

Hlas Trojky 7-8/ 2006

Vážení čtenáři,

marná věc! Když končí školní prázdniny, pocitově končí i léto. Ulice omládnou a provoz se zahustí. I když se sluníčko smiluje, jeho dobrá vůle bude patrná jen přes den, za soumraku už pocítíme chlad. Ach, kdeže krásná parna jsou! Přesto nezoufejme, všechno, co nás v budoucnu čeká, včetně počasí, bude jistě bezchybné, krásné a inspirující. Konečně bude čas na setkávání se s přáteli. Tak například se opět blíží Vinohradské vinobraní. Jeho dokonce už jubilejní X. ročník bude zahájen v pátek 22. září a potrvá do neděle. Od středy do soboty také proběhne Filmový festival o víně v kině Aero. V ty dny se doopravdy smaže hranice mezi Žižkovem a Královskými Vinohrady, v Gröbovce, na náměstí Míru a na náměstí Jiřího z Poděbrad se ujme vlády laskavá a přející nálada a všemožné taškařice, a také zajímavá hudba, dobré jídlo a dobré pití. Pro dospělé to bude vínečko, pro milovníky kypících vitamínů už tradičně skvělý burčák, načasovaný právě na tyto dny. Ve čtvrtek 14. září odstartuje taktéž jubilejní, už desátý ročník Nekonvenčního žižkovského podzimu a jeho repertoár opět nezklame. Snad v tom nabitém programu zbude ještě trocha času na běžné povinnosti, na výchovu dětí a na jejich podporu v prvních týdnech školy. Čas se pomalu zklidní a dostane svůj běžný pracovní rytmus. A to je také pěkné!

Hodně síly do těchto dnů Vám přeje redakce Hlasu Trojky

10. ročník Nekonvenčního žižkovského podzimu začíná!

Díky neuvěřitelnému úsilí, uměleckému a manažérskému nasazení, dokázal zakladatel a umělecký garant Nekonvenčního žižkovského podzimu doc. Mgr. Jiří Hošek úspěšně dovést tak náročný podnik, jakým je pravidelně se opakující hudební festival, už do jubilejního 10. ročníku! Dovolíme si citovat jeho slova, která napsal v úvodu letošní programové brožurky: „...Když jsem v roce 1997 přišel na Žižkov s projektem nového hudebního festivalu, mnohé jsem svou vizí šokoval. Dnes již stojíme na prahu 10. jubilejního ročníku. Děkuji všem, kteří festival jakkoliv podporují a umožňují tak prezentovat kulturně-historické poselství MČ Prahy 3 v celosvětovém kontextu.“

Posluchači oblíbený a hojně navštěvovaný hudební podzim na Žižkově, zůstane i letos věrný své tradici, a to, že se jednotlivé koncerty konají v místech, která jsou pro koncertní činnost atypická. Pro svoje přednosti a oblibu u posluchačů jsou mezi nimi i letos osvědčené sály, jmenujme např.: Atrium, Armádní muzeum, Gymnázium „Sladkovského“, Novou aulu VŠE, Slavnostní síň Národního památníku na Vítkově, kostel sv. Prokopa a Žižkovskou věž. Cyklus dvaceti koncertů bude slavnostně zahájen 14. září 2006 v kapli Bratrské jednoty baptistů, Vinohradská 68 už v 16 hodin. Protože je tento koncert spojen s tiskovou konferencí, je zajištěn vstup pouze na pozvánky, pro veřejnost je vstup volný v rámci neobsazených míst. Účinkuje tubový kvartet Virtuosi di Tuba, který vznikl v roce 2003 původně pro potřebu obohacení tubových recitálů. Nyní soubor pracuje na HAMU pod vedením prof. Václava Hozy. V repertoáru souboru Virtuosi di Tuba jsou skladby jak z původní tvorby pro tubový kvartet, tak úpravy slavných klasických, jazzových a populárních skladeb. Festival poprvé zavítá do literární kavárny Carpe Diem, Jičínská 4, Vinohrady, kde nás 26. září v 17.00 a v 19.30 svým uměním a skladbami Jaroslava Ježka potěší kytarista Jan Matěj Rak a umělec slova Alfred Strejček, který přednese dadaistické verše Ježkových souputníků, Jaroslava Seiferta, E. F. Buriana, Vítězslava Nezvala a Jiřího Vozkovce.

