

PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Palackého 131, Frýdek-Místek (u Národního domu)
Tel. (zázn.): 558 434 961

Otevřeno: Po: 7.30 - 17.00
Út: 7.30 - 15.30
St: 7.30 - 15.30
Čt: 7.30 - 15.30
Pá: Jen pro objednané



Po domluvě možno přijít i mimo tuto pracovní dobu.

VŠECHNY SLUŽBY JSOU DISKRÉTNÍ A ZDARMA!

Děkujeme Městskému úřadu ve Frýdlantu nad Ostravicí za finanční podporu podzimního vydání časopisu Slunečnice pro školy.

Vydává: Poradna pro ženy a dívky
Redakce: Ivana Grussmannová, Lenka Diasová, Míša Hrušková
E-mail: frydek@poradnaprozeny.eu
Bankovní spojení: Název účtu: OS ONZ - PP PRO Z. A D.
Číslo účtu: 158 624 788/ 0300

Počet výtisků: 1000
Cena: Zdarma, neprodejné



Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví

Ročník 18, číslo 1 – 2, říjen – prosinec 2015

Potřeba ocenění?

Žijeme v zemi, kde většina lidí nemá problém najíst se nebo napít se vody. Nemáme nouzi o vzduch. Dotáhli jsme to tak daleko, že hodně lidí místo čerstvé zeleniny, ovoce, luštěnin, masa a mléčných výrobků pojídá potraviny ve formě instantních a fast-foodových „lahůdek“. Většina z nás nespí na pneumatikách v jakési chatrči nebo na hlině pod širákem, ale pěkně ve svém pelíšku v bytě či v doměčku.

Celkem dobře je pořešeno i naše bezpečí policií, zákonem i pojišťovnami. Za péči o zdraví můžeme děkovat lékařům. Při řešení krizí může pomoci kromě rodiny a přátel také sociální „záchranná síť“. V té naší zlaté české kotlince nehrozí ničící tornáda, zemětřesení a tsunami. Nemáme zde smrtelné jedovaté hady ani pavouky, většinou na nás v lese neútočí medvědi, nemusíme se bát, že potkáme na výletě lva nebo nosorožce. Prozatím můžeme po osmnácté hodině vycházet ven do ulic bez obav o svůj život.

Lze tedy říci, že se na rozdíl od ostatních lidí na světě máme „celkem“ dobře. A přesto nejsme spokojení. Máme uspokojeny základní životní potřeby. Nastupují tedy ty další, nadstavbové - sociální, které se týkají především přátel, lásky a rodiny. Nejsme však ještě u konce. Potřebujeme také abychom byli respektováni a uznáváni druhými, což vede ke zdravé sebeúctě. A zde se trochu pozdržíme.

Hodně škody umí napáchat neadekvátní výchova některých rodičů. Třeba to, že své dítě neocení, že vůči němu mají očekávání, která jim nemůže naplnit. Je důležité uvědomit si, co nás ochromuje, postavit se tomu a hledat sami sebe. To, jak se totiž stavíme k životu, odráží i jak se v něm cítíme. Je to velmi těžké, když se k nám denně dostávají zkreslená doporučení rádobýdorníků z televize a časopisů, kteří přesně vědí, co potřebujeme a co nás učiní šťastnými, ačkoli nás vůbec neznají. Je obtížné zachovat si zdravý selský rozum. Ale je tu cesta - když neustále budeme hledat pravdu a odpovědi. V tomto případě je cesta právě tím cílem.

Další otázkou je posuzování druhých na základě toho, co mají nebo nemají. Hodně lidí je nešťastných, protože jejich kamarádi mají kvalitní dotykáč a super hadry, hodně peněz. A všichni to chtějí... proč? Jen proto, aby se cítili lépe? Aby je ostatní brali, přijali, ocenili? Aby byli oblíbení?

Je chyba v tom „nicnemajícím“ člověku? Nebo v té většině, která se nápadně podobá stádu ovcí, kterým vlci diktují, co je a co není správné? Vždyť my všichni víme, jaké jsou základní a důležité hodnoty - zdraví, přátelství, láska, tolerance, úcta... a najdou se jistě další, bez kterých je náš život nějakým způsobem nespokojený. Za peníze si člověk štěstí nekoupí, za suprový dotykáč si lásku ani pravé přátelství neudrží. A ti, co hodnotí, by si měli uvědomit, zda jejich vyřknutá slova druhým lidem neublíží tak, že jim to může poznamenat sebeúctu a potažmo celý život. Raději než hodnotit někoho, koho vlastně ani dobře neznáme, je lepší ocenit to, co víme, že je na tom druhém dobré. Všichni máme potřebu být oceněni, potřebujeme slyšet, že jsme v něčem dobří. A všichni jsme v něčem dobří. Všichni...

