



MOTODOVOLENÁ

Bosna i Hercegovina, Chorvatsko, Černá Hora 2008

Čtvrtek 14. 8.

Asi o půl druhé odpoledne se scházíme na benzínce v Brně. Už jsem se nemohl dočkat. Naše plánovaná dovolená začíná. Dnešním cílem je Balaton. Pro začátek volíme nejméně atraktivní styl cesty a to dálnici. Po prvním focení vyjíždíme Aldy, Michal a já (Mambič). Bigy se po každém řazení pohupují pod náklady proviantu. Jedou však tak svižně, že projíždíme kolem poslední benzínky v ČR a ani nezastavujeme. Je mi jasné, že dnes toho přilíš ke kochání neuvidíme a já jen sním jaká panoramata nás čekají v následujících dnech. Průjezd Bratislavou je díky vybudovanému tunelu oproti letům minulým procházka růžovým sadem. Po chvíli jsme v Maďarsku. Bez stání, čekání, předbílání vysvětlování či vybalování. Evropa udělala díky Schengenu velký krok dopředu. Maďarskem projíždíme po okreskách a postupně necháváme za zády města jako Mosonmagyaróvár, Győr a Balatonfüred. Není ještě ani šest a asi 60 km rychlostí projíždíme po balatonské vesnici. Ubytováváme se v kempu za malou viskou Batacsontomai. Stavíme stan, požíráme řízky, pijeme pivo a už nás ani nenapadá jít do nedaleké vesnice na vyhlášeného fritovaného hejka s nakládanou zeleninou. Ujeto 457 km.

Pátek 15. 8.

Když vstáváme, je nebe bez mráčků. Po krátké snídani balíme všechny saky paky a platíme v kempu. S cenou 40 eur za 3 osoby, motorky a stan nás ani ve snu nenapadá, že jde o nejdražší a nejhorší ubytování za celou naši dovolenou. Kolem 8 ranní sedáme na motorky a stoupáme úzkou cestou na místní nejvyšší kopec (asi 220 m.n.m.). Potom si to ženeme dál na Kesthely, Marcaly a na přechod Barcs. Jsme v Chorvatsku, respektive v jeho horní části. Projíždíme krajinou, která není členitější než česká vysočina zastavujeme na lesním odpočívadle, kde vaříme lahodnou rodinnou polévku. Dále projíždíme přes město Daruvar a zastavujeme v následující vesnici. Trochu se díváme, že zde na nás místní



mluví česky. Bodejť by ne, když jsme zastavili v jedné z mnoha českých vesnic, kterých je v této části Chorvatska povícero. Místní tvrdí, že tu jinak než česky nemluví a kdo tam prý Čech není, tak alespoň česky rozumí. Dokonce zde mají i kulturák, který se jmenuje jak jinak než Český dům. Dáváme si lahodně studené nealkoholické pivo Staročeško a cesta pokračuje. Teplota stoupá. Blíží se ke čtyřicítce. Asi po kolem jedné odpolední přejíždíme řeku jménem Sáva a vyjíždíme do Bosny přes přechod Bosanska Gradiška. Je poznat, že jsme už v jiném světě. Domy kolem cest jsou

postaveny v architektonickém stylu, který si ještě nikdo nedovolil pojmenovat, krajina mění ráz a kolem cest voní pečené jehněčí. Plníme nádrže po hrdla a zanedlouho projíždíme městem Banja Luka a dál uháníme kaňonem kolem řeky Vrbas. Řeka Vrbas je krásná, peřejnatá, nezkratná. Po drobné objížďce kvůli rozpadlému tunelu vyjíždíme do města Jajce. Dál už se nám ani nechce. Jsme uvařeni za živa. Ubytováváme se v soukromí. Za cenu 12 Euro za osobu využíváme, jak lednici, rohovou vanu tak i televizor snad se 60 programy. Vegetíme, vaříme, jíme a pijeme slivovici s našim ubytovatelem. V noci to začíná mlátit všude kolem nás. Přišla kiša (bouřka). Ujeto 470 km.

Sobota 16. 8.

Ráno je zase jako vymalované. Balíme se, platíme, odmítáme pozvání na kávu a vyrážíme se podívat na vodopády, které jsou nedaleko od samotného centra města. Voda řeky Pliva padá asi 20 m do vod Vrbasu. Fotíme se ještě zajímavě řešených kaskád mnoha potůčků s malými dřevěnými mlýnky a vydáváme se dál proti vodám řeky Vrbas. Po necelých 100 km vystoupáme na vrchol, kde se musíme přiblížit, jelikož začíná být čerstvo. V dále se nám chlubí krásnou blankytnou barvou jezero Jablaničko. Za chvíli si začínám připadat jako v ráji. K naší klikaté silnici



