

Archiv vybraných článků - Hlas Trojky, listopad 11/ 2002

Vážení čtenáři,

kalendářní rok se chýlí ke konci. Přestože už pár týdnů vstáváme podle středoevropského času, vidíme po ránu za okny nepříjemné šero nebo tmou. A když se naše děti vracejí z kroužků a sportování, nebo i ze školy, na ulicích se už zase svítí. Hezkých dnů je pramálo, sluníčko si hraje na schovávanou. A svěží vítr není tak příjemný jako na jaře, ulice zametá příliš razantně až povalí popelnice a jejich obsah rozmetá po okolí. Anebo, že by to byli neukáznění občané, kteří zavalují chodníky odpadem patřícím do kontejneru? Kdo ví. Sníh si letos na horách pospíšil, zda i do Prahy přijede sv. Martin na bílém koni, při psaní těchto řádků nevíme. Výzdoba Prahy se leckde nenápadně chystá na sváteční osvětlení. Obchodní síť, zvláště ve velkých nákupních centrech, se už už připravuje na velké předvánoční běsnění. Pokusme se těm atakům odolat, nedopusťme, aby byl konec roku poznamenán nesmyslným utrácením za zbytečnosti, které po čase stejně vyhodíme. Raději si udělejme pohodu. V sešeřelém bytě, sesazení blízko sebe, můžeme prožít kouzlo černých hodiněk. Že vaše děti neví, co to je? Je to prosté. Někdo začne vzpomínat, vyprávět o předcích, o svém dětství, děti se rozprávají o sobě. Stačí jen poslouchat.

Klidné dny Vám přeje Vaše redakce Hlasu Trojky

Pro náruč plnou dětí

Stranou zájmu denního tisku i ostatních médií konala se v dubnu letošního roku v SOS dětské vesničce Doubí, Karlovy Vary konference ředitelů a pedagogických poradců SOS DV z dvaceti tří zemí. Bylo to úplně poprvé, co se uskutečnila tak kapacitně velká konference v SOS dětské vesničce. A nyní trochu historie. Nápad starat se o opuštěné děti v zařízení, které se podobá rodinnému prostředí, vznikl po II. světové válce v Rakousku. Otcem myšlenky byl Hermann Gmeiner. V roce 1967 začal i u nás pracovat přípravný výbor pro postavení podobné vesničky a v roce 1970 byl položen základní kámen v Doubí u Karlových Varů. Ačkoliv hnutí SOS DV mělo výhradně nepolitický statut, v době normalizace bylo trnem v oku státní moci. V roce 1975-76 organizace stagnovala a řada maminek vydržela jen proto, že jim pomáhala jejich křesťanská víra. V roce 1974 přešla vesnička pod pravomoc státu. Některé původní maminky s dětmi se vystěhovaly. Domky byly přiděleny manželským párům, které měly vlastní děti, a které byly ochotny přijmout opuštěné děti do pěstounské péče. Tato koncepce odporovala původní myšlence SOS dětských vesniček. Po sametové revoluci byla myšlenka SOS vesniček obnovena v původní podobě. V současné době je v České republice kromě vesničky v Doubí SOS dětská vesnička ve Chvalčově a právě dostavovaná SOS dětská vesnička v Brně Medláncích (kolaudace bude v příštím roce). SOS (z angl. Save Our Souls - zachraňte naše duše), je tíšňový signál, který se vysílá tehdy, je-li dopravní prostředek (letadlo, loď) ohrožen vážným a bezprostředním nebezpečím. Ve stejném nebezpečí jsou děti, které z jakýchkoliv důvodů ztratily možnost žít v původní rodině. Ty, které se dostanou do SOS dětských vesniček, mají štěstí. Vyrůstají spolu s dalšími "sourozenci", anebo i se sourozenci pokrevními, v jednom domku ve vesničce. Stará se o ně maminka-pěstounka. Vytvářejí spolu rodinu, v níž děti na celý život naleznou bezpečí a lásku, i důslednou výchovu a péči. Po dosažení plnoletosti sice z domečku odcházejí, ale styk s rodinou nepřerušují, vracejí se na prázdniny a i po založení vlastní rodiny se stýkají s maminkou i sourozenci. Na ty, kteří po dosažení plnoletosti odcházejí do samostatného života, pamatuje program Koncepce péče o mládež. Koncepce vznikla a vešla v platnost v minulém roce a je rozložena do čtyř fází. První je SOS dětská vesnička, druhá komunita mládeže, třetí podporované a samostatné bydlení a poslední je následná péče a vztah s integrovanou mládeží. K tomuto tématu se vrátíme v některém z dalších čísel HT.

