

Archiv vybraných článků - Hlas Trojky, říjen 10/ 2004

Vážení čtenáři,

nevýhodou autora písíciho úvodník do měsíčníku je to, že netuší, jaké počasí bude oblažovat nebo trápit čtenáře až bude těch pár řádek číst. Ovšem právě dnes je nádherný, teplý a slunečný den se zářivě modrou oblohou, jen sporadicky ozdobenou nadýchanými „beránky“. Pokud se právě zimomřivě choulíte do teploučkého svetru, tak mi tu pohodu promiňte. Ať je tak, či onak, podzim je vždycky krásný. Kdo má možnost alespoň o víkendu pobývat v přírodě, jistě se kochá pohledem na pestré scenérie, které se nabízejí našim očím. Každý týden se příroda obléká do nových barev, vodní plochy odrážejí dramaticky se měnící oblohu, kde se střídá ocelově šedá s něžnými bílými mráčky a blankytem. Příroda odevzdala své plody a pomalu se ukládá ke spánku jen zdánlivému, protože už nyní sbírají své síly dosud ukryté pupeny, aby na jaře vyrazily roztočit úchvatný koloběh nikdy nekončícího života. Podzim je krásný i v Praze, nejen v parcích a na ulicích, ale také v kulturních centrech. Děti chodí do školy, dovolené jsou většinou za námi. Všechno běží tak, jak má, a přesto nedaleko nás jsou ti, kteří se před nástupem chladného období obávají, co bude dál. Nezapomínejme na ně. I když se o lidi bez domova starají instituce, můžeme pomoci i my, třeba jen finančně. Blíží se zima je těžká i pro zvířata v přírodě. Také na ně bychom měli pamatovat a soucítit s nimi.

Příjemný, prosluněný podzim plný pohody Vám přeje redakce Hlasu Trojky.

Sklidit a rychle jít spát

Půvabný plšík liskový se má co ohánět aby se zabezpečil na dlouhý zimní spánek. Ukládá se k němu v říjnu a probouzí se v dubnu. Jeho velké oči napovídají, že patří k nočním zvířatům. Setkat se s ním lze i v parcích velkých měst.



Tajemství jmen ulic a náměstí

Rokycanova. Rokycanova ulice vznikla již před rokem 1875 a připomíná výraznou historickou osobnost Jana Rokycanu – teologa a vynikajícího kazatele v chrámu Panny Marie pod Týnem. Později byl Jan Rokycana arcibiskupem pražským. Dnes by určitě nepodporoval Mac Donaldy a sexy schopy, ačkoli se zaměřoval k praktickým otázkám denního života. **Řehořova.** Řehořova ulice se vyznačuje abnormálním výskytem psů. Alespoň mně se to tak zdá. Bydlí tam moje přítelkyně, má dva jezevčíky a jednoho vlčáka – a to je sama. Jestli každý obyvatel této ulice vlastní tři psy, je to psi manifestace. Možná, že by o tom napsal další humorný román soudničkář František Němec, který v této ulici (v čísle 26) bydlel. Žižkovské prostředí měl rád a hodně o něm psal, jestli však také o těch všech čtyřnohých hafanech, psících a pejsáncích – nevím. Víím ale, že jmenovaná ulice se nazývá podle Řehoře, zvaného Krejčí. Byl to český kazatel, jeden ze zakladatelů Jednoty bratrské. Původně se ulice jmenovala Havlíčkova, pak Ochranovská, později znovu Havlíčkova, nyní Řehořova. **Sabinova.** Sabinova ulice byla původně Jakoubkova – podle Jakoubka ze Stříbra – kazatele v Betlémské kapli. V roce 1952 upřednostnili před Jakoubkem Karla Sabinu – českého politika, kritika, básníka, blízkého přítele K. H. Máchy. V květnu 1849 byl zatčen a odsouzen k trestu smrti, který mu byl cestou milosti změněn na 18 let žaláře. Roku 1857 byl při amnestii propuštěn, zůstal nadále politickým kverulantem. Později byl označen za zrádce národa a přinucen opustit Čechy. Připomeňme si, že psal libreta k operám. Nejvíce se proslavil libretem k opeře Bedřicha Smetany Braniboři v Čechách a libretem k Prodané nevěstě. **Sauerova.** Kdo by neznal Frantu Sauera! Alespoň jménem! Člen umělecké bohémy kolem Jaroslava Haška vystupoval jako herec, recitátor a lidový humorista. V roce 1921 se stal prvním nakladatelem sešitového vydání Haškova Švejka. Sauer znal dobře žižkovské podsvětí, o dobrém pivu nemluvě. Sauerova ulice připomíná tohoto memoáristu pražské periferie. **Seifertova.** Její původní jméno nebylo příliš optimistické. Nazývala se podle směru k Olšanským hřbitovům Umrličí cestou. Později byla přejmenovaná na Karlova, pak Lutherova, znovu Karlova. Aby se Karel IV. příliš nepřipomínal, byla ulice v roce 1946 přejmenovaná podle sovětského revolucionáře Michala Ivanoviče Kalinina na Kalininova. Že tento Leninův spolupracovník měl k Žižkovu daleko, netřeba se zmiňovat. V roce 1990 dočkala se tato ulice pojmenování Seifertova – podle našeho básníka, laureáta Nobelovy ceny. Jaroslav Seifert žil na rodném Žižkově až do konce dvacátých let minulého století (mj. v ulicích Bořivojově, kde má nepovedenou pamětní desku, a v Husitské). V souvislosti se Seifertovou ulicí musím připomenout dům č. 3, který je v románu Vladimíra Neffa Císařské fialky připisán Martinovi Nedobylovi. Ve skutečnosti jde o rodinný dům pražských Neffů. Nádherná pentalogie (Sňatky z rozumu, Císařské fialky, Zlá krev, Veselá vdova a Královský vozataj) je jedinečnou kronikou Žižkova. **Schöfflerova.** Ulice se jmenuje od svého vzniku v roce 1925 podle známého typografa Josefa Schöfflera. Byl spoluzakladatelem Družstva pro stavbu dělnických bytů a rodinných domků na Žižkově. **Sladkovského**

