



***Každý jsme anděl s jedním křídlem...
Abychom vzlétli, musíme se obejmout.***

De Crescendo Luciano



Červen 2006

XORS
office

www.xorsoffice.cz

společnost
C-M-T

www.c-m-t.cz

Střípky



Červen 2006

Z obsahu:

| | |
|----------------------------|---------|
| Úvod | str. 2 |
| Dotazy | str. 3 |
| Zdraví a zajímavosti | str. 4 |
| Internet | str. 10 |
| Příběhy čtenářů | str. 11 |
| Tip na výlet | str. 15 |

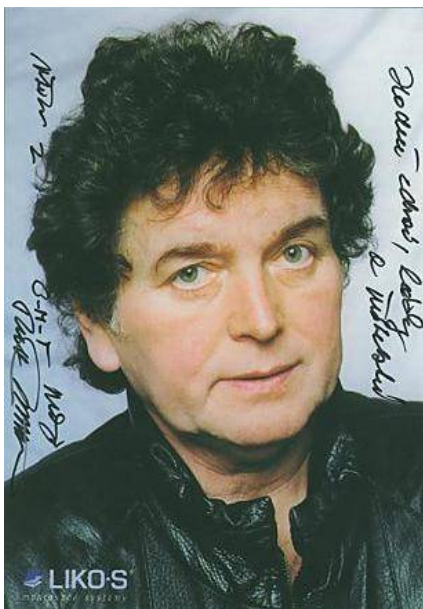


Úvod

A máme tu léto, období prázdnin, dovolených a letní pohody, ať budete trávit své dny volna kdekoliv, věřím, že každý ty své dny prožijete podle vašich představ, přání a čtení v letních Střípkách k té letní pohodě také trochu víc přispěje.

Věra Kuncová

Pavel Novák



Hodně zdraví, lásky a přátelství všem C-M-T přeje Pavel Novák

Neřesti a Ctnosti - Jsou lyrickým pořadem písniček od 60. let s úsměvným vyprávěním a poezií. Zamyšlení nad hodnotami života, mezilidskými vztahy a láskou. Průvodní slovo je laděno do citlivé polohy. Zamyšlení střídá vtip a posluchači jsou vtaženi do děje. Nejenže s Pavlem Novákem komunikují, ale i zpívají. Pihovátá dívka, Malinká, Podivný spáč, Vyznání, Chci zapomenout jsou jen krátkým výčtem hitů, které se ozvou. Vedle nich ale také písničky Beatles, E. Presleyho, divadla Semafor. Při bloku lidových písniček se vždycky rozezpívá celý sál.

Přestože je v posledních letech **zpěvák, skladatel, textař, hudebník a spisovatel** Pavel Novák v ústraní, zpívání na hřebík nepověsil. Mnohé z jeho desek se svou prodejností blíží k hranici udělení "Zlaté desky" a stejně dobře se prodávají i jeho knihy.

Pavel Novák žije s rodinou v rodném Přerově a **se svou skupinou** ročně absolvuje více než šest stovek vystoupení. Koncertuje nejen pro dospělé posluchače, ale **zpívá i na plesech a zábavách** a především se velmi intenzivně věnuje **vystupování pro děti**.

Jako vystudovaný učitel podrobně zpracoval a napsal šest tématicky zaměřených **výchovných pořadů pro děti** "Budeme se zpívat". Ke každému vyšlo i stejnojmenné album (MC,CD) s písničkami a zpěvníček. Dětem bude rovněž určena kniha pohádek pro děti a videokazeta "Tradice a zvyky", která vyšla v roce 2002.

Tip na výlet

Les Království

Krásné místo jako v pohádce Vám naskytne pohled na stavbu přehrady Les Království, budete-li mít v létě cestu do Trutnovského okresu nenechte si ujít tento pohled a přeneste se na chvíli do klidu obklopeného přírodou.



Celkový pohled na korunu hráze.



Výtokový portál levostranné obtokové štoly.

V letech 1910 až 1919 byla na Labi nedaleko města Bílá Třemešná postavena přehrada Les Království. Přehrada je známá též pod jménem Bílá Třemešná, ale před několika lety jí bylo vráceno původní jméno Les Království. Podnětem k výstavbě stejně jako u mnoha jiných byla katastrofální povodeň v červenci 1897. Řečištěm v místě přehradního profilu protékalo 330 m³/s, což se blížilo stoleté vodě. Tato povodeň způsobila velké škody na budovách, mostech v hustě zalidněném a průmyslovém kraji a v otevřeném údolí mezi Dvorem Králové n. Labem a Jaroměří škody zemědělské.

Je mnoho krásných míst v naší republice, napište nám o nich, ráda příště vložím „tip na výlet“ právě od vás, z míst, které jsou vaším domovem.

