odvahou vystoupit zbořili své pomyslné hranice nedůvěry v sebe samé.

Program byl velmi bohatý: autogramiáda Michaely Gatěkové a Jakuba Mazůcha, vystoupení klientů Duhového domu, vystoupení sdružení Bílá holubice, exhibice profesionálních tanečních párů atd.

Velmi mě překvapilo, jakým zápalom pro věc se prezentovali nejen účinkující, ale také všichni, kdo se na organizaci po všech směrech vydařené akce podíleli. ■

Humor

Vrací se chlápek ze Silvestra domů, vytáhne klíče a odemýká byt.

Najednou vyběhne majitel bytu a povídá: „Sousedě, prosím vás, vždyť vy bydlíte o poschodí výš!“

Chlápek se motá po domě a znovu stojí před stejnými dveřmi. Opět vyběhne soused a vysvětluje mu, že bydlí o poschodí výš...

Ale na potřetí se už opilý chlápek neudrží a říká: „No, hlavně, že ty bydlíš všude!!!“

Léčba Procházkou: Jak se fyzicky i psychicky nabít

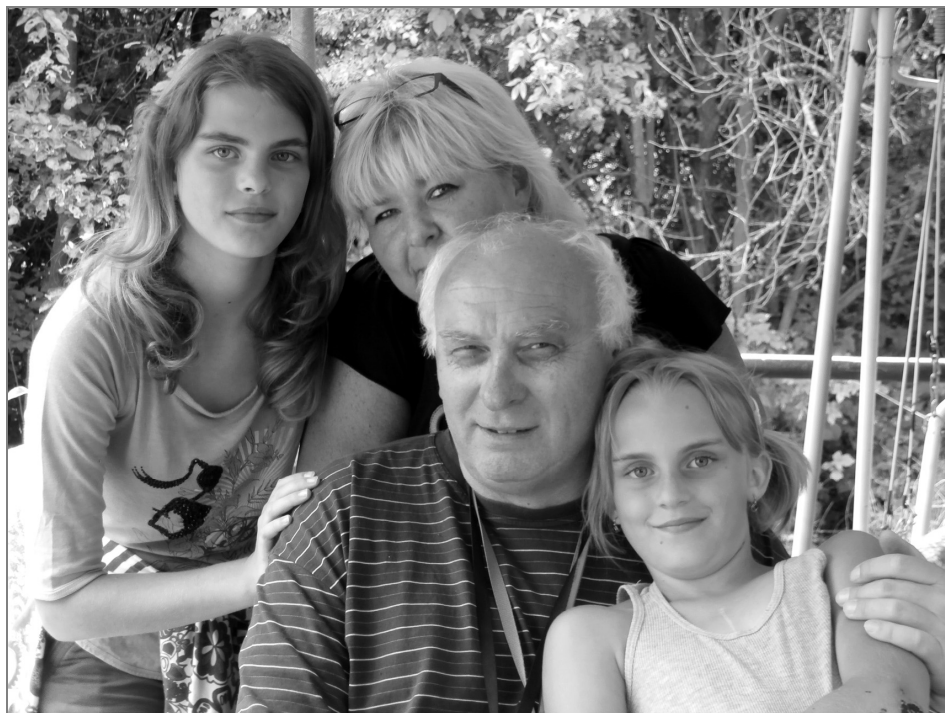
„Našemu klubu seniorů dávám vše a on mi to bohatě vrátí, někdy i zapomenu jít k lékaři...“

Když jsme se s Josefem Procházkou, kterému nikdo neřekne jinak než prostě Pepa, mj. kmenovým spolupracovníkem magazínu Vozka, humoristou, spisovatelem, sportovcem na vozíku a naposledy (a doufejme, že nadlouho...) skvělým předsedou jednoho z klubů SenSenu – Klubu seniorů Řepy (dále KSŘ), což mu vyneslo titul Senior roku 2014 (o čemž píšeme jinde...), setkali na pražském Andělu, abych pro čtenáře našeho magazínu po dlouhé době zjistil, co je u něj nového, dočkal jsem se pevného stisku ruky a úsměvu od ucha k uchu. Očekával jsem to, protože ho dobře znám. Skromnějšího a hlavně sympatičtější působícího člověka byste v té naší matičce stovčezatě marně hledali. Jeho spontánní činnost je nakažlivá a léčivá...

• Pepo, jak ses vlastně „dostal“ na vozík?

Stalo se to v roce 1999, to jsem měl třiapadesát. Jel jsem na kole z kopce, vidím kluka, jak na mě mává, nevěděl jsem proč. Otočil jsem se po něm a prošvihnul tak několik vteřin k bezpečnému zastavení... Za mírnou zatáčkou jsem uviděl stojící traktor s rekultivátorem. Podvědomě jsem jel při okraji cesty, v šotolině. Když se přede mnou to monstrum vynořilo, hupnul jsem na brzdy a kolo strhl do příkopu. Udělal jsem kotrmelec a dopadl na záda – ale co čert nechtěl – na jediný v širokém okolí přítomný šutr. Páteř křupla...

Ve špitále jsem byl od září do prosince. Pak jsem byl tři měsíce doma. Zanedlouho se mi začal dělat pod koncem páteře dekubit, byl jsem v eldéence téměř rok, ale nezlepšovalo se to. Při koupeli jsem si do něj šáhl – a najednou džuzna jako hrom! Napsal jsem tedy do Paraplete. Odpověděli mi, že dekubit velký jako dětská hlava jsou schopni vyléčit do půl roku. V Ústí na rentgenu ale zjistili, že to vlastně dekubit není, uvnitř hnily dvě zlomené kůstky z konce páteře... Vyléčili mě až ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady. Podstoupil jsem plastickou operaci – vyčistili ránu, zaplnili část mého svalu ze zadku a zašili. Za měsíc jsem byl doma. Myslel jsem, že podobná



Pepa s manželkou Renátou a vnučkami Lucinkou a Terežkou

anabáze mě už v životě nepotká.