náměstí. Karel Sladkovský, český politik, novinář a právník byl důsledným zastáncem demokratických názorů. V roce 1849 byl zatčen a odsouzen k trestu smrti. Trest mu byl pak změněn na 20 let žaláře, v roce 1857 byl amnestován. Stal se redaktorem deníku Hlas a předsedou Národní strany svobodomyslné. Dnešní Sladkovského náměstí vzniklo na místě bývalé usedlosti Reismanka (číslo 14), pojmenované podle jednoho z majitelů, pražského primátora Jana Reismanna z Reisenberku. V letech 1898-1903 zde byl postaven novogotický farní chrám sv. Prokopa při příležitosti oslav padesátiletého panování císaře Františka Josefa I. **Strážní.** Původ názvu ulice je ve starém místním pojmenování, odvozeném podle toho, že byla vybudována na výspě (na stráži) žižkovsko-libeňských svahů. Svůj dnešní název dostala ulice při vzniku v roce 1925. **Sudoměřská.** Ulice připomíná Sudoměř, u níž svedl v březnu 1420 Jan Žižka vítěznou bitvu s vojskem Oldřicha z Rožmberka. Po založení v roce 1898 dostala ulice jméno Sudoměřická, v roce 1958 byl pak název upraven na správný jazykový tvar Sudoměřská.

Děkuji pozorným čtenářům mého sloupku, kteří se pozastavili nad údaji o Prokopově ulici (HT 7-8/2004) a prosím je, aby si o Prokopově ulici znovu přečetli v listopadovém čísle tohoto listu. *Pokračování příště. V. Ebr*

Vy se ptáte, my odpovídáme

V době, kdy psát o Novém spojení ještě nebylo „v módě“, odpověděl zástupce SUDOPu Ing. Ivan Pomykáček na řadu našich dotazů a čtenáři HT byli o této stavbě informováni více než ti, kteří HT nečetli. Od prvních informací uplynulo mnoho měsíců. Obyvatelé Žižkova už dokonce přežili výlukou a značně zatěžující stavební ruch kolem překládky a instalace železničního mostu přes Seifertovu ulici, přežili rekonstrukci křižovatky a krkolomné pochody přes staveniště. Obyvatelé spodní části Seifertovi ulice a ulic Příběnické a Řehořovy si opravdu užili své. Jak vyplývá z vašich ohlasů, většinou se nový most, podchod a podjezd líbí. Všichni doufáme, že ho vandalové neponičí a že zůstane stejně čistý a osvětlený jako při předání veřejnosti. Budování NS však pokračuje. Tato technicky a organizačně náročná stavba si získala své příznivce (kteří jsou, zdá se, v převaze), a také pár odpůrců, jejichž, možná dobře míněné protesty, prokázali obyvatelům lokalit podél stavby většinou medvědí službu, bohužel. Těm, kteří se o práci na Novém spojení zajímají blíže, doporučujeme sledovat a zúčastnit se diskuse na web. stránkách: www.novespojeni.cz HT se k pokračující významné stavbě ještě vrátí v některém z dalších čísel.

