

## Archiv vybraných článků - Hlas Trojky, listopad 11/ 2004

### Vážení čtenáři,

tak za měsíc už tady budou Vánoce. I když přes den bývá pěkně, zachmuřená šedavá rána, časté mlhy a krátký den nás zahánějí tam, kde je teplo, světlo a útulno. I dětem se po ránu otevírají dveře školy nějak snadněji, na rozdíl od pošmourné ulice je tam rozhodně veseleji. A když se školáci odpoledne vrací z kroužků a sportování, nebo i ze školy, je už zase tma, ačkoliv v Praze se to tak nevnímá. Hezkých dnů sice není mnoho, sluníčko se často stydlivě schovává za mraky nebo šedou clonu, ale stejně je i v tuhle roční dobu je venku hezky. Ačkoliv vítr se někdy ulicemi prohání až příliš razantně, o víkendech nám přece jen dokáže provětrat plíce, zvláště, když si vyjdeme trochu do přírody, nebo alespoň do parku. Tam je pořád krásně, je tam jaksi uklizeně a úhledně a vůbec ne smutně. Jen musíme vyrazit včas, abychom si toho krátkého dne trochu užili. Výzdoba Prahy se už leckde chystá na sváteční osvětlení. Obchodní síť, zvláště ve velkých nákupních centrech, už připravuje velkou předvánoční ofenzívu. Nenechejme se omámit lákavými nabídkami všemožných slev. Pokusme se odolat a pořizujme si jen to, co doopravdy potřebujeme. Nekupujme „výhodné“ zbytečnosti, které po čase stejně vyhodíme. Raději si udělejme pohodu, v klidu a s požitkem si naplánujme nadcházejících pár týdnů. Neměli bychom zapomenout na návštěvy nám milých a blízkých lidí, na kulturu a ani na sebe.

***Klidné dny plné pohody vám přeje vaše redakce Hlasu Trojky.***

### Sokolovny

Budovy Sokola bývají architektonicky zajímavé a jejich interiéry se mnohdy podobají divadelním či koncertním sálům. Dokládají to nejen vnitřní prostory žižkovského Sokola, ale např. i tělocvična karlínského Sokola, kterou vyfotografoval Jan Mulač, jehož ateliér na Královské (Sokolovské) třídě 32 navštěvovali Pražané už v sedmdesátých letech 19. století.



### Tajemství jmen ulic a náměstí

Kolik krásných i ještě do krásy nevylouplých ulic tady na Žižkově jsme už zaznamenali či připomněli! Dospěli jsme (encyklopedicky) k písmenům Š a T. **Ševčíkova**. Dříve Bendlova nese název podle slavného českého houslisty a pedagoga Otakara Ševčíka. (Také vás páni rodičové posílali „do houslí“? A zdalipak jste se učili podle Ševčíka, nebo snad podle Maláta?) K Ševčíkovým slavným žákům patřili mj. Jan Kubelík a Jaroslav Kocian. A pak že Žižkov má názvy ulic jen podle husitů a jejich kazatelů! **Šikmá**. Název dostala ulice při založení v roce 1930 podle své polohy ke Koněvově (tehdy Poděbradově) třídě. Takže pozor! Můžeme se potkat v Šikmé ulici, avšak nebylo by dobré octnout se na šikmé ploše. **Škroupovo náměstí**. Náměstí se původně (od roku 1910) jmenovalo Smetanovo, pak Sukovo, znovu Smetanovo a od roku 1947 Škroupovo. Pokud páni konšelé toto náměstí zase nepřejmenují, pak si názvem této ulice budeme připomínat hudebního skladatele Františka Škroupa, dirigenta a mj. i autora melodie naší státní hymny (napsal scénickou hudbu k Tylově hře Fidlovačka, v níž poprvé zazněla píseň „Kde domov můj?“). **Štítného**. Český spisovatel Tomáš ze Štítného, teolog a filozof 14. století, který napsal Řeči besední. Toto dílo by si dnes měl přečíst ne jeden náš politik. Abych nezapomněl: v této ulici stávala kaple Panny Marie, později přestavěná na Masarykovu síň, poté na divadlo, kde působil divadelní společenost Pokrok, dnes je tam Žižkovské divadlo Jára Cimrmana, které svým způsobem proslavuje Štítného ulici. **Táboritská**. Stará olšanská silnice nese název od roku 1885. Připomíná tábority – stoupence husitského hnutí, jehož hlavním sídlem byl, jak všichni dobře víme, Tábor.