Míša

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999
Prožíváte-li krizi a nevíte si se svým problémem rady, můžete na ni volat
Po – St – Pá od 8:00 do 20:00.
Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu

Obsah

Proč?.....	2
Jan Jakub Ryba – uštváný génius.....	3
Otázky – odpovědi.....	4
Tip na výlet, Tip na knihu.....	5
Pár slov k zamyšlení.....	6
Veselá stránka – dnes o zvířátkách.....	7
Stránka nejen pro křesťany.....	8
Pohřbíme se v odpadu?.....	9
Kam může vést nespokojenost s vlastní postavou?.....	10
Domácí mazlíček – kočička, Podivnosti ze světa zvířat.....	12
Jaké jsou původní výrazy slov?.....	14
Kuriózní fakta o Spojených státech.....	15
Hodnota úsměvu.....	16
Tvoříme z materiálu, který najdeme v přírodě.....	17
Rychlé, lahodné a poutavé pro oči.....	18
Luštíme pro zábavu i pro výhru.....	19

Proč?

Proč se říká „Cajk“ nebo „Je to v cajku.“

Význam rčení "Je to v cajku." uvádí Slovník české idiomatiky a frazeologie. Výrazy neslovesné, Praha 1994. Bejt v cajku: výsledek, stav činnosti, situace, vztahu mezi lidmi aj. v poměru k očekávání a normě, též finančně ve smyslu odměny. Být správný a uspokojivý a vyhovovat tak; být v pořádku. Etymologické slovníky uvádějí jednoznačný původ slova cajk z německého Zeug, s významy: 1. druh tkaniny (štruks), 2. postroj na koně, 3. nářadí.

Proč se říká „Mít za lubem“.

Znamená to, že je někdo vychytralý, mazaný. Lub byl ve starší češtině výraz pro dřevěný kryt mlýnských kamenů. Při mletí v něm mlynářovi zůstávalo trochu mouky.

Proč se říká „Šupem domů!“

Chápeme, že to znamená jít rychle domů. Původně se jednalo o trest pro lehčí zločince či bezdomovce, kdy byli za policejního doprovodu eskortováni takzvaným postrkem (německy Schubem) do své domovské obce. Podobně vzniklo i slovo šupák (vandrák, pobuda).

Proč se říká „Dělat za pár šupů“.

Rozumíme – dělat za málo peněz. Šupy je přirovnání k rybím šupinám, které vypadají jako malé mince, ale nemají žádnou hodnotu.

Proč se říká „Dávat bacha“.

Rozumíme tím, dávat pozor. Jde o zkomoleninu z němčiny. A to buď slova Obacht! (Pozor!), či die Wache (stráž). Ve prospěch druhé verze hovoří výraz pro hlídače ve vězních – bachaře. Bachaři prostě museli dávat bacha.

Míša

Luštíme pro zábavu i pro výhru.

Řešení soutěžního úkolu z jarního čísla Slunečnice:

Jeden člověk si vezme jablko i s košíkem. Jen tak zůstane jedno jablíčko v košíku.

Řešení nesoutěžních úkolů:

Špatná rovnice: měli jste přesunout jedno číslo tak, aby rovnice $101 - 102 = 1$ zněla správně. Že to není možné? Je: $101 - 10$ na druhou = 1.

4 kamarádi: Petr chodí na házenou a hovoří rusky.

Dnešní soutěžní úkol:

Máte určitý počet tužek a určitý počet sklenic. Kdybyste dali do každé sklenice 4 tužky, jedna sklenice vám zbude. Pokud byste dali do každé sklenice 3 tužky, zbude vám jedna tužka. Kolik máte sklenic a kolik tužek?

Řešení posílejte na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete své řešení zavolat na tel.: 558 434 961, 731 752 513. Řešení posílejte nejpozději do 20. listopadu. Ze správných odpovědí budeme 23. listopadu losovat jednoho výherce, který od nás obdrží dvě vstupenky do kina. O výhře bude výherce obeznámený.

