
Besedy Na Hradě

[Besedy v roce 2025](#)

[Besedy v roce 2024](#)

[Besedy v roce 2023](#)

[Besedy v roce 2022](#)

2025

Prokrastinace: Dneska to fakt udělám... zítra!

Ve středu 26. března 2025 proběhla další zajímavá beseda Na Hradě, tématu prokrastinace se věnovala psycholožka Mgr. et Mgr. Radka Minaříková. Akce přilákala několik desítek účastníků, všichni se přišli dozvědět více o tom, jak překonat odkládání úkolů při studiu, intelektuální práci, ale i při běžných praktických domácích činnostech.

Paní psycholožka Radka Minaříková zahájila besedu definicí prokrastinace, která je často označována jako chronické odkládání úkolů na později.

Důležitou roli v prokrastinaci hrají emoce a perfekcionismus. Mgr. Minaříková zdůraznila, že často je lepší dělat věci na 80 % než vůbec. Perfekcionismus vede mnohdy k odkládání úkolů, protože máme tendenci čekat na ideální podmínky, které však nikdy nepřijdou. Mnoho lidí také tráví spoustu času a energie neustálým vymýšlením teoretických super strategií, jak se budou učit, jakou zvolí taktiku, jak si to zorganizují, naplánují... ale k reálnému učení se vlastně nedostanou. Dalším úskalím je, že člověk je často paralyzován množstvím úkolů, má dělat tisíce věcí, nedokáže se v tom všem zorientovat a často nakonec nedělá nic.



Mezi důležité strategie, jak prokrastinaci nepodlehout, patří stanovení konkrétních cílů. Paní psycholožka vysvětlila, že je podstatné mít jasné definované cíle, například místo obecného "budu se učit" nebo i příliš obecně definovaného „budu se učit psychiatrii“ je lepší si stanovit konkrétní úkoly, například naučím se všechny diagnózy začínající písmenem F, naučím se těchto deset otázek apod.

Účastníci besedy se také dozvěděli, jaký se rozdíl mezi obyčejným seznamem úkolů a efektivním to do listem, která by měl obsahovat nejen úkoly, ale i časový rámec pro jejich splnění. U to do listu je dobré být v realitě, pokud si naplánujete 10 úkolů a splníte 7, může to vyvolat frustraci, pokud si ale dále pouze 5 úkolů a zvládnete jich skutečně 5, nebo třeba i 2 navíc, rázem to vyvolává pozitivní emoce.

Další ze strategií při boji s prokrastinací, kterou paní psycholožka během besedy zmínila, byla metoda Pomodoro. Tato technika, kterou vyvinul Francesco Cirillo v 80. letech, je založena na rozdělení práce na krátké časové úseky, obvykle 25 minut, následované krátkou přestávkou. Mgr. Radka Minaříková vysvětlila, že metoda Pomodoro pomáhá zvýšit koncentraci a efektivitu práce tím, že eliminuje rozptýlení a umožňuje pravidelné odpočinky.

Beseda o prokrastinaci byla nejen informativní, ale také inspirativní a plná praktických rad. Mnozí účastníci si pečlivě psali poznámky a fotili slidy z prezentace.

Rady, tipy, doporučení a konkrétní příklady vybrané na míru zejména studentům a akademikům byly určitě cenným přínosem pro všechny, kteří se chtějí zbavit tohoto nežádoucího zvyku. Děkujeme paní psycholožce Radce Minaříkové za zajímavou přednášku.

2024

Osteoporóza: prevence a léčba řídnutí kostí

Ve středu 6. listopadu 2024 v 17:00 proběhla další z besed Na Hradě, tentokrát o příčinách, prevenci a léčbě osteoporózy. Pozvání přijal prof. MUDr. Vladimír Palička, CSc., dr. h. c., emeritním děkan naší fakulty a bývalý ředitel hradecké fakultní nemocnice, který je uznávaným odborníkem právě na toto onemocnění.