### Pod čarou

Několik pozorných čtenářů Hlasu Trojky mělo kritickou připomínku k historické poznámce o Prokopově ulici (v čísle 7-8/2004 HT). Rád zde upřesňuji a doplňuji: Prokopova ulice je jedna z nejstarších ulic žižkovských, nazývaná takto již od roku 1875 (tak stojí psáno v jedné velmi obsáhlé knize Ulicemi města Prahy, vydané v nakladatelství Orbis roku 1958). V této ulici stávala dříve usedlost nebo mlýn Bezovka, přestavěná roku 1875 olšanským statkářem Güttlingem na restauraci. Bezovka zakoupilo roku 1908 město s úmyslem postavit zde divadlo a Společenský dům. Bezovka byla zbořena v roce 1936. Sem patří doplnit, že s jménem Prokopova ulice se zasvěceným znalcům těchto míst vybaví jméno Jana Nákvasy – husitského kněze, později popraveného v Klatovech. Nákvasova ulice. Název od založení ulice v roce 1885. Roku 1975 byla ulice v důsledku asanace Žižkova sloučena s ulicí Prokopovou a na tom se dodnes nic nezměnilo. *Pokračování příště. V. Ebr*

## Vy se ptáte, my odpovídáme

**Svépomocí jsme si postavili družstevní byt, který jsme společně získali do osobního užívání v době trvání manželství. Jsme dva roky rozvedeni ale ani jeden nehodláme byt opustit. Byty se budou předávat do vlastnictví a my si přejeme, aby byl byt převeden na nás oba. Je to možné? Kamila, Praha 3**

Jelikož jste byli oba členy LBD a za trvání manželství jste získali právo na užívání bytu, vzniklo vám oběma právo společného užívání bytu podle právního řádu platného v roce 1971. Novelou z roku 1992 se vaše společné užívací právo změnilo na společný nájem bytu. Protože k rozvodu vašeho manželství došlo před dvěma lety, tj. v době aktuálně platného občanského zákoníku, bude se váš případ posuzovat podle § 703 a násl. občanského zákoníku. Protože ustanovení § 705 vychází z toho, že rozvedení manželé se mají dohodnout, je rozhodnutí na vás. Ke zrušení společného nájmu bytu nedochází automaticky rozvodem manželství, nýbrž buď dohodou nebo rozhodnutím soudu. Ve vašem případě je třeba mít zato, že jste se dohodli tak, že budete byt oba nadále užívat, a tedy stále trvá společný nájem bytu. LBD v takovém případě při převodu bytu do vlastnictví musí počítat s vámi oběma.

**Nastěhoval jsem se do nájemného bytu po starém pánovi. Byt je dosti zdevastován. Chci udělat nějaké úpravy – výměnu podlahové krytiny, novou kuchyňskou linku, zvelebit koupelnu. Musím tento svůj záměr nahlásit majiteli domu? Petr K., Vinohrady**

Nájemce nesmí provádět stavební úpravy ani jinou podstatnou změnu v bytě bez souhlasu pronajímatele, a to ani na svůj náklad. Doporučuji tudíž opatřit si písemný souhlas pronajímatele s výměnou kuchyňské linky (pokud tato nebyla majetkem předchozího nájemníka) a s výměnou podlahové krytiny, svolit by měl i k úpravě koupelny. Předejdete tak případným budoucím komplikacím. V zásadě dojde vašim přičiněním ke zvelebení bytu a tudíž není důvodu, proč by s tím majitel neměl souhlasit.

**Prosím, dá se nějak pro laika stručně vysvětlit, co je to kóma? Děkuji za odpověď. V.K., Žižkov**

Kóma (bezvědomí) je nejtěžší forma ztráty vědomí. Nemocného nelze běžnými podněty probudit. Nereaguje na bolestivé podráždění. Zornice nereagují na světlo. Chybí jakékoliv známky nervové činnosti. Tep je oslaben, tlak krve klesá, dochází k poruchám dýchání. Kóma nastává, když je mozková tkáň bez kyslíku déle než 5 minut – při krvácení do mozku, jeho zhmoždění při úrazu hlavy nebo rozvíjejícím se mozkovém infarktu. Druhotné postižení způsobuje porucha prokrvení oksyloženou krví (např. začínající srdeční infarkt či závažná onemocnění plic). K poruše vědomí může dojít také při onemocnění způsobujícím poruchy vnitřního prostředí organismu (třeba při selhání ledvin, neléčené cukrovce apod.). Lidé, kteří upadli do kómatu, se z něho jen těžce probouzejí. Kóma trvá různě dlouho – od několika dnů až třeba po desítky let. Léčebný postup spočívá v rychlé a přesné diagnostice příčiny bezvědomí. Lékaři zabraňují dalšímu poškozování mozku. O pacienta se stará celý tým lékařů. Při léčbě pacientů v kómatu je velmi důležité, aby se aktivně zapojili i příbuzní a blízcí.

**Náš pětiletý vnuk se v noci náhle probudí, je celý rudý, srdíčko mu tluče jako splašené a vypadá v první chvíli vyděšeně. Když ho vezmu do náruče, rychle se uklidní, někdy se v polospánku vydá na záchod a za okamžik už zase spí. Prý trpí nočním děsem. Je to nebezpečné? Markéta, Žižkov**

Noční děsy se nejčastěji objevují mezi čtvrtým až dvanáctým rokem. Dítě si po probuzení skoro nic nepamatuje, zůstává mu jen nepříjemný pocit, konkrétní snové zážitky chybí. Děsy jsou přirozenou reakcí organismu na podněty, které na dítě dolehly (např. drastická pohádka, napínavý „akční“ film apod.) Viníkem může být i přeplněný močový měchýř, příliš těsné prádlo, těžké přikrývky, vydýchaný vzduch nebo přílišné teplo v ložnici. Noční můra je sen naplněný úzkostí, dítě si jej většinou přesně pamatuje, obvykle jde o něco, co ho ohrožovalo. Nejčastěji mají takové sny děti ve věku od tří do pěti let. V tomto věku mají nejbujnější fantazii. Pokud se noční děsy a můry objevují jen zřídka, tak se neznepokojte. Pokud by se situace zhoršovala, musí dítě posoudit psycholog nebo psychiatr. Je nezbytné najít příčinu potíží. Může to být zjištěná fantazie, ale také traumatizující zážitek, atmosféra v rodině, třeba i šikana od dětí, nebo nevhodně umístěná postýlka, nepravidelný denní režim apod.