SOS dětské vesničky stále hledají maminky. Obrací se na všechny ženy, které nemají vlastní rodinu, žijí samy, zároveň však v sobě cítí dostatek sil a lásky pro práci s dětmi a pro vytvoření náhradní rodiny. SOS dětské vesničky nabízejí celoživotní profesi. Žena, kterou by taková perspektiva oslovila, se může nezávazně informovat v kterémkoliv SOS DV nebo v národní kanceláři Sdružení SOS DV, Vikářská 2, 119 01 Praha-Hrad na tel.: 224 373 546 nebo 224 373 242. Budoucí matky-pěstounky procházejí před nástupem důkladnou přípravou. V teoretické části je to sociálně-psychologický výcvik a odborné přednášky např. ze speciální pedagogiky, vývojové psychologie a specifických témat o výkonu povolání v SOS DV a podobně. V rámci stáže navštíví adeptky mateřskou školu, kojenecký ústav, dětský domov, zvláštní školu a jiná zařízení. V praktické části absolvují kandidátky týdenní praxi v dětském domově pro děti s handicapem a po určitou dobu pracují jako tety v SOS DV a v rodinách. Kurz trvá šest měsíců. Ženy, které se odhodlají k této náročné službě čeká naplněný a smysluplný život. Budou mít náruč plnou dětí, náruč plnou lásky a starostí. A to není málo. Ti, kteří by rádi pomohli jinak, mohou poslat jednorázově nebo posílat pravidelně jakoukoliv částku peněz na konto u ČSOB č. 12077711/0300. Kdo má zájem, může se nechat zařadit do databáze Sdružení SOS dětských vesniček (adresa

viz výše), odkud mu bude pravidelně zaslán Zpravodaj sdružení.

Ledaři na Vltavě

Každé významné město leží na řece. Také Praha za svůj půvab a rozkvět vděčí své řece. I když byla Vltava letos mnohde nezvaným hostem, možná se paradoxně i tentokrát zaslouží o nový rozvoj svého města. Hlavně dříve nebyla Vltava jen na ozdobu. Město ji potřebovalo k provozu mnoha řemesel (mlýnů, koželužen, cihelen, k dopravě dřeva), z vltavského dna se těžil písek a ze zamrzlé hladiny led pro potřebu pivovarů a řezníků.



Těžká a nebezpečná byla práce ledařů. Na obrázku vidíme ledování (těžbu ledu) u Šítkovských mlýnů (foto J. Eckert, kolem r. 1900, Muzeum hl. m. Prahy). >>>>>

Vy se ptáte, my odpovídáme

Před třemi lety jsme si koupili byty do osobního vlastnictví. Máme ustanoveno společenství vlastníků, správu a provoz si zajišťujeme sami. Na poslední schůzi jsme nesouhlasili s návrhem našeho předsedy, který navrhoval, abychom začali platit do fondu oprav mnohem větší částku. To proto, abychom hodnotu domu, která byla stanovena při prodeji, splatili rychleji než se předpokládalo. Myslíme si, že odpisy nesouvisejí s tvorbou fondu oprav, že do tohoto fondu by se měly dávat prostředky s ohledem na roční plán oprav.

Karel. Z., Vinohrady

Príspevek vlastníka bytu do fondu oprav nelze odvozovat z výše ročních odpisů, ale jenom z předpokládaných výdajů na opravy plánované v příslušném zúčtovacím období. Dále je lze navýšit o určitou částku, která bude koncem zúčtovacího období odložena do rozpočtové rezervy a bude využita až po dvou letech např. na plánovanou rozsáhlejší opravu střechy, stoupaček apod. Jiný postup by neměl oporu v platných předpisech.

Bydlíme v posledním poschodí a okolo našeho bytu už nikdo neprochází. Za dveře, do společných prostor, jsme dali starou šatní skříň, z níž jsem udělal botník. Skříň se dá zamykat a nám dobře slouží. Asi po měsíci se u nás objevil majitel (cizinec) a přikázal skříň ihned odstranit. Má na to právo? Evžen S., Žižkov

Společné prostory v domě nejsou předmětem nájmu bytu a majitel domu za jejich řádný stav odpovídá. Musí zůstat volné pro přiměřené užívání všech obyvatel domu, pro úklid, i z bezpečnostních důvodů. Různý nábytek a další věci jakoby v některých domech byly do společných prostor přitahovány magnetem. Nájemce je povinen ve smyslu paragrafu 689 občanského zákoníku užívat byt a společné prostory řádně. S tím je podobné umístění věcí ve společných prostorech, které nemá nájemce ve výlučném užívání, v prokazatelném rozporu. Z tohoto vyplývá, že skříň odklidit musíte.

Dcera nedávno porodila. Ačkoliv byl porod bez komplikací a probíhal plynule, v jednom okamžiku porodník náhle, bez svolení dcery, rozhodl o nástřihu hráze. Dcera se tomu chtěla vyhnout. Ironií osudu je, že se nástřih špatně hojil a dcera podstoupila nové šití, prý plastiku. Můžete mi zjistit, kdy je opravdu nezbytné hráz nastříhnout? Marta. K., Žižkov

Důvody k nástřihu hráze jsou ve stručnosti tyto: Předčasný porod.(Důvodem je eliminace tlaku porodních cest na hlavičku nezralého plodu, a také aby se zabránilo možnému vzniku nitrolebního krvácení.) Porod koncem pánevním. Nedostatečně pružná, vysoká, tuhá hráz, která už předem jeví známky ruptury. Porody žen diabetiček, pro které jsou typické velké plody. Jestliže porodník potřebuje urychlit průchod hlavičky z důvodu nedostatku kyslíku. Když se ramínka dítěte zaklesnou za matčinu stydkou kost. Matčino totální vyčerpání a nutnost ukončit porod co nejrychleji.