• A potkala...

No jo. V roce 2002 jsem byl v Kladrubech a na výletě se mi u vozíku ulomilo malé kolečko. Dali mi jiný, ale pro „choďáky“. Měl nad sedákem vystouplé trubky na područky, kterých jsem si nevšiml. Nasedal jsem na něj několikrát denně, a to bez přesouvacího prkna, které jsem tehdy ještě neznal. No a jednoho dne jsem si natrhl obě stehna ve faldech u zadku. Všiml jsem si toho sám, až když jsem večer uviděl krvavé tepláky. Takže znovu pod kudlu a zase na Vinohrady. A opět měsíc léčení... Člověk se vlastně pořád učí, na co dávat bacha. Teď už vím, že není vozík jako „vozík“...

• Jak ses dověděl o SenSenu?

No to jsme byli na vyhodnocení soutěže klubů SenSen v kostele sv. Anny (Pražská křižovatka), loni jsme tam náš klub (KSŘ) přihlásili, ale vyhodnocení jsme nebyli. A tam jsme se dozvěděli o celém projektu. Byl tam i Zdeněk Mahler, který je partnerem jednoho ze tří projektů SenSenu – Národní kroniky, což je vlastně největší archiv velkých i malých událostí ze života každého z nás... O celém projektu jsem psal v letošním

Vozkovi č. 1, takže jen ve zkratce... Nejprve jsme si udělali klubové webovky. Oslovil jsem kluka, který se nabídl, že když ho to někdo naučí, jak a co dávat na web, bude se tomu věnovat. No a dělá to skvěle, takže teď máme svoje webovky a na rozdíl od jiných klubů jsou pravidelně aktualizovány (<http://kss-repy.sensenz.cz>). Já jsem předseda klubu – prostě mě členové (15 seniorů a 35 senierek) zvolili. Jsem snad jediný vozíčkář v republice, který je předsedou seniorského klubu.

Baví mě sportovat a soutěžit. Od svých 27 let jsem dělal u nás v Dolních Zálezlech, kde jsme žili, předsedu Sokola (téměř 40 let). Jakmile jsem se dostal do Prahy, zjistil jsem, že tady jsou možnosti pro vozíčkáře fantastické... V měsíčníku Řepská sedmnáctka jsem objevil, že pod Centrem sociálně zdravotních služeb (CSZS) funguje několik klubů, taky seniorský a pro zdravotně postižené – klub Gemini. U nich jsem byl dva roky, ale nebylo to ono. Snad pouze dvakrát za rok někam jedou, jinak rádi posedí u kávičky, pozvou si třeba nějakou kapelu nebo si vyměňují recepty... Nic pro mě. Já byl aktivní před úrazem i po něm... ►

• **Takže sport tě nikdy neopustil, ani po těch zdravotních peripetiiích...**

Ne, nikdy. Zjistil jsem, že mě naplňuje sportovat v kolektivu. Ve spolupráci s dalšími několika seniory organizuju nejen sportovní akce, ale také hraju – bowling, pétanque. Sice je to samozřejmě složitější, když musím uprostřed hry jako organizátor něco řešit. Pak je soustředění na body v háji... Ale nakonec je to vždy v pohodě. Kolegové na mě spoléhají a já je nechci zklamat. Takže poradím, kde mohu a co vím a umím. Pétanque je pro seniory (i pro vozíčkáře...) skvělý. Trénujeme dvakrát týdně, od jara do podzimu, a to s kovovými koulemi, přes zimu hrajeme s koulemi do hal. Ony ty hrací koule, je jich šest, jsou nejen kovový, ale taky gumový, ty vyrábí Francouzi a jsou pěkně drahý. Sadu kovových koupíš za tři stovky, gumový stojí skoro patnáct set. Městská část a CSZS nám na ně přispěly, no a my hrajeme v sokolovně a ve škole zadarmo! Takže sportování celej rok...

Ted' probíhají dvě soutěže – v bowlingu a pétanque. Vedeme si klubové rekordy jednotlivců i trojčlenných družstev. Víš, co jsme zavedli? Dráha stojí 190 Kč za hodinu, no a my dáváme symbolickou desetikorunu. Už jsme letos vybrali přes 1 500 korun. Jde to zpět na kulturu a jiné věci, které nemáme v rozpočtu. Prostě razíme cestu, že v kapitalismu není nic zadarmo a členové klubu si toho pak více váží a ta desetikoruna nikoho nezabije. Byli jsme na seniorských hrách, loni na Sorboně (FTVS KU), a byl tam taky curling, ale ne na ledě, ale na suchu (klouzavé podlaze...). My jsme z toho byli vyvaleni, je to skvělá hra. Pak tam byl ještě minigolf, kriket a kanjam (létající talíře). No a my si v těchto disciplínách uděláme na sportovištích MČ Prahy 17 takový

přípravný závody, abychom si to vyzkoušeli. Na seniorských hrách už máme velké úspěchy, sedmkrát jsme byli na bedně na celostátních hrách na Kotlářce v Dejvicích. Zkoušíme taky nordic walking, štafety, běh, hody na cíl... Prostě disciplíny, které pořadatelé vypíší a my je prozatím neznáme. Šťěstí pak více přeje těm připraveným...

