

Den pro moje kamarády

Obrázky z obyčejného života dětí z žateckého dětského domova

Proč slavíme 28. říjen? – Protože ten den má narozeniny Václav Klaus. – Protože zabili Ježíše. – Protože nám Bůh dal volno... to jsou nejkurióznější odpovědi dětí z Dětského domova v Žatci na otázku znalostní soutěže během Dne pro mého kamaráda. Vypovídají hodně o tom, jak jsou tyto děti bezprostřední a pokud si nejsou jisté, nebojí se říci první, co je napadne. Samozřejmě byly i správné odpovědi školáků – že 28. října 1918 vzniklo samostatné Československo. Řeknete si, děti z děčáku... ale ony jsou úplně normální, stejně jako děti z ostatních rodin. O to šlo i během červnové neděle, ve které se setkali obyvatelé Dětského domova v Žatci se svými kamarády ze školy a ze sousedství, s těmi, co mají rodinu, mámu, tátu.



FOT: ALA BALKOVSKÁ

Trojlístek nejstarších... Ve znalostním kvízu soutěžili i Jana, Sandra a Lukáš – jsou z nejstarší skupiny B3, bydlí v jednom z bytečků na Pražské v rekonstruovaném Dětském domově. Dívky se rády věnují ručním pracím. V neděli si užívaly sportovního klání, výtvarné a pěvecké soutěže spolu se svými mladšími kamarády, ale i vrstevníky z rodin. Na snímku Jana, Sandra a Lukáš při vědomostní soutěži.



FOT: ALA BALKOVSKÁ

Nadějný sportovec... Dvanáctiletý Robin Baláz už je mladý nadějný házenkář. A v žateckém družstvu mladších žáků je dobrým střelcem. Mezi námi – rád si občas zahraje také s autíčky. Sice nám během nedělního odpoledne neprozradil, že taky rád kreslí, ale v celorepublikové internetové dražbě obrázků dětí z dětských domovů „Vlak štěstí a naděje“ jsme objevili vedle mnoha výtvarů žateckých dětí i jeho zajímavou originální pohlednici. Na snímku Robin (vlevo) a jeho kamarád Marian.



FOT: ALA BALKOVSKÁ

Z Hedy je snaživá školáčka... Pěkně vyrostla moje dávná malá známá – nyní desetiletá Hedvika Gebertová. Je z ní pilná školáčka, i když si ještě ráda pohraje s panenkami. A ráda maluje. Její kamarádka Věrka je o rok starší. Ovšem taky občas ještě ráda povoží panenku v kočárku. Na Dni pro mého kamaráda obě dívky radostně skotačily s míčem. Poté, co mi kamarádky s chutí zapožovaly, si zkusily i samy fotit. A objektiv namířily právě na Robina, o němž je další obrázek. Na snímku kamarádky Heda (vpravo) a Věrka.

I krátké setkání se všemi těmito dětmi je příjemné, osvěžující. Je na nich znát, že je o ně dobře postaráno, že je jejich „tety“ vychovatelky mají opravdu rády a berou je jako členy vlastní rodiny. Někdo má zkrátka dětí víc. Dětem ze žateckého dětského domova přejeme, ať se jim daří a ať potkávají v životě samé dobré lidi.

Českému středohoří s láskou

Občanské sdružení vyhláší soutěž o co nejkrásnější ztvárnění krajiny a lidu

Opěvovali jste krásu Českého Středohoří? Bojíte se negativního ohlasu ze strany kurátorů, kritiků a publicistů? Právě pro vás je určena následující umělecká soutěž. Abychom zapali ústa náročných kritiků, nazvali jsme ji České středohoří v kých. Zahrnuje i výtvary méně fundované, ale dělané s láskou. A o to jde především. Nastává tedy jedinečná příležitost, kdy si každý může vyzkoušet své umělecké schopnosti a ztvárnit krásu

„krajiny a lidu Českého středohoří“. Neváhejte, odhodte své předsudky a study, vezměte do rukou dláta a štětce a vydejte se do středohoří. Přichází váš čas!