Jedna naše vnučka kojila svoji dcerku do dvou let jejího věku. Přikrmovala ji zeleninou a různými kašičkami. Dítě je zdravé a šikovné. Zarazilo nás, že po odstavení jí začala žít pouze stravou bez masa a vajec s poukazem na to, že i ona je vegetariánka. Myslíme si, že vegetariánství dítě poškozuje. Jak je to doopravdy? Petr S., Vinohrady

Odpovědět na vaši otázku není v silách naší rubriky. K tomuto tématu bylo napsáno bezpočet článků v odborných i zábavných časopisech. Charakteristické pro ně je jediné - co autor, to jiný názor. Pohovořte si s vnučkou, studujte dostupnou literaturu a sledujte vývoj a zdraví vaší pravnučky. Věříme, že za čas budete mít z vývoje vaší pravnučky radost.

Rostlina měsíce listopadu

Jedle korejská (*Abies koreana*) patří díky svému výraznému pravidelnému vzrůstu mezi nejpůsobivější jehličnany. Do plné krásy se rozvine jen tehdy, má-li v okolí dostatečný prostor. V poslední době se pěstuje také v kontejnerech pro vánoční výzdobu. (Po svátcích stromek uložíme na světlé chladné místo a pravidelně zaléváme. Teprve na počátku jara jej vyneseme ven). Jedle korejská dorůstá v dospělosti 5-7 metrů, vyžaduje slunečné stanoviště a dostatek volného prostoru, živnou, dobře propustnou a přiměřeně vlhkou půdu. Nedaří se jí v suchu, na větrném stanovišti, nesnese vysokou hladinu spodní vody. Mladé výsadby chráníme proti okusu zvěří i před promrznutím. Zásadně neprovádíme řez, nenapravitelně bychom poškodili korunu. Jedle korejská vyniká hustým pyramidálním růstem. Jehlice jsou tmavě zelené, zespoda výrazně šedobílé, ploché, dlouhé 2-4 cm. Temně zelená jedle získává stříbřitý nádech nestejně postavenými jehlicemi. Jedle mívá každoročně bohatou násadu šišek. Jsou purpurově fialové a vzpřímeně stojí na větvích. Kmen je rovný, silný, v mládí je borka jemná a hladká, později tmavne a vrásní se. Kořenový systém je pevný s centrálním kulovým kořenem a bohatými postranními kořeny a vlášením.

Muzeum hlavního města Prahy

Muzeum hl. m. Prahy sídlí Na Poříčí 52 nedaleko stanice metra Florenc. Těší se stále velkému zájmu návštěvníků. Však má také co nabídnout. Už kolikátou generaci dětí oslnil unikátní a nejatraktivnější exponát muzea - Langweilův model Prahy z let 1826-1834 a stálá expozice Historická Praha, která návštěvníkům přibližuje dějiny města a jeho obyvatel od pravěku do roku 1784. Od 15. listopadu je zde instalována výstava známé výtvarnice Emmy Srncové, jejíž obrazy vycházejí z životních i divadelních zkušeností. Téměř stovka obrazů pozitivně osloví a potěší jistě nejednoho návštěvníka. Od 29. listopadu bude probíhat výstava Staropražské Vánoce. Jedním z cílů výstavy je evokovat vánoční atmosféru a tradice vánočních svátků v zimní Praze prostřednictvím dobového materiálu (vánoční ozdoby, kalendáře, pohlednice). Zajímavým momentem bude bezesporu ukázka dostupných druhů a typů betlémů, které se v Praze vyskytovaly, zvláštní pozornost si zcela jistě zaslouží i cenný betlém z konce 18. století z Lobkovického paláce. Za pozornost stojí také výstava s názvem Kdybych byl Adolfem Loosem, která bude zahájena 26. listopadu. Představuje výtvarné práce dětí ze ZŠ Norbertov, které byly inspirovány architektonickým dílem Adolfa Loose v Praze-Střešovicích. Muzeum je otevřeno denně kromě pondělí od 9 do 18 hodin. Základní vstupné je 40 Kč, snížené 20 a rodinné 60 Kč. Každý první čtvrtek v měsíci je otevřeno do 20 hodin za symbolické vstupné 1 Kč! Děti do 6ti let mají prohlídku zdarma kdykoliv a bez omezení. Školní skupiny zaplatí 10 Kč za jedno dítě.