• **Vypadá to, že život v Praze ti učaroval?**

Já jsem tady fakt šťastnej. Bydlím skvěle, v asistenčním domě v Praze 17 – Řepy, mám o dvacet let mladší ženu, synové z prvního manželství nás navštěvují, vnučky taky. Mimochodem od 12. května jsem praděda – nejstarší vnučka Irenka (22 let) má prcka, také Irčátko... Pak mám ještě dvě vnučky od mladšího syna, Lucinku a Terezku (11 a 9 let).

V sobotu 30. srpna jsme společně navštívili sportovní setkání vozíčkářů u letohrádku Hvězda, je to memoriál Zdenky Hanákové a je tam vždycky všem fajn. Dvakrát jsem tam vyhrál slalom na vozíku, jsou tam i soutěže pro děti a rodinné příslušníky. Letos jsem skončil v jízdě na mechanickém vozíku na 600 metrů druhý.

• **Vím, že vše v tvém životě neprobíhalo tak hladce, jak by se nyní mohlo zdát...**

Máš pravdu. V Praze jsem šest let. V Dolních Zálezlech, řeknu ti to na rovinu, jsem žil na vozíku, jako vězeň na Bezdězu. Když jsem přijel ze špitálu, po krátké době jsem zjistil, že bych měl s manželkou vymazat ze svého života erotiku. Tak jsem si začal psát s jednou mladší holkou, sešli jsme se v Parapleti, no a ona měl na tělesné radosti života zcela odlišný názor... Jmenuje se Renata, tehdy jí bylo čtyřicet, mi šedesát, ale fungovalo to super. Renata se zamilovala

do starýho dědka... Hlava vozíčkáře mi to rok nebrala. Byl jsem šťastný jako blecha. Rozhodl jsem se manželce na rovinu říct, že se chci rozvést a odstěhovat z kopce. Vždyť jediné, co jsem mohl, bylo sjet výtahem na zahradu a projet se na vozíku patnáct metrů tam a zpět...

Takže přišla moje úniková „revoluce“ za pestřejším životem. Manželka o mě velmi dobře pečovala, děti taky, já financoval bezbariérové úpravy v domě, no ale ted' to vypadalo, že se na mě všichni vykašlou... Tak jsem to narafičil tak, že jsem jel na rehabilitaci do Hamzovy léčebny Luže-Košumberk. Už předtím jsem si v Parapleti zjistil, kde nabízejí bezbariérové bydlení. Jedinou možností byly Milovice, takže to Renata během dvou týdnů zařídila. Z Košumberku jsem měl jet domů do Dolních Zálezel, ale dal jsem řidiči dvě stovky, aby mě vysadil v Milovicích na soustředění vozíčkářů v boccie. Renata už na mě před bytem, který jsem nikdy neviděl, čekala. No a začali jsme úplně od píky – koupili jsme dvě postele, televizi, ledničku, hrmce, přístroje a to nejnnutnější k životu... veškerý majetek jsem nechal manželce a synům. V nádherných Milovicích jsme s Renatou žili bez měsíce dva roky.

• **A jak ses tedy dostal do Prahy?**

Po nějaké době jsme se seznámili s nějakými lidmi, byl mezi nimi kluk na vozíku, co chodil s holkou z Prahy-Řep, no a ten říkal, že tam jsou volné byty. Prý by to pro mě bylo ideální bydlení. Napsal jsem tedy na radnici a byt jsme získali. Přestěhovali jsme se a začali opět od začátku... Byt je skvělý, 62 m², má prostorný balkon, je to chráněné bydlení v bezbariérovém asistenčním domě. Žijí v něm lidé s různými druhy postižení, i ležáci a senioři. Celkem je nás v domě padesát. Je tam naprosto vše, co může člověk s postižením potřebovat k životu. Když si vzpomenu, jak mě synové a kamarádi doma tahali v rukách ven, na zahradu... V Milovicích už byla alespoň plošina, i když i ta má své mouchy... Funguje tady asistenční služba, např. když je manželka v Kyjově u své matky, popř. na dovolené, a já potřebuju vykoupat, zaplatím nevysoký měsíční paušál podle počtu jednotlivých služeb a pak si účtuji za každou minutu korunu...

• **Co kultura? A samozřejmě cestování po Praze, které je s mnoha kulturními akcemi spojené? Jezdíte s manželkou třeba na výlety autem?**

Ale jó, už jsem do Vozky psal, že jezdíme do divadla, pro vozíčkáře je ideální Fidlovačka. Myslím tím jednoduchý přístup do hlediště. Nedávno kousek od nás otevřeli nově zrekonstruovaný kulturní dům, celé se to jmenuje Kulturní centrum Průhon (KC Průhon). Je tam knihovna,



Pepa v Radotíně, ve společnosti seniorek řepského klubu SenSen

dělají tam různé kurzy a cvičení pro všechny generace, je tam i internetová kavárna, i vozičkářům vše bez problémů přístupné. Máme tam klubové schůzky každou středu od 9 do 11 hodin. Chtěli bychom na Praze 17 rozjet soutěže seniorů v sudoku nebo setkávání s odborníky z různých oblastí, podobně, jako v komunitním centru Prádelna na Smíchově.

Cestování po Praze je v pohodě. Já cestuju bez problémů i sám – tramvají, autobusem i metrem. Samozřejmě si musím cestu naplánovat, protože ne všude jsou na zastávkách výstupní ostrůvky, které mají nájezd. Delší cestování, myslím tím např. nějaký víkendový pobyt apod., je pro mě ale návratem do pravěku. Hoteliéři ti napíší, že mají bezbariérový pokoj, ale nad postelí např. nemají ani hrazdičku, takže mě musí žena posadit z lehu a polohovat, v noci se nevyspí, no je to na houby... Přijedeme domů a jsme oba rozlámaní... Raději ne. Rád někam jedu ráno, nasadím si kompresní podkolenky proti oteklým nohám a večer jsem doma, u televize a ve svém pelišku...