## Rostliny měsíce listopadu

**Okrasné trávy, ozdobnice čínská** (*Miscanthus sinensis*) – odrůdy. Trávy se stále častěji stávají velmi zajímavým prvkem zahradní architektury. Jejich rozmanitost ve velikosti, tvarech i barvách je obrovská. Najdeme mezi nimi drobné jednoleté druhy vhodné do

květinových aranžmá, ale také skutečné obry, které i v našich podmínkách mohou dorůst do výšky přes dva metry. Bývají součástí smíšených výsadeb do mís a korýtek, zjemňují výsadby trvalek, ale tvoří také atraktivní solitéry. Právě do posledně zmíněné skupiny solitérních vytrvalých trav patří ozdobnice, známé také pod počestným jménem miskanty. Dorůstají až do dvou metrů, jejich zelené, pruhované nebo barevné listy jsou až dva centimetry široké a připomínají rákos. Pokud je trs korunován pěťovitě větveným květenstvím, je to opravdová krása. Ozdobnice pěstujeme v kvalitní úrodné půdě, mírně vlhké a dostatečně propustné. V zimě je chráníme před promrznutím nastýlkou. Ozdobnice raší později na jaře. V té době také odstraňujeme loňské listy, které zdobily zahradu v zimě a současně chránily kořeny před mrazem. Výsadba nových rostlin může navázat na předjarní dělení trsů. Na začátku vegetace, ale také během léta, rostliny dostatečně zaléváme. U nás nejčastěji pěstovaná ozdobnice čínská, má mnoho velmi atraktivních kultivarů.

### Smoluňka je propolis

Co vlastně je propolis? Propolis nebo-li včelí tmel, dluž či smoluňka je směs vosku a různých rostlinných pryskyřic, kterou včely využívají k tmelení díla. Obsahuje 50-60 % pryskyřic a balzámů, kolem 30 % vosků, 8-10 % éterických olejů a přibližně 5 % pylu. Zbytek připadá na další příměsi (flavonoidy, organické kyseliny, vitamíny, aldehydy, četné minerály apod.). Látky, z nichž vzniká propolis, nacházíme téměř ve všech rostlinách. Nepříjemnou vlastností propolisu je dotyková alergotropnost, proto řada výrobců alergenní látky z propolisu odstraňuje. Prokázané účinky propolisu jsou úžasné. Působí antibioticky, a to jak bakteriostaticky, kdy zastavuje růst některých bakteriálních kmenů, tak baktericidně, kdy bakterie přímo usmrcuje. Dále tlumí citlivost a bolestivost, povzbuzuje činnost obranného systému organismu, ruší účinky některých jedů a bakteriálních toxinů, působí přímo proti konkrétním virům, zastavuje růst plísní a ničí je, působí hojivě a protizánětlivě, podporuje hojení ran, dezinfikuje a tlumí účinky škodlivého záření na organismus. K plně neprokázanému působení propolisu patří: příznivý vliv na cévy, antioxidační účinky, protiúnavové působení, močopudný účinek, lepší využití vitamínu C a vápníku organismem, antidepresivní účinek, protinádorové působení. Kromě medu, mateří kašičky a propolisu využívá se i včelí jed - čirý, bezbarvý roztok hořkokyselé chuti, reagující kyselou a jemně vonící. Včelaři jej užívají formou přesně spočítaných bodnutí včelou při revmatických problémech. Je zde velké nebezpečí alergizace. Včelí vosk (keros) vzniká přestavbou pylu a medu v těle některých včel. Používá se zejména při výrobě mastí, alergie na včelí vosk je vzácná.

*(zpracováno podle J. A. Zendricha)*

### Poustevníci od sv. Kříže

Po morové epidemii v letech 1713-1714 vznikl na improvizovaném pohřebišti poblíž osady Olšan barokní kostel Povýšení sv. Kříže. O něm je všeobecně známo, že dnes, po dlouhodobém odsvěcení a nákladné rekonstrukci, slouží v ulici Čajkovského jako koncertní síň **Atrium**. Avšak, ne každý ví, že nedlouho po dohotovení této sakrální stavby bylo při kostelní zdi zřízeno maltou omítnuté prkenné obydlí, v němž s povolením arcibiskupské konzistoře žili, a v souladu se svým duchovním přesvědčením sloužili náboženským účelům, poustevníci.

První anachoreta Antonín Váca sem byl dosazen 2. prosince 1726. Mezi jeho povinnosti patřila výpomoc při pohřebních obřadech, asistence knězi při bohoslužbách, úklid v kostele a těsném okolí, trojnásobné každodenní zvonění a docházení dvakrát týdně za vnitřní stranu pražských hradb za účelem vybírání milodarů. Antonín Váca sloužil na hřbitově u kostela sv. Kříže téměř dvacet roků.