Střípky pro Vás připravila Věra Kuncová, Josefa Šímy 780, 55101 Jaroměř, e-mail: yorika@centrum.cz

Zatím pořád pomalu stoupal mírným táhlým kopcem. Na horizontu mohl vidět jak se cestička stáčí dál od okraje neproniknutelného houští a začínajícího lesa. „Musím přidat“ pomyslel si. „Ať se na vojně nemusím stydět.“ „Nebudu přece patřit mezi slabingry.“ Řekl Marek polohlasně. Usmál se při vzpomínce na minulé léto. Myslel, že mu srdce vyskočí ven pusou, a plíce po něm budou šahat zpátky. Bylo to v červenci a on se nechal vyprovokovat starším kamarádem Tondou. Ten navrhl aby se zvedli od restauračního stolu a dali si malý závod přes kopec do vedlejší vesnice. Kdyby u vedlejšího stolu neseděla Alice tak by se na to asi vykašlal. Ale jeden rychlý pohled hnědých očí mu jasně zavelel. „Di do toho!“ Tak šel a byla to pěkná ostuda. Nemohl samozřejmě konkurovat soupeři zvyklému naběhat denně deset až patnáct kilometrů. Také se ale nemínil za žádnou cenu vzdát.

Běžel tehdy jako šílený. Sáhl si až na dno svých sil aby do cíle doběhl nebo se spíše dopotácel. V každém případě jej ale domů dovezli autem Tondova otce. Máma si pak z jeho svalové horečky na druhý den dělala docela vážné starosti. Marek se ani náhodou nepochlubil co se mu přihodilo. Ten den se chtěl prostě blýsknout před Alicí a vlastně i sám před sebou.

„Co to na tebe prosím tě leze?“ vyzvíдалa máma ale Marek se jen potutelně usmíval. Styděl se přiznat svou osobní prohru. Připadal si tehdy jako malý kluk, který si chtěl sám bez dovolení podat „cukrátko“ a spadnul z přistrčené židle.

„Tak tohle už nikdy ne“ pomyslel si. „S tím se musí něco udělat!“ Slíbil si tehdy, že začne pravidelně běhat a cvičit. Věděl ale že to bude stát nemalé úsilí. Překonat se, a sám sebe přinutit pravidelně trénovat. Zkoušel to hned jakmile se zbavil svalovice ale jeho vůle ještě asi nebyla ta pravá.

Jednou koncem jara vracející se z okresního města, přisedla si vedle něj Alice. S úsměvem jí vlastním se jen tak lehoučce dotkla jeho ramene a šibalsky se zeptala. „Jak Ti dopadl ten závod s Tondou?“ „Neslyšela jsem žádné fámy ani přehánění.“ Marek byl zaskočen. Hlavně tím, že Tonda z jejich běhu neudělal veselou historku pro všeobecné pobavení. O to více se začal stydět sám před sebou.

„Pitomče, co jsi vlastně dokázal?“ „Akorát vymýšlet jednu výmluvu za druhou a skutek utek“ spílal si v duchu ale situace nedovolovala dlouhé úvahy. „Absolutně jsem vybuch a málem mě odnesli“ přiznal hrdinsky. Rychle zkoumal reakci hnědých očí, které se na něj zvědavě upíraly. „Myslím, že jsem dostal pořádnou lekci.“ „Ale nic to se mnou zatím neudělalo.“ Malinko se zarazil a pokračoval: „pořád si plánuju jak začnu běhat a vůbec něco dělat, víš pravidelně, ale ne a ne se rozhodlat. ...*pokračování příště...*

Pro dospělé posluchače mu po roce 1990 vyšly výběry s největšími hity a v roce 2001 dvě systematicky utříděná alba "**Pavel Novák včera, dnes a zítra**" a "**Pavel Novák sedmkrát jinak.**" V roce 2002 přibylo MC a CD „ **Pavel Novák VOX a hosté** " a v roce 2003 vyšel zpěvník „Zpívejme si s kytarou“ s návodovým CD.

Je rovněž **úspěšným spisovatelem.** Po knížkách "**Jak jsem zpíval klokanům**" o svém australském turné a "**Příbězích z vody a bláta**", kde popisoval povodně, které se v roce 1997 nevyhnuly ani jeho domu, mu vyšla v závěru roku 2000 obsáhlá (500 stran) vzpomínková knížka "**Vyznání**".

V létě a na podzim roku 2000 Pavel Novák podstoupil dvě těžké operace, při kterých mu byl odstraněn zhoubný nádor. Následovalo pětaticet radioterapeutických ozáření a při dvaatřicetidenní hladovce zhubl o třicet kilogramů. Svůj boj na život a smrt však nevzdává a nadále zpívá a koncertuje...Koncem roku 2001 dokončuje čtvrtou knihu s názvem "**I smrt se bojí.**"

V roce 2003 vyšla kniha pohádek pro děti „**Pohádky i nepohádky.**“ V **roce 2004** dokončuje čtyřletou práci na DVD a videokazetě klipů a vyprávění „**Tradice a zvyky**“.