Třetí koncert festivalu (středa, 27. září 2006, začátek už v 16.30 hod.) rozezná prostory nově zrekonstruovaného kostela sv. Rocha na Olšanském náměstí. Skladby českých i světových autorů přednese České hornové kvarteto (Tomáš Secký, Jaroslav Secký, Miroslav Kubíček, Tomáš Čecha) spolu s Pavlou Jahodovou (harfa) a Jiřím Hoškem (varhany).

K programu festivalu se vrátíme i v zářijovém čísle HT.

Pro informaci návštěvníků připomínáme, že předprodej vstupenek a programové brožury (ty dostanete zdarma) zajišťuje výhradně TRAFIKA, Táboritská 26, Praha 3, tel.: 222728842 (u stanice tramvaje č. 5, 9, 26 – Olšanské náměstí). Doprodějí vstupenek v místě konání produkce pouze 1/2 hodiny před začátkem koncertu.

Pospěšte si, o vstupenky je velký zájem a řada večerů je už téměř vyprodána.

-red.-



Domovní znamení na Žižkově, IX. díl

Pro IX. díl našeho miniseriálu o domovních znameních jsme tentokrát vybrali netypické ukázky. Malé „poštáky“ proto, že tak působivé označení úřadu se nám zalíbilo, nové znamení U Prokopa jako vyjádření vděku za citlivé začlenění do prostředí a Miránku pro souvislost s historickou pamětí místa (Usedlost Miranka se kdysi rozkládala na rozsáhlém území od Jeronýmovy ulice až k Bulharu. V roce 1775 toto území koupil Václav Mirany. Jako Miranka je však označována budova čp. 70, která stojí v bezprostřední blízkosti současného divadla Ponec, a která je považována za druhou nejstarší budovu na Žižkově).

Začátek školního roku je za dveřmi a začíná i „chození do hudebky“. Také před sto lety se rodiče na Žižkově snažili dopřát dětem hudební vzdělání. Pro slečny z lepších rodin byla výuka klavíru takřka povinná. Vyšlo to dost draho – v roce 1901 prodával a vyměňoval obehnaná piana pan Václav Teppe v Riegrově ulici 10 za cenu od 120 K výše. Na Žižkově bylo několik hudebních škol. Hudební škola Josefa Pištory sídlila v Karlově čp. 720, klavírní škola Ludmily Bubeníčkové v budově c.k. pošty na Prokopově náměstí a klavírní škola Anny Sedláčkové v Husově 48. Hudební ústav a příprava na konzervatoř a školu varhanickou (ředitel Jan Wamser) byly v Jakoubkově ulici vedle c.k. hejtmanství. Učilo se tam hrát na klavír, housle, flétnu a citeru, vyučovala se i teorie hudby a nauka o harmonii. Žáci měli dvě hodiny týdně a platili 6 K, kdo chodil současně na piano i na housle, dostal slevu. Českou klavírní a pěveckou akademii v Žižkově v Palackého 29, vedl Ant. Čejka. Škola měla 80 žáků. Koncesovaná hudební škola Václava Sovy na rohu Štítného a Chlumovy vyučovala hře na křídlovku, klarinet, flétnu, trombon, kontrabas aj. a žákům dokonce půjčovala nástroje. Akademický hudební ústav na Sladkovského náměstí čp. 302 řídil František Židlický. Kromě ostatních nástrojů se tam učilo hrát i na citeru, žáci, kteří neměli vlastní klavír mohli zde i cvičit. Hudební škola Karla Nejtky sídlila Na Prokopově nám. čp. 175. Hudba se provozovala nejen v bohatších domácnostech, ale i v žižkovských spolcích (1903 byl založen První klub citeristů v Žižkově).

Začátek září i před sto lety patřil školákům. Také na Žižkově si dobře uvědomovali význam školství pro budoucnost města i národa. Od poloviny 19. století se počet škol na Žižkově rozrůstal a do konce století se zde ustálil školní systém od opatrovny (šlo o soukromé mateřské školy vedené jeptiškami, kam chodily především děti zaměstnaných matek) přes mateřské školy, školy obecné a školy měšťanské až po reálku. Obecné školy byly oddělené pro chlapce a dívky (to se udrželo až do 40. let 20. století). V prvním desetiletí 20. století bylo na Žižkově šest obecných škol chlapeckých a šest obecných škol dívčích: v Prokopově ulici, na Basilejském nám., na Komenského nám., v ulicích Cimburkově, Palackého a Chelčického, a na Perštýnově náměstí. Měšťanské školy byly tři chlapecké a tři dívčí: na Basilejském nám., na Komenského nám., v Cimburkově a Palackého ulicích a na Perštýnově náměstí. To byly školy české. Německá obecná škola byla jedna, v Jeseniově ulici. Reálka sídlila na Sladkovského náměstí.