Vnitroblok v Radhošťské po roce

Nedávno se v Karolíně udělovaly ceny ministrů vnitra a životního prostředí za místní aktivitu občanů. Projekt "Znáte svůj prostor?", komunitní práce ekologické Agentury GAIA v žižkovském vnitrobloku Radhošťská, získal první cenu. V ČR probíhají programy Komunikující město a Zdravé město, do kterých se zapojují jednotlivé obce. Žádný pražský obvod není ve zmíněných projektech zapojen, a tak je ocenění, které obdržela žižkovská radnice za projekt Znáte svůj prostor, o to důležitější. Ředitelka

ekologické Agentury GAIA Marie Haisová vzpomíná: "Po jedné mé přednášce za mnou přišla socioložka Alice M"ullerová s návrhem spolupráce. Absolvovala trénink sociální práce v Holandsku a měla zájem ozkoušet si teorii v praxi. Obeslali jsme pražské radnice s tím, že nabízáme průzkum mínění občanů, co by si ve vybrané lokalitě přáli mít. Naši iniciativu uvítal místostarosta Tomáš Mikeska z Prahy 3. Ukázal nám projekt na řešení situace vnitrobloku v ulici Radhošťská, vypracovaný na základě jejich objednávky. Návrh byl omezen na pozemky v obecním majetku a neřešil situaci s majiteli ostatních domů. Nebyl konzultován s obyvateli domů, nebyla zjišťována demografická struktura obyvatel, ani jejich potřeby. Měla být zachována stávající struktura vnitrobloku (pískoviště, hřiště a dvě prolézačky).

Ze zkušeností s podobnými akcemi jsme věděli, že zapojení obyvatel okolních domů do provádění změn je podmínkou. Bylo dohodnuto vypracovat návrh projektu, který to bude respektovat. Koordinaci projektu zajistila Agentura GAIA, finančně podpořil OÚ Prahy 3, Magistrát hl. m. Prahy a Nadace VIA. Jak jste se před časem mohli dočíst v HT, cílem bylo seznámit obyvatele se záměrem projektu a podnítit je, aby se svými návrhy zúčastnili celého procesu rozhodování i rekonstrukce. Rekonstrukce bude také jejich prací a v jejich zájmu bude i starost o zařízení a zeleň v budoucnu. Proces probíhal na základě konsensu všech zúčastněných. Písemnou formou i osobně jsme zjišťovali všechny potřebné informace - demografické složení obyvatel vnitrobloku, možnosti spolupráce apod. Po vyhodnocení se vytvořila pracovní skupina, která jednala s OÚ i majiteli domů, a která doporučila architektku Janu Vízkovou. Konalo se několik společných jednání na žižkovské radnici, v prostorách Agentury GAIA, v hospodě, byl uspořádán jeden veřejný happening s hudbou, občerstvením a programy přímo v areálu vnitrobloku, kde obyvatelé zakreslovali svá přání a potřeby do plánek. Z jejich podnětů byl zpracován projekt, který toto vše zohledňoval. Chtěli jsme výslednou práci a záznamy z procesu vystavit v prostorách žižkovské radnice i na dalších místech. Letošní volební rok však nebyl naší aktivitě nakloněn, radnice nevyčlenila potřebné peníze na zahájení rekonstrukce, neboť dala finance na rekonstrukci nám. Jiřího z Poděbrad, které nakonec šly na pomoc postiženým povodněmi. Nezbývá než věřit, že se nenaplní skeptické předpovědi obyvatel vnitrobloku o zbytečnosti jejich iniciativy...Nezbývá než věřit, že se na rekonstrukci peníze najdou, a že vnitroblok bude na základě občanské aktivity skutečně upraven. Ocenění 'O lidech s lidmi' je značnou motivací pro zastupitele žižkovské radnice. I ostatní pražské vnitrobloky čekají na svoje úpravy a projekt 'Znáte svůj prostor' poslouží jako modelový pro jejich řešení," končí své vyprávění ředitelka Agentury GAIA Marie Haisová.

Kočičí trápení

Toulavé kočky nemají lehký život. Tím více je třeba ocenit a pochválit ty, kteří je pravidelně krmí kvalitní stravou a nevyhánějí z útulků. Kolonie koček bez domova nikdy nepřeroste únosnou mez, udržuje si svoje teritorium a podle zkušenosti mnohých z nás brání potkanům v jejich rejdech. Těžký život tulaček by asi těžce snášel britský siamský kocour Caspar, který se dostal na scetí. Svým pánům začal domů nosit kradené věci - mobil, peněženku, podprsenku a další drobné předměty. Jeho majitelce Ruth Jacobsové došla trpělivost a zavedla ho do psychiatrické poradny. Diagnóza zněla: Caspar trpí potlačeným sebevědomím a je deprimovaný. Krádeže souvisí s potřebou zvýšené pozornosti. To konstatovala lékařka Vicky Hallsová, specialista na psychologii koček. Panička na svého kocoura prozradila, že Caspar při loupežných výpravách kradl panenky, knížky, rukavice i ponožky. Léčba bude spočívat v individuálním interakčním programu, který předepisuje 5x denně stravu s libovým masem, pohyb na šplhacím lešení a hru s míčky přivázanými na šňůře. Dům smí Caspar opustit jen s varovnými zvonky na krku. Sousedí dostali povolení opatřit si vodní pistolky, aby měli šanci svůj majetek před loupežníkem ubránit.