• Takže teď žiješ vaším klubem seniorů...

Jo. Ale už to není ten původní klub, do kterého jsem předloni vstoupil. Rozdělili jsme se a my jako KSŘ začali opět od píky. Starému vedení klubu Průhon vadilo, že moc sportujeme! My aktivnější jsme založili KSŘ. Jeho zřizovatelem je Centrum sociálně zdravotních služeb ÚMČ Prahy 17. Sídli kousek od nás a kromě jiného nabízí seniorům mnoho potřebných služeb, např. holičství, kadeřnictví, perou prádlo, žehlejí... Dávají nám finanční prostředky na celý rok, a to jak na sport, tak i na kulturu. Scházíme se ve zmiňovaném KC Průhon a teď jsme součástí seniorského projektu SenSen...

• Jak to všechno stíháš? Odpočíváš někdy?

Já věnuju našemu klubu téměř všechn volný čas. Mě to neunavuje, ale spíše psychicky i fyzicky nabíjí. Někdy zapomenou i na to, že mám jít k lékaři. Předsedou bych chtěl být ještě asi rok a čtvrt, to mi bude sedmdesát. Pak bych to někomu mladšímu velmi rád předal.

Když se v našem okolí konají dvě tři akce měsíčně, je to sranda. Když jsou čtyři akce každý týden, mám toho dost. Největší můj relax je, když soutěžím daleko od Řep a nic neorganizuju...

• A co literatura, pišeš teď něco?

Teď píšu jen na náš web o akcích, kterých jsme se zúčastnili. Také do Vozky. Na víc času nemám. Musím průběžně připravovat podklady a propozice k turnajům, které pořádáme, zabezpečit je spoluorganizáteli atd. Loni jsem ještě soukromě vydal s manželkou deset výtisků Erotických povídek, jen pro blízké přá-

tele. Myslím si, že by se mezi invalidy mělo více mluvit o erotice a sexu. Trochu se to už mění, i lidé s postižením se hlásí k tomu, co je v životě přece zcela přirozené.

• Pepo, jak trávíš zimu? Pro většinu vozičkářů je to čas neveselý...

Zimu v Praze trávím díky bezbariérové dopravě stejně aktivně jako v létě. Jak sportovně, tak i kulturně. Jen se musím více oblékat. Hlavní mou zimní sportovní aktivitou je pétanque. Přes zimu trénujeme dopoledne dvakrát týdně hlavně v místní Sokolovně a na Společenském sále ZŠ Socháňova. Letos budeme pořádát historicky první seniorské přebory městské části v pétanque, v sudoku a bowlingu. Na tyto tři seniorské akce jsme dostali od městské části v grantu 13 000 Kč. Přes zimu chceme pozvat dva spřátelené kluby seniorů na halový pétanque. Bude i 4. ročník Zimní ligy pétanque v Uněticích, kde proti nám hrají i licencovaní soupeři.

Více času přes zimu mám i na návštěvy divadel. Moc rád jezdím s manželkou do Divadla na Fidlovačce. Loni jsme viděli šest nádherných představení, hlavně s Petrem Rychlým. Nyní po rekonstrukci našeho místního Kulturního Centra Průhon, mám kulturu 300 metrů od mého bydliště i s pobočkou Metropolitní knihovny.

• A co Vánoce, Silvestr?

Čas vánoční miluji... Hlavně vynika-

jící štedrovečerní zeleninovou polévku s játrovými knedlíčky a v druhém chodu bramborový salát s řízečkem a vinnou klobásou. To je dar všech našich kuchařů a to zcela jistě nad všechny dary světa. Navíc po Štědrém dni přijedou na tradiční návštěvu z Dolních Zález, bydliště mého mladšího syna Pepči, vnučky Lucinka a Tereška. To se vracím do svého mládí. Vidím, jak dychtivě rozbalují dárky a jakou z nich mají radost. Jako já, kdysi před více než šedesáti lety...

Na Silvestra rád lenoším u televize a koukám na pohádky mého mládí, které nejsou okoukané ani dnes. Alkohol moc nemusím. K šunkovým obloženým chlebičkám s vajíčkem, okurkou, paprikou a pochoutkovým salátem se ani nehodí. Přípitek „šampáněm“ na Nový rok si ale s manželkou moc rád dávám. Loni mě musela na přípitek vzbudit...

Rád chodím po celý rok na pravý Prazdroj, se ženou a hlavně s mladším synem, který v Praze pracuje jako městský strážník. V restauraci U Naftaře čepují Prazdroj z moderního pivního tanku. Pivo ve štucu se nadá srovnat s pivem z lahve. Musí mít říz...

• Pepo, ještě jednou ti gratulujeme k zisku ceny Senior roku 2014 a přeje-
me tobě i celé tvé rodině hodně zdraví,
klidu a Lásky v roce 2015! Děkuji za
rozhovor.