(Pokr. příště) Z. Šesták, V. Micka, foto: B. Ludvík



„U Prokopa“, Milíčov 6

Rostlina měsíce – růže pro balkony

Růže, královna květin, patří po staletí mezi nejoblíbenější rostliny. Soudobý sortiment umožňuje pěstování růží i v nádobách. Historie růží je předlouhá. Archeologové dokládají růžový věnec v egyptských pyramidách a mimořádně oblíbené byly růže i v antice. Průlomem byl konec 18. století, kdy byly v Číně vyšlechtěny první opakovaně kvetoucí čajohybridy. Šlechtění soudobých zahradních růží se soustředilo v 19. století především do Anglie a Francie. Za posledních dvě stě let vzniklo bezpočet odrůd různých tvarů, barev i velikostí. Objevily se i růže zakrslé. Poprvé jsou zmíněny na konci 18. století. Počátek šlechtění bychom mohli hledat v Číně, kde byly nalezeny kresby růží staré několik tisíc let. Jiná teorie hovoří o Dálném východě a ostrově Mauritius. Evropané nabízejí verzi o zrodu minirůže v jakési alpské vesničce. Zde měl pan Rouletti objevit za oknem jedné chalupy prapředka dnešních minirůží. Růže byla na počest svého objevitele pojmenována Rosa rouletti. Dá se předpokládat, že i ona byla dovezena z Číny. Ať už pocházela odkudkoliv, stala se základem pro množení a další šlechtění. Přibližně od roku 1920 se na trh dostávají její potomci. V současnosti existuje na šest stovek odrůd minirůží.

Minirůže jsou keřky přibližně 20 až 40 cm vysoké, kompaktního vzrůstu, hustě větvené a olistěné. Květy mohou být jednoduché, poloplné a plné. Škála barev je dokonce bohatší než u ostatních růží. Minirůžičky nemají zvlášť vysoké nároky na pěstování. Při pěstování na záhonech a na skalkách jsou nároky shodné s ostatními růžemi, především nesmí postrádat světlo a slunce. Hnojíme velmi málo, využíváme mulče. Hrnková kultura vyžaduje živnou propustnou půdu a pravidelné doplňování živin

hnojivy pro růže. Zdraví rostlinky prospívá mírný vánek, nikoliv však průvan. Nemáme-li možnost na zimu zapustit růžičky i s nádobou do půdy a ještě přidat kompost, tak na balkoně obložíme nádobu alespoň polystyrenem, vhodnější je světlá místnost o teplotě kolem 5 °C. Nezapomínejme na přiměřenou zálivku! Množství zdravých listů je předpokladem pro správný růst a bohatství květů. Růžičky seřezáváme na jaře, seřízneme je přibližně na polovinu, musíme odstranit výhonky namrzlé, poškozené a zahušťující. Během vegetace odstraňujeme odkvetlé výhony, a to vždy na první pravý list. Čím více je řežeme, tím bujněji rostou.

Na obrázku je Korlima (Lili Marlen), bohatě kvetoucí, barevná a zdravá růže. (Foto PPH)

Vy se ptáte My odpovídáme

Můj zahradní plastový nábytek letos dosloužil a tak si hodlám koupit nový. Na co si mám dát pozor při nákupu (aby byl nezávadný) a jaká barva je nejlepší? Pavel Z. Žižkov

Venkovní plastový nábytek se dělí do tří skupin – camping (lehká konstrukce, vhodné k příležitostnému použití), domestic (nábytek určený pro soukromé zahrady) a contract (vhodný i do veřejných prostor). Prodejci však málokdy tuto kategorizaci dodržují. Vybíráme-li si plastové křeslo, doporučuje se zvolit typ s otvory v sedáku kvůli odtoku dešťové vody a větrání. Pohodlné sezení zaručuje velikost a prostornost sezení a výška a šířka područek. Vyzkoušejte při nákupu. Křesla bílé barvy bývají křehčí, odlamují se, některá barevná křesla se při zátěži totálně zbourala celá. Plastový nábytek často prohlížíme a pátráme po prasklinách. Předjedeme tak nehodám. Při patřičném zacházení může i plastový nábytek dobře posloužit. Plasty jsou lehké, snadno se ošetřují i uskladňují a jsou cenově přístupné. Nábytek z plastu se používá všude možně, od soukromých venkovních a zimních zahrad, teras a balkonů až po některé prostory restaurací, hotelů, bazénů apod.