V roce 1746 jej nahradil vysloužilý voják Pavel Pajer, který však po desetiletém odříkání se věci světských odešel do Svatého Jana pod Skalou. Na jeho místo u Olšan přišel v roce 1756 někdejší vojenský poddůstojník nejvyššího stupně (ohňostrážce) Jan Havelka, jenž po pravděpodobně nádorovém onemocnění jícnu za dva roky umřel. Prokop Oliva, v pořadí již čtvrtý poustevník u kostela povýšení sv. Kříže, zde působil přechodně pouhý rok. V roce 1759 jej nahradil bývalý kartuziánský mnich a dobrý znalec kuchařského umění Jan Polívka. Ten však po necelých deseti měsících odešel do poustevny poblíž Semil v severních Čechách, a tím opět uvolnil místo svému staronovému předchůdci Prokopu Olivovi.

Návratem anachority Olivy však nebyli nadšeni představitelé arcibiskupské konzistoře, kteří, s poukazem na nevhodné poustevníkovo chování a nezřízené holdování opojným nápojům, jej v roce 1763 odvolali. Šestý poustevník, Jan Hošat, zde vydržel jen velmi krátce a dobrovolně sám odešel.



*Atrium v Čajkovského ulici*

Po něm, dne 22. června 1763, obsadil poustevnu u kostela sv. Kříže někdejší kutnohorský měšťan Jakub Vorel. Ten si však v roce 1768 umanut, že k zvýraznění pokání vykoná pěší pouť až do míst posledního odpočinku apoštola sv. Jakuba Staršího v Santiagu de Compostela v severozápadním výběžku daleké Hispánie! Na dalekou a strastiplnou cestu se skutečně vydal, ale již nikdo nikdy o něm neslyšel!

Od 2. prosince 1768 nastoupil ke kostelu Povýšení sv. Kříže poustevník osmý – Josef Kupertin, vlastním jménem Antonín Novotný. Stal se s největší pravděpodobností vůbec posledním zdejším anachoretou. A to ze dvou důvodů. Za prvé, že v příslušné pamětní knize nejsou záznamy dalších jmen. Za druhé: dvorním dekretem císaře Josefa II. z 12. ledna 1782, bylo v Čechách, a tudíž i u Olšan za Prahou, poustevnictví s konečnou platností zrušeno.

*Miroslav Čvančara, člen Klubu přátel Žižkova*

### Šilhání a tupozrakost

Nemálo malých dětí trpí vývojovou oční vadou, kterou lidově nazýváme šilhání a tupozrakost. Obě tyto vady obvykle vznikají během několika prvních měsíců života. Když se učíme používat náš zrakový systém, mozek vytváří neuronová spojení, díky kterým oči spolupracují, takže míří na stejný objekt ve stejný čas. Pokud se jednomu oku nedostane dostatečné zrakové stimulace během této kritické fáze, pak mozek nevytvoří správná spojení a může potlačovat obraz z toho oka, které je pak slabé. Tato vada se nazývá tupozrakost (amblyopie) a může být způsobena umístěním kolébky u zdi nebo např. dlouhodobým zakrýváním jednoho oka dekou. V tomto prostředí vidí jedno oko jasný nový svět pohybujících se tvarů a barev, zatímco druhé vidí pouze stěnu či deku. Jedno oko pak vyspěje jako vysoce dominantní, pomocí kterého mozek získává většinu zrakových vjemů, druhé zůstane slabé a mozek si ho „nevšímá“. A přitom většinou není na slabém oku nic špatného. Oční systém tupozrakého dítěte je ve výrazné nerovnováze, podobně jako motor se čtyřmi válci, kde dva válce vynechávají – většina hnací síly je vyrobena fungujícími válci, auto nejede příliš rychle a má velkou spotřebu. Stejně tak lidé s amblyopií často trpí jinými vývojovými očními vadami, jako je špatný pohyb očí, špatná oční koordinace a zhoršená schopnost čtení. V lehkých případech amblyopie se mozek naučí koordinovat oči, ale částečně potlačuje slabé oko, takže je vnímaný obraz rozostřený nebo slabší než obraz z dominantního oka. V těžkých případech, kdy je zrakový systém ve velké nerovnováze, se mozek nenaučí koordinovat oči, které pak směřují různými směry. Tento stav se nazývá strabismus čili šilhání. Lehké případy tupozrakosti a šilhání mohou být vyléčeny páskou přes oči a oční terapií, přistupuje se i k ne vždy úspěšnému chirurgickému řešení.

### Tip na výlet – jihočeský klenot Holašovice



Na seznamu světového dědictví UNESCO je dnes zapsáno spolu s mimořádnými světovými památkami i dvanáct nejkrásnějších míst České republiky. Ten, kdo se zajímá o půvaby a historii naší vlasti, by jistě najmenoval mnohé další lokality a památky, které by se do tohoto prestižního seznamu hodily také. Mezi zmíněnou dvanáctku jmenovitě patří historické jádro Prahy, historické jádro Českého Krumlova, historické jádro Telče (1992), poutní kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené Hoře u Žďáru nad Sázavou (1992), historické jádro Kutné Hory s kostelem sv. Barbory a katedrálou Panny Marie v Sedlci (1995), Lednicko-valtický areál (1996), Holašovice

(1998), zámek a zahrady v Kroměříži (1998), zámek a zahrady v Litomyšli (1998), sloup Nejsvětější Trojice v Olomouci (2000), vila Tugendhat v Brně (2001), třebičská židovská čtvrť a bazilika svatého Prokopa (2003).

