

Josef Klír a andělé



Josef Klír je jedním z nejpopulárnějších a nejvýraznějších módních návrhářů na české módní scéně. Bývá přirovnáván ke Gaultierovi a Versacemu, on sám říká, že jeho vzorem je Galiano. V lednu pokřtil v prostorách prezentačního centra firmy Wella nový kalendář pro rok 2009 „Angels“. Na květen připravuje novou autorskou módní přehlídku.

Narodil se v roce 1972 v Liberci a vystudoval Střední průmyslovou

školu. Upozornil na sebe už jako student, když v roce 1987 získal nejvyšší ocenění v soutěži Mladý módní tvůrce v Teplicích a v Liberci. Na výsluní se dostal také díky spolupráci s topmodelkami Evou Herzigovou a Jarkou Rytchovou.

Navrhoval šaty pro soutěže Miss České republiky a Miss Slovenské republiky. Na špičkový módní piedestal vynesly Josefa Klíra také svatební šaty. V letech 2002 a 2005 získaly jeho slavnostní modely titul „Svatební šaty roku“. Vytvořil rovněž svatební oblek pro Jana Kollera a šaty pro jeho ženu Hedviku nebo pro modelku Kateřinu Stočesovou.

Klír experimentuje s barvami i materiály, navrhuje modely výstřední i pro běžné denní nošení. Spolupracuje s filmaři, vytvořil kostýmy například pro pohádku Nesmrtelná teta či videoklipy hudební skupiny Black Milk. V roce 2006 se představil za oceánem na týdnu módy v New Yorku,

kde společně s 80 světovými návrháři předvedl svou kolekci pro jaro 2007. Jeho devátá autorská přehlídka v pražském hotelu Hilton v roce 2006 byla vyhlášena jako přehlídka roku v České republice.

Kalendář Josefa Klíra, už sedmý v pořadí, nese název „Andělé“ a jeho křest byl pojat opravdu andělsky. Kalendář marně čekal na šampaňské, zasypalo ho bílé andělské peří. Nebeskou atmosféru dokreslili tři „oživlí“ andělé a modelky Veronika Pompeová, Zuzana Jandová (obě na fotografii), Kristýna Lebedová, Kateřina Sokolová, Veronika Chmelířová a Lucie Petrišková si pochutnávaly na andělsky lahodné švýcarské zmrzlině. Kalendář vyšel s mottem „Každý z nás má svého anděla. Já ho našel... Nechtě tento rok 'přiletí' ke každému z vás!“

Autor: Petr Sobol
Fotografie ze křtu: Archiv 3p3 Consulting, s.r.o.
Fotografie z kalendáře: Richard Nowak



100 000 let SEXU



Ojedinelá expozice vznikla v Drents Museu v nizozemském Assenu. Výstava o lásce, plodnosti a rozkoši se snažila zachytit v historických souvislostech lidskou sexualitu. Ukázala, jak se měnil pohled společnosti na erotiku a sexualitu od starší doby kamenné až po 19. století. Na hrad Špilberk přicestovalo kolem

250 exponátů ze šedesáti evropských muzeí. Návštěvníci si mohli prohlédnout paleolitické Venuše kyprých tvarů, novověké rytiny se štavnatými sexuálními scénami, římské mince s vyobrazením řady sexuálních pozic, erotické snímky z raných dob fotografie, pás cudnosti nebo nejstarší kondom na světě.

V Brně na hradě Špilberk skončila po třech měsících unikátní putovní výstava „100 000 let sexu“.

Před prezentací v Muzeu města Brna prošla už dvanácti zastávkami a svou evropskou pouť ukončí v německém Heilbronn. Brno mělo tu čest být jediným českým městem, kde si mohli zájemci výstavu prohlédnout.

Výstava poskytla zajímavý kulturní zážitek a nabídla různorodý pohled na lidskou sexualitu, ale vůbec ne vulgárním nebo šokujícím podáním.

Autor: Petr Sobol

Fotografii poskytl Muzeum města Brna

Bytosti odnikud

Bytosti odnikud je název výstavy věnované proměnám akademických principů v české malbě první poloviny dvacátého století. Soustředí se na paralelní dějiny umění, odvíjející se ve stínu „velkého“ příběhu české moderny a avantgardy. Představí autory, kteří se ocitli dlouhá desetiletí na okraji zájmu českých dějin umění, nebo kteří z nich byli téměř či úplně vyloučeni.