prosekané ve skalách se na dlouhou dobu připojuje královna všech řek – řeka Neretva. Krásná průzračná řeka, známá svou modrozelenou barvou okouzila již nejednoho turistu. Obzvláště v kombinaci s ostrými bílými skalisky vytváří takové scénérie při kterých se člověk jen tají dech. Průběžně střídáme pravý a levý břeh a zastavujeme na předměstí Mostaru na oběd. Dáváme si plieskavicu, ke které kromě smažených brambor přikusujeme bílý chléb. Ceny v hospodě jsou stejné jako u nás. Balkánská hudba z rádia doladuje už tak skvělou atmosféru. Na předměstí Mostaru jsou ještě neopravené rozštílené a polorozpadlé domy z války. Dále nás čeká prohlídka starého centra včetně znovuopraveného starobylého mostu spojujícího křesťanskou a muslimskou část města. Při odjezdu nás jen zdržely nájezdy místních cikánů na naše peněženky a trpělivost. Odolali jsme, nedostali od nás ani cent. Cesta vede stále kolem Neretvy a těsně před hranicí s chorvatské uhybáme směr Ljubužky a Čitluk abychom schladili naše rozpálené těla pod vodopády Kravice. Vodopády jsou to krásné, voda padá z výšky, tříští se o kameny a vzniká tak osvěžující mlha. V tůni se koupe necelá stovka vřiskajících Bosáňat a jejich rodiče si spokojeně lžijí do hlav nápoje z místních kiosků. Koupel přišla vhod. Při výjezdu od vodopádů ještě obdivujeme zaparkovanou Š 1203 s českou



značkou a odjíždíme směr Jadranské pobřeží. Opouštíme Bosnu a po krátké době se s námi loučí řeka Neretva a roztéká se do desítek zavlažovacích kanálků ve své deltě. Konečně moře. Napojujeme se na jadranskou magistrálu, projíždíme městem Neum a po necelé hodině zastavujeme před odbočkou na poloostrov Pelješac. Nakupují asi v 2 kg mušulí na večer a už se vezeme Pelješackým poloostrovem k dnešnímu cíli, kterým je malá vesnice Víganj asi 4 km za turistickým letoviskem Orebić. Stanujeme, vínujeme, mušulujeme, pivujeme, koupeme se, sluníme se, zkrátka dovolujeme se. A to za 5 euro na osobu za den včetně stanu, motorek, evropských toalet a sprch.

Neděle 17. 8.

Probouzíme se časně ráno. Dnes máme oraz. Cikády nám nedají spát. Ty však nejsou jediné zvířectvo na poloostrově. Dalšími velmi rozšířenými druhem jsou psovitě šelmy – šakali. Nejsou však zde od nepaměti. Je tomu asi čtvrt století, co zde byli vysazeni dle neznámého světového vzoru, aby pojídali zvláště zákeřný poddruh zmije obecné, která tu narůstá hrozivých rozměrů a otrávilá zde nejdříve psa či osla. Po snídání vyrážíme na malý výlet po šotolinových požárních cestách po vrcholcích poloostrova. Po pružné jízdě si chladíme naše zaprášená ústa lahodným nanukem ve vesnici Lovište. Po příjezdu pro dnešek odstavujeme motocykly. Konečně se můžeme začít ustavičně věnovat konzumaci široké škály nápojů a lahůdek. Slunce nám nedovoluje zůstat v kempu a proto převážnou část dne trávíme na oblázkové pláži hned vedle starověké katolické zvoničky obrostlé plevelnými kaktusy. Na pláži si nemůžeme si nevšimnout bronzově opálených těl místních krás. K večeru jsme spokojeně opojeni a s pocitem plně prožitého dne se odeíráme k spánku i když hladina alkoholu v krvi některých z nás několiknásobně překračuje únosnou mez.

Pondělí 18. 8.

Ráno jsme se opět nemohli dočkat. Po sbalení bagáže vyrážíme směr jihovýchod. Po cestě zastavujeme na několika vyhlídkách a i přes velmi vysokou teplotu vzduchu se věnujeme Dubrovniku necelou hodinu. Ve velmi hustém provozu se ani na chvíli neztrácíme. Velmi nás na parkovišti překvapil um německého motorkáře, nikoli však na MZ či BMW, ale na oranžové KTM 690, který se pokoušel zdolat zákeřný asi sedm cm vysoký obrubník a který při tomto náročném manévru srazil jak sebe a svůj stroj, tak i dvě Vespy. Po shlédnutí Dubrovniku se vydáváme do Černé hory. Co nás zde zaujalo, nebyly jen překrásné siluety vrcholů, ale i ceny které nepřekračují české hodnoty. Policisté hlídají všude, ale nestavějí nás a tak projíždíme s čistým štítem. Mnoho energie nám ubírá nekonečné objíždění kotorské zátoky kde se po úzkých silnicích vyšplhala naše průměrná rychlost až na kosmických 20 km/hod. Příště je lepší využít trajekt. Jen bychom asi nespátřili přistávající a vodu nabírající vrtulový hasičský speciál se dvěma rotory nad sebou. Po odjezdu ze zátoky se nám podařilo v kopcích spatřit i ohniska požáru, které vrtulník hasil. Jedeme dál kolem drobného ostrovního městečka Sv. Stefan. Projíždíme městy Bar a Dobrá voda a stavíme v letovisku Utieha, kde smlouváme o cenu 40 EUR/den/apartmán, což se nám daří. Ubytování je to věru luxusní, včetně TV a klimatizace. Ne nadarmo se naše ubytování jmenuje „President 1“.