Pavel Novák, **bronzový slavík 1967**, složil více než čtyři stovky písniček, napsal tisíc textů a za vlastní tvorbu mu Panton dvakrát udělil Zlatý štít. Na svém kontě má stovku singlů, dvacet alb, z nichž některé vyšly i v tehdejší NDR a na dalších padesáti se podílel. Koncertoval po celé Evropě, v Americe, Kanadě, Austrálii a řadě dalších států. Ceny si přivezl z Bratislavské lry, Děčínské kotvy, Belgie, NDR a Bulharska. Zpíval také na Midem v Cannes. V roce 2002 oslavil 40 let koncertování. Od roku 1962 absolvoval 20.000 koncertů, plesů a zábav...

Dotazy

Dotaz

Dobrý den, chtěla bych se zeptat, zda rodina s těžce kombinovaně postiženým dítětem (3 roky), která pobírá příspěvek na provoz motorového vozidla, může dostat od své zdravotní pojišťovny proplacené cestovné za lékaři, dalšími specialisty atd. Jedna známá rodina tuto výhodu používá, tj. má kromě příspěvku na provoz motor. vozidla ještě propláceny i cesty k lékaři přes pojišťovnu, ošetřující lékařka mi však tuto možnost nepotvrdila.

Zdravím Vás a děkuji za odpověď. Eva Dohnalová, Brno.

Odpověď

Dobrý den paní Dohnalová, pobírání příspěvku na provoz motorového vozidla a proplácení cestovného od zdravotní pojišťovny se opravdu nevylučuje a lékař nemusí při předepisování sanitky tuto skutečnost zkoumat. Cestáky za cesty vašim autem k lékařům vám proplatí přímo zdravotní pojišťovna.

Hana Valová

Dotaz

Dobrý den paní Valová, měla bych dotaz ve věci, na kterou se nás ptají jak postižení, tak i někteří policisté. Když osoba blízká veze např. do nemocnice držitele průkazky ZTP i označení O1 a jede po dálnici, tak nemusí mít dálniční známku, protože průkazka a označení O1 nahrazují dálniční známku. Až sem je to jasné, ale je v nějakém zákoně, zda potom ta osoba blízká, když se vrací zpět bez držitele průkazky, kterého nechala v nemocnici, může jet zpáteční cestou po dálnici bez dálniční známky? Nebo musí jet jinudy anebo si nechat pro polici v nemocnici vystavit potvrzení. Má to někde podporu v zákoně nebo je to na pochopení a dobré vůli policie? Velmi děkuji za odpověď.

Odpověď

Dobrý den, konzultovala jsem tento problém s JUDr. Hutařem z NRZP a jeho názor je, že od poplatku je osvobozeno označené vozidlo, nikoli osoba s postižením - zákon č. 13/1997, §22: "(1) Placení poplatku nepodléhá užití dálnice, rychlostní silnice a jejich úseků podle § 20 odst. 1 motorovým vozidlem nebo jízdní soupravou.....e) používanými k dopravě těžce zdravotně postižených občanů, kterým byly podle zvláštního právního předpisu přiznány výhody II. stupně, s výjimkou postižených úplnou nebo praktickou hluchotou, nebo III. stupně, pokud držitelem motorového vozidla je postižená osoba sama nebo osoba jí blízká; za stejných podmínek platí osvobození i pro motorová vozidla užívaná k přepravě nezaopatřených dětí, které jsou léčeny pro onemocnění zhoubným nádorem nebo hemoblastosou, pokud rodiče nebo jim naroveň postavené osoby pobírají příspěvek na provoz motorového vozidla podle zvláštního právního předpisu..." Pokud se vrací auto např. z nemocnice či jiného zařízení a postižená osoba již není přepravovaná ve vozidle, je určitě dobré nechat si vystavit v zařízení potvrzení o jeho návštěvě.

Hana Valová



Zdraví a zajímavosti

Objev českých vědců ulehčí diabetikům život

Praha - Čeští vědci objevili způsob, jak u lidí po transplantaci ostrůvků ve slinivce břišní odhalit, že hrozí jejich poškození. To lékařům umožní včas

Povídka na pokračování od Jindřicha Rozsypala - Běžec 1. část

Probudil se. Za oknem se povalovaly zbytky mlhy a v dálce byl slyšet zvuk probouzejícího se lesa. Typické trylky ptáků se mísily se skřehotáním neúnavných žab a nastupujícím jemným bzučivým tónem všech možných druhů hmyzu.

S pocitem že se mu vlastně ani moc nechce se zvedl do sedu a prohlížel si pokoj zkoumajíc tiše svůj dech. „Tak jsem zvědav jak mi to dnes půjde“ pomyslel si a nacvičeným pohybem se vysoukal z pod pokrývky. Levou nohou šmátrajíc po botě ležící na úplně jiném místě než její pravá sestra.