Prosím, odpovězte mi, zda se může diabetik léčit pomocí homeopatie? Petr W., Žižkov

Diabetes je onemocnění, kde je porucha glycidového metabolismu spojená s poruchou sekrece inzulínu ze slinivky břišní. Cukrovka patří mezi ta onemocnění, kde se homeopatie nesmí používat jako základní léčba. Úspěšně ji lze ordinovat jako terapii podpůrnou a doplňkovou. To znamená, že ji můžeme úspěšně použít při různých komplikacích, které diabetes způsobuje. Např. diabetická polyneuropathie se často projevuje bolestmi nohou. Jeden konkrétní homeopatický přípravek (jak doložily i klinické studie) stav tohoto příznaku významně zlepšuje. Nejedná se tedy o léčbu základní, kurativní, ale o léčbu symptomatickou, podpůrnou. Rovněž tak může homeopatický lék pomoci u některých poruch prokrvení a poruch zažívání.

Můžete mi poradit, jak nejlépe ošetřovat PVC a koberce?Magdalena, Vinohrady

U celoplošně lepené krytiny dodržte pro počáteční ošetření návod výrobce lepidla. Než začnete po podlaze z PVC šlapat, umyjte ji roztokem vody a aktivního čistícího prostředku, pak ji důkladně spláchněte vodou a vyčistěte dosucha. Důležité je také počáteční ošetření speciálním voskem. Pravidelně zametejte, myjte teplou vodou se speciálním prostředkem nebo trochou saponátu. Nepoužívejte abrazivní ani univerzální čistící prostředky. Leštadlo musí být ředitelné vodou! Rozpouštědlo by totiž mohlo PVC poškodit (odolné skvrny odstraní emulzní leštadlo na vodní bázi). Čas od času použijte po umytí některé z leštidel, čím více budete používat saponáty (které odmašťují!), tím více bude potřeba krytinu promastit – je to stejné jako u suché pleti – jinak by mohlo PVC časem začít praskat a ztrácet lesk.

Koberce by se měly jednou nebo i vícekrát za rok (podle znečištění) důkladně vyčistit za mokra. A to buď ručním praním, nebo pomocí víceúčelového vysavače, nejlepší je kvalitní profesionální čištění. Alergikům prospěje, když koberec na 15 minut bohatě posypeme jedlou sodou a pak důkladně vysajeme (soda neutralizuje pachy a vypudí hmyz). Proti roztočům pomáhá borax: posypte jím okraje koberce, případně podložku pod kobercem.

Prosím, můžete mi odpovědět, zda můžeme bez obav jíst ovoce, které je ze zahrady v blízkosti silnice? Mariana K., Žižkov

Míra kontaminace spadem škodlivin z výfuků závisí na počtu aut, které projedou okolo, a také na tom, jak je sad od silnice daleko.

Čím rušnější komunikace, tím větší spad toxických látek lze předpokládat, ale hygienici tvrdí, že vzdálenost 50 metrů od silnice začíná být, vzhledem k zamoření výfukovými plyny, bezpečná. Ve vzdálenosti 100 a více metrů od cesty se téměř žádný spad nečistot nedá dokázat. Umývání ovoce je však výborným prostředkem, jak nečistoty odstranit. Ty totiž zůstávají usazené jen na povrchu ovoce a nevstřebávají se do něj. Důkladné umytí ovoce kartáčkem nebo slabým saponátem pod tekoucí vodou, řádné opláchnutí a utření, sníží obsah toxických látek na povrchu ovoce na minimum (o 80-95 %). Stejný postup se doporučuje i u ovoce, zakoupeného v tržnici či v obchodě.

Rostliny měsíce října

Zelené ploty (Carpinus – habr, Fagus – buk). K rodinnému domku i k zahrádce patří plot. Do městského prostředí se hodí spíš kovové materiály, betonové tvarovky i kombinace kovu a dřeva. Na vesnici třeba stylové plaňky. Zajímavým řešením pro obě prostředí je zelený živý plot. Podle účelu, který by měl plnit, vybíráme vhodné dřeviny. Plot vymezuje hranici pozemku, ale má i funkci ochrannou, zajišťuje pocit soukromí, tlumí hluk z ulice, zachytává prach, zvyšuje členitost zahrady apod. Před nákupem si musíme ujasnit, které dřeviny jsou pro naše účely a pro prostředí kam je chceme vysadit, vhodné. Zvážíme, zda chceme plot volně rostoucí, tedy poměrně široký, bez pravidelné údržby, nebo pečlivě stříhaný. Stříhání a tvarování plotu je náročné a musí se dělat pravidelně. Plot však zabere mnohem méně místa. Pro naše klimatické poměry se výborně hodí habr a buk. Oba rychle rostou a jsou odolné. Habrový živý plot je mezi listnáči unikátní. I v zimě zůstává neprůhledný díky starým listům, které opadávají až s příchodem nových jarních listů. Podobné vlastnosti má i buk, ale jeho listy opadají dříve. Obě dřeviny poskytují i dokonalou ochranu ptákům, kteří zde rádi hnízdí. Nejvhodnější dobou pro výsadbu opadavých druhů je podzim. Habrové a bukové živé ploty vyžadují pravidelné stříhání.