Úterý 19. 8.

Opět máme celý den volný a můžeme se věnovat vodním hrátkám. Pláž je od samého rána přeplněná dohněda opálenými těly černohorských dívek, jejichž plná ňadra, dlouhé nohy, lačná ústa a hladové pohledy přitahují naše oči víc než tryskové supervýkonné vodní skútry prohánějící se po mořské hladině. Pěkný holky jsou tyhle černohorky...

Středa 20. 8.

Už jsme smíření s tím, že dnes budeme muset tento překrásný kus světa opustit, když se ráno Aldy rozpovídalo o tom, co se mu v noci přihodilo. Zřejmě den předem udělal dietní chybu, která na sebe nenechala dlouho čekat. Je rozhodnuto, není schopen jízdy a mě nezbyvá nic jiného, než jít na pláž, polehávat, rozjímat a snít. Na do-

poručení paní domácí jedu navštívit asi 5 km vzdálenou rybí restauraci a dát si delikatesu – Prstaci. Jde o speciální zvláště lahodný druh mušlí, který už si většina smrtelníků nestihne okusit. Jsou to totiž mušle tak vzácné, že jejich lovení či pojídání je v Chorvatsku zakázané a nebude prý moc dlouho trvat a bude zakázané i v Černé hoře. Nebylo to nejlévnější, ale mohu říct – mám splněno! Večer jsme opět strávili v opojení pivem Nikšičkem

Čtvrtek 21. 8.

Ráno vstáváme, balíme se a platíme. Už odjíždíme. Jak bude vypadat dnešní den si nikdo nedokáže představit, protože stavy některých z nás se mění z minuty na minutu. Odjíždíme směr kolem Skadarského jezera směr Nikšič. Využíváme tunelu, protože někteří z nás sedí na motorce jen silou vůle a na zákruty Černohorských silnic fakt nejsme zvědaví. Za Nikšičem se kocháme překrásnými pohledy na jezera Pivsko oko a Pivsko ozero. Krajina kolem NP Durmitor je ještě hornatější. Mně je však jasné, že kvůli jedné drobné dietní chybě udělané před pár dny se na samotný Durmitor už letos nedostaneme. Těžce se s tím smírím, ale po necelých dvou hodinách jsem rád, že zastavujeme. Jsme asi 20 m před Bosenskou hranicí, pod námi teče dravá řeka Piva vedle které se táhne cesta plná, zatáček, tunelů a vysokých mostů. Je zde také raftařská osada, která nabízí ubytování. Po pouhých dnešních 200 km si i já připadám, jako bych měl za sebou 1500km, a shodujeme se na tom, že pro dnešek by stačilo. U šotolinky vedoucí ke kempu stojí zaparkovaná helikoptéra, hlídaná vojáky, které ho přemlouvám, ať se s námi proletí a vyfotí. Jen focení však klaplo. Ubytováváme se a brzy uléháme, návaly horka se u mě střídají s hnusnou zimnicí. Po nějaké době se probírám a jdu se sprchovat studenou vodou, po cestě zpět si mě odchytil majitel kempu a chce si povídat. Svěřuji se mu se svým problémem a on tvrdí že mně vyléčí. Usedám ke stolu s jeho přáteli. Po minutě ve mně mizí, se slovy „živili sto godina“, panák zázračného nápoje Pelinkovac a ulevuje se mi. Nastává hodinové povídání o raftech, motorkách a Land Roverech Defenderech, kterých je gazda (pan domácí) majitelem rovnou 5 ks. Drze se ho ptám, zda Defenderem ještě dnes někdo jede, že bych jel s ním. On že né, ale že jestli se chce svést, tak že mě svezí jeho čtrnáctiletý syn. Trošku váhám, ale nakonec usedám vedle drobného blondáčka a jedeme kolem po kamenité cestě kolem řeky Piva ke zchátralému lanovému mostu.

Pátek 22. 8.

Ráno vyrážíme poměrně brzy, je nám podstatně lépe. Okamžitě přejíždíme do BiH, jedeme skrz Sarajevo, Tuzla na chorvatský Vukovar. Cesty jsou různé. Krajina se v horní části Bosny mění. Bílá skaliska již dočista zmizela a střídají je kulaté kopce s jehličnatými lesy jak je známe u nás. Poslední desítky kilometrů Bosny nejdou přehlédnout cedule se „smrtkou“ – pozor minová pole. Průjezd horní části Chorvatska netrvá déle jak 90 minut. Vjíždíme do Maďarska, kde se asi po 150 km ubytováváme v holandském kempu. Uléháme, chvíli povídáme a usínáme. Je mi jasné, že naše dovolená pomalu začíná končit.

Subota 23. 8.

Ráno odjíždíme, jedeme stereotypní Maďarskou krajinou přes Cece, Székesfehévár a Győr na Bratislavu. Za Břeclaví se loučíme a v Brně už jedeme každý jinak. Někdo do Orlických hor a někdo po dálnici na Hanou. Dnes ujeto 440 km. Celkem ujeto necelých 3000 km.