V koupelně nabral do dlaní ledovou vodu, smyl zbytky spánku z obličeje a neprestal vodu nabírat až osvěžil téměř celé tělo. „To zas bude keců kvůli stříkancům“ zamumlal když si dočistil zuby a šel se rychle obléct. Za chvíli už utíkal svým oblíbeným směrem k lesu.

Markova maminka byla příjemně vyhlížející padesátice, která nenechala jedinou maličkost bez komentáře. Záhy se proto naplnily Markovi obavy z reakce na ranní stav koupelny. „Zatracený lajdák,“ „kdy už se naučí udělat po sobě pořádek“... „Ale to bych mu mohla omílat od rána do večera a nebude to nic platné“ hartusila paní Stašová. Bylo to spíš jen ze zvyku. Donutit už skoro dvacetiletého Marka dodržovat pořádek vzdala už asi před pěti lety.

Po smrti manžela Davida myslela že takový život snad ani nechce žít. Lépe řečeno, v té době ani moc nemyslela. Později si vyčítala, že svým stavem, necelý rok po té co ovdověla, ukradla Markovi kus dětství a bezstarostného mládí. Vždyť se musel začít starat nejen sám o sebe ale také o psychicky zhroutenou matku. Ta docházela na pravidelné prohlídky do psychiatrické ordinace v blízkém okresním městě. Marek s ní v Kroměříži několikrát byl aby se po cestě něco nestalo.

Pořádek v té době nebyl tím nejdůležitějším. A hlavně, Marek si osvojil zásadu říkajíc: „pořádek je pro pitomce a inteligent zvládne i chaos.“ „No jo vždyť na to co mi život přinesl jsem vlastně dopadla celkem dobře“ pomyslela si paní Míla. Douklízela rychle koupelnu a šla automaticky připravovat Markovu snídani. „Za chvíli přilítne a bude hladový jako vlk“ usmála se. To ovšem netušila, že...

Marek právě dobíhal k mírnému kopečku na cestičce vinoucí se k lesu a srovnával dech do toho správného rytmu. „První úsek pravdy“ zasmál se v duchu a lehounce přizpůsobil délku kroku dechovému rytmu. Dnes chtěl běh o něco natáhnout. Přesvědčí se zda těch šest týdnů pravidelného tréninku má skutečně něco do sebe.

Zajímavě na mě působí i hlavní vychovatel, který nám v přízemním Malém sále promítá nejen skvělé české komedie a pohádky, ale seznamuje nás s country a folkovou scénou, kterou si především na prvních ročnících Porty nahrává a nám představuje.

Chodíme na vycházky, někdy i na delší a ač občas noha po čase pobolívá, zvládám vše celkem v pohodě. Přes den je program tak nabitý, že smutek po blízkých a rodině přichází až s večerem, je intenzivní a tak pročítám stále dokola došlou poštu a samozřejmě čtu knížku, kterou jsem si z domova dovezl, nebo některé přinesl z místní půjčovny. Čas je nakonec dobrý pomocník a tak si zde nejen zvykám, ale hlavně přichází den, kdy i já nacházím své jméno po pěti týdnech pobytu na nástěnce taky. Propouštěcí zpráva uvádí, že se mi zlepšila celková kondice, uvolnily šlachy a že příští rok doporučují léčbu zopakovat. Domů se vracím v červnovém teple a těším se na prázdniny. Ty nejčastěji trávíme v nedalekém Veselíčku pod stany, kde se sjíždí velká část naší rodiny, či jejich známých. Jsme zde už po několikáté, ale letos skutečně cítím, že sbírání hub nebo delší procházení provází citelná bolest v kotníku, který povážlivě slábne a má tendenci se vyvracet na stranu. I badminton už tak lehce nedoběhnu a o fotbálku nebo házené přes síť ani nemluvě.

VOZÍČKÁŘ?

Po prázdninách už do páté třídy, jsem vzrůstem skoro nejmenší ze spolužáků, hubený, ale cítím se fyzicky dobře. Teda ač mě doktoři „pasovali“ na tělesně postiženého, připadám si relativně zdravě. Po lázních mě maminka neustále musí popohánět do cvičení a na rehabilitace dvakrát v týdnu taky docházím, takže přestože se pravá noha vyvrací, snažíme se to korigovat nejen podražením boty a gumou na ní zepředu připevněnou, která špičku nohy přitahuje vzhůru a nepropadáva tolik.

Jsem osvobozen z tělocviku, nějaké běhání okolo tělocvičny, nebo balancování na kladině a podobně by bylo trapné, vždyť šmajdám na nohu už při chůzi a tak jsem tomu rád, že to nemusím nejen předvádět, ale i překonávat. Uznávám, že by mi to už asi ani nešlo. Se spolužákem jsme jednou přišli do hodiny o pár minut dřív, tak jsem si z legrace zkusil s rozběhem zdolat kozu. Smáli jsme se tomu oba, tady někde poprvé jsem použil foglarovský výraz „sloní mládě“.