Pan profesor Palička nejprve posluchačům názorně vysvětlil, že kost je živá tkáň a nějakým způsobem se vyvíjí po celý život. S postupujícím věkem dochází k úbytku kostní hmoty a poruchám vnitřní struktury i kvality kosti. Kvůli následné ztrátě pevnosti kostí se pak u pacientů s touto diagnózou zvyšuje riziko zlomenin. Podle prof. Paličky je to s osteoporózou trochu jak s cholesterolem, probíhá plíživě a nepozorovaně, dlouho není nic poznat a pak přijde zlomenina. Mezi varovné signály patří snižování tělesné výšky, roli hraje i dědičnost, zejména v ženské rodové linii. Existuje ale i řada ovlivnitelných faktorů, jako zdravý životní styl, BMI, dostatek pohybu, protože nepoužívané kosti řídnou, dostatečný příjem vápníku a vitamínu D. Pan profesor zmínil i nové diagnostické a léčebné metody a možnosti farmakoterapie.



Na závěr účastníci besedy dostali několik jednoduchých domácích úkolů, pomocí kterých si každý může otestovat, jak na tom se svými kostmi je, třeba vstát pětikrát za sebou ze židle bez pomoci rukou, ruce je při tomto cvičení nejlépe

založit do kříže před hrudník, zdravý člověk by to měl zvládnout do 15 vteřin. Celou besedu pozorně poslouchaly téměř čtyři desítky návštěvníků, mnozí si dělali poznámky a na konci zahrnuli pana profesora spoustou dotazů.

Děkujeme prof. Paličkovi za hezkou besedu v přátelské atmosféře a hezkém prostředí Sloupového sálu budovy LF HK Na Hradě a všem příchozím za účast.

Vliv hluku moderní doby na náš sluch

V úterý 23. dubna 2024 přivítali účastníky další z besed Na Hradě, tentokrát na téma hluk moderní doby, MUDr. Kristýna Néma z Kliniky otolarongologie a chirurgie hlavy a krku LF HK a FN HK a npor. Ing. Jiří Néma z Vojenské lékařské fakulty Univerzity obrany. Teoretické povídání o tom, jaký vliv má na naše zdraví hlukové znečištění, jak hluk souvisí s naším spánkem a jak se nadměrným decibelům bránit doplnila na závěr i praktická část. Beseda se konala v předvečer mezinárodního dne proti hluku, který si každoročně připomínáme poslední středu v dubnu. Nejprve se techničtější části přednášky ujal Ing. Jiří Néma, když vysvětlil souvislosti mezi množstvím decibelů a dobou, po kterou je tu kterou intenzitu bezpečné poslouchat, respektive snášet. O hluku z pohledu medicíny pokračovala dr. Kristýna Néma. Vysvětlila, jak nás ovlivňuje a jaké následky může zanechat náhlý, extrémně silný hluk, jako třeba silvestrovské petardy. Během besedy kolovaly mezi návštěvníky ochranné pomůcky všeho druhu, sluchátka i zátkové chrániče neboli lidově špunty do uší. Dr. Néma názorně vysvětlila a předvedla, jak správně zátkový chránič nasadit. Oba přednášející pak ochotně odpovídali na dotazy z publika. Na závěr si odvážní dobrovolníci z řad návštěvníků mohli vyzkoušet přístroj, který měří hladinu útlumu při použití ochranných pomůcek.