Závěrem - superlativy:

Nejdražší benzín je u nás, pak to jde postupně dolů, jako na mapě. Takže ČR, Maďarsko, Chorvatsko, Bosna a Černá hora. Nejhorší ubytování (komfort, cena, služby) je na Balatonu. Nejhorší řidiči jsou Maďaři. Nejlip se vegetí v Černé Hoře. Nejvíce se měří v Bosně. Největší vlny jsou v Černé hoře. A nejvíce se těším až tam příští rok pojedu zase.

Mambič

Aldy- Verměřovice

Michal- Dol. Dobrouč,

Mambič- Příkazy



Chraňme své děti – šikana není hra

V poslední době nás šokovaly zprávy o 15 zastřelených dětech a dospělých v Německu. Několik podobných případů se stalo v USA i v jiných zemích. Vše mají na svědomí mladí – podle našich zákonů nezletilí lidé. Divíme se tomu přesto, že agresivita a šikana u dětí a mladistvých se rovněž u nás stává normálním jevem.

Podle oficiálních statistik se každý pátý žák na našich školách setkal s nějakou formou šikany. Problémem se stává snižování věku malých agresorů. To co jsme dříve znali z učilišť nebo kasáren, není dnes výjimkou na prvních stupních základních škol. Děti se s ní setkávají dokonce už v mateřinkách.

Když se mluví o šikaně, nejedná se o škádlení nebo šarvátky stejně starých a stejně silných dětí. Jde o to, že se jedno z nich stává znovu a znovu terčem útoků. Cílem soustavného napadání je v českých školách šest až deset procent chlapců a čtyři až šest procent dívek. Přesná čísla se zjistit nedají. Termínem šikana podle psychologů se označuje úmyslná samoučelná agrese jedince či skupiny vůči žákovi.

Obětí šikany se stávají především děti, které se nějakým způsobem liší od ostatních (oblékání, výsledky ve škole, jiné chování, víra, barva pleti, fyzický stav, důvodů bylo zaznamenáno nespočet). I ta nejnepatrnější známka nejistoty v chování může být příčinou vyvolání agrese. Na počátku bývají nenápadné legrácky, posměšky nebo jenom pohrdání. Později už následuje fyzická agrese a týrání. Bohužel se stupňováním agresivního chování se začíná měnit postoj školní třídy vůči agresorovi a oběti. Často se pak stává, že celé skupiny spolužáků přijmou normy agresorů a nějakým způsobem se na šikaně podílejí. V kolektivu tak vznikají vztahy „pánů a otroků“.

Učitelé a ředitelé škol si neradi připouštějí, že něco podobného se může stát také v jejich škole. Bohužel u některých škol stále přetrvává snaha problém šikany tutlat a nekazit si pověst. Proto je tu velice důležitá role rodičů. Pokud dětem věnujeme pozornost, lze poznat, kdy vaše dítě něco trápí. Etoped a psychoterapeut Michal Kolář se šikanou dětí zabývá 20 let a uvádí pro rodiče tyto varovné signály:

- za dítětem domů nedochází žádný spolužák, nemá žádné kamarády,
- je zaražený, posmutnělý, nemluví o tom, co se děje ve škole,
- špatně usíná, v noci se budí, zdají se mu hrůzostrašné sny,
- dochází k významnému zhoršení prospěchu, dítě je nesoustředěné, bez zájmu,
- často ho před odchodem nebo po příchodu ze školy pobolívá hlava, břicho,
- dítě častěji navštěvuje lékaře, objevují se neomluvené absence,
- chodí do školy nebo ze školy oklikami,
- přichází domů s potrháním oblečením, poškozenými školními pomůckami nebo bez nich,
- často mu nevychází kapesné, požaduje další peníze,
- přichází domů vyhladovělé, i když dostává svačiny a má zajištěny obědy,
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá zranění,
- vyhrožuje sebevraždou, nebo se o ní dokonce pokusí.

Následky u obětí nejtěžších šikan se dají velmi těžko odstranit. U dítěte dochází k chronickým depresivním stavům, sebedestructivita a narušenému vývoji osobnosti.

Šikana je problémem jak školy, tak rodičů. Pokud rodiče zjistí, že jejich dítě je předmětem agrese, je dobré si zachovat chladnou hlavu. Dojít za třídním učitelem, podrobně ho informovat. Zjistí-li, že jednání k ničemu nevede, je nutné se obrátit na vedení školy, případně na Českou školní inspekci, ministerstvo školství či soud, při závažnější šikaně rovnou podat trestní oznámení. Mějme na zřeteli, že šikana je vážný problém a zlehčit ji nebo ji neřešit může celou situaci ještě zhoršit.