Nesoutěžní úkoly:

1) Dvě ženy a dva lékaři přišli do cukrárny a objednali si každý zmrzlinu. Dostali ale jen jednu čokoládovou, jednu vanilkovou a jednu jahodovou. Přesto si nestěžovali. Jak je to možné?

2) Přesmyčky:

Písmena ve slovech se zpřeházela. Uspořádejte je tak, aby z nich vznikla slova, dávající smysl. Napovím, že se jedná o různá koření:

NIVA LAK
DRAK NIRO
KRAJ SETAU
NORA EGO
PRAK IPA
MÁTINY
BIČE LEK

3) Hádanka:

Není vidět, nic neváží, ale když je v sudu, udělá ho lehčí. Co to je?

4) Je to vůbec možné?

Potkají se dva kamarádi. „Tak si představ,“ říká jeden, „že předevčirem mi bylo 25 let a už příští rok mi bude 28.“ Je to vůbec možné?

Představte si, že je. Když hodně zapřemýšlíte, určitě na to přijdete.

Příjemné luštění vám přeje Ivana.

Rychlé, lahodné a poutavé pro oko

Čekáš návštěvu a nevíš, jak ji pohostit? Co vymyslet, aby to bylo dobré, poutavé pro oči a rychle vyrobené? Můžeš se inspirovat:

Šunkové roličky

Na plátky šunky rozetří pomazánku dle tvého výběru. Může to být hotová pomazánka z obchodu nebo si umíchej pomazánku z tvarohu, který naředíš trochou mléka a smícháš s nadrobno nasekanými bylinkami. Pak jen stačí stočit do roládky a nechat dobře vychladit. Při podávání roličky naaranžuj na servírovací talířek třeba do hvězdičky a dozdob bylinkami, nakrájenou luskovou paprikou, rajčaty, salátovou okurkou. Kámošky takovým občerstvením určitě nepohrdnou.

Obměna:

1) Tvaroh smíchej s trochou mléka, moučkovým a vanilkovým cukrem. Do takové pomazánky můžeš ještě nasekat nadrobno např. kompotovaný ananas, nastrouhat nahrubo syrové jablko nebo nakrájet jakékoliv ovoce dle tvého výběru. Při podávání šunkových roliček dozdob kousky ovoce.

2) Tvaroh smíchej s trochou mléka, lžící medu a hrstkou pomletých i posekaných ořechů. Stoč do roliček a dozdob celými ořechy.

Barevné špízy

1) Ovocný

Příprav si špejle určené na špízy. Nakrájej si na větší kousky tvrdší ovoce (jablka, broskve, ananas), připrav si např. kostky melounu, dílky mandarinek, silnější kolečka banánu, kuličky hroznového vína (zelené i modré).

Postupně napichuj na špejle tak, aby se střídaly barvy.

Špízy naaranžuj na servírovací talíř, každý si bude brát sám.

Obměna: hotové špízy můžeš napíchat do půlky melounu nebo do půlky grepu...

Další obměna: na špejle napichuj střídavě ovoce s kousky sýra.

2) Zeleninový

Na špejle napichuj střídavě různé druhy zeleniny. Např. na větší kousky nakrájenou papriku, rajčata (mohou být i celá, pokud máš sherry rajčátka), okurky, kousky kedlubnu. Prolož poskládanými lístky salátu.

Obměna: opět můžeš proložit zeleninu kousky sýra.

K výše uvedeným roličkám i špízům si můžeš vyrobit ještě dip, do kterého si budete vyrobené lahůdky namáčet. Stačí smíchat zakysanou smetanu s hořčicí, kečupem, troškou pepře a soli. Nebo bílý jogurt a medem a mletými oříšky. Opět podle chuti a podle toho, zda bude občerstvení slané nebo sladké.

Dip pak můžeš servírovat do mističek z ovoce nebo zeleniny. Např. do vydlabaných půlek grepu nebo pomeranče, do půlek lusků papriky, větších rajčat apod.

Příjemné hodování dnes přeje Ivana.

Jan Jakub Ryba – uštváný génius

Blíží se vánoční čas a s ním i radost z poslechu vánočních skladeb. Jednou z legend, která složila překrásnou skladbu Českou mši vánoční, byl jistě Jan Jakub Ryba. V letošním roce jsme si navíc připomněli 200. výročí jeho úmrtí.