Náš příjemný podzimní výlet povede do Jižních Čech. Poté, co se pokocháme krásou náměstí v Českých Budějovicích, projdeme se podloubím, smočíme ruce v kašně a odhadneme výšku Černé věže u katedrály, propleteme se půvabnými uličkami historického jádra a posilníme se v některé příjemné restauraci (ti, kteří neřídí, si jistě dají výborný Budvar), vydáme se asi 15 kilometrů západně od města. Tam, na úpatí Blatenského lesa, leží malebná jihočeská ves Holašovice. Vyrostla na starém středověkém půdorysu, ovšem její dnešní stavby jsou pozdější. Byly postaveny ve stylu lidového baroka v osmnáctém a zejména pak v devatenáctém století. Na rozlehlé návsi (její rozměry jsou úctyhodné – je dlouhá 220 metrů a široká 70 metrů) je rybníček, vlastně protipožární nádrž, která bývala nezbytnou součástí vesnic. V rybníčku se vedle mohutných stromů odrážejí bělostná průčelí perfektně udržovaných statků, jejichž řešení bylo inspirováno barokními měšťanskými stavbami. Jejich zjednodušené vzory zde vytvářeli zdatní zedníci mistři, tvůrci tzv. lidového či selského baroka, a to ve stylu pozdního baroka a klasicismu v letech 1840-1880. Nejznámějším z nich byl Jakub Bursa (1813-1884). Zdejší kaple Jana Nepomuckého pochází z 18. století.

O zápis vesnické památkové rezervace Holašovice do světového seznamu památek UNESCO v roce 1998 se významně zasloužil

profesor katedry architektury na ČVUT Praha, Ing. arch. Svatopluk Voděra, Csc. Je až překvapivé a potěšitelné, že malá česká vesnice se řadí vedle takových velikánů, jakými jsou například pyramidy v Gize či čínská Velká zeď. Krásu Holašovic už dávno objevili i filmaři. A tak, až stanete na návsí, i když to bude poprvé, zažijete příjemný pocit, že jste v prostředí důvěrně známém a přívětivém. Možná, že na chvíli zalutujete, že v některém stavení nebydlíte právě vy.

### Naučná stezka na Vrchu sv. Kříže

Jednou z možností jak oživit Vrch sv. Kříže bylo i vybudování naučné stezky. Dlouhodobé snahy o její realizaci vyvrcholily 19. října 2004, kdy byla stezka, za účasti místostarosty MČ Praha 3 Jana Plívy, otevřena. O její realizaci se zasloužily základní organizace Českého svazu ochránců přírody Koniklec a Klub přátel Žižkova, finančně se podílela MČ Praha 3. Nenáročná procházková trasa je osazena třemi informačními tabulemi, které stručnou formou upozorňují na vše, co by návštěvníka Vrchu sv. Kříže mohlo zaujmout. Na tabuli nad Bezovkou, kde procházka začíná, je i informace o Praze jako takové. Doplňme si ji o umístění Vrchu v kontextu výhledu. Vrch je situován do centrální části Žižkova. Rozhled z něj je na pravé straně rámován Vítkovem a Letenskými sady, horizont uzavírá budova Aritmy Vokovice v Lužné ulici, která je zhruba na konci Evropské třídy v oblasti Přední Kopaniny. V těch místech je také nejvyšší nadmořská výška v Praze, 391 m. Začátek Evropské třídy je na Vítězném náměstí v Dejvicích. Na levé straně brání širšímu výhledu nejprve žižkovské, a pak vinohradské domy. Horizont končí v oblasti Motola a Řep. Vzdálenost dohledu zhruba určuje ulice Plzeňská, se svým začátkem na smíchovské křižovatce Anděl a koncem u Bílého Beránka ve Stodůlkách, přibližně v délce 11 km. Výraznými dominantami mezi těmito ulicemi jsou např. větrací věž strahovského tunelu, strahovské sportovní stadiony, petřínská rozhledna, Strahovský klášter, Hradčany. Druhá informační tabule je umístěna v nejvyšším bodě Vrchu a je na ní znázorněno panorama Žižkova s označením některých staveb na jeho území. Třetí deska je v parku na území bývalé „Kapslovny“ a informuje o historii místa, kde je umístěna, a také o podzemních krytech pod Vrchem sv. Kříže. S ohledem na omezené rozměry informačních tabulí, a na možnost získání informací přímo u základní organizace Českého svazu ochránců přírody Koniklec a Klubu přátel Žižkova (na obě organizace jsou na desce uvedeny kontaktní adresy a spojení), lze považovat uvedené informace pro běžného návštěvníka Vrchu sv. Kříže za dostačující. Realizaci této stezky nutno považovat pouze za začátek změn ve využití Vrchu sv. Kříže.