Prezentována je především malba figurální, vycházející z akademického aktu, neklasičtějšího motivu akademické výuky. V obrazech aktů či v alegorických, mytologických a bukolických výjevech Františka Jakuba, Oskara Brázdy, Josefa Loukoty, Jakuba Obrovského, Františka Xavera Naskeho a dalších docházelo k univerzalizování a zjednodušení uměleckých konceptů, formulovaných generacemi akademiků před nimi.

Právě umělci jako Vojtěch Hynais, František Ženišek, Vlaho Bukovac,

Franz Thiele, Max Švabinský a další nastupující na uměleckou scénu ještě v poslední čtvrtině století devatenáctého, prostředkovali umělcům, kterým je výstava věnována, zásadní



uměleckou zkušenost, ovlivňující jejich tradiční a konzervativní uměleckou orientaci mnohdy na celý život. Zároveň však srovnání s díly akademických a novoromantických malířů konce 19. století naznačuje, že v tvorbě jejich následovníků došlo během první poloviny 20. století k zásadním změnám uměleckých cílů a nároků.

Příbuznost akademizujícího umění první poloviny 20. století s komerční fotografií, líbivou ilustrací, sentimentálními filmy a s obrazovými formami společenské a politické reprezentace je na výstavě zpřítomněna formou projekcí těchto dobových dokumentů.

Vernisáž výstavy, kterou spolupořádá Galerie Hlavního města Prahy, se uskutečnila 26. března. Pro veřejnost je expozice v Uměleckopřemyslovém muzeu v Brně otevřena od 27. března do 7. června.

Autor: Petr Sobol
Foto: archiv Moravské galerie v Brně

**internetový časopis pro interiér
i exteriér panelového domu**

- Rosí se vám okna?
- Zaplatíte regeneraci domu z fondu oprav
- Jak poznáme kvalitní zateplení?
- Malá koupelna už nevadí
- Podlaha, kterou sousedé neuslyší
- Spotřebiče dokážou ušetřit
- Chystáte se měnit nebo kupovat byt?
- Zaplatíte za vytápění polovinu
- Znáte svoje sousedy?
- Zařizujeme interiér



Mezinárodní vodohospodářský a ekologický veletrh

WATENVI 2009

Jedním z největších veletrhů ve střední a východní Evropě zaměřených na vodní hospodářství, nakládání s odpady a ochranu všech složek životního prostředí, je WATENVI na brněnském výstavišti. Veletrh je tvořen Mezinárodní hospodářskou výstavou VODOVODY-Kanalizace (VOD-KA), kterou pořádá Sdružení oboru vodovodů a kanalizací ČR, a Mezinárodním veletrhem technologií pro tvorbu a ochranu životního prostředí ENVIBRNO. Nový název projektu WATENVI je odvozen z počátečních písmen anglických slov „water and environment“ a symbolizuje úzké sepětí obou oborů. Oba veletrhy se budou letos od 26. do 28. května konat už popatnácté.

WATENVI 2008

Na loňský čtrnáctý ročník Mezinárodní vodohospodářské a ekologické výstavy v Brně přišlo 9 278 návštěvníků z 28 zemí. Na výstavní ploše 11 192 metrů čtverečních se prezentovalo 317 vystavovatelů z dvanácti zemí. Ekologické exponáty předvedli odborníci z Belgie, České republiky, Francie, Itálie, Lucemburska, Nizozemska, Polska, Rakouska, Slovenska, SRN, Švýcarska a Velké Británie, kteří představili přes 20 oborových novinek.

Vystavující firmy prezentovaly především produkty z oborů čištění odpadních vod, vodovodního potrubí, tvarovek a armatur, provozování vodovodů a kanalizací, měřících, regulačních a řídicích systémů, úpravy vody, kanalizačních potrubí a armatur a čerpací techniky. Mezi stěžejní témata odborného doprovodného programu patřil rozvoj a budování vodárenské infrastruktury v obcích a možnost jejich financování z Operačního programu životního prostředí. Podnětná byla rovněž diskuse o nových vyhláškách a zákonech v oboru vodního hospodářství v Evropské unii i v České republice. 78,7 procent spokojených vystavovatelů potvrdilo, že se do Brna vrátí také v roce 2009.