Už v osmi letech uměl hrát na housle, klavír a varhany. Jeho touhou bylo studovat hudbu v Itálii a Německu. Otec ho v tom podporoval a poslal ho z rodných Přeštic na Plzeňsku na gymnázium do Prahy. Tam získal mladý Jakub rozhled a naučil se německy, francouzsky, italsky, latinsky a řecky. Rodina byla ale chudá, a když bylo Rybovi 19 let, nemohla ho už dál finančně podporovat. Otec nařídil, aby si udělal učitelský kurz a našel si kantorské místo. Tehdy se Rybovi, toužícímu po dalším studiu a hudebním vzdělání, zhroutil svět. Nakonec ale otce poslechl.

Působil jako kantor v Rožmitále pod Třemšínem. Měl nesrovnalosti s místním farářem Kašparem Zacharem, jemuž vlastenec a osvícenec ležel v žaludku, a snažil se ho proto z města vyštvat. Farář měl navíc plnou podporu rožmitálských rodičů, pro něž bylo státem nařízené vyučování zbytečností, své ratolesti do školy neposílali a odmítali platit školné. Ryba naopak docházku tvrdě vyžadoval.

Stres léčil hudbou. O vánocích roku 1796 se poprvé hrála „rybovka“ - Česká mše vánoční. Má český text, protože Ryba byl toho názoru, že z latinsky zpívaných žalmů nemá náboženský užitek ani zpívající ani poslouchající. I další svá díla psal s českým textem.

Ryba, zchudlý kvůli státnímu bankrotu a inflaci, které zapříčinily napoleonské války, nemohl pomoci svým dětem, které trpěly bídou a hladem. Zoufalému a unavenému Rybovi zůstávala poslední útěcha: že farnost nechá opravit kostelní varhany a on si bude moci zase zahrát. Pak ale rožmitálský farář Rybovi oznámil, že oprava je příliš drahá a nic z ní nebude.

Následujícího rána (8. 4. 1815) si v neléčených depresích devětačtyřicetiletý otec třinácti dětí, z nichž mu už osm zemřelo, strčil do kapsy břitvu a vyrazil k lesu za městem. Tam se pak po vzoru svého milovaného antického filosofa Senecy, podřízl.

Až po čtyřiceti letech byl pochován na rožmitálském hřbitově. Na místě jeho smrti v roce 1854 postavili lesní dělníci kamenný křížek, v roce 1933 byl doplněn kamennou mohylou, která zde stojí dosud. Vedle mohyly se nachází i pomník k 50. výročí vzniku Československa.

Lenka

Co je to domov?

Není to dům ani byt, ve kterém bydlíme.

Není to kuchyň. To bychom mohli bydlet v restauraci.

Není to ani obývací pokoj. Jinak by každá společenská místnost mohla být domovem.

Není to ložnice. To bychom mohli být doma v hotelu.

Není to dětský pokoj. To bychom mohli bydlet v mateřské školce, která však nikdy nemůže plnohodnotně nahradit domov.

Domov je především VZTAH všech, kteří ho tvoří.

Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

Dobrý den. Mamka mi včera řekla, že můj tatka není můj pravý otec. Je to hrozný šok, jsem z toho zmatená. Nevím, jak se mám doma teď chovat k mamce, jak k tatkově. Chci zjistit, kdo je můj pravý otec. Ale nevím, o čem bych s ním mluvila, nikdy jsem ho neviděla. Mám strach. Do teď to všechno bylo super, i když mě rodiče někdy štváli. Bojím se, že se všechno změní.

Aneta 15 let

Milá Aneto, věřím, že je to těžké pro tebe i pro tvou rodinu. V první řadě je ocenitelné, že ti to mamka řekla osobně. Že ses to nedozvěděla jinak. Pro ni to muselo znamenat, že musela posbírat hodně moc odvahy. Ale zřejmě vnímá, že už jsi ve svém věku rozumná a zasloužíš si vědět pravdu. Byla k tobě upřímná, i když pravda někdy příjemná není. Ublížit ti kdysi ani nyní rozhodně nechtěla.

Dospěláci jsou hold někdy v situaci, kdy zjistí, že jejich partner, biologický rodič dítěte, není zrovna dvakrát nejvhodnějším partnerem pro život. I když to tak dříve nevypadalo. Matka si někdy zvolí život takový, že se raději postará o dítě sama, chce ho ušetřit od nehezkých zážitků, křiku, hádek, dluhů. Takové svobodné matce se potom někdy stane, že si jí jiný muž všimne, jak je úžasná a nejlepší na světě, dává jí najevo svou lásku, chová se k ní hezky, vezme si ji za ženu a samozřejmě přijme i její dítě. Vychovává ho, jako by bylo jeho vlastní.