Vchod do podzemí pod Vrchem sv. Kříže

Závěrem je nutné poděkovat všem zúčastněným na realizaci a doufat, že brzy přijdou i s dalšími nápady. Jak uvedl MUDr. Hynek Jebavý v úvodním slovu při slavnostním otevření 19. 10. 2004, je naučná stezka symbolicky věnována předsedkyni Klubu přátel Žižkova Jiřině Polanecké za její osobní příklad zdravého žižkovského patriotismu a RNDr. Věře Toběrné za zásluhy v ochraně přírody, a za dlouholeté vedení komise životního prostředí MČ Praha 3.

Jan Schütz

### Motoristé to znají

Také už jste vytáhli ze skříně teplou bundu, šálu a rukavice? A definitivně odložily sandály? Na hloupou otázku, hloupá odpověď, říkávaly naše babičky. Sandály už jistě leží zabalené a uklizené, ale co letní pneumatiky na vašem autě?

Každoroční varování a pobídky k výměně letních pneumatik za zimní jakoby řada motoristů nechtěla slyšet. Vymlouvají se na to, že v zimě jezdí jen ve městě, že mají pneumatiky jako nové apod. Uvážlivý a zkušený řidič nazuje zimní pneumatiky už tehdy, kdy se venkovní teplota dlouhodobě drží níž než na 8 °C. Již při této teplotě jsou zimní pneumatiky účinnější a bezpečnější než letní. Výběr, servis a výměnu letních pneu za zimní je nejlepší svěřit odborníkům. Avšak ani kvalitní pneumatika a odborný servis nezabavují řidiče povinnosti běžné denní údržby, tj. dohušťování a vizuální kontroly. Starší zimní pneumatiky před znovunazutím vždy pečlivě prohlédneme. Nezapomeňme, že účinnost zimních pneu s jejich opotřebením dramaticky klesá. Za limitní výšku dezénu se považují 4 mm, pod touto hodnotou se přednosti zimních pneumatik ztrácejí. Pokud dezén dosáhne limitní výšky, zimní pneumatiky lze „dojezdit“ v létě. Přirozeným stárnutím ztrácí na kvalitě i materiál běhounu (proto pozor na skladování). I když je hloubka dezénu v pořádku, používat je déle než pět sezón se nedoporučuje. Pozor, nové zimní pneumatiky potřebují zhruba 300 km na „zajetí“! Řada servisů nabízí uskladnění nepoužívané sady. Odborníci doporučují pořídit si zvláštní sadu kol pro letní a

zimní pneumatiky. Cenově dostupná jsou také kola z lehkých slitin a stále větší procento řidičů je kombinuje i se zimními pneumatikami. Zima je tou nejlepší prověrkou, zda to řidiči se svým často proklamovaným kladným vztahem k bezpečnosti jízdy myslí vážně. A douška nakonec – určitě patříte k těm, kteří nezapomínají svítit i ve dne!

### Žižkov v proměnách času

Zatímco dnes, vedle několika samoobslužných velkoobchodů a pár menších obchodů, máme v naší městské části nepřeborné množství všemožných a dříve nevídaných agentur, videopůjčoven, trafik, zastaváren, vetešnictví, asijských bister, fitness-center, solárií, heren, night-clubů a sex-shopů, za časů rakousko-uherské monarchie se naskýtal úplně jiný pohled.

V roce 1910, v tehdy ještě samostatném a méně zastavěném městě Žižkově, bylo (mimo jiných) zaregistrováno následující množství jednotlivých živností:

obuvnických 272, potravinářských 239, hostinských 179, krejčovských 165, truhlářských 101, holičských 59, mlékařských 51, řeznických 50, uzenářských 37, zámečnických 36, pekařských 31, klempířských 21.

*Miroslav Čvančara.*



*Snímek rodinného obchodu uzenáře Františka Thüningera. Zajímavé jsou atributy profese – vepřík, kýta a špekáčky, pracovní oděv a zřetelné firemní označení.  
Foto. neznámý autor*

### Život na planetě Ticho

Pro toho, kdo je postižen ztrátou sluchu, je k dispozici **poradna pro nedoslýchavé a ohluchlé**. Ztráta sluchu obrátí jak postiženému, tak i jeho okolí život doslova na ruby. Ani nejbližší si neuvědomují všechny souvislosti a s problémem se vyrovnávají stejně obtížně jako sluchově postižený člověk sám. Častá bezradnost v mezilidské komunikaci doma i ve společnosti, tápání při používání sluchadel a jiných pomůcek, nedostatek informací jak svou situaci zlepšit, to vše vede k pocitu izolace sluchově postiženého, ke ztrátě pocitu bezpečí a mnohdy i k rezignaci na svůj osud. Mnohé problémy však lze odstranit správnou a včasnou informací, individuálním pohovorem, přizpůsobením sluchadla a odstraněním jeho banálních poruch, upozorněním na další pomůcky, které sluchově postiženému usnadňují komunikaci apod. Poradna pro nedoslýchavé a ohluchlé, vedená zkušenými odborníky s mnohaletou praxí, chce individuálně konzultovat s klienty jejich problémy a společně hledat řešení.

Svaz neslyšících a nedoslýchavých, základní organizace v Praze 3, nabízí bezplatné poradenství pro nedoslýchavé a ohluchlé zaměřené především na: kontrolu sluchadel a jejich drobné opravy, zácvik používání sluchadel, seznámení s dalšími pomůckami usnadňujícími komunikaci, možnost odstranění komunikačních bariér a zlepšení orientace ve společnosti, individuální poradenství v bydlišti, možnost zakoupení baterek do sluchadel.