Zranila jsem se v práci a majitelka mi v rámci odškodnění pracovního úrazu vyplatila bolestné. Platí se v tomto případě nějaká daň? Hedvika W., Žižkov

Alespoň něco potěšujícího – žádnou daň z bolestného platit nemusíte a tedy nebudete. Podle paragrafu 4 odst. 1 písmeno d) zákona č. 586/1992 Sb. o daních z příjmů, je bolestné od daně z příjmu osvobozeno, neboť se jedná o náhradu škody. Dani z příjmů však podléhají náhrady za ztrátu příjmů, například náhrada za ztrátu na výdělku po skončení pracovní neschopnosti. Věříme, že se brzy zcela uzdravíte a bude moci i nadále, a to v plném rozsahu, vykonávat práci, která, jak píšete, je pro vás i velkou radostí.

Byl jsem nemocen o den déle, než jsem předpokládal. Šéf proto moji směnu zrušil (dělám práci nádvorního dělníka) a musím si ji odpracovat některou sobotu. Zdá se mi to neobvyklé. Má na to právo? R. P., Praha 3

Tato prapodivná praxe nemá oporu v zákonu. V době trvání nemocenské, tedy v době pracovní neschopnosti, nelze zrušit směnu, kterou by měl zaměstnanec jinak odpracovat. Pokud ovšem tehdy naplánovanou činnost nemohl vykonat někdo jiný, a spadá do okruhu vašich povinností, lze předpokládat, že vám ona práce bude právoplatně nařízena kdykoliv jindy. Pokud je tato práce podle vás zdraví nebezpečná, můžete se s protestem obrátit na nadřízeného a požádat o posouzení hygienikem apod. (jedná-li se např. o práci s toxickým nebo infikovaným materiálem, či o práci jinak nebezpečnou).

Jako mnohaletý turista, přesvědčený o důležitosti pohybu (chůze v různorodém terénu je optimální) na čerstvém vzduchu, snažím se tyto své návyky předat vnukům. Můj syn byl kdysi mým dobrým „partákem“, nyní pro přemíru práce a zodpovědnosti si na pořádný výšlap čas neudělá. Kluky odmalička vozil všude autem, vlastně si nejsem jist, zda jsou schopni ujít alespoň pár kilometrů – jejich „sportování“ se odehrává pouze v posilovně. Spoustu času také prosedí před počítačem, nic proti tomu, souvisí to i s jejich přípravou na povolání, ale co si jejich ubohý mozek má počít bez pořádného „provětrání“. Jak je mám přesvědčit? Ivan J., Praha

Problém, který jste nastínil, je opravdu široký a vám nezbyvá nic jiného než se trpělivě dál starat o osvětu. Správná funkce mozku opravdu závisí na stálém přísunu kyslíku, a také glukózy. I když mozek zabírá pouze 2 % celkové váhy těla, spotřebuje jednu pětinu kyslíku v těle a nemá skoro žádné rezervy, ze kterých by mohl čerpat. O mozek musíme pečovat především správnou životosprávou, k níž vedle vhodně volené stavby patří i dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. V poslední době jsou k výživě a správné funkci mozku doporučovány také potravinové doplňky z jinanu dvoulaločného (Ginkga). Kromě zlepšení výživy CNS přispívá Ginkgo biloba i k lepší cirkulaci krve v mozku a tudíž i k jeho výraznějšímu okysličení. Mozek začíná stárnout již v pětadvaceti letech.

Zpomalení proudění krve do mozku, jako důsledek procesu stárnutí, vede k nahromadění symptomů, které jsou typické pro staré lidi – deprese, hučení v uších, ztráta paměti, dezorientace, závratě apod. A ještě k všemu dotazu. Je jisté a snadno doložitelné, že většina těch, kteří holdují turistice, se ve zdraví a nepřehlédnutelné čilosti ducha dožívají věku opravdu vysokého.