Po novém roce vyřizujeme další lázeňský pobyt a než se stačím psychicky připravit, jsme na cestě do Krkonoš znovu. Hned na příjmu jsem přímo šokovaný, doktorka mi oznamuje, že mi domluvila ubytování se stejně starými kluky v pokoji na TŘETÍM PATŘE!

...pokračování příště

zahájit léčbu, jíž funkci ostrůvků obnoví. V Langerhansových ostrůvcích se tvoří inzulín. Když diabetik dostane místo svých nefunkčních nové, nemusí už brát inzulín injekčně.

"Je to velký úspěch našeho týmu, objev obhájili minulý týden na světovém setkání odborníků na diabetologii a zobrazovací metody ve Washingtonu," řekl dnes ČTK ředitel Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) Štefan Vítka.

Metodu vyvinuli a na zvířatech odzkoušeli přednosta kliniky diabetologie IKEM František Saudek s Janem Křížem z kliniky. Od nich ji převzali odborníci z ženevské univerzity ve Švýcarsku a zobrazili ostrůvky i u člověka. "Do těla se vpraví kontrastní látka s obsahem železa, která se zobrazí na magnetické rezonanci," popsal Vítka. "Je to poprvé na světě, co se to podařilo. Snažili se o to lékaři na Harvardu, museli ale uznat, že jsme byli první," dodal. Podle Vítka budou mít z objevu prospěch i čeští pacienti - metoda se bude v IKEM běžně provádět.

"O spolupráci a použití naší metody projevují vážný zájem přední světová pracoviště," dodal Saudek. Vítá, že se jeho týmu dostalo za několikaletou práci ocenění, ale ještě mnohem více to, že metoda dává naději na zlepšení výsledků ostrůvkových transplantací. Ostrůvky se do těla dostanou infúzí, jako když se dává krev, samy si najdou cestu do slinivky. Transplantace přináší řešení diabetikům, u nichž se inzulín netvoří. Není pro ty, jimž se tvoří, ale tělo ho neumí využít. Pacient s novými ostrůvkami je vlastně vyléčený, musí jen brát léky na potlačení imunity, protože má v těle cizí tkáň.

Vývoj metody umožnila spolupráce diabetologů a specialistů na magnetickou rezonanci IKEM a Centra buněčné terapie a tkáňových náhrad druhé lékařské fakulty Univerzity Karlovy. Výbor České diabetologické společnosti udělil Křížovi cenu za publikaci článku o metodě v americkém odborném časopise Transplantation. V Česku je přes 700.000 diabetiků. Cukrovka prvního typu, kdy se v těle netvoří inzulín, postihuje zejména mladé lidi a děti; trpí jí zhruba pět procent diabetiků.

Nada Myslivcová rot



Zakysané mléčné výrobky pomáhají k dobré náladě

Praha - Pozvednout náladu, utlumit depresi, ale i zpomalit stárnutí prý napomáhají zakysané mléčné výrobky. Jsou cenným zdrojem tělu prospěšných živin. Jejich základ tvoří probiotická kultura, která nejen zlepšuje stav střevní sliznice, ale také zvyšuje obranyschopnost organismu. Prospět

mohou při jarních pocitech únavy, ale také při zvýšené tělesné aktivitě, tvrdí specialisté.

"Zákys působí pozitivně na imunitní systém a zvyšuje obranyschopnost organismu u dospělých i u dětí. Fyzicky aktivní lidé ocení probiotickou kulturu, která zlepšuje stav střevní sliznice a podporuje schopnost vstřebávat živiny, zejména některé vitaminy a minerální látky, například vápník," říká dietolog a fitness konzultant Vít Chaloupka.

Malým i velkým sportovcům podle něj postačí maximálně jeden litr zákysu denně, nejlépe dvě hodiny před, nebo po tréninku. Důležité je pak dodržovat princip "v pravý čas pravá potravina". "Zákysy je vhodné zařadit do jídelníčku v kombinaci s jinou bílkovinou, například s masem nebo sýry. Kombinace s chlebem, nebo rohlíky není nevhodnější," uvedl.

Odborníci upozorňují, že složení střevních bakterií se projevuje také na kvalitě pleti a celkové kondici organismu. „Nejlepší preventivní účinky na zdraví mají zákysové kultury označované jako BIO, které obsahují bifidokulturu. Dieteticky jsou vždy výhodnější výrobky se směsí bakterií než výrobky obsahující jen jeden druh bakterie. Čím je výrobek čerstvější, tím více živých bakterií obsahuje," říká odbornice na zdravou výživu Ludmila Oliveriusová .