Osobně nás můžete navštívit 25. 11., 9. 12. a 16. 12. 2004 od 15.30-17.00 hodin v místnosti Klubu důchodců, Písecká 15, Praha 3. Návštěvu v místě bydliště zajistíte na tel.: 286 888 371, mobil a SMS 723 527 760 v pondělí až pátek od 9.00-19.00 hodin. Můžete také psát na adresu: Svaz neslyšících a nedoslýchavých v Praze 3, Bílinská 3/494, Praha 9, s. č. 190 00.

*Poradenství zajišťuje Jitka Hauerová.*

### Starý kořen léky mořen

Úsloví v titulu článku nepoužívá zahradník, těmito slovy si stýská starý nemocný člověk, u něhož se, častěji než v mládí, projevují různé poruchy zdraví. Proto vznikl lékařský obor geriatric, který se zabývá nemocemi seniorů, a také gerontofarmakoterapie, která ví, že starší organismus reaguje na řadu léků jinak, než tělo mladé. Více poruch zdraví potřebuje více léků. Tím se však zvyšuje počet vedlejších a nežádoucích účinků, které se projevují zákonitě u každého léku. Stárnoucí organismus přijímá některé léky zpomalně. Vliv na jejich účinnost má i změna složení těla (např. tuk u obézních způsobuje prodloužení účinku léků rozpustných v tucích a jejich nadměrného ukládání). Účinek léků ovlivňuje i fakt, že ve starším organismu je méně vody. Zvláštnosti účinku léků jsou dnes známy a seniorům lze jen poradit, aby při rozhovorech s lékařem, anebo s lékárníkem, uvedli všechny léky, které užívají. Měli by uvést i domácí prostředky, na správné užití je nutno dbát také u léčivých rostlin, počítat je třeba i s tzv. potravinovými doplňky. Výzkumy uvádí, že důvěra k ošetřujícímu lékaři je u seniorů podstatně vyšší než u mladší generace. Naproti tomu důvěra seniorů v reklamu na různé přípravky pro zdraví je u starší generace neporovnatelně nižší než u mladých lidí. Je dobře, že řada

lékařů spojuje své univerzitní znalosti s prvky alternativní medicíny. Takový lékař je pro nemocného pravým požehnáním, protože je schopen některé zdravotní problémy svého pacienta-seniora řešit za pomoci léků, jejichž účinek je možná pozvolnější, avšak šetrnější k organismu. Od roku 1998 jsou povinné česky psané informace v příbalovém letáku u všech léků, i u potravinových doplňků. Přesto je důležité, aby pacient každou svoji pochybnost prohodil se svým lékařem nebo lékárníkem. Zároveň si musíme přát, aby zde našel tu správnou odezvu.

### Dýchám, tedy jsem

Přemýšlet a mluvit o dýchání u zdravého člověka? To mnohému připadá jako zbytečnost. Vždyť přece dýchat umí každý sám od sebe! Avšak většina z nás dýchá pouze tak, aby se nějak udržela na živu. Ani si neuvědomujeme o kolik životodárné energie nezdravými dýchacími návyky přicházíme. Malá miminka dýchají správně – používají všechny dýchací svaly a pomocí bránice dýchají hluboce do bříška. My dospělí se však většinou spokojíme s povrchním dýcháním hrudníkem, při kterém zůstává v cípech plicních laloků starý vzduch (a mj. roste i riziko vzniku nádorů). Pro správné dýchání se snažme zapojit všechny tři skupiny svalů – brániční, hrudní i klíčkové. Změna dýchacích návyků vyžaduje píli a vytrvalost. Nevzdávejme se, když se přistihneme, že zase dýcháme postaru. Dýchat se má raději nosem než ústy, protože nosní sliznice vzduch ohřeje a řasinky jej pročistí a zvlhčí. Dýcháme-li ústy a ještě navíc kouříme, doslova se otravujeme. Místo „zklidnění“ cigaretou si dopřejme pořádný doušek čerstvého vzduchu – stres rychle vymizí a naše smysly se zbystří. Velmi prospěšná jsou dechová cvičení – prohloubí dýchání, odstraní kulatá ramena, rozjasní myšlení a sníží nervozitu. Zkusme si každé ráno namíchat „kyslíkový koktejl“ – deset vteřin se nadechujeme, na deset vteřin dech zadržme a deset vteřin postupně vydechujeme. Je třeba dbát o to, aby vzduch v našem domově byl v pohybu (to neznamená mít průvan), nesmíme zapomínat řádně větrat, a to hlavně v ložnici. Ráno se pak probudíme čilí a osvěžení. Čistý vzduch je nepostradatelný přírodní lék. Jako si každý z nás dá dvakrát či třikrát denně dobré jídlo, dopřejme si i „výživný“ vzduchový příděl (který prý činí přes 300 000 vdechů denně). Také chůze ve správném tempu nás nutí správně dýchat, a proto se jí věnujme co nejčastěji.