Archeologická záhada

V roce 1979 upozornil zaměstnanec ČSD na to, že se v podzemí závodní jídelny v areálu Masarykova nádraží nacházejí neobvyklé základy neznámé starší zástavby. Téhož roku v říjnu se na místo nálezu dostavila komise, která vyřkla toto résumé:

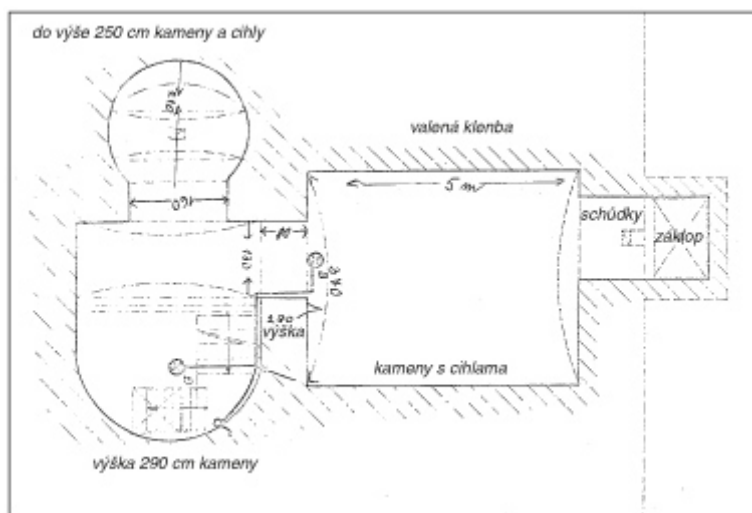
Poblíž křižovatky „U Bulhara“, v místech, kde se severojižní magistrála vypíná nad sbíhajícími se ulicemi Hybernskou a Husitskou, stojí nevelká administrativní budova lokomotivního depa Masarykova nádraží. Nádražní prostor, na kterém se budova nachází, býval v dávné minulosti už součástí volné plochy před hradbami Prahy, v těsné blízkosti bývalého bastionu č. 23 (sv. Mikuláše) městského opevnění.

V přízemí administrativní budovy depa je závodní jídelna ČSD a zároveň prostorná kuchyně. Pod dřevěnou sklápěcí deskou v podlaze uprostřed kuchyně jsou novodobé dřevěné schůdky vedoucí do podzemních prostorů, v nichž byly, pro zdejší ideální teplotu, skladovány soudky s pivem. Na první pohled je zřejmé, že sklepy nebyly stavěny současně s budovou, pod níž se nacházejí, nýbrž, že podzemní prostory jsou nepoměrně staršího data.

Neznámý sklepní objekt se zhruba skládá ze dvou místností. Zadní prostora má obdélníkový tvar o rozměrech 3,7 metru na 5 metrů. Přední místnost je 3 metry široká a bezmála 7 metrů dlouhá. Valivá klenba vystupuje do výše dvou metrů. Přední místnost má na jedné straně půdorys půlkruhový a na opačné straně téměř kruhový, takže připomíná románskou rotundu. Půdorys je však orientován k severu, a tedy nikoliv východním směrem, což jinak bývá pro církevní stavby charakteristické! V menším oblouku je zazděné okénko. Vnitřek neznámého objektu je z kamenného zdiva (opuky). Stáří stavebního materiálu bylo odhadnuto do časového rozpětí od 13. do 15. století, čili přibližně od vlády Přemysla Otakara II. až do renesance, materiál však může pocházet i z pozdější doby. Malta mezi spáry má gotický středověký charakter. Byla zřejmě míchána nasucho a obsahuje vápenná zrnka. K přesnému a systematickému vědeckému zkoumání zkušenými archeology by totiž bylo nutné důkladně ohledat kamenné základy podzemních prostorů sondami zevnitř i zvenčí, učinit patřičné výkopy a s nimi spojené analytické práce.

V roce 1979 nebylo možné za provozu kuchyně a jídelny tyto práce uskutečnit. Zkoumání a objasnění záhadného podzemí se odložilo a dodnes zůstalo záhadou. Po nečekaném objevu učiněném na náměstí Republiky by možná stálo zato (obzvláště, když se ze zmíněné nádražní budovy pomalu stává zřícenina, v níž není žádný provoz), podívat se podrobněji i na zdejší tajemné podzemí. Ostatně, od náměstí Republiky to není tak daleko.

Jiřina Polanecká



Přijímáme nové členy!