Ten správný čas

Asi to také znáte. Končí pracovní týden a políčka v diáři jsou následující dva dny prázdná. Před vámi je volno, nikam se nejede, babičku jde navštívit bratrova rodina, manželka také nic nechystá a děti si plánují, jak si konečně poprvé od prázdnin trochu přispí. Už se nemohou dočkat až jednadvacátého konečně skončí letní čas. V sobotu ráno se ten klid trochu pokazí – manželčin budík už o šesté zase zburcuje všechny spáče v okruhu dvou kilometrů, jenom ona bude sladce spát dál. Dobrá, vstanete, budík odnesete do kuchyně – nenávidíte i jeho tikot. Pak vás napadne, že v samoobsluze už otevřeli. Hodíte na sebe tepláky a bundu a skočíte si pro noviny. Koupíte čerstvé pečivo, dva druhy salámů a čtyři koblihy (manželka vám později vytkne nevhodnou skladbu nákupu). Poklábosíte se sousedem a pohládíte jeho psa. Podíváte se, jak málo aut parkuje v ulici, to jsou všichni ještě na chatě? Uvaříte si čaj, olepíte housku salámem a začtete se do novin. A teď to začne. Tady vám doporučují, že nastal ten správný čas na sázení dřevin, po přečtení dalšího článku se zaleknete, co všechno jste měl udělat se shrabaným listím, aby v něm v klidu mohla přezimovat drobná zvířátka a hmyz, včetně těch, kterých jste se po celé jaro a léto snažil zbavit. Dále se dočtete, jak nebezpečné je jezdit na letních pneumatikách a jak nezodpovědně si počínáte, když si po každých pár kilometrech jízdy nejdete omýt světlometry. Jinde vás postraší, že vaše stará autobaterie vás určitě nechá na holičkách až budete chtít ujet před valící se lavinou, a že právě nyní je ten správný čas koupit si jinou. Najedl jste se a pochopil, že právě nastal ten správný čas jít si ještě chvíli dáchnout.

Žižkovský hudební festival vrcholí

Chladnější podzimní večery proteplí milovníkům hudby návštěvy koncertů Nekonvenčního žižkovského podzimu. V pořadí 12. koncert festivalu sice divákům oblaží a rozežře srdce, avšak jejich těla vystaví velké zkoušce chladem (doporučujeme proto teple se obléci). Na jistě i letos úžasném Varhanním koncertu ve Slavnostní síni Národního památníku na Vítkově, který je uspořádán na počest státního svátku ČR ve čtvrtek 28. října 2004 v 16.30 hod., zazní státní hymna ČR a skladby J. S. Bacha (1685-1750), Milana Slavického (nar. 1947), A. Dvořáka (1841-1904), Zdeňka Pololánika (nar. 1935) a Klementa Slavického (1910-1999). Dvořákovy Biblické písně zazpívá Tomáš Jindra (bas). Dále účinkují : Josef Kšica (varhany) a Jiří Hošek (violoncello). Kostel sv. Anny v Ostromečské ulici bude hostit v pořadí 13. koncert festivalu Pocta sv. Hubertovi. Účinkují: Pražské