Martin Bursík o WATENVI 2008

„Čeká nás období, kdy musíme zajistit dostatek kvalitní vody na území České republiky. Tato situace se bude úzce vázat na jednání, která nás čekají v průběhu předsednictví ČR v Evropské unii. Půjde o globální dohodu, která se týká ochrany klimatu. Ekologické veletrhy poskytnou co nejvíce informací o možnostech čerpání peněz z Operačního programu životního prostředí. Byly také velkou příležitostí pro vystavovatele a podnikatele. Veletrh přispěl k tomu, aby se naše firmy dostaly se svými výrobky do rozvojových zemí.“

Operační program životního prostředí

OP ŽP předpokládá příliv finanční podpory z Evropského fondu pro regionální rozvoj a dále z prostředků Fondu soudržnosti. Program čerpá 18,4 procenta z 26,96 miliardy eur určených ze strukturálních fondů EU pro Českou republiku. Operační program nabídne do roku 2013 přes 5,2 miliardy eur.

V roce 2008 byly prostředky z Operačního programu životního prostředí směřovány především na rychlé zateplování škol a rozběhlo se průběžné financování vodohospodářských projektů. Řídící výbor doporučil Martinu Bursíkovi ke schválení 175 vodohospodářských projektů.

Ty představovaly celkovou dotaci z Fondu soudržnosti ve výši přes 13,4 miliardy korun. Jednalo se o největší objem podpory v historii Státního fondu životního prostředí navržené ke schválení v rámci jedné výzvy. V závěru roku 2008 vyhlásilo Ministerstvo životního prostředí České republiky VII. výzvu pro podání žádostí o dotace z OP ŽP. Prioritou v tomto roce se stává zlepšení vodohospodářské infrastruktury, snižování rizika povodní, snížení znečištění z komunálních zdrojů a zlepšení jakosti pitné vody.

WATENVI 2009

O nových projektech poskytne podrobné informace blížící se patnáctý ročník veletrhu. Podle ministra životního prostředí Martina Bursíka se Česká republika v letošním roce zaměří také na mezinárodní vyjednávání nové dohody o ochraně klimatu, což je priorita českého předsednictví v Evropské unii. „Nezapomeneme ani na praktické kroky na domácí scéně. Připravovaný zákon o odpadech razantně zvýší recyklaci a zároveň lidem usnadní třídění odpadů. Téměř připravený je i nový progresivní zákon o ovzduší. Na přelomu jara a léta pak spustíme rozsahem unikátní dotační program na podporu úspor v domácnostech. Očekáváme investici kolem deseti miliard korun do zateplení domů, regulace vytápění a využívání obnovitelných zdrojů



v domácnostech. Další krokem bude nová národní politika ochrany klimatu a navržení vyhlášení dvou nových národních parků," zdůraznil ministr životního prostředí ČR Bursík.

Tyto novinky se dočkají prezentace v Brně na WATENVI. Dalšími klíčovými tématy letos budou „Vodohospodářství“, „Zpracování a využití odpadu“ a „Environmentální technologie“.

Součástí veletrhu se stane grémium Vodních ředitelů evropské sedmadvacítky, které je nejvyšším rozhodujícím orgánem v oblasti VODA a svolává je země, která právě předsedá Evropské unii. K řešení ochrany proti velké vodě přispějí praktické ukázky protipovodňových opatření v areálu brněnského výstaviště ve speciálně upraveném bazénu před pavilonem Z.

Na zkušenosti s budováním protipovodňových opatření ve vybraných městech bude zaměřena mezinárodní konference nazvaná „Principy ochrany před povodněmi ve světě“. Systémy vlastních opatření budou prezentovat města Praha, Drážďany, Hamburk, New Orleans, Rotterdam, Londýn, Benátky, Winnipeg, Hitzacker a další. Současná globální finanční krize se letošního WATENVI nedotkla. Oproti loňskému ročníku vzroste počet vystavovatelů z tuzemska i zahraničí. Účast už přislíbily například firmy Driga, GEOTest Brno, ODES, Silcarbon Aktivkohle, SITA CZ, Buderus litinové systémy, Endress + Hauser Czech, ENERGIE AG BOHEMIA, HAWLE ARMATURY, Jihomoravská armaturka, ONDEO Services CZ, REHAU, Siemens nebo VEOLIA VODA Česká Republika.