2023

Cirkadiánní stravování a regenerace těla při směnném provozu

Pozvání na další z besed Na Hradě, která se tentokrát konala v úterý 7. listopadu 2023, přijal MUDr. Tomáš Soukup, Ph.D., který působí na Ústavu histologie a embryologie LF HK a zároveň na III. Interní gerontometabolické klinice FN HK. Řeč byla o tom, jak si správně poskládat jídelníček a jakých pravidel při stravování se držet při práci ve směnném režimu. Práce na směny je pro lidské tělo náročná a může narušit přirozené biorytmy, které ovlivňují metabolismus, spánek, imunitu a regeneraci. Jak se stravovat, aby se minimalizovaly negativní dopady směnného provozu na zdraví, leží na srdci mnoha výživových poradců, lékařů, ale především každému člověku, kterému záleží na jeho zdraví. Co tedy dělat v tomto zmatku? Dr. Tomáš Soukup představil nové poznatky z oblasti chronovíživy a cirkadiánního stravování,

pomohl zorientovat se v potravinách vhodných na podporu spánku i regeneraci. Zcela zaplněná posluchárna Na Hradě více než dvě hodiny naslouchala novým, empiricky ověřeným faktům a celé řadě praktických rad a tipů, jak elegantně se s takovou zátěží pro lidský organismus vypořádat. Do živé a zajímavé diskuze přispělo mnoho účastníků besedy, kteří sami na směny pracují. Praktické zkušenosti, jak se s životem na přeskáčku vyrovnávají sami lékaři, zdravotní sestry i lidé pracující v jiných profesích, pozorně poslouchali nejen budoucí lékaři.



Chraň si zrak, vyplatí se to

V úterý 17. října 2023 proběhla v prostorách budovy Na Hradě beseda s názvem "Chraň si zrak, vyplatí se to". V roli přednášející se tentokrát octla doc. MUDr. Jana Nekolová. Ph.D., z Oční kliniky FN HK. Paní docentka dorazila obtěžkána velkou taškou, která, jak se za pár minut ukázalo, ukrývala spoustu pomůcek pro slabozraké, jako třeba lupy se světelným zdrojem a různé typy brýlí, dále rozkládací model oka v nadživotní velikosti a potřeby pro lidi trpící pocitem suchých očí, nebo třeba zahřívací gelové masky na unavené oči. Paní docentka nejprve převážně obrýleným návštěvníkům názorně vysvětlila, z jakých částí se oko skládá a jak se proměňuje s přibývajícím věkem. Přibližně mezi 40. až 50. rokem života začíná docházet k vetchozrakosti. Tímto nehezky znějícím, ale odborným názvem, se označuje zhoršení vidění, čočka už nedokáže zaostřit a je nejvyšší čas navštívit očního lékaře. Návštěvníci se zaujetím naslouchali historickým souvislostem, dříve se člověk primárně díval spíše do daleka, sledoval krajinu, zvířata... dnes se od útlého věku díváme do chytrých telefonů nebo tabletů, což způsobuje horší zrak. Problémem je také nedostatek přirozeného světla. Dále doc. Nekolová upozornila na úskalí kontaktních čoček, vysvětlila, v čem přesně spočívá operace šedého zákalu a co se dá dělat s pocitem suchého oka. Účastníci besedy si taktéž mohli na vlastní oči vyzkoušet kompenzační pomůcky pro lidi s těžkým postiženým zrakem, třeba dalekohledové brýle nebo brýle Galileo, ale i mnoho optických pomůcek, které mohou pomoci například při čtení.



Letem světem nosem, uchem, krkem

V úterý 25. dubna 2023 proběhla další z besed Na Hradě, už název Letem světem nosem uchem krkem napověděl, že probíranými tématy byly hlavně nejčastější diagnózy ORL. Hostem besedy byl MUDr. Michal Homoláč z Kliniky otorinolaryngologie a chirurgie hlavy a krku, který nejprve posluchačům s pomocí nejrůznějších modelů názorně vysvětlil nejčastější problémy uší, od zánětu středního ucha, zalehlých uší až po píchání bubínku, jak na krvácení z nosu, kdy a jak správně fungují nosní kapky. Od screeningu sluchu novorozenců se beseda přesunula ke kochleárním implantátům, dr. Homoláč přinesl i jeden na ukázkou. Přes hudební a absolutní sluch se debata stočila ke ztrátě sluchu s přibývajícím věkem. Hned několik návštěvníků se také zajímalo, zda může nošení sluchátek poškodit sluch. A opominuto nemohlo být ani poslední téma ORL – problémy související s krkem. Dr. Homoláč vysvětlil, jak na problémy s polykáním, mandlemi. A velký zájem u účastníků besedy vzbudilo téma chrápání, kterým trpí asi 30 % populace.