Jiří Hošek

žesťové kvarteto, Jiří Hošek (varhany) a Smyčcový orchestr Pražské konzervatoře s dirigentem Františkem Pospíšilem. Pražské žesťové kvarteto představují Jan Fišer (trubka), Karel Zelenka, Jan Hynčica a Antonín Merhaut (trombon). Tento komorní soubor vznikl v roce 1979 a původně interpretoval barokní a renesanční hudbu. Vystupuje po celé Evropě. Obsazení tvoří přední hráči Symfonického orchestru hl. města Prahy FOK a orchestru Národního divadla v Praze. Soubor hraje od svého založení bez jakýchkoliv personálních změn. Smyčcový orchestr Pražské konzervatoře pracuje pod vedením prof. F. Pospíšila od počátku 90. let 20. století. Tvoří jej vždy studenti 3. a 4. ročníku konzervatoře, kteří s postupem svého studia přecházejí v 5. a 6. ročníku do školního symfonického orchestru. Smyčcový orchestr reprezentuje konzervatoř doma i v zahraničí. Koncert se koná 3. listopadu v 19.30 hod. Už 5. listopadu můžete prožít jazzovou párty v autosalónu AUTO JAROV (Osiková 2). V 19.30 zde začíná koncert Jany Koubkové a EU band kvarteta Rychlá jízda na leasing Jany Koubkové a „EU bandu“ (Zdeněk Fišer – kytary, Vít Švec – kontrabas, Ondřej Kabrna – piano, Pavel Razím – bicí). Jazzový soubor vznikl v roce 2004 z popudu přední osobnosti českého jazzu Jany Koubkové, která jej sestavila ze zkušených hudebníků. Společně vystupují na význačných scénách doma i v zahraničí. 7. listopadu v 19.30 hod. máte možnost poslechnout si Koncert vítězů písňové soutěže Bohuslav Martinů. Na tomto v pořadí již 15. večeru festivalu uslyšíte od 19 hodin v Koncertním sále Hudební školy na Komenského náměstí č. 9 vítěze 2. ročníku Písňové soutěže BM r. 2004 a jako hosty vítěze 1. kategorie 1. ročníku soutěže BM z roku 2003. Tentýž den hostí Žižkovská věž v Mahlerových sadech od 20 hodin účastníky koncertu ke 160. výročí vynálezu saxofonu, který je nazván Saxofony září nad Prahou. Tento večer, na němž se představí České saxofonové kvarteto a Jazzový soubor Léčba neklidem je bohužel již beznadějně vyprodán. V úterý 9. listopadu v 19.30 bude uvedena jazzová opera Jiřího Šlitra Dobře placená procházka. Žižkovské divadlo Jára Cimrmana ve Štítěného ulici má omezené kapacity a tak ti, kteří chtějí 17. koncert festivalu navštívit, by se měli spolehnout především na předprodej vstupenek v prodejně T.T.T., Praha 3, Táboritská 26, telefon 222728842 (u stanice tramvají č. 9, 5, 26 na Olšanském náměstí). Jinak je doprodej vstupenek vždy v místě konání koncertů pouze půl hodiny před začátkem! V pořadí 18. koncert 11. listopadu v 19.30 hodin v Arcotelu Teatrino v Bořivojově 53 představí Festivalový operní orchestr a sólisty v komponovaném večeru Operní perly v kapse „Balet – koncert“. Kdo si zajistil lístky v předprodeji, ten vyhrál. Vrcholem festivalu bude koncert v úterý 16. listopadu ve 20.15 (!) v Nové aule VŠE na náměstí W. Churchilla 4, pořádaný k státnímu svátku ČR. Po státní hymně ČR zazní hudba Antonína Dvořáka v podání Filharmonie Bohuslava Martinů, Zlín pod taktovkou Hynka Farkače a sólisty večera Jiřího Hoška (violoncello). A jako každý rok se budou posluchači po skončení nádherného koncertu jen neradi rozcházet. Snad je utěší vědomí, že již v té chvíli začne geniální mozek zakladatele festivalu spřádat program dalšího, již 9. ročníku Nekonvenčního žižkovského podzimu! -žlu- foto Images studio

Tip na výlet – Petřín zná každý

Vrch Petřína s rozhlednou je notoricky známý každému Pražanu. Jsou lidé, kteří na Petřín vystoupají téměř každý víkend, ale mnozí navštívili Petřín naposledy jako žáci ZŠ. Petřín a jaro, to jde dohromady, ale Petřín na podzim? Sedněte na devítku a jeďte se podívat, jak je tam právě na podzim krásně. Pokud se v nejbližších dnech nehodláte vydat do Paříže, můžete si podrobně prostudovat naši kopii Eiffelovky – petřínskou rozhlednu. Připomeňme si historii jejího vzniku: Když se v roce 1889 vydali členové tehdy rok starého Klubu českých turistů do Paříže na Světovou výstavu, obdivovali tam i právě dokončenou vyhlídkovou věž vyprojektovanou Ing. Eiffelem. A protože to byli lidé šetrní a nápadití, skončil jejich výlet finančním ziskem. A protože to byli také muži činu, rozhodli se iniciovat vybudování obdobné atrakce v Praze a výtěžek ze Světové výstavy, přesně 1031 zlatých, na výstavbu „pražské Eiffelovky“ věnovat. Díky podpoře veřejnosti i města byla stavba realizována v rekordním čase a 20. srpna 1891(!), při příležitosti zemské jubilejní výstavy společně s lanovkou předána k užívání. Ocelovou konstrukci o hmotnosti 170 tun dodala První českomoravská strojírna v Praze. Když bylo kovové krasavici sto let, začala se potýkat se stále většími „zdravotními“ problémy. Koroze narušovala 63,5 m vysokou konstrukci, a opravy méně podstatného rázu, prováděné zhruba od roku 1979, už nestačily. Jediným řešením byla rozsáhlá rekonstrukce. Některé části věže bylo nutné demontovat a jiné dokonce nahradit.