Připravují se také obchodní delegace z řad podnikatelské sféry z Bularska, Chorvatska a Rumunska, kde projeví zájem o nové technologie a technologické celky.

Nové programy na snižování spotřeby energií pro domácnosti

Státní fond životního prostředí ČR chystá v Brně společnou expozici spolu s Ministerstvem životního prostředí České republiky. Letos na ní hodlá prezentovat celý Operační program životního prostředí a nový unikátní dotační program pro fyzické osoby, který odstartuje na jaře letošního roku. První fáze programu pro úsporu energie v domácnostech byla zahájena už 21. ledna a skončí v březnu. Další a rozsáhlejší etapa bude následovat. Občané mohou žádat o dotace na kotle pro biomasu, tepelná čerpadla i solární ohřev vody. „Lidé, kteří chtějí přestat vytápět své domácnosti uhlím a přejít na ekologicky šetrnější a pro své zdraví příznivější způsob, mají letos šanci získat podporu od státu. Program vyhlásil ministr životního prostředí Martin Bursík, a to s ohledem na podporu obnovitelných zdrojů energie,“ vyjádřila se k projektu tisková mluvčí Státního fondu životního prostředí Lenka Brandtová.

Zájemci o finanční prostředky mohou při splnění podmínek získat až polovinu nákladů pro nové vytápění. Pro první čtvrtletí je pro tyto účely vyhrazeno na 40 milionů korun. K významné ekologické akci se vyjádřil rovněž

ministr Bursík. „Na tento program naváže od dubna 2009 nový, rozsahelem unikátní dotační program pro domácnosti, na který je k dispozici téměř deset miliard korun. Bude zaměřený na obnovitelné zdroje i na energetické úspory při rekonstrukcích domů a bude se vztahovat i na novostavby. Jde vlastně o stejný program, jako byl vyhlášen v první fázi s tím, že budou hlavně podporovány zdroje s ještě příznivějšími emisními charakteristikami. Změna spočívá v tom, že se program už nebude vztahovat na akce zrealizované před jeho vyhlášením. MŽP připravuje také program dotací pro nepanelové bytové domy.“

Mezinárodní konference

Doprovodnou akcí WATENVI bude konference „Účetnictví a reporting udržitelného rozvoje na mikroekonomické a makroekonomické úrovni“, která se uskuteční v areálu výstaviště od 25. do 27. května. Jejími organizátory jsou MŽP, MU v Brně, Univerzita Pardubice, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Vysoká škola ekonomická v Praze, Vysoká škola ekonomie a managementu v Praze. Toto účetnictví je nástrojem, který slouží na podporu rozhodování v podniku, hodnotí ekonomické dopady šetrného přístupu k životnímu prostředí a přispívá k úspěšnému podnikání. Na konferenci vystoupí řada odborníků nejen z ČR, ale také ze Slovenska, USA, Polska a dalších zemí.

Autor: Petr Sobol

Zdroj: www.bvv.cz



Zelená energie a koloběh vody v libereckém iQparku

Liberecký iQpark otevřel před nedávnem novou expozici věnovanou výrobě elektřiny z obnovitelných zdrojů. První watty zelené elektřiny přivedla na svět vlastní silou statutární náměstkyně hejtmana Libereckého kraje paní Lidie Vajnerová.



„Je to docela dřina, ale člověk si uvědomí, kolik úsilí stojí rozsvítit obyčejnou žárovku. A třeba si pak lidé začnou energie více vážit a přestanou jí plynout“, komentovala premiéru zelené elektřiny v iQparku Lidie Vajnerová.

Pět unikátních interaktivních expozic umožňuje návštěvníkům vyzkoušet si vyrobit vlastní elektřinu zeleným způsobem. „Expozice vznikala déle než rok. Bylo to hledání postupů, materiálů, principů, vždý za jediný rok si každý exponát osahá sto dvacet tisíc párů rukou. A převážně těch dětských, které naši práci prověřují nejdůkladněji,“ uvedl ředitel iQparku Pavel Coufal.