Aminokyselina tryptofan obsažená v zakysaných mléčných výrobcích působí podle specialistů antidepresivně. Pití zákysů tak prý přispívá ke zlepšení nálady. Netučné zakysané mléčné výrobky se navíc příznivě podílejí na snížení hladiny cholesterolu v krvi. Jejich pravidelná konzumace údajně dokáže zpomalit i stárnutí.
ač mkv



Vědci v USA prý vyšlechtili prasata se zdravými tuky

Washington - Američtí vědci v neděli oznámili, že se jim podařilo geneticky vyšlechtit prasata, jejichž mastné kyseliny by mohly být přínosné pro lidské zdraví. Agentura Reuters rovněž napsala, že se tak možná otevírá cesta ke zdravějším zdrojům vepřového a slaniny.

Vyšlechtěná prasata produkují více mastných kyselin omega-3, které hrají významnou roli v mnoha procesech v lidském těle - od regulace krevního tlaku a srážlivosti po zvyšování imunity a protizánětlivé účinky. U lidí také zlepšují srdeční funkce a snižují rizika srdečních chorob. Jediným způsobem, jak získat kyseliny omega-3, jsou potravinové doplňky nebo konzumace určitých ryb; ty však mohou někdy obsahovat vysoké hladiny toxických látek. Vědci ve snaze

hrobky, napjatě posouvá víko sarkofágu a dotýká se těla faraóna, který zemřel před několika tisíci lety. Starověký Egypt přitahuje nejen nás. Staří Řekové obdivovali egyptské stavitele, jejichž díla neměla obdobu v celém tehdy známém světě, navazovali na poznatky egyptských lékařů, astronomů a matematiků. Je fascinující, že staří Řekové se na pyramidy dívali přes stejně velkou propast času jako my na antické Řecko. Krásou starého Egypta můžete být obklopeni i doma, na internetových stránkách firmy aznet.trade máte možnost si prohlédnout nádherné interiérové a exteriérové doplňky starého Egypta, za velmi příznivé ceny si je můžete objednat a těšit se jejich krásou.

Internetový obchod **KLEOPATRA** <http://egypt.aznet.cz> se zabývá dovozem a prodejem zahraničních interiérových a exteriérových doplňků. Nabízí výrobky, které můžete vidět na Vašich dovolených, ale za podstatně nižší ceny. Spolupracuje přímo s výrobcí těchto doplňků a to jim dává možnost reagovat na Vaše požadavky.

Kontakt: Kleopatra - obchodní dům

Internet: <http://egypt.aznet.cz>
E-mail: aznet.trade@centrum.cz
Telefon: +420 732 300 188



Příběhy čtenářů

Další pokračování z minulého čísla Střípků – vyprávění pana Ladislava Chodilka z Přerova.

Chlapík na něm vypadá s rádiovkou směšně a docela se těším až ho uvidím. Koušek ode mě postává kluk, který hledá na vedlejších připnutých lístcích datum svého odjezdu a chlubí se, že už za tejdén!

Ach ta jejich mluva, ptá se odkud jsem, hrdě hlásím, že su z Přerova a jazykově je mezi náma rázem jasno. Samozřejmě mu tiše závidím, že už pomalu balí kufr, zatímco ten můj zmizel kdesi na hromadě teprve dnes. Ochotně mi vysvětluje, kde co najdu, že nad námi jsou cvičebny, vedle na oddělení „A“ děvčata a ve třetím patře místo těch nejpostiženějších. Ať jsem prý rád, že patřím sem, tam je to prý samé utrpení a bol.

Následující dny si zvykám na program procedur a naprosto mě fascinuje škola, ve které v podstatě během dvou až tří hodin probíráme i pět vyučovacích. Naprostá pohoda a hlavně ulevárna, jak říkáme svorně všichni. Na pokoji jsme skoro stejně staří a tak hrajeme stolní hry, ve Společenské místnosti ty, které jsou k dispozici. Černoušek je se svýma fixama naprostý hrdina a za lízátko, nebo bombon je dokonce na chvíli půjčuje. Mě ale na pokoji víc ohromuje kamarád z váleudy u dveří, který vlastní a má s sebou gramofon na malé desky! Jedna je prý dokonce zakázaná a když jí pouští, sestry se vždy pozastaví a pochvalně přikývnu. Takový punc si v té době nesl Balíček karet od Rangers.

11. Za své úsilí se odměňte. Spočítejte si, kolik peněz jste ušetřili za cigarety a použijte je na něco, po čem jste již dávno toužili.

Přejeme vám hodně úspěchů v úsilí o změnu dosavadního způsobu života.



Britští lékaři po dvou letech oživilí dívce uzdravené srdce

Londýn - Britští lékaři s úspěchem uvedli do funkčního stavu srdce dvanáctileté dívky, které před deseti lety kvůli nedostatečnosti v jejím těle "odstavili z provozu" a nahradili implantátem. Bylo to umožněno tím, že vlastní srdce pacientky nezatěžované provozem se postupně zotavilo, a dívčino tělo začalo implantát odmítat. Oznámily to ve středu večer představitelé Great Street Ormond Hospital.