Metropole z vepřovic, ekvádorské pralesy a karneval. "Expedice - 4.část"

V minulé části vyprávění jsme putovali po Peru. Ted' je na řadě jeho nejsevernější část a poté již ekvádorské pralesy, karneval a vulkán Chimborazo.

Vyjímáme z emailového deníku: **Datum: 15. 2. 2002:**

U města Trujillo jsme opět zaskočili k Pacifiku a ta potvora je pořád hrozně studená. Navštívili jsme tedy radši obrovské (až 40 m vysoké) pyramidové stavby z nepálených cihel a s bizarními barevnými freskami místních prastarých kultur Chimú a Moche. Samozvaného průvodce nám dělal místní "policajt" Rubens, kterého jsme se předtím zeptali na turistické informace a on nás místo toho přemluvil, že má o víkend volno a že nás provede všude sám osobně. Byla s ním legrace,



jeho výklady historie byly více než neformální, ani se to nedá reprodukovat. Pak následoval triumfální noční přejezd do Ekvádoru na motorové tříkolce. Všichni tři jsme se tísnil i s "báglama" na malé sedačce vzadu a řidič vpředu neustále foukal do nádrže, neb mu docházel benzín. Ale dojeli jsme. Ekvádor je malá, zelenou vegetací porostlá země, kde jsou místo vlastní měny americké dolary a momentálně také období dešťů. Strávili jsme několik nocí přímo v pralesě - mlžném horském i deštivém (park Podocarpus). Zvuky pralesa, zejména v noci, jsou docela "hustý" zážitek, stejně jako koupání v krystalických bystřinách a pralesních vodopádech. Hustá vegetace se šplhá nahoru a ve výšce kolem 3 300 m n.m. se prales mění v paramo s mlhou zahalenou klečí. Momentálně jsme opět na pobřeží Pacifiku v Puerto Lopéz. Dopoledne pozorujeme při práci místní rybáře. Vynášejí z loďek na ramenou v plechových bednách úlovek a nakládají ho na přistavený nákladáček. Má to však háček - místní velice drzí pelikáni neponechávají nic náhodě. Jsou velice dobře organizovaní, první pták nalétne nad těžkou bednu, pod kterou se rybář při chůzi prohýbá a strhne z ní plachtu, která má sloužit jako ochrana právě proti těmto nezvaným strávníkům. Tím je bufet otevřený a než rybář urazí kýžených 20 metrů, celá "pelykáni smečka" se střemhlavými nálety spokojeně obslouží. Bydlíme v bambusové chatce "cabaña" 20 m od pláže. Voda je tady konečně teplá jako káva a jsou tu i parádní vlny. Tak jsme stále naložený v moři, protože kromě pozorování, jak místní party psů s divokým štěkotem pronásledují po pláži jedoucí cyklisty, se tu stejně nedá nic jiného dělat. Už pátý den tu je totiž karneval a tím pádem kromě hospod nic nefunguje - ani banka, kde bychom doplnili finanční rezervy, abychom mohli pokračovat v cestě. Prostě místní se baví. Jsme pořád zlitý vodou - to je takový místní karnevalový obyčej, polévat každého vodou. A je to docela milá pozornost v těch vedrech.

Datum: 27. 2. 2002: Nemohli jsme si nechat ujít nejvyšší ekvádorskou horu-sopku Chimborazo (vrchol 6310 m n.m., naposledy aktivní v r.1530). Byl to takový spíše komický "výstup". Ráno jsme kvůli němu vstávali již před 4 hodinou, nahoru jeli za naprosté tmy taxikem - řidič měl velké problémy najít správnou cestu uprostřed "polňaček" v lávovém poli. Pak jsme měli jen půl hodiny, abychom v šeru a mlze překonali převýšení 200 m a dostali se do výše 5000 m n. m. Byli jsme rádi, že to naše chatrné plíce vydržely. Odměnou byly čisté záchodky v 2. základním táboře. Ještě jsme stihli připálit cigaretu jakémusi horolezci, který neměl oheň a už jsme běželi dolů, abychom stihli do 7:00 ujet, než dorazí správa národního parku a od každého "zkasíruje" 20 dolarů. Uháníme taxikem po silnici dolů, když se taxikář začne za jízdy plácet po stehnech a vesele haleká: "Ještě tu nejsou, převezli jsme je!" Za 10 minut míjíme v protisměru podivné, obrněné vozidlo. Máme prý štěstí - jezdí sem 3 strážci v doprovodu 5 policistů se samopaly.