Problém je rovněž s rodiči dětí, které se šikany dopouštějí nebo ji organizují. Těžko si připouštějí, že jejich dítě je něčeho podobného schopno a odmítají si to přiznat. Přitom se dopouštějí provinění zejména na svém dítěti. Pokud je aktérem šikany, může být jeho chování voláním o pomoc v těžké životní situaci nebo je nevhodným způsobem sebestrosazování. Určitě potřebuje pomoc odborníka. Jsou tři druhy agresorů:

- hrubý a primitivní – šikanuje oběť tvrdě, otevřeně a nelítostně,
- kultivovaný – oběť ničí cílevědomě a rafinovaně, často bez svědků,
- srandista – rád oběť ztrapňuje před svědky, jde mu především o pobavení kolektivu.

Neúčinnější formou, jak tomuto problému ve školách čelit, je se žáky pracovat a neustále jim vysvětlovat nejen možné následky, ale rovněž, že dělají něco, co je v rozporu se zásadami norem slušného chování. Že nejsou žádnými hrdiny, ale jejich chování nese znaky nejhoršího druhu zbabělosti. Rodiče musí vysvětlit dětem, jaká mají práva a povinnosti. Pokud vědí o tom, že se v jejich kolektivu něco podobného děje, musí to oznámit rodičům nebo třídnímu učiteli. Jinak se rovněž stávají spoluviníky.

Nepříjemnou novinkou se stalo u dětí nahrávání šikany na mobilní telefony a rozesílání záběrů po internetu. Dokonce i šikanování učitelů. Jak tvrdí psychologové, svědčí to o promyšlenosti, o velké necitlivosti a pocitu nepostižitelnosti agresivních dětí. Tady je vina zejména na straně rodičů. Kdo jiný může ovlivnit náplň volného času dětí? Jak je mohou nechat sledovat v televizi, na internetu, na DVD nevhodné pořady, zejména tzv. „krváky“? Divíme se pak jejich citové otrlosti? Totéž platí pro počítačové hry. Nikdy nepochopím, že rodiče dětem povolí hrát hry, kde je zejména bagatelizována smrt. Děti se vždy rády ztotožňovaly se svými hrdiny. Ale neměli by to být bezcitní zabijáci. Přesto pro řadu rodičů to neznamená problém, často nevědí, čím se jejich děti zabývají a o co mají zájem. Značkové oblečení, moderní mobilní telefony, přehrávače a podobné výrobky moderní techniky výchovu nenahradí. Ztrácejí děti, ale ztrácejí také rodiče. Všichni víme, že i malé dítě, když zjistí, že agresivní chování se mu vyplácí, bude je opakovat.

Kromě rizika nápodoby filmových a počítačových hrdinů stojí podle odborníků za nárůstem agresivity rovněž nedostatek pohybu. Všichni máme vrozenou potřebu se hýbat a být aktivní. Sklon ke konzumnímu a málo aktivnímu způsobu trávení volného času má v sobě zárodek agresivních výbuchů. Známý a uznávaný, již zesnulý, dětský psycholog Zdeněk Matějček to formuloval: „Kluk, který nebude kopat do míčů, pravděpodobně bude kopat do lidí.“

Pokud máme rádi své děti, věnujme jim maximum svého času. A přesvědčme je o skutečných hodnotách.

Božena Hrubantová

DODATEK: Dopsala jsem článek a po několika hodinách rozhlas a televize vysílaly zprávu o tom, jak sedmnáctiletý chlapec v Bydžově připravoval vyhození gymnázia i se svými spolužáky do vzduchu. Nelze to brát ani jako klukovinu, jak tvrdí jeho otec. Nikdy jsem nevěřila, že to k nám rovněž dorazí, a když, tak ne tak brzy. Je opravdu nejvyšší čas s tím něco dělat. Abychom u škol na památku mrtvých dětí nemuseli rozsvěcovat svíčky.



Zelené cesty ke zdraví



Od nepaměti je přáním lidstva najít účinný prostředek proti stárnutí, prodloužící nejen lidský věk, ale zabraňující nemocem a s nimi spojeným utrpením.

Stále více z nás si uvědomuje, že je lepší chránit se a udržet si své zdraví, dokud se ještě cítíme dobře. Nečekat, až nás nemocí a bolest donutí podstoupit nějakou léčbu. Nemoc většinou není důsledkem neodvratného osudu, ale výsledkem zanedbání a přetěžování organismu.

Od různých odborníků se dozvídáme, jak bychom si měli počínat v dnešní stresové době a zatíženém životním prostředí – dopřát si dostatečně odpočinku, spánku a pohybu, pozitivně myslet, vyhýbat se stresu, dbát na správné stravování a splňovat v potravinách chybějící látky pomocí potravinových doplňků. Poslední jmenované je však mnohdy těžko rozlousknutelným oříškem. Jak to prakticky provést, když na obalech potravin se to hemží výrazy: konzervant, stabilizátor, dochucovací látka, antioxidantní činidlo, přírodně identické barvivo, o všudypřítomných účincích nemluvně.