Rekonstrukce probíhala, až na výjimky, za plného provozu. Kromě ohledu na návštěvníky to mělo i zcela pragmatický důvod – vstupné, které tvoří významnou část rozpočtu. O rozhlednu se museli podělit dělníci s návštěvníky: od 6 do 10 hodin se pracovalo, od 10 do 18 byla rozhledna v provozu a od 18 do 22 se zase stavělo. Opravdu uzavřena byla rozhledna velmi krátkou dobu. Úžasní byli i dodavatelé stavby, kteří chápali práci na opravě objektu jako prestižní záležitost a byli ochotni podrobit se požadavkům, které by každý nerespektoval. Podstatnou část prostředků, potřebných k rekonstrukci věže, poskytlo Hlavní město Praha, menší částku darovaly České radiokomunikace. O realizaci opravy se tehdy podělily firmy Spojprojekt, Balance, EXCON a Nové výtahy. (Možná, že někteří naši čtenáři v těchto firmách pracovali, či se na rekonstrukci sami nějak podíleli). Při rekonstrukci bylo obnoveno návštěvnické patro ve výši 20 m. To bylo od roku 1948 používáno pro vysílací techniku televize a obedněno nevkusnou nástavbou. V roce 1953 byly na vrchol rozhledny, který původně zdobila svatováclavská koruna, namontovány antény hlavního pražského vysílače. Rekonstrukcí se rozhledna vrátila co nejbliže svému původnímu vzhledu a vypadá mnohem elegantněji. Hlavní změnou, kterou přinesla rekonstrukce uvnitř, je instalace obnoveného výtahu, který umožňuje výhled z rozhledny i hendikepovaným návštěvníkům, znovuzřízené občerstvení a v podzemí výstavní prostor. Rozsáhlá rekonstrukce samozřejmě nebyla levná – celkové náklady došplhaly až k částce přes 50 milionů Kč.

Petřínská rozhledna není jediným zajímavým objektem, který lze na Petříně spatřit a prohlédnout si. Už samotná jízda neméně pozoruhodnou lanovkou je příjemným zážitkem (doufejme, že koncem října už bude ukončena podzimní výluka, způsobená pravidelnou revizí technického stavu lanové dráhy). V listopadu také dochází ke krácení provozní doby rozhledny, otevřena bývá od 10 do 17 hodin. Nárok na zlevněné vstupné mohou uplatnit žáci, studenti, vojáci a důchodci. Lanovka patří do sítě MHD. Těm čilejším, kteří se ještě stačí podívat i do „Bludiště“ přejeme, aby se tam neztratili a vrátili se plni elánu zpět na Žižkov a na Vinohrady

Školáci a sovy



Petřínská rozhledna v roce 1891

Projekt Sovy do škol, který pořádá hnutí Arnika za podpory pražského magistrátu, vstoupil do druhého ročníku. Letos se seznámí se sovami dalších 10 tisíc pražských dětí. Sovy za nimi „přiletí“ přímo do učeben. Děti se zároveň zúčastní vědomostní soutěže, jejíž nejúspěšnější řešitelé budou mít možnost na týdenním soustředění v přírodě pozorovat ptáky pod vedením zkušených ornitologů. Součástí projektu Sovy do škol nejsou jen poutavé přednášky ve školách, ale i výpravy do pražských parků, lesoparků a zahrad, a to v době od ledna do března. To je pro děti obzvláště přitažlivé, protože v této době se dají sovy přilákat na vábničku. Díky výletu do přírody mají děti možnost vidět všech pět druhů sov, které žijí v Praze, v jejich přirozeném prostředí. Na obrázku je Puštitk obecný, nejrozšířenější sova v Praze, na „návštěvě“ u dětí ze základní školy na sídlišti Chmelnice.



Úspěchy SK ZŠ Jeseniova

Členové SK ZŠ Jeseniova dosáhli v závěru atletické sezóny dalších významných úspěchů. Na mezistátním utkání Česko-Slovensko žactva reprezentovali Českou republiku Dominika Zábranská a Tomáš Pilát. Dominika obsadila druhé místo v hodu oštěpem a třetí ve vrhu koulí, Tomáš byl pátý v hodu kladivem. Družstva starších žáků a žákyň a dorostenců se probojovala do finále mistrovství republiky. Žáci a žákyň závodili na Kladně, dorostenci v Olomouci. Takto významné zastoupení finalistů má jen několik málo klubů v České republice. V této velmi těžké konkurenci obsadili dorostenci deváté místo, žáci páté místo a žákyň vynikající třetí! Výbor klubu by jim i touto cestou chtěl poděkovat za významnou reprezentaci nejen klubu, ale i hlavního města Prahy.