Občanské sdružení Středohoří sobě vyhláší soutěž o co nejkrásnější ztvárnění krajiny a lidu Českého Středohoří v těchto kategoriích:

- výtvarné (malba, foto, akvarel, počítačová grafika apod.)
- literární (óda, sonet, epos, povídka apod.)

3. hudební (píseň folková, lidová, opera, symfonie apod.)

Do soutěže může účastník přihlásit maximálně dvě díla (román pouze jeden) v každé kategorii. Výtvary literární povahy zasílejte ve třech exemplářích, hudební nahrávky na nosičích (CD, kazeta, šelaková deska). Umělecké výtvary budou odbornými komisemi, složenými z renomovaných kulturních pracovníků a akademiků, hodnoceny anonymně. Díla proto musí být

označena heslem a k zásilce přiložena zavřená obálka označená týmž heslem, obsahující jméno a kontaktní údaje tvůrce. Tyto obálky budou otevřeny až při veřejném vyhlášení vítězů. Na vítěze čeká diplom a hodnotné ceny! Více na www.ceskestredohori.cz

Svá díla zasílejte do 15. září na adresu:

Občanské sdružení Středohoří
sobe, Božtěšická 278/21, 400 01
Ústí n. L.

Jiří Šedivý



cesta za zdravím

■ Připravuje Lékárna Na Široké, ulice Kosmonautů 2303, Louny



☉ Křečové žíly a obtíže při cestování

Začalo léto a s tím jsou spojené dovolené a cestování. Ale ne pro každého je cesta na dovolenou příjemným zážitkem, protože některé z nás trápí křečové žíly. Ony takové oteklé kotníky, brnění až bolest v lýtkách a někdy i křeče opravdu jednoho nenechají vychutnat si krásu krajiny.

☉ Proč nohy při cestování otékají?

Zdravé žíly jsou opatřeny chlopněmi, které umožňují proudění krve jen jedním směrem a zabraňují zpětnému toku. Jestliže tyto chlopně zeslábnou a úplně se nedovírají, krev se může vracet zpět, hromadí se, proud krve je snižen a výsledkem jsou uzlovité žíly, nazývané varixy. Dochází k tomu většinou na nohou (výjimku tvoří křečové žíly v konečniku – hemoroidy).

☉ Jak poznáme, že máme křečové žíly?

Většinou se objevují na lýtku, v kolení jamce a na vnitřní straně stehna vyboulené, vinuté modré žíly. Lýtka mohou být na ohmat bolestivá a citlivá, zvláště po delším stání. V závažnějších případech mohou být oteklé i kotníky.

☉ Proč vznikají křečové žíly?

Hlavní úlohu při vzniku křečových žil hrají genetické a hormonální faktory. Onemocnění bývá rodové a postihuje čtyřikrát častěji ženy než muže. Další příčinou vzniku křečových žil může být obezita, těhotenství a zvedání těžkých břemen – to všechno způsobuje na žíly nadměrný tlak. Těhotenství kromě toho vyvolává hormonální změny, o nichž se předpokládá, že oslabují žíly na nohou. Tato žilní porucha často postihuje lidi, kteří většinu pracovní doby tráví vestoje, vsedě většinou kříží nohy a málo se pohybují a cvičí. Riziko křečových žil vzrůstá při onemocnění jater nebo selhávání krevního oběhu.

☉ Několik rad, aby pro Vás cestování nebylo utrpením

Když budete cestovat vlakem, letadlem či na lodi, častěji vstávejte a dbejte na to, aby vaše nohy nebyly ohnuté v kolenu v ostrém

úhlu a snažte se nohy nekřížit. V autě dělejte častější přestávky, při kterých provádějte „žilní gymnastiku“. Po dobu 5 minut zdvihnete jednu nohu, zatočte chodidlem napřed vjednom, poté ve druhém směru. Totéž opakujte i druhou nohou. Pak nohu zdvihnete, obraťte prsty směrem k tělu tak daleko, jak dokážete a držte je tak po dobu 5 vteřin, nakonec položte nohy na podlahu a zdvihejte střídavě prsty a paty. Hodně pijte, ale ne kávu a alkohol. Eventuálně již 2 týdny před cestou užívejte léky na žíly, pokračujte po celou dobu pobytu a alespoň týden po návratu domů. Dobré je také používat kompresivní punčochy nebo podkolenky, které zlepší proudění krve.