Pro výživu a očistu našeho organismu je nejlepší cestou navrátit se k přírodě – tedy základům potravních řetězců na naší planetě. Na souši jsou jím traviny, z nichž nutričně nejvýznamnější pro člověka jsou obiloviny, ve vodě jsou základem potravy řasy. I když je těchto potravin širší spektrum, souhrnným názvem jim říkáme zelené potraviny. Dnešní informace bude o dvou pro nás nejvýznamnějších zástupcích z každé z těchto říší:

ječmen (resp. šťáva z mladých výhonků této rostliny) a sladkovodní řasa Chlorella pyrenoidosa.

Ať chceme věřit, či nikoli, jsou tyto dva produkty, navzájem se doplňující a mající komplexní účinek na celý organismus, účinnou prevencí nemocí, ale i velkým pomocníkem léčby. Nezaměřují se totiž na určitý orgán či nemoc, ale **čistí a vyživují** organismus jako celek. A ten se jako celek může bránit bakteriím, virům, plísním i toxinům na něj útočících. Díky obsahu látek umožňujících hojivé a detoxikační reakce mu s touto prací velmi účinně pomáhají. Jak tedy vlastně účinkují a proč?

Chlorofyl

Společným fenoménem travin i řas je zelené barvivo – chlorofyl. Jeho nejbohatším zdrojem je právě Chlorella pyrenoidosa. Chlorofyl je látkou, která je svou molekulární strukturou velice podobná našemu červenému krevnímu barvivu – hemoglobinu. I proto se chlorofyl úspěšně využívá při léčbě lidí trpících anémií. Vedle podpory krevtvorby pomáhá svým protizánětlivým a desinfekčním působením urychlovat (až dvojnásobně) hojení ran, vředů a zánětů (vnějších i vnitřních), účinně zabraňuje krvácení dásní. Využití chlorofylu z ječmene i chlorelly je možné nejen jejich konzumací, ale též zevní aplikací na postižená místa – popáleniny (i sluneční), oděrky, řezné rány, atd.

Zásadotvornost

Protože v našem jídelníčku převládají potraviny vařené, živočišné a sladké, trpíme nerovnováhou kyseliny a zásad. V překyseleném organismu se daří plísním, virům a patogenním bakteriím, produkující toxiny, ota-

vující náš organismus. V takovémto prostředí prohrávají obranné buňky v boji s rakovinou, střevní mykroflóra v boji s plísněmi. Chlorella i šťáva z mladého ječmene svým zásadotvorným působením zlepšují podmínky přirozených obranných mechanismů.

Bioenergetické vlastnosti

Prvním z účinků, které začínají konzumenti zelených potravin pociťovat, je nárůst energie, ústup únavy, menší potřeba spánku, vyšší výkony.

Antioxidační působení

Chlorella je doslova expertem na antioxidační účinky. Antioxidační působení není jen prevencí proti vzniku nádorového onemocnění, ale brání usazování LDL-cholesterolu, kornatění cév, rozvoji aterosklerózy, poškození pohybového aparátu, vzniku únavových stavů, atd.

Enzymatická aktivita

Enzymy potřebujeme nutně k jakékoliv činnosti organismu (dýchání, pohyb, trávení,...). Mladý ječmen obsahuje dosud objevených 22 enzymů rostlinného přírodního původu, jedna lžička šťávy se nutričně vyrovná 23 lžičkám šťávy z běžné zeleniny.

Přírodní antibiotikum

Chlorella obsahuje přírodní antibiotikum – **chlorellin**. Výhodou chlorellinu je, že si na něho bakterie nedokáže vypěstovat rezistenci (odolnost). Přesto, že působí antibioticky, neoslabuje, naopak – posiluje organismus.

Detoxikační schopnosti

Chlorella má velký čistý vliv, že snad neexistuje toxin, s jehož odstraněním by nepomáhala. Vlákna chlorelly tento odpad postupně váže a odvádí z těla. 3 – 7x násobně urychluje vylučování jedů. Je tak významnou prevencí Alzheimerovy, Parkinsonovy nemoci a roztroušené sklerózy.

Protirakovinové působení

Šťáva z mladého ječmene obsahuje enzym SOD (superoxidodismutáza) zabraňující růst rakovinových buněk a jiný enzym (hemprotein) zneškodňující i ty nejsilnější látky vyvolávající změny v lidské DNA.

Proč právě a pouze tyto dva? Jejich společným užíváním totiž vzniká efekt, kterému říkáme „**synergie**“. Znamená, že individuální účinky každého z nich se při společném užívání nesčítají, nýbrž násobí, umocňují.

Zelené potraviny pomohou u nemocí, na jejichž vzniku se podílí špatná výživa i prostředí. A to je v podstatě u všech. Zdravím prodlouží a uchovají zdraví, nemocným pomohou urychlit léčbu.

Jaro už nám zaklepalo na dveře a chystáme se na velký úklid domů, bytů, ale také bychom neměli zapomínat na očistu sebe sama. Nejde jen o očistu, ale také o ozdravení a posílení celého těla.

Přeji Vám krásné jaro, veselé Velikonoce a hodně úspěchů při „úklidu“.

Jaroslava Hájková, tel.: 739 085 951;

Ing. Vlastimil Vondruška, tel.: 602 467 769.