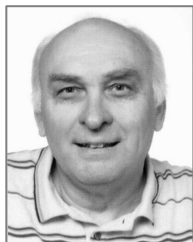
Rozmlouval Pavel Plohák
Foto: archiv Josefa Procházky



Pepa na startu slalomu vozičkářů v oboře Hvězda, který již dvakrát vyhrál

Hacker mamánek a špatně zabezpečená platební karta

Humorné i poučné příběhy slastí života se nevzdávajícího vozičkáře



Do internetového bankovníctví se mi nikdy moc nechtělo. Nějak jsem mu podvědomě nevěřil. Často jsem slyšel od svých známých, viděl v telce i často četl v novinách, jak nějaký šikovný hacker v zahraničí i u nás v Česku nějaké firmě pěkně vyluxoval účet. Platební kartu mám již přes dvacet let a nikdy jsem neměl žádný problém ani s pinem na zapamatování, ani s nějakým zlodějem. Přišlo to odněkud, odkud bych to nečekal ani náhodou...

Před dvěma roky jsem byl nucen náhlou změnou bydliště si udělat elektronické bankovníctví, které jsem se naučil také ve svém pokročilém věku i z počítače perfektně ovládat. Nemusel jsem každou chvíli lítat na poštu s několika složenkami, ale zaplatil jsem vše převodem ze svého účtu, z bezpečí domova, pěkně v klídku. Napsat na webové stránky Poštovní spořitelny do správného chlívečku své „identifikační číslo“ a do dalšího pak PIN není zase tak složité, jak jsem si původně myslel. Devítimístný potvrzovací kód finanční transakce mi přijde vždy neprodleně na můj mobil. Ten kód ale musím přesně opsat, je pokaždé jiný. Celé to trvá tak minutku. Vyplněním kódu Poštovní spořitelně potvrdím převod z mého účtu na účet jiný.

Navíc mi před rokem manželka Renáta doporučila výborné „avízo“! To mi přijde na můj nahlášený e-mail, že jsem někde vybral či zaplatil nějakou částku. To mi sice ani chodit nemusí – ještě jsem schopen si zapamatovat, kdy a kde to udělám. Když mi ženuška jednou za kvartál vyzvedává léky, platí je mou platební kartou, protože to jsou léky moje. Většinou mi avízo dojde během jednoho až tří dnů. Hned vím, že ženuška mi v Motole vybrala léky nebo, jak jsme se předem dohodli, 5 000 Kč na oblečení z Marks & Spencer na Václaváku, kam o víkendu pojedeme tramvají č. 9. Dáme si tam i vyinkující klobásky...

Od jara do podzimu jako vozičkář vybírám své a naše korunky z účtu pomocí bankomatu já, v zimě ale musí žena, i když, jak se píše v pokynech Poštovní spořitelny, je má platební karta neprenosná. Když se některá pečlivá pokladní v supermarketu ptá manželky, kde je majitel karty, tak jí zamávám, až když objednu kvůli bariérám všechny pokladny a vyjedu tam, kde je to širší a bezbariérové – většinou u hlavního vchodu.

vé – většinou u hlavního vchodu.

Vadí mi, asi jako všem, neustále se (a bez varování) zvyšující poplatky za výběry, za vedení účtu a výpisy, za SIPO a za převody za JPU. Díky jedinečnému a osvědčenému avízu mi přišlo v dubnu v mejlu, že jsem zaplatil kartou 319,27 Kč za něco, co mi absolutně nic neříkalo. Když jsem se po příchodu z práce manželky ptal, zda si něco neobjednala a nekoupila přes internet, koukala na název té transakce jako včela z jara. Když si po chvíli vzpomněla, že jeden náš známý má počítačovou hru s podobným názvem, měli jsme v tom jasněji... A když v podvečer přišla zpráva o dalším výběru za 319 Kč a dalších dvou celkem za 850 Kč, volal jsem na Poštovní spořitelnu a nechal si pod číslem 111 146 zablokovat svou platební kartu, abych nepřišel o zbytek peněz, který mi na účtu ještě zůstal. To vysoké číslo mě překvapilo. To je počet už tolika okradených lidí od začátku letošního roku? To už zjišťovat nebudu, ale budu chtít po zloději, kterého díky všímavosti mé ženy osobně znám, protože jsme u něj byli za poslední týden na (naštěstí) jedné návštěvě, uhradit ještě 350 Kč za zhotovení nové platební karty.

Velmi nepříjemně mě překvapilo, jak mizerně je má karta u Poštovní spořitelny zabezpečená. Myslel jsem si, že když mám PIN jen ve své v hlavě, tak mi nikdo, nikdy a nic z mého účtu neukradne. A jak je to možné bez mého potvrzení kódu transakce, které přijde jen mě na mobil? Byl jsem naivka. Paní, které jsem nahlásoval blokaci karty a účtu, mi drze řekla: „Musíte si vaši platební kartu hlídat jako oko v hlavě, aby se k ní nikdo cizí a nepovolaný nedostal.“ Ta mě vytočila!

Zloděje jsme se ženou přitlačili do kouta a dali mu na výběr – buď vrátí 1 850 Kč a řekne nám, jak to celé udělal, nebo to bude vysvětlovat Policii ČR. Vybral si možnost první, jakpak by ne, když to za něj ihned zaplatila jeho milovaná maminka, která ho seřvala jako psa. Místo toho, aby její synáček a mamánek poctivě makal, tak je denně i 18 hodin na internetu. Brigádu v McDonaldu či jinde si (ne)vyjednává asi už pátý měsíc a furt nic. Chtěl jsem původně peníze přímo od něj, protože je to výchovnější, ale to bych se jich jen tak nedomáhal...