Všeobecně se říká, že otcem není ten, kdo dítě zplodil. Že to umí každý a je to jednoduché. Ale pravým otcem je ten, kdo se o dítě postará, je zde pro něj v každodenním životě i v těžkých chvílích. To je o hodně těžší. A zároveň o mnoho cennější, než biologické otcovství. Mnoho dospívajících v podobné situaci jako jsi ty si tento fakt uvědomilo. A také zjistilo, že se vlastně nic nezměnilo. Doma zůstalo vše při starém, jen do života jim přibyl další člověk, který buď zase odplul, nebo v něm zůstal, aby ho obohatil. Pokud chceš poznat svého biologického otce, leží ta myšlenka v tobě, udělej to. Pro klid své duše. Pokud máš velký strach, zkus se zeptat maminky, zda by nemohla domluvit takové setkání, případně jít s tebou.

Píšeš, že nevíš, jak se teď máš chovat k matce, jak k otci. Sama píšeš o něm jako o tatkově. Vždy pro tebe tatkou byl, to je v pořádku. Chovej se k nim k oběma tak, jako ses chovala doposud. I dál může být všechno super, jak píšeš v dotazu. Tvůj tatka, byť není otcem biologickým, tě přece vychovával, hrál si s tebou, když jsi byla malá, prožíval s tebou tvá trápení i radosti. Na tom není důvod nic měnit. Tohle je tvá pravá rodina. Samozřejmě je, že tě láká poznat svého biologického otce. Jen je potřeba se připravit, že z takového poznání můžeš být hodně zklamaná. Může to být člověk příjemný a slušný, který jen v mládí nezvládnul nápor zodpovědnosti. Ale může to být taky člověk arogantní, zlý, opíjející se, žijící na okraji společnosti.

Než uděláš první krok ke zjištění, kdo tvůj biologický otec je, dobře si vše promysli a představ si, co všechno může nastat. Může se totiž taky stát, že on o seznámení s tebou nebude mít nejmenší zájem. Nebude třeba s tebou vůbec chtít mluvit ani setkat se.

Nejlepší by bylo promluvit si o něm s mámou. Bude-li samozřejmě ochotná, což by bylo ideální. Taky by bylo dobré říct tatkově, že ho máš ráda a počítáš s ním i dál jako s tátou. Jen že chceš vědět, kdo je tvůj biologický otec, ale na vašem vztahu do budoucna že to nic nemění.

Míša

Tvoříme z materiálu, který najdeme v přírodě

Dekoratívni stromečky

Všimli jste si v lese nebo ve městě habrových šištiček? Lidově se jim říká kominíčky. Jsou tmavě hnědé až černé, na malé tmavé větvičce je jich několik. Co s nimi? Jsou pěkné a dekorativní v malé vázičce, kde je zkombinujete se sušenou trávou a slaměnkami. Ale můžete si z nich také vyrobit miniaturní stromečky. Jak na to?

Budete potřebovat: malé špalíčky z březových větví dlouhé asi 3 cm, o průměru zhruba 1,5 až 2 cm. Dále několik větviček se šištičkami.

Špalíčky břízy můžete nahradit korkovou zátkou.

Postup: do špalíčku nebo zátky vyvrtejte uprostřed díрку, do ní opatrně zasaňte větvičku se šištičkami a stromeček je na světě. Vytvořte si více takových stromečků různých velikostí. Můžete je pak postavit do misky s mechem nebo do širší sklenice, kde dolů rovněž dáte mech. Pěkně se vyjímají ve velké skleněné číši na víno.

Je to velmi jednoduchý výrobek, ale udělá parádu ve vašem pokojíku. Jistě udělá radost, pokud jej někomu blízkému darujete. A když si ještě více pohrajete, tak můžete vytvořit kolem stromečku kvetoucí louku. Jak? Jednoduše zapíchnete do mechu kolem stromečku drobná kvítka slamének.