(JP, expedice2002@seznam.cz)

Železný dědek

Když se o někom řeklo, že je to železný dědek, neznamenal to jen ocenění jeho síly, ale především se tím zdůrazňovalo jeho pevné zdraví. Železo je pro náš organismus jedním ze zcela nezbytných prvků a je bohužel pravda, že strava moderního člověka jej většinou nezajišťuje v potřebné míře. V lidském organismu je 3 až 5 g železa. Denně ho člověk ztratí močí 0,02 až 0,8 mg, ženy v době menstruace 25 až 80 mg, větší ztráty bývají po krvácení, po operacích apod. Až 57 % všeho železa je v hemoglobinu, 7 % ve svalech, 16 % je svázáno s metaloenzymy tkáně a 20 % je zásoba v játrech, slezině, kostní dřeni a v ledvinách. Nejde tedy jen o hemoglobin, ale i o tkáň, a to hlavně mozkovou. Ovšem pro regeneraci krve - hemoglobinu nestačí pouze železo a vitamín C, ale je třeba ještě měď, kobalt, vitamíny skupiny B a kyselina listová. Denní potřeba železa je v různém věku rozdílná, kojeneček potřebuje 6 mg a dospělý až 15 mg. Především je však třeba vědět, že železo se vždy vstřebává jen zčásti. Nemůžeme se spoléhat se na to, že máme železa dost. Spíše předpokládejme, že nedostatek železa je trvalý. Obecně totiž přijímáme asi 1/3 jeho potřebné celodenní dávky. V praxi to znamená, že při stravě s 1500 až 2000 kaloriemi dostáváme asi jen 10 mg železa. Při mléčných dietách je nedostatek železa absolutní. Abychom minimalizovali nepříznivý vliv nedostatku železa na náš organismus, musíme jíst tak, abychom železo pravidelně doplňovali - je třeba jíst přírodní stavu bez tepelné úpravy, stravu obsahující organické železo, nezapomínat na vitamín C, konzumovat potravu s mědí, jíst černý chléb a některé druhy zelenin, například řeřichu, petržel, kopr (semeno), špenát, hlávkový salát a další. Nejbohatším zdrojem železa je melasa, telecí játra, šťáva ze švestek, ořechy, semena dýně a slunečnic, pšeničné klíčky, otruby a další.

Tip na výlet

Zámek v Nelahozevsi, rodišti skladatele Antonína Dvořáka, bývá nazýván perlou české renesance a označován jako jeden z nejkrásnějších zámků u nás. Pochází ze 16. století, ze čtyř plánovaných křídel má pouze tři a jeho fasáda je zdobena sgrafity. Uvnitř zámku je zajímavý rytířský sál s kamenným krbem a cennou nástrojnou malbou. V zámeckých komnatách je starobylé vybavení, které používali staří Lobkowiczové zde i na zámku v Roudnici nad Labem, kde mají své hlavní sídlo. Po více jak půl století je zámek opět v jejich majetku, vrácen byl v roce 1992. Na stolech v komnatách je staré nádobí, v prosklených vitrínách



středověké relikviáře a jiné církevní předměty, na zdech visí historické hudební nástroje. Nejcennější je však sbírka obrazů, kterých je tady nainstalováno několik set. Zámecká správa pečuje o díla takových mistrů malířů, jakými byli například Velásquez a Rubens. Zámek v Nelahozevsi je otevřen celoročně kromě pondělí, a to od 9 do 17 hodin. Dospělí zaplatí za vstup kolem 60 Kč (podle typu prohlídky), děti platí polovic. V obci pod zámek stojí rodný domek Antonína Dvořáka, čp. 12, v němž je Památník slavného skladatele. Za návštěvu stojí i gotický kostel ze 14. století, upravený ve století devatenáctém. Pokud nepojedete autem, vydejte se na Masarykovo nádraží. Odtud pojedete směrem na Vraňany necelou hodinku a vystoupíte v Nelahozevsi-zastávce.