A víte, jak ten dvacetiletý nemakačenko a počítačový závislák tu krádež z mého účtu udělal? Je totiž ještě jedna možnost, ke které nepotřebujete to, co je v elektronickém bankovníctví při transakcích nut-

né! O této možnosti jsem doposud neměl ani tušení. Vytáhl jsem to až z mého zloděje. Je to neskutečně jednoduché: když nemáte na výběr peněz z vašeho účtu objednanou službu avíza a ani elektronické bankovníctví, zjistíte až třeba za měsíc, že máte „vyčíslovaný“ účet. Tedy až když vám přijde papírový výpis domů! Nebo v lepším případě to zjistíte při výběru z bankomatu, když vám nedá žádné peníze, které tam přeci musíte mít...

Nyní vám prozradím, jak se ta naštěstí rychle odhalená krádež stala. Když jsme si s manželkou a paní domu na chvíli zajeli při poslední návštěvě na její zahradu, se kterou se nám chtěla pochlubit, žena si samozřejmě kabelku s doklady, která visela pod našimi svršky zdánlivě bezpečně na věšáku, nebrala. A tu mou kreditní kartu měla v peněžence, jako ostatně vždy. Zloději stačilo, jak se nám pak později nechtěně přiznal, rychle si opsat šestnáctimístné číslo karty vpředu a pak sedmimístné číslo vzadu!! Poslední trojčíslí na něm totiž chtěli v internetovém obchodě při objednávce jeho čtyř debilních počítačových her – střileček! Ještě musel vyplnit, do kdy ta má karta platí! A to bylo vše, co prý musel udělat. Během chvilky měl hry, nebo snad jen jejich licence k nim. Chvilka zlodějova vzrušení, chvilka snad i strachu, ale hlavně prásárna toho nejhrubšího zrna...

Okradl ne nějakou velkou prachatou firmu nebo nějakého zkorumpovaného pracháče, který si nakradl majetek, ale nešťitil se okrást starého ochrnutého vozičkáře!

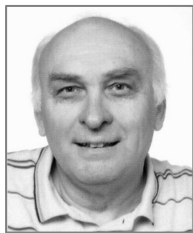
Život běží v pohodě dál a já jen chci upozornit hlavně starší lidi, ať si svou platební kartu hlídají mnohem lépe než já, jako oko v hlavě. Na takového hajzla můžete narazit i vy. A nemusíte být hlavně tak úspěšní, jako jsem byl já se svou velmi všímavou ženou, že dostanete své peníze zpět. Jen by mě ještě zajímalo, jaký trest by za takový delikt zloděj dostal. Do 5 000 Kč to tipuji jen na přestupek, přes 5 000 Kč už by to byl trestný čin? Ve středověku by takový zloděj přišel o ruku, nebo by byl vymáčán ve Vltavě.

Nevěřím, že už to ten můj zlodějíček nikdy neudělá, jak to vystrašeně sliboval, když měl strach z policie. Udělá to určitě znovu, jen si dá větší pozor, aby nebyl tak rychle odhalen nějakým „mentálem“, za kterého mne nejspíše měl...

Josef Procházka

Primáře z urologie určitě chtít nebudu!

Humorné i poučné příběhy slasti života se nevzdávajícího vozičkáře



Jednoho májového dne jsem vyrazil s kamarádem Jiřanem do naší hospůdky U naftáře na výborně točené pilsenské. Mok se čepoval z velkého pivního tanku. Seděli jsme venku na hřejícím sluníčku, které už mělo ty správné jarní „grády“. Mimo domácí politiky přišla řeč i na můj zdravotní stav, konkrétně na moji urologickou operaci hydrokély. Ta mě posledních pár let trápila, i když nijak nebolela. Jen v létě ve velkých vedrech mi dělala nepříjemné potíže, když jsem se zapařil v rozkroku na nějakém delším výletě s manželkou. To mi pak ženuška láskyplně léčila tříska mazáním Imacortem a Imazolem až do úplného vyléčení. Často to trvalo i měsíc. Měl jsem tak velký šourek, že bych mohl se svými pštrosími vejci dělat konkurenci i velbloudům. Nebolelo mě vůbec nic, jen tam toho bylo mnohem více, než mělo být...

Mému urologovi se to již delší dobu nelíbilo a doporučil mi jednoduchou operaci, při které se odstraní tekutina, která se na určitém intimním místě nadměrně vytvořila. Mé „nářadí“ se prý operací zmenší až o nádherných sedmdesát pět procent a odpadnou mi hlavně ty letní, velmi nepříjemné potíže. Znam z novin a časopisů mnoho žen, které si nechávají pro zvýšení sebevědomí zvětšit poprsí. Já musím vybočovat z řady. Musím mít něco extra. Půjdu naopak na zmenšení. Měla to být, podle urologů, velmi rychlá a jednoduchá operace, ale jak se občas stává v našem zdravotnictví, nebyla.

A tak jsem do jedné velké nemocnice (raději nebudu jmenovat, později pochopíte proč...) nastoupil, druhý den mě operovali a čtvrtý den mě s bolestmi a velkým otokem vyhodili a poslali domů! Navíc s pěkně rozřezanými, neskutečně oteklými a ještě dvakrát většími kulíčkami, než jsem doposud měl. V šourku jsem měl po operaci dva drény, abych se čistil a to, co tam nepatří, otekalo pěkně ven. Po dvou dnech už u pravé části nic neteklo, proto mi drén vyndali. Dále slíbili, že mi z levé strany vyndají ten drén při odchodu domů. Alespoň jsem si to myslel, když se ve mně hrabalo asi pět lékařů a ještě se na mě, jako na nějakého exota, chodili koukat stážisti a stážistky z vyspělejší Anglie.