Návod na přežití bez "pilulek"

Prof. RNDr. Lubomír Opletal, CSc. z Farmaceutické fakulty UK měl během další z besed Na Hradě, která se konala 28. března 2023, řadu tipů a triků, jak stabilizovat svou psychickou sféru a přežít nejen zkouškové období. Pan profesor doporučil účastníkům udržovat se v psychické kondici pohybovou aktivitou, otužováním, dobré je také spát v úplné tmě a účastníci besedy dostali i tipy na pět knih, které jim mohou pomoci najít životní ukotvení. Dále hovořil o možnosti užívání standardizovaných extraktů vycházející z EBM, které nejsou návykové, o sedativech a hypnoticích na zklidnění a relaxaci a také o rostlinných antidepresivech. Účastníci besedy téměř zaplnili posluchárnu Na Hradě, mnozí si pečlivě dělali poznámky nebo si fotografovali prezentaci pana profesora. Na závěr zahrnuli prof. Opletala dotazy na mateřídoušku, zeleným čaj nebo poněkud kontroverzní kratom. Po teoretickému výkladu mohli účastníci besedy ochutnat i praktickou ukázkou v podobě originálních čajových směsí vytvořených přímo prof. Opletalem – Léthé na uklidnění a dobrý spánek a Hypatia na podporu imunity.



Poruchy imunity a alergie: epidemie 21. století?

Hostem další besedy Na Hradě byla v úterý 21. února 2023 doc. MUDr. Pavlína Králíčková, Ph.D. z Ústavu klinické imunologie a alergologie. Paní docentka nejprve hovořila o poruchách imunity, které se často identifikují hned po narození, a poté více než třem desítkám přítomných vysvětlila, jak je to se vznikem alergií v průběhu života a s jejich dědičností. Popsala, jak probíhá diagnostika alergií a jak je to s možnostmi jejich léčby, příp. úplného vyléčení. Hovořila také o prevenci, kterou je podle ní zdravý životní styl. Tzv. hygienická hypotéza má podle ní také své opodstatnění – lepší je žít na venkově než v satelitním městečku. Z auditoria zazněly dotazy např. na vliv stresu na spuštění alergie nebo na účinnost infuzí vitamínu C.



2022

Antibiotika

V Galerie Na Hradě jsme v úterý 29. listopadu 2022 přivítali MUDr. Pavlu Paterovou z Ústavu klinické mikrobiologie FN HK, která hovořila na téma antibiotika a vše, co s nimi souvisí. Dr. Paterová nejprve vysvětlila, v čem spočívá riziko tzv. superbakterií a kde se nejvíce šíří. Sdílela s návštěvníky svůj ne zas tak pesimistický pohled na rezistenci antibiotik. Návštěvníci se také dozvěděli, jaký je rozdíl mezi probiotiky a prebiotiky a v kterých situacích a jakým způsobem je vhodné je spolu s antibiotiky užívat. Dále co dělat, když zapomeneme lék vzít, nebo zda dobrat, či nedobrat celé balení léku. Přítomné diváky, a to především studenty LF HK, zajímalo také preventivní používání antibiotik před operací nebo jak moc je nemocniční prostředí jako živná půda rezistentních bakterií rizikem pro samotné lékaře a další personál nemocnice. Paní doktorka také nastínila, jak je to s alergiemi na antibiotika a zajímavá otázka byla i na základní výzkum v této oblasti.