Hannah Clarková v Walesu byla zpětně operována 20. února, kdy jí byl odstraněn implantát a zapojeno vlastní srdce. Dívka neměla problémy s implantátem po deset let až do loňského listopadu, kdy se při pravidelné kontrole projeví příznaky odmítání implantovaného srdce. "Jsme nadšeni, že se Hannah nyní cítí tak dobře," řekl podle agentury AFP mluvčí nemocnice. "Myslíme, že taková operace je první svého druhu v Británii," dodal. Ředitel britské kardiologické nadace Peter Weissberg označil zpětné zapojení vlastního srdce pacientky za významnou událost medicíny. "Odborníci jako profesor Magdi Yacoub, který operaci vedl, byli již dříve přesvědčeni, že srdce oslabené v důsledku zánětu se může opět uzdravit a převzít zátěž, pokud je mu poskytnut čas k odpočinku. To byl právě tento případ," řekl.

Nyní se podle Weissberga otevírá možnost v takových případech implantovat umělé srdce, aby pracovalo za vynechávající pacientovo vlastní, s nadějí, že se srdce uzdraví a implantát bude možné po několika měsících zase vyjmout.

ik



Internet



Egypt

Řekne-li se starověk, většina lidí si asi představí siluetu pyramid utopených v písku pouště, tajemné sochy s nenapodobitelným jemným úsměvem na rtech, zlatou zář sarkofágu, půvabné reliéfy, které tak živě vyprávějí příběhy staré pět tisíc let. Starověký Egypt přitahoval snad každého z nás. Člověk nemusí být archeolog, aby se aspoň někdy nezačetl do knížky o archeologických výzkumech anebo si nekoupil videokazetu o pyramidách. Ve svém obýváku pak sleduje tajnou cestu do nitra



nové zdroje těchto kyselin přenesli v laboratoři gen označovaný jako "fat-1" do prasečích buněk.

Pak použili klonování k vytvoření zárodečných buněk, které byly implantovány do dělohy běžným prasatům. Gen vytváří enzym, který mění méně žádanou kyseliny omega-6 na zdravější omega-3, píše se ve studii otištěné v časopise Nature Biotechnology. Velké množství kyselin omega-6 je považováno za jeden z hlavních důvodů vysokého procenta Američanů trpících obezitou či srdečními problémy, které jsou hlavními příčinami smrti v USA.

pkt mik

Lékaři dostanou тренаžér na operace očí

Praha - Budoucí oční lékaři dostanou v dohledné době k výuce unikátní přístroj, který dokáže sloužit jako тренаžér pro citlivé operace očí.

Ve virtuální realitě budou provádět všechny možné typy očních zákroků.

"Zjistí nejen, zda dokáží operaci provést bezchybně, ale také například, zda mají pro oční mikrochirurgii schopnosti, trpělivost a talent," uvedla v Plzni na kongresu očních lékařů předsedkyně výboru České oftalmologické společnosti Šárka Pitrová.

Přístroj bude umístěn na oční klinice v nemocnici v Praze Motole.

Až dosud se budoucí oční lékaři učili operovat na prasečích očích. Ty nejsou vždy vhodné, protože nemusejí mít shodné onemocnění jako lidé, navíc jich není dostatek.

Nový přístroj dokáže věrohodně simulovat jakýkoliv typ požadované oční nemoci. Lékař na něm pod mikroskopem na modelu hlavy nacvičuje s nástroji jednotlivé kroky operace. "Cvičí si tak prostorové vidění, koordinaci rukou a schopnosti provádět mikrochirurgické úkony," uvedla Pitrová.

Přístroj je ve východním bloku úplně nový. "Pokud vím, je to asi poprvé, co se tady vystavuje, a rozhodně to bude poprvé, kdy bude instalován," řekl Jan Tichý ze společnosti, která přístroj do Česka přivezla.

Hodnota přístroje a příslušného kurzu je několik milionů korun. "Student má možnost, aniž by poškodil reálného pacienta nebo spotřeboval spoustu očí, ve virtuální realitě provádět nácvik. Přístroj zcela objektivně hodnotí postup a má celou řadu kritérií, která lze hodnotit," dodal Tichý.



Cigareta jako symbol dospělosti?

V ČR začne denně kouřit asi 100 dětí mladších než 18 let, nejčastěji kolem 14 let. Ve věku 13-15 let u nás kouří 35% dětí. Mezi 15-18 lety je to až 50% kuřáků. Dívky již kouří stejně, nebo dokonce víc než chlapci.

Naprostá většina kuřáků (okolo devadesáti procent) začíná kouřit již během dospívání. Tabákový průmysl proto potřebuje získávat především tyto mladé dospělé, aby měl dostatečný odbyt pro své výrobky. Po 24. roce se totiž pro kouření rozhodne už jen málokdo z těch, kdo se zatím bez cigarety obešli.