Když jsem měl za mlada v rozpuku svých sil opravdu co pěkného, velkého

a funkčního ukazovat, hodně dlouho žádná dívka ani žena nepřišla. Přišel jsem o poctivost až v devatenácti letech na vojnu. Nyní, když se ten můj hrdina na dlouho schovával do hydrokélou zvětšeného šourku a nechtělo se mu z toho velkého a teplého „vosího“ hnízda (s výjimkou koupání) vylézt, mě okukovali jak čeští „skorolékaři“, tak i mladí cizinci a cizinky.

Po návratu domů z nemocnice jsem se cítil velmi špatně. Měl jsem vyšší teploty a bral antibiotika, která mi napsali v nemocnici. Na bezmála devětatřicetistupňovou teplotu mi manželka dávala večer starý dobrý paralen. Po čtyřech dnech se mi trochu ulevilo. Pemprsky jsem už nenosil několik let a ani se mi po nich nestýskalo. Užil jsem si jich v eldéence v Ryjicích, kde jsem ležel po úraze, opravdu dost. V zájmu čistých kalhot, sterilního prostředí i nezašpiněné antidekubity jsem to týden, ač velmi nerad, pro klídek manželky a hlavně pro své zdraví, poctivě vydržel. Týden po propuštění jsem mířil na pooperační kontrolu...

Brzy ráno jsem vstal, abych byl v nemocnici včas. Prohlížel mě sám pan primář, který si zapomenutého drénu na levé straně vůbec nevšiml. Všiml si ale jiné věci – mých oteklých nohou. Doporučil mi brát ještě ke všemu, co беру a co si píchám, diuretika. Každý vozičkář moc dobře ví, že když nastane určitá situace a on sedí na vozíku několik dlouhých hodin bez pohybu, otečou mu nohy, což byl toho dne i můj případ.

Bylo mi i nadále pořád dost špatně, což už několik let nepamatuju. Manželka mě denně perfektně ošetřovala a převazovala. Když mi rána nalevo začala navíc nepěkně hnisat, ošetřovala ji sterilním zdravotnickým materiálem s roztokem Betadine. Po několika dnech se mi rána tak zhoršila, že mě manželka vyhnala do nemocnice, aby s tím lékaři něco udělali. U paraplegika, který má navíc diabetes, je vyléčení a srůst dvou rozřízných kůžiček mnohem složitější a trvá déle než u zdravých jedinců.

Na mou předem domluvenou kontrolu jsem tak kvůli zhoršujícímu se zdravotnímu stavu vyrazil o celé dva týdny dřív, než byla lékařem z urologie naplánována. Ráno si ostražitá manželka při ošetřování všimla, že mi něco z levého varlete kouká ven. Už jsem si myslel, že ze mě lezou červi a že má chloubu, kterou mám po úraze na kole už jen tak na okrasu, mi pro nějaké „beri-beri“ (vzácná nemoc nervo-



vého systému projevující se mj. otoky) asi co nejdříve upadne, protože, nedej Bože, uhynie...

„Pepi, vždyť jsi říkal, že ti oba ty drény už v nemocnici vyndali!“ zděsila se manželka.

„To mi opravdu ošetřující lékař řekl a při pooperační kontrole to vše primář osobně zkontroloval.“

„Nejsem přece blbá a vidím, co ti to leze ven. Proto se ti rána nezavírá, nehojí se, ale hnisá! Řekni jim, že ten jeden drén v tobě na zapomněli.“

Tak to je fakt super! Zvlášť když si mohu připlatit 15 000 korun a objednat si na bezchybnou operaci pana primáře jako zdravotnický nadstandard. Vždyť mě týden po propuštění on osobně, vládce celé „veliké“ urologie, prohlížel a nebylo mu vůbec divné, proč se mi jedna strana téměř zahojila a druhá, pár centimetrů od ní, vůbec ne. Ještě že jsem nechtěl operaci od samotného primáře a ušetřil pár imaginárních tisícovek. Stejně bych na to neměl. Vlastně jsem neušetřil lautr nic. Musel jsem si koupit velký roztok Betadine, 120 ml za 161 Kč, a také sterilní polštáře, polštářky a leukoplasty, to vše téměř za 1 500 Kč. Jedinou návštěvou v lékárně jsem si dokonale vyluxoval svůj účet před „berouskem“ důchodu!

Když jsem na urgentní kontrolu, telefonicky vyjednanou a e-mailem i potvrzenou (a raději s výřečnou manželkou) do ambulance dojel, hodili mě dva doktoři na vyšetřovací stůl a přiměřeně mě vysvětlili. Sanitáře v rámci úspor už dávno v ambulanci zrušili. Panu doktorovi (ten mě ještě neviděl) se to mé léčení neléčení vůbec nelíbilo. Hnisavou ránu mi důkladně vyčistil. Když mu manželka, která se mnou šla i do ordinace, řekla, že ráno při mém ošetření mi z levé strany vyjel pěkný kousek nejspíš zapomenutého drénu, ošetřující lékař na připomínku mé zákonitě manželky vůbec nereagoval. Když to sympatickému panu doktorovi manželka zopakovala, doktor zalovil v mém nezaho-

jeném podélném šlicu nějakým nástrojem a pomalu pinzetou vytahoval drén. Byl široký dva a dlouhý neskutečných dvacet centů! Koukal jsem doktorovi přímo do obličeje, když najednou neskutečně vykulil za skly brýlí oči, otevřel dokořán pusku a s úžasem ve tváři zíral na čerstvě vytažený drén, který byl papírově vytažen již před dvěma týdny. Několik dlouhých vteřin nebyl schopný cokoli říci a jen nechápavě kroutil hlavou sem a tam.