S těmi z Vás, kteří se chtějí dozvědět více o zkušenostech se zelenými potravinami při řešení zdravotních problémů, zapůjčit ne zcela dostupnou literaturu, včetně odborných lékařských a vědeckých studií, zprostředkovat lékařské doporučení při léčbě konkrétního zdravotního problému těmito produkty, se rádi osobně setkáme.

J. Hájková



Společenská kronika



Viktorie Růžičková

vítejte mezi námi:

29. 01. Viktorie Růžičková, V. 172

Blahopřejeme k jubileu:

50	08. 01.	Hubálek Jaroslav	V. 186
	20. 02.	Formánková Helena	V. 21
	23. 02.	Sudková Marie	V. 27
	15. 03.	Výprachtická Soňa	V. 39
60	03. 01.	Motyčka Miroslav	V. 76
	20. 01.	Horský Karel	V. 172
	22. 01.	Sklenář Jan	V. 10
	25. 03.	Dušková Marie	V. 107
70	21. 01.	Mlynářová Hana	V. 169
	06. 03.	Skalický Bohumír	V. 63
	12. 03.	Kacálek Jaroslav	V. 36
	28. 03.	Beranová Jindřiška	V. 128
	30. 03.	Chaloupková Miloslava	V. 153
75	11. 01.	Mlynářová Věra	V. 37
80	18. 02.	Faltus Jiří	V. 20
81	08. 01.	Chaloupka Jan	V. 153
83	19. 01.	Pospíšilová Ludmila	V. 82
84	08. 02.	Dušek Jan	V. 91
85	20. 03.	Mlynářová Věra	V. 31
87	14. 01.	Hrdina Josef	V. 134
89	17. 03.	Šedajová Marie	V. 126

Sňatek uzavřeli:

29. 11. Faltusová Veronika a Jirčík Martin

Rozpis LSPP - stomatologie

Termín LSPP	MUDr.	Příjmení	Jméno	Oblast	Adresa ZZ	Telefon
4. - 5. 4. 2009	MUDr.	Jedličková	Zuzana	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Bystřec 182	465 642 990
11. - 12. 4. 2009	MUDr.	Ježáková	Daniela	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Letohrad, U Dvora 815	465 620 528
13. 4. 2009	MUDr.	Johnová	Marie	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Letohrad, Šedivská 498	465 622 216
18. - 19. 4. 2009	MUDr.	Karášková	Vlasta	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Letohrad, U Dvora 815	465 620 358
25. - 26. 4. 2009	MUDr.	Kobzová	Zdeňka	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Lanškroun, 5. Května 2	465 322 897
1. 5. 2009	MUDr.	Krčálová	Helena	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Žamberk, nám. Gen. Knopa 837	465 676 824
2. - 3. 5. 2009	MUDr.	Mareš	Miroslav	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Žamberk, nám. Gen. Knopa 837	465 613 103
8. 5. 2009	MUDr.	Jáňová	Radmila	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Mladkov 133	465 635 441
9. - 10. 5. 2009	MUDr.	Milota	Karel	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Lanškroun, Svobody 356	465 322 787
16. - 17. 5. 2009	MUDr.	Jaslovská	Marie	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Žamberk, nám. Gen. Knopa 837	465 676 818
23. - 24. 5. 2009	MUDr.	Pražák	Jaroslav	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Žamberk, Nádražní 753	465 613 572
30. - 31. 5. 2009	MUDr.	Rösslerová	Lucie	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Lanškroun, Dukelských hrdinů 615	604 749 331
6. - 7. 6. 2009	MUDr.	Strnadová	Marie	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Jablonné n/d Orlicí, Na Dílech 622	465 642 765
13. - 14. 6. 2009	MUDr.	Špička	Jan	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Králíky 414	465 613 154
20. - 21. 6. 2009	MUDr.	Špičková	Marie	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Králíky 414	456 631 274
27. -28. 6. 2009	MUDr.	Šrámek	Petr	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Letohrad, U Dvora 815	465 621 551
4. 7. 2009	MUDr.	Ulman	Jaroslav	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Tatenice 268	465 381 212
5. 7. 2009	MUDr.	Vacková	Jana	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Lanškroun, Hradební 227	465 322 348
6. 7. 2009	MUDr.	Valentová	Hana	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Lanškroun, Strážní 151	465 322 907
11. - 12. 7. 2009	MUDr.	Vebrová	Zdeňka	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Žamberk, Raisova 814	465 613 441
18. - 19. 7. 2009	MUDr.	Vítková	Eva	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Červená Voda 333 (MOVIOM)	465 626 460
25. - 26. 7. 2009	MUDr.	Vlasatá	Lenka	Letohr.-Žamb.-Lanšk.	Jablonné n/d Orlicí, Na Dílech 622	465 642 765



JEDNÁNÍ ZO

USNESENÍ ZO Č. 1/2009 :

zastupitelstvo schvaluje

- rozpočtová změna č. 2/2008
- podání žádosti o zavedení „Czech POINT“
- poplatek za ukládání a odvoz odpadu ve výši 480,- Kč/občan, rekreat 480,- Kč/ čp., sleva za třídění 30,- Kč/občan, stočné 7,- Kč/m³