☉ Co užívat na křečové žíly?

Nejlepší je kombinace vitamínu C a flavonoidů (ty podporují využití vitamínu C v těle) a vitamínu E, který Vám zlepší krevní oběh a posílí žilní stěny. K vitamínům můžete přidat léčivku gotukolu, která podporuje tok krve, zvyšuje napětí pojivových tkání obklopujících žíly a udržuje žíly pružné. Borůvka gotukolu doplňuje - proto také často bývají obě léčivky k dostání v jednom potravinovém doplňku. Místo borůvky a gotukoly můžete použít koňský kaštan. Ten je pravděpodobně schopen zvládat otoky a zánět a zabraňuje hromadění tekutin. Pokud výtažek z koňského kaštanu nedostanete, nahraďte ho listnatcem kopinatým. Doplnky a léčivky, které se vám osvědčí, můžete užívat prakticky trvale.

Příjemnou dovolenou bez obtíží při cestování Vám přeje farmaceutická asistentka

Jana Davidová

Příště na téma úskalí letního koupání

Tento i další články o zdraví, akční slevy a zajímavé informace najdete na

www.pilulka.com

Lékárna Na Široké, Louny



chránění a ohrožení živočišné naší oblasti

■ Ještě s námi žije... Vlha pestrá

Vlha pestrá je u nás nejpestřejší vybarvený ptáček, který si nezadá s žádným exotem. Bílá barva nad kořenem zobáku přechází přes modrou a zelenou do kaštanově hnědé na temeni a zádech. Přes oko se táhne až za uši černý pásek. Také žluté hrdlo je ohraničeno černým proučkem. Spodní strana těla i s ocasními krovkami a protáhlými středními ocasními perý je modrozelená. Ruční letky jsou krásně modré, loketní naopak hnědé s černými konci. Lopatky, záda a kostřec jsou žluté se skořicovým nádechem. To vše je však nutno vidět na vlastní oči, aby si každý mohl udělat představu o jak nádherného ptáka se jedná. Vlha je velká jako štihlý kos, ale štihlými křídly a letem se podobá velké vlaštovce, nebo rorýsovi. Oslidluje teplé kraje Evropy, Asie a severní Afriky a i když byly vlhy

zastiženy i v Norsku a ve Švédsku, u nás mají severní hranici svého hnízdního areálu a jsou zde tudíž velice vzácné.

O pozorování vlhy pestré na bývalém území okresu Louny patrně neexistují žádné údaje. V roce 1979 jsem sice při kontrole ve škole v Lounech nalezl v kabinetě jeden preparát, ale bohužel bez jakýchkoliv údajů a nálezu nebo zástřelu.

Příjemně proto překvapilo pozorování našeho předního ornitologa pana Viktory, který na rozhraní bývalých okresů Louny a Most dokonce zaznamenal hnízdo s mladými. Hnízdní nora se nacházela ve zvěřáze stěně bývalého křemencového lomu na Písečném vrchu u Brvan a bude štíhlými křídly a letem se podobá velké vlaštovce, nebo rorýsovi. Oslidluje teplé kraje Evropy, Asie a severní Afriky a i když byly vlhy i v dalších letech. **Herbert Tichý**



Staňkovičti výletníci... První prázdninový výlet obyvatel Staňkovic v čele s paní Helenou Bártovou minulou středu 11. července se vydařil. Aspoň podle pěkných fotografií, kterými se nám pochlubili. Jelo se na Měděnc, Hasištejn a sestupovalo se i do Stoly Marie Pomocné, kde byl příjemný chládek. **(red)**