Cílem expozice je ukázat návštěvníkům, jak obtížné je životnímu prostředí šetrnou energii získávat. A tak si zde může každý vyzkoušet, jak těžké je vyrobit energii pro zásobování žárovky, mikrovlnky nebo třeba mobilu šlapáním na speciálních rotopedech. Na vlastní kůži prověříte, kolik vody spotřebujete na roztočení turbíny zásobující obyčejné led

diody, nebo třeba jak silný vítr roztočí jednotlivé vrtule větrné elektrárny. Regulací osvětlení fotovoltaického panelu návštěvník vyrábí elektřinu, která pak zásobuje elektrický vláček. Celá expozice je doplněna informacemi o konkrétním využití trvale udržitelných zdrojů energie v České republice.

„Na vybudování expozice se nám podařilo získat silného partnera – akciovou společnost ČEZ, která na sebe ve spolupráci s Nadací Škola hrou převzala velkou část nákladů,“ vysvětlil Coufal.

Otevřením expozice pokročila obecně prospěšná společnost LABYRINT BOHEMIA, která science centrum provozuje, o další schůdek blíže k naplnění hesla „škola hrou“. Právě školy tvoří téměř polovinu návštěvníků centra. A jednoduchým způsobem pochopitelné experimenty umožní zpestřit výuku a posílit tak zážitkovou složku školních vzdělávacích programů.

„Školám k návštěvě centra samozřejmě bezplatně nabízíme i lektorské programy, v tom nazvaném Zelená energie si děti osvojí principy získávání trvale udržitelné energie,“ doplnil Coufal.

A další atrakce přibude v iQparku již v dubnu: v nové expozici bude možno pozorovat koloběh vody od pramene až ke kohoutku. A díky

partnerství s Technickou univerzitou se již v lednu roztočila kola slavného libereckého vynálezu – nanospideru.

„Návštěvník má možnost vyrobit si vlastní kousek plátna budoucnosti – nanotextilie“ komentuje nové projekty Pavel Coufal.



A právě poznávat svět vědy a techniky, experimentovat, objevovat a bavit se je principem science center. Všechno si osahat, vyzkoušet, nic neuzavírat za sklo umožňuje koncept středisek poznávání vědy aplikovaný ve světě již od šedesátých let 20. století, v Česku pak poměrně nově, poprvé právě v libereckém iQparku.

Autor: Petr Sobol
Foto: LABYRINT BOHEMIA, o.p.s.



A JAK BYDLÍTE VY?

**NÁPADY A INSPIRACE PRO BYDLENÍ
A REKONSTRUKCE NEJEN V PANELOVÉM BYTĚ**

PANEL PLUS – VÁŠ PRAKTICKÝ PRŮVODCE BYDLENÍM



VÝHODNĚ
PŘEDPLATNĚ
ZDARMA
JEDEN
VÝTIŠK

PANEL PLUS
BYDLENÍ MEZI PANELEMI



PANEL PLUS PRESS, s.r.o., Koněvova 2660/141, 130 82 Praha 3
tel.: 296 566 209, 296 566 214-5, fax: 296 566 213, e-mail: panelplus@panelplus.cz

WWW.PANELPLUS.CZ

Kde žijí senioři?



Česká populace stárne! V rámci Evropské unie se nejedná o nic výjimečného. Porodnost je nízká, zlepšuje se lékařská péče a prodlužuje se průměrná délka života. Podle Českého statistického úřadu by v roce 2050 mohli senioři (lidé v důchodovém věku) tvořit zhruba jednu třetinu naší populace. Už v současné době vzrůstá poptávka pro služby určené právě této skupině obyvatel. Jednou ze zásadních otázek je i problematika v oblasti bydlení.

V pravěkých dobách, kdy se lidé dožívali v porovnání s dneškem asi polovičního průměrného věku, byl člověk nad 40 let považován za starého. V tlupě byl vážen a opečováván. V dobách praotce Čecha, vojvody Kroka a knížete Svatopluka stáli stařešinové v čele svých rodů až do posledního dechu a bylo k nim vzhlíženo s nesmírnou vážností.

I v dobách středověkých byli staří lidé ctěni a váženi. V běžné populaci sdílely rodiny spolu většinou jednu světlici, ve které žily pohromadě všechny tři generace – děti, rodiče i prarodiče. Starouškové pomáhali nejen s výchovou vnoučat, ale i v domácnosti, případně i v hospodářství. Mladí bydleli ve světnici, starouškové měli své klidné bydlení na „vejminku“. Pak přišlo století páry a s rozvíjejícím se

průmyslem se ve městech začalo budovat bydlení určené pro dělníky a jejich rodiny, kde už se ale se třetí generací příliš nepočítalo. A tak když mladí odešli do města za lepším, staří zůstávali na venkově. Ve dvacátém století, kdy se ve velkém začaly stavět bytové domy a později panelová sídliště se na bydlení specializované pro starší generaci taky poněkud pozapomnělo. Vše pak měly spasit domovy důchodců, s jejichž dědicstvím se setkáváme dodnes.