USNESENÍ ZO Č. 2/2009 :

zastupitelstvo schvaluje

- rozpočet pro rok 2009
- dodatek č. 2 ke smlouvě o dílo s firmou VakStav Jablonné nad Orlicí na inženýrské sítě Na Skalách
- uzavření mandátní smlouvy s firmou Jafis Litomyšl na přestavbu sloupů VN Na Skalách
- kaucí pro nájemníky obecních bytů ve výši 3-měsíčních nájmů
- uzavření nájemní smlouvy s paní J. F., V. 123 do 30. 4. 2011
- uzavření smlouvy o smlouvě budoucí na věčné bře-

meno s ČEZ Hradec Králové

- uzavření smlouvy F. Kylařem, Kunčice 134 k provedení opravy kostelní věže
- prodej stavební parcely 717/77 manželům V. T., C.110 za 150,- Kč/m²
- uzavření smlouvy o úhradě neinvestičních nákladů v ZŠ Jablonné nad Orlicí ve výši 31.500,- Kč
- uzavření smlouvy o úhradě neinvestičních nákladů v ZŠ Ohrazenice ve výši 5.758,- Kč
- nového kronikáře obce paní Janu Sklenářovou
- zapisovatele volební komise pro volby do Evropské unie paní Ilonu Kloučkovou

USNESENÍ ZO Č. 3/2009 :

zastupitelstvo schvaluje

- dodatek č. 3 ke smlouvě o dílo s firmou Vakstav Jablonné nad Orlicí
- rozpočtovou změnu č.1/2009

zastupitelstvo zamítá

- výstavbu a financování cyklostezky Letohrad – Červená Voda



BOJIŠTĚ PRO PAINTBALL
UNIKÁTNÍ TERÉN A VÍCE NEŽ 30 BUNKRŮ A PŘEKÁZEK
ve Verměřovicích (o rozloze cca 1,5 ha)

Pořádáme pro Vás celodenní, hodinové i odpolední akce, po dohodě s možností občerstvení (grilovaná kuřata, ražničky, udirna, klobásky, steaky, pivo, ...)
Pro víkendové akce možnost stanování nebo zajištění ubytování.

Cena za půjčení kompletního vybavení pro PAINTBALL 250Kč / den
(zbraň - Spyder Xtra, 12 OZ plná láhev CO2 - 600 výstřelů, Spyder zásobník, ochranná maska THERMAL, ochranné rukavice, chránič krku).
Cena střeliva - 1ks kulička: 1 až 2 Kč/ks
Po předběžné dohodě možnost zapůjčení maskáčů a ochranných vest.

Jsme schopni kompletně vybavit až 18 hráčů najednou !!!
U nás neplatíte za pronájem paintbalového hřiště.
POZOR! v případě, že u nás vystřelíte 500ks kuliček, dostáváte BONUS dalších 100 ks kuliček do další hry.

**ZÁŽITEK PLNÝ ADRENALINU, ALE I SKVĚLÉ RELAXACE
PŘIJĚTE SI "ZABLBNOUT" A ODREAĎOVAT SE!**

REZERVACE a bližší informace, tel.: **731 190 094**




Hotel Beránek
pohádka v Domě kultury, neděle 19. 4. od 15:00



hrajeme dobře divadlo

Aneb Pozor, za dveřmi je vlk! Pohádková komedie pobaví děti i dospělé. Zlobivá pubertální jehňátka Běda a Bětka zachrání majitelku hotelu paní Beránkovou i vrátného pana Štěkavého před dvojicí nenažraných vlků. Ti přicházejí zákeřně v noci s baterkou v tlapě. Víte, že si ovce dávají na noc natáčky? Vtipný a napínavý příběh zahraje devítičlenný soubor Loutkové divadlo Střípek z Plzně v Domě kultury.

Předprodej vstupenek je na místě hodinu před začátkem programu. V Letohradském divadle vás příjemně překvapí osobní péče pořadatelů a vysoká úroveň pořadů. Informace: 777 637 888, www.dobredivadlo.cz.

Generální partner: Hlavní partneři: Partneři:

**Sdělujeme občanům, že zpravodaj je doručován zdarma do domu.
PROSÍME VÁS TÍMTO O DOBROVOLNÉ FINANČNÍ PŘÍSPĚVKY na jeho vydávání,
které od Vás přijmeme na obecním úřadu. Zároveň Vás žádáme o náměty, příspěvky a reklamy.
Libuše Horská, starostka obce**

Redakce neodpovídá za názory, mluvnické a stylistické chyby příspěvovatelů.
Verměřovický zpravodaj – jaro 2009, vydává Obec Verměřovice, Verměřovice 14, 561 52
e-mail: ouvermer@orlicko.cz, tel: 465641897, registrováno u MK ČR pod č. MK ČR E 10310, čerpáno z internetu
redakční rada: M. Beránková, V. Čada, J. Hlavsová, I. Kloučková, J. Sklenářová, P. Smetanová, E. Žerníčková