Cukrovka

Sladký život, který netřeba závidět

Je nemilé, že právě naše země patří k těm, které při posuzování obezity obyvatel stojí na nejvyšších příčkách. Stejně tak je alarmující, že třetina Čechů má genetické předpoklady k onemocnění cukrovkou. O tom, podle zprávy ČTK, informoval veřejnost předseda České diabetologické společnosti Milan Kvapil z Fakultní nemocnice Motol. V evidenci lékařů je na 653.000 pacientů. Jejich počet podle prognóz bude stoupat, v roce 2015 jich má být milion. Celosvětová epidemie diabetu zasáhla i Českou republiku. Uvádí se, že diabetici jsou ve větším riziku nemoci srdce a cév. Třetina pacientů, kteří potřebují umělou ledvinu, jsou diabetici. Cukrovka poškozuje oční sítnici, v rozvinutých zemích je takzvaná diabetická retinopatie nejčastější příčinou slepoty. Cukrovka se vyskytuje ve dvou variantách. Diabetik prvního typu netvoří vlastní inzulin a musí ho dostávat injekčně. Nemoc postihuje děti a mladé lidi, ale může propuknout i ve vyšším věku. Pacienti jsou většinou štíhlí. Naproti tomu lidé s diabetem druhého typu, kdy organismus neumí využít inzulin, který v těle vzniká, bývají obézní. Nemoc u nich spouští právě nadváha a nedostatek pohybu. Léčba proto spočívá v úpravě režimu a dietě, v pozdějších stadiích se rovněž podává inzulin. Celkově se v ČR léčí inzulinem 100.000 lidí. Léčba by měla upravit hladinu cukru, snížit hmotnost pacienta a zabránit komplikacím. Podle Milana Kvapila se pacienti často mylně domnívají, že když jim stačí dieta a více pohybu, je jejich nemoc lehčí. Mnohdy proto léčbu nedodržují. Je faktem, že pravá skutečnost je složitější. Důvodem problémů není vždy jen neukázněnost pacientů. Bylo zjištěno, že diabetici druhého typu hubnou významně hůře než zdraví lidé. Souvisí to s metabolickými problémy a hormonálním nastavením organismu. Ve studii se ukázalo, že při shodném režimu dokázali diabetici shodit jen polovinu toho, co zhubli jejich zdraví partneři.

Hypoglykemickou aktivitu - to znamená schopnost snižovat zvýšenou hladinu cukru v krvi, má překvapivě mnoho rostlin užívaných v tradičních medicínách. Hladinu cukru v krvi snižují např. sušené borůvky. Čaj z listů borůvek, užívaný po dlouhou dobu, snižuje hladinu cukru v krvi mírně a bezpečně. Zdravotní stav diabetiků zlepšují brusinky, grapefruit, cibule, česnek, řepicha zahradní, syrové i kysané zelí. Potraviny, z nichž se živiny uvolňují pomalu, jako jsou např. luštěniny, zabraňují prudkému zvýšení hladiny cukru v krvi. Při jejich pravidelné konzumaci dochází k systematickému snižování hladiny krevního cukru. Prospěšná je i sója, stejně jako obiloviny, rýže a celozrnné potraviny, hlávkový salát, mrkev, celer, černý kořen, topinambur, listová zelenina, meloun, švestky, banány, obilné vločky a pšeničné klíčky. Při konzumaci dýně a cukety se štěpením tuků z potravy spotřebuje méně enzymů. Látky obsažené v dřeni tykví a její šťávě mají vynikající fyziologický vztah k látkové výměně. Diabetikům je doporučován i černý bez, neboť obsahuje rostlinný "inzulin" - inulin. Bezinky se konzumují vždy tepelně upravené. Z koření se doporučují kurkuma a skořice, neboť zvyšují aktivitu inzulinu, stejně jako hřebíček či bobkový list. Ty aktivitu inzulinu dokonce až ztrojnásobují!

Automobilisté na slovíčko!

Také patříte k těm, kteří jezdí na ojetých letních pneumatikách po celou zimu a cestou do hor komplikujete život stovkám lidí? Určitě ne. Jistě se řadíte k těm řidičům, kteří nečekají na první sníh a mraz, ale nasadí zimní pneumatiky ve chvíli, kdy venkovní teplota dlouhodobě klesne na 7 °C. Již při této teplotě jsou zimní pneumatiky obecně účinnější a bezpečnější než letní. Výběr, servis a výměnu letních pneu za zimní se vyplatí svěřit výhradně do rukou odborníků. Avšak ani kvalitní pneumatika a odborný servis nezbavuje řidiče povinnosti běžné denní údržby, tj. dohušťování a vizuální kontroly. Důležité je zimní pneumatiky pečlivě zkontrolovat před jejich opětovným nasazením. Také pamatovat na to, že účinnost zimních pneu klesá s jejich opotřebením, a to poměrně dramaticky. Za limitní výšku dezénu se považují 4 mm, pod touto hodnotou se přednosti zimních pneumatik prakticky vytrácejí. Pokud dezén dosáhne limitní výšky, zimní pneumatiky můžeme "dojezdit" v létě. Materiál běhounu ztrácí na kvalitě také přirozeným stárnutím. Tady hodně záleží na způsobu a okolnostech skladování. I když je hloubka dezénu v pořádku, použití déle než pět sezón se nedoporučuje. Nesmíme zapomenout, že nové zimní pneu potřebují zhruba 300 km na "zajetí". Některé pneuservisy nabízejí uskladnění zimní nebo letní sady. Odborníci doporučují pořídit si zvláštní sadu kol pro letní i zimní pneumatiky. Cenově stále dostupnější jsou také kola z lehkých slitin a stále větší procento řidičů je kombinuje i se zimními pneumatikami. Zimní období je tou nejlepší prověrkou, zda to řidič se svým často proklamovaným kladným vztahem k bezpečnosti jízdy myslí vážně. Pro dobrého motoristu by podzimní plískanice měli být nepřehlédnutelným signálem k výměně letní sady pneumatik za zimní.