Do domova důchodců se dříve odkládali staříci ve chvíli, kdy se o ně rodina nemohla nebo nechtěla postarat. Mnohdy bylo důvodem i uvolnění bytu „pro mladé“, ať už se jednalo o děti či o vnoučata. V domovech důchodců tak bydleli i lidé, kteří by byli schopni žít s trochou pomoci samostatně. S novou dobou se domovy důchodců změnily na Domy pro seniory, případně na Domy s pečovatelskou službou, kde bydlí právě lidé, kteří jsou schopni se o sebe postarat s občasnou výpomocí. Oba typy bydlení jsou však beznadějně přeplněné a zájemci čekají v dlouhých pořadnicích i několik let, až se někde uvolní místo (= až konečně někdo zemře). Soukromé penziony jsou bohužel pro většinu seniorů příliš drahé a tak jejich velká část dál žije ve svých bytech

či domcích. Ne všem však jejich stávající bydlení vyhovuje. Všichni touží prožít klidné a spokojené stáří. Je-li to ve vlastním bydlení v kruhu či s pomocí rodiny a přátel, je to dobře. Ne všichni však mají takovou možnost. Hodně seniorů by „na stará kolena“ své bydliště změnilo – ať už z důvodů zdravotních, rodinných a stále častěji také ekonomických.

V oblasti bydlení jsou ale senioři – až na pár výjimek – opomíjenou skupinou. Přitom se jedná o skupinu, která by se investorům mohla velmi vyplatit. Mají celkem stabilní příjmy, dobrou platební morálku a většinou se spokojí s jedno či dvoupokojovým bytem. Už i u nás však se ale objevily první vlašťovky v podobě nových či zrenovovaných bytových domů či celých bytových komplexů zaměřených právě na seniory. Cílem těchto projektů je vybudovat plnohodnotné bydlení, které bude zachovávat soukromí klientů, umožní jim samostatný život a širokou nabídku služeb, kterou budou moci podle své vůle a potřeb využívat. Byty jsou nabízeny k dlouhodobému (= doživotnímu) pronájmu. Samozřejmostí je bezbariérový přístup.

Senioři si mohou vybrat, zda si budou sami vařit, uklízet, prát, nebo zda využijí některé z nabízených

služeb. Mezi nejžádanější patří právě donáška jídla nebo využití možnosti společného stravování, praní prádla, pomoc s větším úklidem nebo donáška nákupů. Velkou výhodou je ošetrovatelská služba a lékařské služby. Někteří méně pohybliví senioři jistě uvítají i nabídku kadeřnických či kosmetických služeb.

Značnou proměnou prošel a do budoucna jistě i bude procházet životní styl seniorů. Dědečky v teplicích a babičky v zástěrách, jejichž hlavní starostí byla péče o vnoučata, nahradili páni ve sportovním a dámy v elegantním volnočasovém oblečení nebo třeba i v džínách a teniskách. Kromě oblíbených osvědčených

kulturních pořadů (divadla, koncerty, muzikály) a jednodenních výletů po krásách naší vlasti, objevují senioři i další možnosti využití volného času. Stávají se zajímavými klienty pro cestovní kanceláře. Zapisují se na univerzity třetího věku, mnozí z nich i na kurzy počítačové gramotnosti či jazykové lekce. Kdo může, sportuje – ať už se jedná o specializované cvičební kurzy, jógu, kuželky či třeba taneční pro seniory. Přibývají i důchodci na kolech, v plaveckých bazénech, ale i na lyžích. Dnešní senioři chtějí žít zkrátka aktivně.

Do Domů pro seniory či Domů s pečovatelskou službou, případně

i do jiných specializovaných domů určených pro bydlení seniorů, se však patrně dostane jen malá část těch, kteří o stěhování stojí. Vyměnit byt za menší či levnější je velmi obtížné. Spoléhat se na to, že se o stárnoucí postarají děti či vnoučata, je stále více nereálné. Většina babiček a dědečků tak bude dál žít ve svých bytech a počítat, jak zaplatit nájemné či energie, přemýšlet, zda ještě zvládnou sami vyjít do schodů či vykoupat se ve vaně a hlavně řešit tíhu samoty.