Klub přátel Žižkova se zabývá dokumentací historie Žižkova. Jsme přesvědčeni, že mnozí máte staré fotografie, které tuto historii dokládají. Prosíme, podívejte se do svých sbírek, zda tam nejsou záběry, na nichž by byly vidět budovy, ulice, parky a život na ulicích, dobové oblečení, dopravní prostředky, hračky apod. S vaším laskavým souhlasem bychom si obrázky okopírovali pro archiv. Navštívit nás můžete každé úterý v Blahoslavově ulici č. 2/227 (nad Komenského nám.), v přízemí, od 16 do 18 hod. V tuto dobu zde bývají i zajímavé přednášky. Rádi mezi sebou přivítáme nové členy a spolupracovníky všech věkových kategorií! Kontakt: J. Polanecká, tel.: 222 714 180, mob.: 731 288 425, P. Kallista, mob.: 724 608 007. Mail: KPZ@atlas.cz, www.zizkov-praha3.info
Za Klub přátel Žižkova J. Polanecká

charakteristickou jezdeckou sochou Jana Žižky (autor návrhu Bohumil Kafka), bude už brzy prostorem živým a navštěvovaným.

–red–

Tip na výlet – turistický tunel u Lužnice

Školní prázdniny a většina dovolených pomalu končí, srpen se nachýlil a jak praví básník: „Večery v srpnu! Měkce líhá se do trav suchých pod jabloní. Chlad lesa zve tě, houby voní a za stromem už podzim číhá, by k večeru, až padnou stíny, zadrh ti smyčku z pavučiny.“ (J. Seifert)

Chodit do lesa jen na houby je trochu nudné, a tak se tentokrát vydáme na výlet turistický, na pořádný výšlap krajinou, která nám podle jména připadne až důvěrně známá. Vydáme se cestou, která vede podél Lužnice od Tábora k Příběnicím a která turistům slouží už více než sto let. O její vybudování se zasloužili táborští turisté brzy po založení turistického spolku ve městě (1893). Jedním z uvažovaných míst, kam by mohla vést turistická cesta, byla zřícenina hradu Příběnice, tyčící se nad levým břehem Lužnice zhruba 11 km od Tábora. První tři kilometry plánované stezky měly vést přes městské pozemky, na ty však navazovalo panství hraběte Jana Harracha. Pan hrabě budování stezky bez námitek povolil. Navíc věnoval dřevo na stavbu lávek přes potůčky, stékající k řece z bočních údolí. Během let 1895-1899, kdy probíhaly vlastní práce, mnohdy přispěl finančně i prací svých lidí. Na trase se nacházela dvě těžko překonatelná místa – dva skalní bloky, které kolmo spadaly do vody a turisté je museli řadu let obcházet. Uvažovalo se o vybudování ochozů, u jedné skály to však bylo staticky nemožné. S návrhem prorazit skálou tunel přišel v r. 1937 ředitel městské stavební kanceláře ing. Klíma a hned svůj nápad podpořil projektem, který zdarma vypracoval. O rok později už byl tunel proražen (32 m dlouhý, 2 m široký a 2,5 m vysoký). Tato turistická rarita vyšla na 43 450 Kč. Dílo bylo dokončeno na jaře 1939, už za německé okupace, a tak se ani žádná sláva nekonala. Skála pod příběnickým hradem byla pro zbudování ochozu vhodná, a tak se po něm můžete projít i vy. U řeky jsou zarostlé zbytky někdejšího podhradí, na skále je zřícenina Příběnic.



Stezka (značená červeně) začíná v Táboře (výborné vlakové spojení z Prahy) pod Švehlovým mostem, od Příběnic je to nejbliže k vlaku do Malšic (6,5 km, celkem 17,5 km). Stezkou z Tábora podél Lužnice a turistickým tunelem povede i jedna z tras letošního EURORANDA (3.-9. září 2006). Bližší informace o této akci získáte na ústředí KČT v Praze).

(dle Turista 4/2006)