Vnímání řeči dětmi

V úterý 25. října 2022 proběhla další z besed Na Hradě, tentokrát na téma, jakým způsobem vnímají lidskou řeč čerstvě narozená miminka. MUDr. Josef Urbanec z Ústavu lékařské biofyziky LF HK nejprve posluchačům vysvětlil, jak se vyvíjí řeč v prenatálním období a seznámil je se základními pojmy z neurofyzologie. Poté se věnoval výsledkům novorozenecké studie, kterou realizoval v nemocnici v Havlíčkově Brodě společně s vědci z Psychologického ústavu Akademie věd. Dle jeho slov je tento typ výzkumu v ČR zatím poměrně ojedinělý, může působit poněkud neuchopitelně, nicméně by mohl skrývat velký potenciál. Do budoucna by tyto metody monitorování novorozeneckého sluchu mohly pomoci posoudit samotný vývoj a zrání sluchové dráhy novorozenců, např. u vysoce rizikových dětí. Posluchači se zajímali, jak vnímají řeč před narozením a těsně poté, co přijdou na svět, děti v bilingvním prostředí nebo zda bude tým dr. Urbance zkoumat tyto děti i v pozdějším věku. Padlo i několik otázek z oblasti fonetiky.



Jak si zachovat zdravé zuby po celý život

Doc. MUDr. Radovan Slezák, CSc. se během besedy Na Hradě 3. května 2022 pokusil vyvrátit nejeden mýtus související s naším chrupem a péčí o něj. Pan přednosta Stomatologické kliniky popsal základy pravidelného a správného čištění zubů, to, jak hodně zubům škodí slazené nápoje a kouření. Divákům vysvětlil rozdíl mezi rovnáním zubů v dětství a v dospělém věku a hovořil také o bělení zubů v domácích podmínkách i pod dohledem specialisty na klinice nebo o tom, jak správně pečovat o případné implantáty. Odpovídal také na dotazy přítomných, např. na používání různých příslušenství, zubní vody, zubní sprchy, zubní nitě nebo na to, zda má nějaký vliv na náš chrup tvrdost vody.



Pohyb jako lék

U příležitosti Světového dne zdraví 7. dubna proběhla ve Sloupovém sále budovy LF HK Na Hradě beseda s názvem *Pohyb jako lék* s vedoucím Katedry tělesné výchovy FaF & LF HK Mgr. Jiřím Bezouškou. Pan magistr seznámil účastníky se sportovními funkcemi chytrých hodinek a náramků, od měření klasického tepu po sofistikovanější věci, jako třeba jaké množství kyslíku naše tělo spotřebuje během sportovní aktivity, a vysvětlil, jak správně, tj. realisticky, nastavit tréninkový plán či zda při běhu poslouchat hudbu. Předal jim také praktické osvědčené tipy ohledně běhání a domácího cvičení, ale i pohybu v městské zástavbě. Pan magistr také odpovídal divákům na jejich otázky, např. jaké kompresní doplňky jsou vhodné, jak moc je zdravé běhání po betonu a kdy radši preferovat neméně náročnou jízdu na koloběžce.



Beseda o zdravém spánku

V úterý 15. března 2022 se v Lékařské knihovně LF HK konala beseda na téma *zdravý spánek*. MUDr. Vratislav Sedlák, Ph.D. z Centra pro poruchy spánku a biorytmů ve Fakultní nemocnici Hradec Králové hovořil mimo jiné o tom, jak moc je spánek nezbytný pro regeneraci naší fyzické i psychické aktivity, jak probíhá náš spánkový cyklus, jak časté jsou poruchy spánku a jak se léčí, jak nás ovlivňuje střídání pracovních směn nebo jak ovlivňuje náš spánek modré světlo. Pan doktor také odpovídal na dotazy z publika, například ohledně spacího režimu miminek nebo konzumování jídla před spaním a jeho vlivu na kvalitu spánku a celkovou regeneraci.

Akce se konala v rámci festivalu Týden mozku 2022.