Po tomto neskutečném fópa mě perfektně ošetřil, zalepil, zabalil a oblekl. Po příchodu dalšího lékaře mě hodili zpátky na vozíček. Řekli mi, že až se vstřebají hematomy na obou stranách, budu pravděpodobně do měsíce fit. Jako odškodnění jsem dostal několik drahých sterilních polštářků, abych je nemusel tak drazě zase kupovat v lékárně, na což jsem si nezapomněl postěžovat.

Po tomto skutečně odborném zásahu se neskutečně otevřená rána začala konečně pěkně zavírat a do tří týdnů jsem byl zahojený a konečně spokojený člověk.

Takže mi spadl konečně veliký kámen ze srdce a balvan z rozkroku. Hlavně také proto, že nám už došel jak velký, tak i malý přikoupený Betadine, jakož i všechny ty drazě zakoupené i darované velké a malé sterilní polštářky a leukoplasty.

A pak že se v našem českém zdravotnictví všechno zkvalitňuje! Třeba jo, jen já jsem byl taková blbá výjimka, která potvrzuje pravidlo – vše je OK! Stěžovat si nikde nebudu, protože doktory ještě budu v životě hodně potřebovat. A těch pár promile jejich neúspěchů, ve kterých jsem se statisticky ocitl, si v sedmičkové, tekuté a červené podobě dám raději večer s manželkou, mou jedinou pravou nadstandardní pečovatelkou, kterou v celičském Česku znám. A to na oslavu toho, že jsem tu zanedbatelnou doktorskou patálii ve zdraví přežil...

Čert ať vezme pár stovek, dva měsíce trápení a nejistoty, i dost nezapočítaných zdravotnických poplatků k tomu! Hlavní je, že jsem opět v dobré důchodcovské pohodě a už zase rychle a bezpečně jezdim přes kaluže...

Josef Procházka



Sexualita pro nás není jenom slovo

Monika Henčlová

Tak to je teda téma...

Prekvapilo mě, že se lidé chlubi svým vyspělým sociálním citěním. Akceptují, že osoby se zdravotním postižením potřebují napoložovat, vyčistit zuby a dát napít. Už skutečnost, že tyto „fyzici chudáčci“ mají mozek a ten používají k práci nebo ke studiu, je (upřímně) takové překvapko, že tu péči vlastně ani nerozchodí a raději utečou. Když potom nahlas řeknete, že ač invalidní, pořád jste člověkem, to je vyplaší, a když pak zmíníte, že jako dospělý člověk máte právo a chuť na sex, to sociálně angažované často vyděsí a donutí otevřít ústa úžasem. Podle nich jste přeci „ten chudáček a navíc potřebný chudáček“, sex je jen pro dospělé a invalidní člověk přece potřebuje péči, takže je jen přerostlé dítě...

Naštěstí, jak se často říká, se mění doba. Jedenadvacáté století dělá dospěláky i z nás – postižených nemocí nebo úrazem. Hurá! Zúčastnila jsem se jednoho zajímavého jednání několika neziskovek a zástupců MPSV, také bylo pozváno několik lidí se zdravotním postižením. Řešilo se **právo na sex a jeho podmínky ve světě postižených**.



Ano, je možné objednat si prostituta nebo prostitutku. Když na to máte. Přišla jsem s jiným problémem. Mnoho lidí spojuje sex s láskou a se vztahem. Co s tím? Mnoho z nás sedí doma a nikam se nedostanou. Úředník z ministerstva řekl, že je to náš problém. Bylo to ošklivé, ale vlastně má pravdu. Za dřívějších dob fungoval Svaz invalidů. Na jeho akcích se potkala spousta lidí s různým postižením a mnohdy to mezi nimi i zajiskřilo...

Jedna velmi postižená a hlavně nechoďící žena z Finska mi představila svého partnera. Byl nevidomý, ale chodící. Ona (na vozíku) ho navigovala správným směrem. Navíc mi s úsměvem pošeptala, jaký je její partner pro ni výhodou. Kdo by se totiž na ni dokázal dlouhodobě dívat?

Mám k tomu všemu ještě jeden úhel pohledu: sice jsme fyzicky omezení, ale na štěstí ne ve všem...

K zamyšlení

**Eckhart Tolle:
Co předurčuje
naši budoucnost?**



Existuje vzájemná souvislost mezi vaším stavem vědomí a čímkoli, co se vám děje. Nemusí být vždycky hned zřejmá, ale je tady souvislost mezi tím, co je ve vás, a tím, co se vám děje nebo co přitahujete do svého života. A mimo to, není to ani tolik to, že to, co se vám děje, je vaše předurčení nebo váš osud. Váš osud je určen – ne tím, co se vám děje, to si lidé jen myslí... Váš život je určen tím, jak zareagujete na to, co se děje. A to, co se děje dále, je určeno tím, jak reagujete nebo odpovídáte na to, co se děje teď.

Stane se třeba něco na první pohled špatného, něco se nedaří... Jestliže je vaše reakce negativní, přitahujete další negativní věc. Jestliže je vaše reakce odpověď, která říká: „Fajn, takhle to je a teď se s tím vypořádám...“ bude další věc odrážet tento stav vědomí.

Celý život mnoha lidí je chycen v proudu stejných a nepříjemných věcí, které se jim dějí opakovaně. Neuvedomují si, že v jakémkoli daném momentu na ně čeká v životě svoboda, když budou reagovat jinak na to, co se děje.

Vaše přítomná reakce určuje budoucnost, ne to, co se děje. To je způsob, jak můžete změnit svůj život.

Je to velice snadné, ale vyžaduje to pozornost...

*Božena Šimková
Zdroj: Internet*