Zhoubná vášeň klíštěte

Jakýkoliv nesterilní kontakt s krevním řečištěm našeho těla může přinést závažné komplikace. Pěkně „zatopit“ dokáže i tvor tak nepatrný, jako je klíště. Lékařka, která se po mnoho let se zabývá výzkumem lymfské boreliózy, MUDr. Martina Ziskova (USA), radí jak nejlépe odstranit prisáté klíště. – Pinzetou s ostrým koncem uchopíme klíště co nejbliže místa na kůži, kam se zakouslo. Klíštětem netočíme ani jinak nemanipulujeme, jen ho pevným a rovným tahem vytáhneme. Pokud je to možné, dáme klíště do malé uzavíratelné nádoby (např. od léků) a označíme jménem osoby, datem a místem, kde nás napadlo. (V případě zarudnutí místa, či jiných potíží, je pak možné klíště dodatečně vyšetřit v laboratoři a zjistit, zda bylo infikováno.) Po zákroku si mýdlem omyjeme ruce, vydezinfikujeme či alespoň řádně omyjeme místo prisátí a očístíme i pinzetu. Zaznamenejme do kalendáře místo vpichu a datum a popíšeme, jak jsme se ten den cítili. Sledujeme, zda se v místě vpichu nevytvoří typické „volské oko“, charakteristický tvar zarudnutí, který je známkou ranného stádia onemocnění lymfskou boreliózou. Pozorujeme i další změny ve zdravotním stavu, a je-li třeba, vyhledáme lékaře. Zůstanou-li kusadla pod kůží, není jednoznačný názor na to, zda je odstranit, či nikoliv. Někteří odborníci tvrdí, že mohou způsobit druhotnou infekci stejně jako třeba infikovaná tříška, která se podebere a je proto vhodné ji odstranit. Jiní naopak zastávají názor, že kusadla se tělo zbaví samo, jak tomu je s normální třískou. V každém případě se může objevit kožní reakce na kousnutí klíštětem, a to ve formě zarudnutí, bolesti či svědění, která není automaticky známkou onemocnění. Tou je vytvoření typického tvaru. Avšak ne všechna onemocnění jsou provázána kožním stadiem! Je třeba sledovat další stav pacienta a vývoj onemocnění, zejména typická kloubní, nervová či srdeční postižení.

Přestože i děti se mohou naučit odstraňovat klíště, je vhodnější, aby jim je odstranili dospělí. Dětem

však vstřípíme zásadu, že nejdůležitější pro prevenci onemocnění je důkladná prohlídka celého těla po každém pobytu venku v klíšťové oblasti, což není jen les, ale např. i louka, park apod. Klíště může být prisáté nejen na kůži (včetně intimních oblastí), ale též ve vlasové části hlavy. Nemáme-li po ruce pinzetu a musíme vytáhnout klíště, snažíme se použít kapesník, čistý list či papír, absolutně nevhodné je použít nechráněnou ruku. Navzdory už překonaným metodám se klíště často snažíme udusit tím, že ho něčím překryjeme, ať už krémem, olejem apod. Avšak klíště má stále dostatek kyslíku na to, aby dokončilo sání krve, což je způsob, jak lidi infikuje. Proto je nutné klíště co nejdřív odstranit. Hlavně tělo klíštěte nikdy nemačkáme, můžeme tak zvýšit možnost infekce. Nejlepší způsob, jak se vyhnout lymfské borelióze, je prevence. Protože se není možné chránit očkováním (to je účinné např. proti klíšťové encefalitidě), musíme použít jinou ochranu. K té patří nohavice zastrčené do ponožek a uzavřené boty bez ohledu na počasí, dlouhé rukávy a zapnutý límec, případně pokrývka hlavy. Nejdůležitější ovšem je bezprostřední prohlídka celého těla. Najdeme-li prisáté nebo dokonce jen putující klíště, které ještě nemělo čas nasát krev, možnost přenosu infekce je prakticky nemožná.

Stejnou obezřetnost by měli projevit i chovatelé zvířat, především psů a koček. Také pro ně klíště představuje nebezpečí. Hygienická pravidla, obdobná jako u člověka, dodržujeme i při odstraňování tohoto nepříjemného parazita z těla našeho miláčka. V prodejně s potřebami pro zvířata lze zakoupit nejen prostředky odpuzující hmyz, ale i šikovní páčidlo ve dvou velikostech (obdobné páčidlo na vytahování hřebíků) jímž lze klíště snadno vytáhnout se stejným efektem a stejně bezpečně jako ostrou pinzetou. Pinzeta nebo páčidlo a dezinfekce (např. jodoformové pero) by měly být součástí výbavy každého, kdo se vydá do přírody.

Není nic krásnějšího než prohřátý podzimní les plný hub. A takový pěkný zážitek by nám krvežíznivé klíště rozhodně nemělo pokazit!