Memento

Být ve službě. Tak často označujeme svůj pobyt v zaměstnání. Jsou povolání, kde slovo služba je skutečně na místě. Jako první nám vytane na mysl služba zdravotníků v nemocnicích, ústavech, sociálních zařízeních. Ve službě jsou i příslušníci policie, vojáci, duchovní. Službu nám poskytují řemeslníci, pečují o nás kadeřnice, maséři, kosmetičky a další. K těm všem se většinou chováme s jistou úctou a respektem. Prostě si na ně tzv. netroufneme. Zato řidičům MHD a prodavačkám v potravinách dáváme často a s jakýmsi zadostiučiněním najevo nejen svoji špatnou náladu, rozmrzelost, ale i povýšenost. Čím to je, že právě ti, bez nichž bychom se neobešli ani pár dnů, jsou terčem naší nevychovanosti, nadutosti a hlouposti? Chováme se k nim jako špatně vychované děti k rodičům, kteří ztratili respekt. Pamatujme, že svými problémy nemáme právo týrat druhé. A že vlídná tvář je tou magickou kartou, která otevírá všechny dveře.

Království her

Domino

Jak jistě víte, domino je sada obdélníkových kamenů, rozdělených na poloviny s určitým počtem puntíků. Každá dvojice čísel se vyskytuje pouze jednou. Podle počtu puntíků se k sobě přidávají jednotlivé kostky do řady. Sousední políčka předcházející a k ní přiložené kostky musí mít počet puntíků stejný. Hraje se po dvojicích tolik partií, než jedna z dvojic dosáhne předem stanoveného počtu bodů. Všechny kostky se rozloží na stole lícem dolů a zamíchají. Každý hráč si vylosuje sedm kostek a ten, který má před první partií kostku se dvěma šestkami, začíná. Při dalších partiích se hráči v zahajování hry střídají. Začínající hráč vybere jednu ze svých kostek a položí ji doprostřed stolu. V první partii je to vždy kostka se dvěma šestkami. V následujících partiích to může být jakákoliv kostka. Hráč, který je na tahu, vybere ze svých kostek takovou, která má alespoň na jedné straně stejný počet puntíků, jako jeden konec řady kostek vyložených na stole. Tuto kostku přiloží na konec řady tak, aby se strany se stejným počtem ok dotýkaly. Kostku lze přidat pouze na jeden či druhý konec řady - nikoliv uprostřed řady. Hráč, jenž nemá kostku, kterou je možné přiložit k řadě, nehraje a pokračuje další hráč v pořadí. Partie končí, když jeden hráč přiloží k řadě svou poslední kostku. Všem ostatním hráčům (včetně spoluhráče toho, kdo uzavřel partii) se sečte hodnota kostek, které jim zbyvají v ruce. Partii vyhrála dvojice, jejíž součet je nižší, a získává za ni tolik bodů, kolik zbylo v ruce druhé dvojici. Partie rovněž končí v případě, že ani jeden hráč nemůže pokračovat. Vyhrává dvojice, které zbyly v ruce kameny s nižším součtem puntíků. *Ing. Miloslav Netušil*

Platýs na slanině

Rozpočet pro čtyři osoby: 4 porce platýsa (po 250 g), hladká mouka na obaleni, 125 g tučné slaniny, 1/4 lžičky soli a pepře, 1 citron, petrželka

Platýsy omyjeme, osušíme papírovým ubrouskem, obalíme v mouce, přebytečnou mouku oklepeme. Ryby poklademe na tácek vedle sebe. Slaninu nakrájíme na malé kostičky a opečeme při střední teplotě do křupava. Kostičky vyjmeme. Platýsy položíme bílou stranou dolů do vypečeného tuku ze slaniny a při pečení s nimi občas v pánvi pohneme, aby se porce nepřichytily. Po 4-5 minutách je obrátíme, osolíme a opeříme. Pečené platýsy dáme na dobře předeřtáté talíře, kostičky slaniny v tuku krátce ohřejeme a přelijeme přes ryby. Ozdobíme citronem a petrželkou. Příloha: plátky vařených brambor v marinádě ze silného vývaru smíchané s nakrájenými rajčaty a plátky okurek, posolené, opeřené a trochu oslazené. *Dobrou chut'!*

Vtípy:

Přijde blondýnka do rakouského supermarketu a říká:

"Chtěla bych dvě tužkové baterky."

Prodavačka nechápavě odpovídá:

"Wie, bitte? "

A blondýnka na to:

"Ne, nabité, prosím vás!"

Spolužáci si na srazu po 25 letech sdělují novinky:

"Kamaráde, z mojí manželky se stal skutečný anděl!"

"To máš kliku," povzdechne si spolužák, "ta moje pořád ještě žije!"



Proti pokutě nic nenamítá, akorát se ptá, zda ji může zaplatit stravenkami! J.O.Matura