### Memento

Život je jako cesta. Má začátek a má i konec, obojí k té cestě patří a do velké míry ji i určuje. Když se narodíme, jsme křehcí a bezmocní, odkázáni na druhé, když ze života odcházíme, jsme na tom podobně. Potřebujeme mít nablízku ty, kteří nám rozumějí a mají nás rádi. Začátkem listopadu vzpomínáme na zesnulé a většina z nás v té době navštíví hřbitov, chrám anebo alespoň rozsvítí svíčku jako vzpomínku. Smrt není zlá, těžké je umírání – citujeme volně Jiřího Wolker. Bohužel, když se dostaneme do přímé konfrontace s bližším se koncem života našeho nejbližšího, většinou selháváme. Snažíme se přenést zodpovědnost za toho už zase křehkého a bezmocného člověka v lepším případě na hospic, v horším na nemocnici. Bojíme se selhání, bojíme se připoutání? Svěříme-li umírajícího do péče cizích, byť obětavých lidí, zdánlivě se nám uleví. Avšak záhy nastoupí výčitky, pochybnosti a smutek. Zdá se, že naši předkové věděli o umírání víc, věděli, že umírání, a to vše, co k tomu patří, je svým způsobem vrcholem života. Pracovníci tzv. domácích hospiců, kteří pomáhají v rodině, kde někdo umírá, hovoří o velké proměně lidí kolem smrti. Často se v rodinných vztazích podaří něco, co se dřív nestihlo: manželé si něco dopovědí a je to mnohdy jejich největší vyznání lásky za celý život, rodiče třeba týden před smrtí zjistí, že děti dobře vychovali, a že mohou umřít spokojeni. Pamatujme! Asi každý z nás, kdyby náhle dostal jen pár týdnů života, by určitě dělal něco jiného, než původně zamýšlel. Uvědomil by si, co musí dokončit, co dopovědět, co je nejdůležitější. A když držíme za ruku umírajícího člověka, neměli bychom zapomenout říci mu, že ho máme rádi, poděkovat mu, odpustit, poprosit o odpuštění, říci nashledanou...Těch pár nejdůležitějších lidských slov nás promění, když je vyslovíme. A ten, který odchází, na ně čeká.

### Rady paní Irenky

Chladné a lezavé podzimní a zimní počasí nás svádí zkrátit pobyt venku na co nejkratší dobu, a naopak nás žene do útulně vytopené místnosti k prostřenému stolu. Nakonec, proč ne? Avšak, milé dámy, měly bychom mít na paměti, že ani náhodou nám nehrozí smrt chladem ani strádání z nedostatku potravy. Takže si nepotřebujeme budovat tukové zásoby! Bohužel, i v zimě platí, že chceme-li si zachovat štíhlou linii, musí se náš příjem energie rovnat energetickému výdeji. Je přirozené, že nám v zimě tolik nechutnají „chladivé“ zeleninové saláty, a že naopak toužíme po potravě hutnější a teplé. To je v pořádku. Stačí jen uvažovat logicky. Horký čaj zahřeje stejně spolehlivě jako grog, dá se pít bez omezení a i při mírném oslazení ušetříme množství zbytečně zkonsumovaného cukru. V zimě máme chuť na pořádnou polévku se zásmazkou. Nevadí, sníme-li ji jako samostatné teplé jídlo.

Pokud následuje po polévce další chod, jsou vhodnější lehké masové nebo zeleninové vývary. Při jídle nespěcháme, konverzujeme na příjemné téma, pijeme mezi jídlem a pomalu žvýkáme. Nenapichujeme další sousto, máme-li předchozí ještě v ústech. I když obědváme s „hltačem“ odchovaným přeplněnou školní jídelnou, jíme svým tempem. Jednotlivé chody podáváme ve čtvrt hodinovém odstupu a moučník nejdříve za tři hodiny, kdy zároveň splní funkci svačiny. Dáváme si rovnou malou porci, nejíme různé pochutiny, necpeme se cukrovinkami. A hýbáme se. Nelákají-li nás procházky, zkusme tělocvičnu, posilovnu, bazén, saunu nebo alespoň masáže. Pokud se nám nikam nechce, domluvme se s kamarádkou, protože, ve dvou se to táhne lépe. Návštěvám předložíme ovoce, oříšky a jen lehké občerstvení, zato je můžeme okouzlit krásně prostřeným stolem a svým pohodově vyladěným rozpoložením.

*Rozvahu, sílu a zdraví vám do dalších týdnů přeje Vaše paní Irenka*

## Recept

### **Kolečka s kandovanou třešní**

*Rozpočet na čtyřicet kousků: 200 g polohrubé mouky, 70 g másla, 50 g mletých ořechů, 50 g Nutelly, 2 lžičky kaka, 1 vejce, špetka kypřicího prášku do pečiva. Na ozdobu: Nutella, bílá čokoláda nebo poleva, kandované ovoce.*

Postup: Z mouky, kypřicího prášku, másla (rozsekaného chladným nožem na malé kousky), mletých ořechů, kaka, vajíčka a Nutelly rychle vypracujeme těsto, které necháme hodinu odpočinout. Odpočínuté těsto vložíme mezi dvě fólie a vyválíme plát asi 4 mm silný, vykrájíme kolečka, která upečeme ve středně vyhřáté troubě. Zchladlá kolečka slepíme Nutellou a dozdobíme bílou čokoládou a kandovanou třešní nebo višní.

***Dobrou chuť!***