Autor: Marie Zpěváková

Foto: Autor

Levákem ve světě pravorukých



Jako předškolní dítě jsem si zlomila pravou ruku a měsíc ji měla v sádře. Díky tomu jsem se obstojně naučila držet lžiči i pastelky v levé. Přibližně 90% lidí patří mezi praváky. Jak se ale žije levákům? Komu se přihodil podobný úraz, při kterém nemohl po nějaký čas naplno využívat svou pravačku, mohl by potvrdit, že nijak snadno. A komu se taková nehoda nestala, může si třeba jen na jeden den vyzkoušet, jaké to je – žít ve světě, který je přizpůsoben „těm ostatním“.

Pokud se ve vaší rodině leváctví vyskytlo, máte větší šanci, že i někte-

rý z vašich potomků bude používat běžněji levou ruku. Nemusíte se však děsit. Dnes už se naštěstí leváci nepřeučují. Ještě v 2. polovině 20. století se i u nás totiž považovala levorukost za něco nepatřičného a tak maminky, dětské lékařky a později i učitelky v mateřských i základních školách nutily děti přeorientovat se na praváky. Mnohdy to vedlo k neurologickým poruchám, dítě bylo považováno za nešikovné a hlavně na počátku školní docházky mělo velké problémy, zvláště se psaním.

Jak poznáte, že máte doma leváka? Existuje několik velmi jednoduchých

zkoušek, které vám mohou napovědět. Všimněte si, do jaké ruky dítě bere častěji hračky či lžičku, později pastelky nebo jiné psací náčiní. Dominantní nohou kope častěji do míče nebo ji používá k odrážení na koloběžce. K dominantnímu oku si přiloží dalekohled, k uchu mobilní telefon. Pokud se obě strany střídají, jedná se o nevyhraněnou laterální. Pokud si nejste jisti, obraťte se prostřednictvím školky nebo dětského lékaře na odborníky. Zda nemáte doma leváka byste měli zjistit nejpozději do začátku školní docházky. Největší problémy mají totiž leváci právě při nácvičku psaní.

Ve třídě bohužel těžko ovlivníte umístění oken, kterými dopadá světlo na psací plochu. Můžete ale ovlivnit, aby vaše dítě sedělo na levé straně lavice, mělo správně nakloněný sešit a psalo vhodným perem. Dnes už máte o něco více možností, jak levorukému prvňáčkovi usnadnit život. Ve specializovaných obchodech nebo na internetu totiž můžete koupit školní potřeby, které pomohou s mnoha činnostmi. Kromě psacích potřeb určených přímo pro leváky můžete sehnat i univerzální násadky, které se dají připevnit na běžné tužky či pastelky a podporují správné uchopení psacího náčiní. Pro prvňáčky leváčky existují i psanky, které mají vzorově předepsaná

písmenka i na pravé straně stránky. Ve spolupráci s učitelkou byste měli věnovat právě výuce a nácvičku psaní velkou péči a pozornost a hlavně být trpěliví (zkuste si napsat sami něco vaší méně šikovnou rukou a uvidíte, jaká je to dřina). Pro domácí malování se tisknou i levácké omalovánky, které mají barevnou předlohu umístěnou vpravo.

Šikovnými pomocníky jsou i nůžky, ořezávátka a pravítka, která mají nulu na pravé straně. Kromě nůžek na papír lze dnes sehnat i levácké nůž-

tičky na nehty nebo třeba speciální nůžky pro švadleny či zahradníky. V kuchyni vám práci usnadní nože, škrabka na brambory nebo otvíráky, kterými by si pravák nejspíše ublížil. Některé z těchto pomůcek se vyrábějí univerzální – tedy na obě strany, abyste se mohli například při loupání brambor střídat i s ostatními členy rodiny. Pro technicky zaměřené leváky lze dokonce koupit i play-station nebo počítačovou myš přizpůsobenou dominantní levé ruce. Pro kytaristy lze objednat nástroj, který má krk orientovaný na pravou stranu.