SK ZŠ Jeseniova neustále nabírá nové členy. Je-li vám deset a více let a chcete-li pravidelně sportovat, přijďte se k nám přihlásit. Budete vítáni, nevádí ani, když budete starší a dosud jste se věnovali jinému sportu. Vždyť Roman Šebrle hrával v mládí kopanou, vynikající tyčkařky Bártová a Hamáčková byly gymnastky. Více informací o SK ZŠ Jeseniova najdete na www.jeseniova.cz nebo na telefonu 777569193 (Milan Gála).



Dominika Zábranská

Pozvánky

Historia Frantiscana

Na Jungmannově náměstí, v ambitu františkánského kláštera (vchod z nádvoří u kostela Panny Marie Sněžné), je denně od 10 do 18 hodin otevřena pozoruhodná výstava, která dokladuje významnou část historie na území Prahy. Provincie bratří františkánů ji ve spolupráci se Státním ústředním archivem v Praze připravila 400. výročí příchodu františkánů do areálu zdejšího kláštera u P. Marie Sněžné. Historie je mapována od roku 1604 do současnosti. K prohlédnutí jsou dochované písemnosti i předměty, které svědčí o bohatých dějinách františkánské spirituality v Čechách. Návštěvník má jedinečnou možnost vidět darovací listiny od 17. století po současnost. Poslední listina je z 15. října 1991, a je to zápis o navrácení kláštera bratrům františkánům.

Výstava potrvá pouze do 13. 11. 2004! U pokladny je si možno zakoupit výpravnou publikaci, která se vztahuje k tématu výstavy. Doporučujeme!

Klub přátel Žižkova v novém

Aby příznivci a členové Klubu přátel Žižkova poznali ze Žižkova co nejvíce, dopřál jim osud za dobu jejich existence již několik „domovů“. Citujme z textu, který obdrželi novináři při seznamování s nejnovějším působištěm Klubu. První prostory byly v suterénu ve Viklefově ulici 20. Zde byla tma, vlhko i „potopa“. Sabinova 3 byla o něco útulnější, ne však ideální. Prostor v Sabinově 8 byl těsný, opět pod zemí a na stropě „ozdobený“ trubkami. Kdyby některá praskla, zbyl by z archivu jen sběr. Táboritká 22. To byl velký a velmi slušný prostor, avšak drahý. Poslední adresa dokládá rčení „nejlepší nakonec“. Přijďte se o tom přesvědčit do **Blahoslavovy ulice 2/227** (mezi schody a Hudební školou). Vítání jste každé úterní odpoledne.

Bystré miminko

Novorozenec je po tělesné stránce něžným a bezmocným tvorečkem. Avšak v mnohem lepší formě, než předpokládáme, je rozum kojence. Tvrdí se, že již v prvních třech měsících se toho miminka naučí víc, než student za čtyři roky. Učení začíná už v děloze. Nenarozené děti cítí např. na pokožce plodovou vodu, seznamují se s hlasy rodičů, rozpoznávají světlo a tmu podle prosvítání břišní stěnou. Ihned po porodu pozná dítě svou matku. Od 6. dne rozezná její vůni, po dvou týdnech už vnímá její obličej a mimiku. Kojenci začnou rychle rozlišovat, co je jim příjemné a co nepříjemné. Křikem vyjadřují svůj hlad, bolest nebo strach, zkrátka všechny nepříjemné pocity. Kopáním nohou a třepáním ručiček naopak dávají najevo svou radost ze života, radost z pohybu a celkovou pohodu. Od 4. měsíce do půl roku si kojeneček postupně uvědomuje sám sebe, už chápe některá pravidla lidské řeči, rozlišuje zvuky a rozumí jejich smyslu. Metodou pokus – omyl zjišťuje důsledky svého jednání: „Aha, dudlík spadne dolů, když ho pustím.“ Vnímavý rodič objevuje pokroky každý den a těší se, až z té malé pusinky poprvé uslyší „máma“, „táta“.