Memento

Přeplněné supermarkety budí dojem, že se český spotřebitel konečně dostal do konzumního nebe. Může si vrchovatě naložit vozíky jídlem, bez vydání hotových peněz odvézt a po týdnu polovinu vyhodit do popelnice. Je přece víkend, jede se nakupovat! A zase si přivezeme domů hory potravin, které se už po dvou dnech nedají jíst, protože jaksi nečerstvě zapáchají, přestože jsme je skladovali v mrazivém temnu lednice. Pak se dočteme, že náš oblíbený supermarket prodává s prominutím „olezlé“ maso, rohlíky že dopéká ze zmrazeného polotovaru a zeleninu hodinu před otevřením vytáhne z mrazáku, kde si svůj „kryoživot“ snila už řadu týdnů. Pravda, jde o potraviny zcestovalé, mnohé k nám dorazily až ze zámoří! Ale proč? Cožpak u nás nechováme prasátka, což naši býčci nerostou pod dohledem veterinářů pro jatka? A co naše kuřata z „chráněných chovů“, cožpak všechna se stanou nosnicemi? A kde jsou vajíčka těch nosnic? Ochránci zvířat mi prosím promiňte, tato úvaha směřuje jinam než k diskusi o vhodnosti či nevhodnosti konzumace masa apod. Vede k zamyšlení, proč se naše země pomalu a jistě dostává do totální potravinové závislosti. Naši praprapředkové, i ti nejchudší (většina z nich žila na venkově), dbali na to, aby se byli schopni sami uživit. Chovali kravičku nebo kozu, pěstovali plodiny a prakticky vytvářeli uzavřený, samozásobitelný systém. Tuto bohulibou filozofii převzala i státní moc, ať už se nazývala monarchie nebo něco jiného. Nyní tomu začíná být jinak. Procento dovážených potravin, které bychom si byli klidně schopni vypěstovat sami, se prudce zvyšuje. Pamatujme! Vzdělávání země (zemědělství) je posláním. „Výrobou“ jídla udržuje krásnou a kulturní krajinu, která je našim domovem. Za každým soustem českého masa, litrem mléka, jogurtem je třeba vidět kousek posečené louky, obdělávané pole a zaměstnaného člověka.

Nákupem českých produktů pomáháme sami sobě.

—so—

Rady paní Irenky

Ne každému je dopřáno býti zdravý. Ne každý je štíhlý a krásný i ve věku, řekněme, zralé dospělosti. Zdraví a nadváha spolu často souvisejí, například u diabetu druhého typu bývá jedním z rizikových faktorů právě obezita a chronický nedostatek pohybu. Přitom pohyb má na nemocné postižené cukrovkou blahodárný vliv. Správně dávkovaná pohybová aktivita totiž nejenom zlepšuje tělesnou zdatnost a výkonnost, ale také zvyšuje citlivost tkání na inzulín a zlepšuje využití glukózy ve svalích. Máme-li diabetes, musíme cvičení konzultovat s lékařem. To platí zejména pro diabetiky prvního typu, protože náhlé zvýšení tělesné zátěže může vést k hypoglykémii (každý diabetik by vždy měl u sebe nosit jako první pomoc kostku cukru). Cvičit by diabetici měli nejlépe denně, minimálně však třikrát týdně. Optimální doba je třicet minut. Diabetici prvního typu by rozhodně měli požádat svého lékaře o vypracování individuálního cvičebního programu, který zohlední pacientův věk, pohlaví, tělesnou konstituci a fyzickou zdatnost. Pro diabetiky druhého typu, kteří často bývají obézní, je vhodná tělesná aktivita, zvyšující energetický výdej. Vhodné jsou zejména vytrvalostní aktivity (běh,

cyklistika, rychlá chůze, plavání, aerobic, tanec). Celková doba cvičení by neměla přesáhnout 45 minut. Při cvičení by se rozhodně nemělo zapomenout na posilování ochablých svalů, na protahovací, dechová a relaxační cvičení. Každý diabetik musí při pohybové aktivitě pečlivě sledovat známky únavy a příznaky hypoglykémie (bolesti hlavy, neklid, třas, nevolnost, pocit hladu, pocení, únavu). Při přetížení se hypoglykémie může rozvinout velice rychle – v průběhu několika minut!

Milí diabetici, cvičte s rozumem a pravidelně.

Bude dobře! Vaše paní Irenka

Recept

Šumavské brambory

Rozpočet pro 4 osoby: 1000 g brambor, sůl, malá palička česneku, 250 g bůčku, sádlo na pečení.

Postup: Brambory oloupeme nebo dobře omyjeme, podélně rozkrojíme a na řezné ploše vyhloubíme. Potřeme česnekem utřeným se solí a důlky naplníme na kostičky nakrájeným a osoleným (případně pokmínovaným) bůčkem. Srovnáme do vymaštěného pekáčku a v předehřáté troubě pěkně upečeme. Podáváme s hlávkovým salátem se sladkokyselou zálivkou nebo s pikantní zálivkou jogurtovou. Brambory jsou výtečné jako pohoštění k pivu.

Dobrou chuť!