Ještě před pár desítkami let se leváctví považovalo za cosi podivného. Přesto mezi leváky patřily tak slavné osobnosti jako Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Napoleon nebo třeba Charlie Chaplin. Máte-li tedy doma malého leváčka, snažte se ho podpořit, dodávat mu sebevědomí, nepřehánět své nároky a buďte trpěliví. Vždyť se musí poprat se světem, který je pravoruký. Dopřejte mu, ať je jeho levá ruka ta pravá!

Autor: Marie Zpěváková

Foto: Autor

Zázrak z přírody – tea tree oil



Lékárnička v lahvičce. I tak někdy bývá označován olej z australského stromu *Melaleuca alternifolia*, spíše známého pod označením australský čajovník.

Z botanického hlediska ovšem s čajovníkem nemá nic společného, neboť se jedná o dřevinu z čeledi myrtovitých. Jeho český název je kajeput střídavolistý a vychází z původního označení *caju-puti*, jímž „kouzelnou“ rostlinu nazývali australscí domorodci. Ti využívali obkladů z listů k léčení kožních poranění a při bolestech kloubů. Stromy rostou jen v bažinatých krajích v australském Novém Jižním Walesu. Pro Evropany objevil tento zázračný medikament až v roce 1770 mořeplavec James

Cook. Na počátku 20. století se léčivo dostalo pod drobnohled vědců, kteří přesněji určili jeho složení a potvrdili široké spektrum jeho účinků. Po objevení antibiotik se zájem o tea tree oil poněkud utlumil, ale v posledních několika letech se opět dostává na výsluní – hlavně díky návratu k přírodní medicíně. Plantáže, na kterých jsou dnes stromy pěstovány, nejsou nijak chemicky ošetřovány. Plevele stačí likvidovat stáda ovcí, díky jejichž přítomnosti je i půda přirozeně vyživována.

Z medicínského hlediska se jedná o silné přírodní antiseptikum. Esenciální olej bývá bezbarvý až světle žlutý, s typickou výraznou vůní podobnou eukalyptu. Je netoxický, nedráždivý, vhodný pro široké spektrum použití u pacientů všech věkových skupin. S úspěchem ho můžete aplikovat i vašim domácím mazlíčkům jako prevenci proti blechám či klíšťatům, případně k ošetření oděrek či plísni.

Od doby, kdy jsme v naší rodině tento přírodní zázrak objevili, se naše domácí lékárna značně omezila. Tea tree oil lze totiž úspěšně používat k ošetření celého těla. Naše původní využití bylo k léčbě oparů. Po mnoha marných pokusech s nejrůznějšími mastičkami a přípravky jsme konečně našli látku, která pomáhá zmírnit problémy s opary ve všech stádiích. Záhy jsme zjistili, že stejně úspěšně s ním lze potírat i bolavé koutky,

případně afty. V dutině ústní může ve formě ústní vody pomoci léčit i onemocnění dásní. Je účinný na nejrůznější kožní onemocnění – od drobných oděrek, přes ošetření po bodnutí hmyzem či při odstraňování klíšťat, až po léčbu menších popálenin, opáření či akné. Při bolestech v krku pomáhá rozředěný teplou vodou jako kloktadlo. Vyzkoušeli jsme ho i při rýmě k inhalaci a k potírání okolí nosu nebo při kašli k masírování hrudníku a zad. Masáže můžete ulevit i bolavým svalům nebo kloubům. Chcete-li si dopřát relaxační koupel, pak stačí přidat pár kapek přímo do horké lázně. Můžete ho použít i k dezinfekci dětských plenek, prádla, lůžkovin, záclon, ale i kobereců.

Z výše uvedených příkladů použití, z nichž většinu jsem si opravdu vyzkoušela „na vlastní kůži“, je zřejmé, jak široké je spektrum použití tea tree oilu. Vzhledem k tomu, že i pro silné účinky postačí jen několik málo kapek, bývá prodáván v malých lahvičkách, které se vejdu do kabelky stejně jako do kapsy. Při vycházkách do přírody nebo při cestování s sebou nemusíte brát plně vybavenou objemnou lékárničku. Zcela ji může zastoupit „lékárnička v lahvičce“ – zázrak z přírody – tea tree oil.

Autor: Marie Zpěváková

Foto: Autor

Použitá literatura: Jančar., Zentrich J. A.: Herbář léčivých rostlin, 6. díl