Memento

Každý člověk má právo být šťasten. Avšak, kdo mu to štěstí zajistí? Žijeme v právním státě a s úředníky, kteří tento stát z naší vůle spravují, uzavíráme v pravidelných intervalech „smlouvu“, v níž oni se zavazují, že budou naše zájmy spravedlivě hájit a náš společný majetek moudře spravovat. My se zavazujeme, že budeme jejich počínání bedlivě sledovat a ze všech svých sil přispívat k utěšené přítomnosti i budoucnosti naší země, Evropy a celého světa. Z toho vyplývá, že chceme-li mít alespoň malou jistotu, že budeme šťastni, musíme vzít štěstí do svých rukou. Avšak, co je to štěstí? Ponechejme stranou definice odborníků, kteří stav štěstí popisují ze svých profesních pozic, my přece víme, co si pod pojmem štěstí představit. Mluvíme o tom tichoučkém a sladce se rozlévajícím pocitu, který nás oblaží třeba uprostřed rodiny při úplně banální činnosti, nebo při vzpomínce na někoho blízkého, ve chvíli, kdy dokončíme nějaký úkol, při pohledu do očí zvířátka, které nás přišlo potěšit a tichounce se přitulit. Zaručené štěstí prožijeme pohladí-li nás ručička dítěte nebo vnoučka, když si uvědomíme, že nás mají lidé rádi. Pamatuje! Šťastný život se skládá právě z takovýchto maličkostí a maličkostí, ty přece každý snadno zvládneme. Potěšíme-li druhého, tak náboj lidské lásky, který jsme vyslali, se odrazí od „zrcadla“ zobrazujícího všechny naše skutky a ve znásobené síle se vrátí k nám. Štěstí má rádo veselou a optimistickou mysl, mysl otevřenou a chápající, mysl přející a zajímavější se o vše, co prožívají druzí. Staňte se nositeli štěstí, rozhlédněte se kolem sebe až zítra ráno pojedete do práce. Uvidíte, jak se atmosféra ve vagónu Metra zpříjemní, když svůj jindy nepřítomný pohled projasníte vlídností, a ve chvíli příhodné i jen téměř nezmatelným zábleskem úsměvu.

Rady paní Irenky

Ta tam je doba dovolených. Jsme v plném tempu, denně vystaveni různým typům zatížení a je tedy potřeba trochu se hýčkat. Vyskočit po probuzení z postele rovnýma nohama není nejlepší. Zdravé je přejít do tělesné aktivity pozvolna. Uvolníme a protáhneme si svalstvo podél páteře a velkých kloubů a přitom klidně ale zhluboka dýcháme. Sami pocítíme, který protahovací „cvik“ nám dělá dobře. Zacvičit si můžeme i během dne, avšak nejméně dvě hodiny po jídle a nikoli těsně před spaním. Protahujeme zejména svalstvo, které bývá při denním zaměstnání nejvíce namáháno, ať již dynamicky nebo staticky. Jsou to zvláště lýtkové svaly, zadní strana stehen, bederní svalstvo, ohybače kyčelních kloubů, svaly prsní, horní části svalu trapézového, zdvihače lopatek, svalstvo šijové a ohybače prstů a předloktí. Neměli bychom zapomínat ani na příznivé účinky svalové relaxace a dechové gymnastiky. Pro celkovou harmonii těla je třeba posilovat určité svalové skupiny. Týká se to zvláště svalů břišních, hýžděových, mezilopatkových a dolních fixátorů lopatek. Protahovací a posilovací cviky lze doplňovat lehkým během, klusem nebo poskoky, které vhodně procvičují i vnitřní orgány. Úplně ideální by bylo, pokud bychom se mohli po cvičení osprchovat teplou a posléze studenou vodou. Polohy, v nichž jsme nuceni setrávat po celou dobu zaměstnání, významně působí na formování naší postavy a na držení těla. Než se naučíme cvičit pod dohledem zkušených trenérů, můžeme se poučit u dětí. Jejich přirozená touha po pohybové pestrosti a všestrannosti se často projevuje různým protahováním, zavěšováním na zábradlí, poskakováním. My dospělí jsme tuto přirozenou pohyblivost utlumili. Říjnová rada paní Irenky tedy zní: Inspirujme se u malých neposedů a zůstaneme fit!

Slavnostní pohoštění

Rozpis (10-12 porcí): 8 králičích stehen po 250 g, 8 polévkových lžic olivového oleje, mrkev, petržel, menší celer, stroužek česneku, 3 zrníčka jalovce, 2 bobkové listy, vždy po jedné lžičce: rozmarýnu, tymiánu, petrželky, mletého koriandru, citrónové kůry, dále 400 ml bílého vína, sůl, pepř.

Postup: Vykostěná stehna nakrájíme na větší kousky, lehce naklepeme a dozlatova po všech stranách opečeme v 3 lžících oleje. Zeleninu a česnek nakrájíme a osmažíme společně s bobkovým listem a jalovcem, přilijeme 2 litry vody a na mírném ohni vaříme 2 hodiny, sbíráme vzniklou pěnu. Poté přecedíme přes jemné sítko a necháme vychladnout. Opečené maso smícháme s jemně nakrájenými bylinkami, citrónovou kůrou, bílým vínem, zbytkem oleje a výpekem. Přikryté uložíme do lednice přes noc. Následující den maso dostatečně osolíme, opeříme a společně s marinádou naskládáme do formy na paštiku, přikryjeme a necháme v troubě ve vodní lázni asi 70 minut dusit. Poté formu vyjmeme, víko odkryjeme, přikryjeme alobalem a zatížíme. Přes noc necháme v chladnu. Servírujeme krájené na plátky.

Dobrou chut'!