Prevence se skládá z mnoha faktorů – z legislativy, dalších společenských opatření a působení v rodině. Velmi záleží na společenské přijatelnosti kouření a chování dospělých, které jsou pro děti vzorem.

MLÁDEŽ ovlivňují i nekuřácké veřejné prostory. První cigarety se totiž snadněji kouří v restauraci než s kamarády doma. Důležitý je i fakt, když se zákaz kouření týká všech – nejen dětí, ale i dospělých.

Trestání dětí je neúčinné

Velmi diskutované, zdravotníky odmítané a navíc obtížně vymahatelné je trestání dětí za kouření. „Trestání dětí se neukázalo jako účinný způsob snížení kuřáctví nezletilých. Naopak, takové tresty dokonce podkopávají existující programy, které ukázaly být účinné“ uvádí American Lung Association.

V USA penalizuje 44 států nezletilé za „tabákové pohoršení“, z nich 33 zakazuje nezletilým užívání tabáku 18 států USA. V Evropě je např. v Německu zakázané kouření na veřejnosti pod 16 let, v Maďarsku do 18 let, aniž by měl tento zákon praktický efekt. Kriminalizace dětí naráží na právní nevymahatelnost, kontraproduktivitu a přesouvá odpovědnost tabákového průmyslu, který profituje z nelegálního prodeje nezletilým.

I pasivní kouření škodí

Pasivní kouření lze těžko obhajovat. Prokazatelně poškozuje zdraví a způsobuje i předčasná úmrtí, v ČR přibližně 1500 ročně. Je příčinou stejných onemocnění jako kouření aktivní, i když dávka kouře je vždy menší než u samotného kuřáka. Podílí se na vzniku onemocnění všech částí těla. Výraznější vliv má na cévy, k jejich poškození totiž stačí dávka kouře, proto je vliv pasivního kouření na cévy větší, než bychom čekali. Děti vystavené doma pasivnímu kouření mají např. vyšší riziko rakoviny plic nebo krve v dospělosti. Vyskytují se u nich častější záněty středního ucha a trpí dalšími

nemocemi. Ale nejen děti – také pes nebo kočka, kteří žijí v kuřácké domácnosti, zemřou dříve než kdyby žili u nekuřáka.

Světovou zdravotnickou organizací byl v roce 2002 tabákový kouř definitivně zařazen na seznam kancerogenů třídy A, tedy kategorie „lidský kancerogen“.

Co mohou udělat rodiče

- Buďte příkladem, sami nekuřte. Pokud kouříte a nechcete nebo nemůžete přestat, alespoň nekuřte doma nebo v autě. Dáte tak najevo, že kouření je něco, co do domova nepatří. V neposlední řadě nebudete poškozovat zdraví svých dětí.
- Opatrně upozorňujte na vliv kouření. Rizika totiž lákají. Spíš se zmiňte o impotenci, zápachu z úst, stárnutí kůže či horší pleti než o infarktu a rakovině.

Výrobci prezentují cigarety jako symbol dospělosti. Je třeba vysvětlit dětem, že realita je právě opačná. Kouření je dětská nemoc. Výrobci musí získat zákazníky, dokud nemají dost znalostí a rozumu, aby pochopili, co dělají. V době, kdy byl např. mobil symbolem dospělosti, děti, které ho měly, kouřily méně. Jeden symbol dospělosti už měly.

*MUDr. Eva Králíková, CSc.,
1.LF UK a VFN.Praha*

JAK PŘESTAT KOUŘIT!

1. Pamatujte si, že nekouřit znamená změnit svůj dosavadní způsob života!!!
2. Stanovte si pevný den, kdy přestanete kouřit.
3. Své rodině a svým spolupracovníkům oznamte, že nekouříte a požádejte je, aby Vás ve Vašem úsilí podpořili.
4. Zničte všechny své cigarety, odstraňte popelníky a zapalovače. Nebudete je potřebovat.
5. Vypracujte si přehled všech situací, při kterých obvykle kouříte, a naplánujte si, jak je zvládnete bez kouření.
6. V den, kdy se rozhodnete přestat kouřit, vyplňte svůj volný čas pokud možno co nejvíce. Jděte do kina, na procházku, cvičte, sejděte se s přáteli nekuřáky.
7. Vyhýbejte se společnosti kuřáků.
8. Nenahrazujte cigarety sladkostmi. Pijte hodně vody či ovocných šťáv, jezte ovoce a zeleninu.
9. Budete-li trpět abstinenčními příznaky (nutkavou chutí kouřit, nervozitou, neschopností soustředit se), zvažte možnost použití žvýkačky nebo náplasti s nikotinem Nicorette, které koupíte v lékárně bez lékařského předpisu.
10. O způsobu použití této žvýkačky či náplasti se vždy poraďte se svým lékařem nebo v poradně pro odvykání kouření.