Makové panenky

Drobným makovičkám na stonku můžete namalovat obličej, nalepit vlásky třeba z vlny nebo roztřepeného provázku. Pak vezměte proužek látky široký přiměřeně k velikosti hlavy a dlouhý tak, jak hodně nařasené šatičky si přejete. Jednou delší stranou hustě provlečte nitku a stáhněte pod hlavou. Máte šatičky. Do vlásků můžete umístit malinkou stužku, z provázku uplést copy... Na konec makovičky přivažte nebo tavnou pistolí přilepte nit k zavěšení a máte ozdobu do pokoje nebo dárek třeba pro kamarádku nebo pro mámu.

Ozdobenou makovičku můžete zastrčit do hlíny v květináči s kytkou. Pokud vyzdobíte makoviček více, můžete je vložit třeba do hliněného džbánku. A paráda je na světě.

Skleněná okrasná miska

Vezměte hlubší skleněnou misku a vložte do ní kouli ze zmačkaného králíkářského pletiva, kterým obalíte několik větších bílých a šedých kamínků. Obalte kamínky tak, aby pletivo zůstalo ještě i volně nad kamínky.

Do misky nalijte vodu a do pletiva zapíchejte různě pokroucené tvarově zajímavé holé větvičky. Je možno použít např. suché větvičky modřínu i se šištičkami. Nebo kroucenou vrbu. Větvičky naaranžujte tak, aby byly převísle z misky.

Doplňte živými květinami, které zrovna kvetou. V létě je miska krásná např. s kopretinami, s měsíčkem zahradním, na jaře s narcisy a modřencem, na podzim či v zimě můžete použít řezané květiny z květinářství (gerbery, drobnokvěté chryzantény apod.).

Miska ozdobí váš pokoj nebo opět udělá radost jak dárek někomu blízkému.

Úspěšné tvoření přeje Ivana.

Hodnota úsměvu

(Faber)

Úsměv nestojí nic a přináší mnoho.
Obohacuje toho, kdo jej přijímá,
bez toho, že by ochuzoval toho, kdo jej dává.
Trvá jen chvílku,
ale vzpomínka na něj je někdy věčná.

Nikdo není tak bohatý,
aby se bez něj obešel.
A nikdo není tak chudobný,
že by jej nemohl darovat.
Úsměv vytváří v domě štěstí,
ve starostech je oporou
a je citlivým znakem přátelství.

V únavě přináší odpočinek,
ve znechucení vrací odvahu,
ve smutku je útěchou
a pro každou bolest je přirozeným lékem.

Je dobře, že si jej nemůžeme koupit,
ani půjčit, ani jej ukrást,
protože má hodnotu
od chvíle, kdy se dává.

A kdybys někoho potkal,
a neměl by pro tebe úsměv,
přestože na něj čekáš,
buď velkorysý a oblaž
jej svým úsměvem ty,
protože nikdo tak nepotřebuje úsměv
jako ten, kdo jej nemá pro jiné.

„Musím především objevit lidi kolem sebe a dobro v nich. Jen tak je možno navázat přátelství. Jestliže jsem sobec, pak vidím a hledám jen sám sebe. Proto se také opravdu nesetkám s přítelem, nikdy neprožiji radost z přátelství.“ (Phil Bosmans)

„Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale chvíle, okamžiky, vteřiny...“ (K. Čapek)

Je jenom jedna cesta k bližnímu. Cesta srdce. Všechny ostatní cesty jsou okliky.

„Odpuštění je olejem vzájemných vztahů: zmenšuje tření a pomáhá lidem vzájemně se k sobě sblížit.“ (Josh Mc Dowell).

Ivana

Tip na výlet

I kousíček za Frýdkem-Místkem je rozhledna, která stojí za navštívení. Nachází se v klidném místě na nevysokém návrší Okrouhlá (378 m) na jižním okraji obce Staříč. Stojí zde stožár ERET-T, na němž byla vybudována vyhlídková plošina.

Výška celého vysílače je účtyhodných 55 metrů. Samotná vyhlídková plošina se nachází zhruba v polovině stavby, přesněji ve výšce 30 metrů nad zemí. Na vyhlídkovou plošinu vede 162 schodů po točitém kovovém schodišti obepínajícím patu stožáru. K rozhledně se dostanete z obce Staříč, stačí pokračovat po úzké spojce směr Chlebovice na hlavní silnici mezi městy Frýdek - Místek a Nový Jičín.

Značení po cestě není prakticky žádné, takže záleží na vašem citu jak k rozhledně trefit (když tak se doptáte na rozhlednu anebo na fotbalové hřiště, které je v těsné blízkosti Okrouhlé). Pod rozhlednou je malé parkoviště pro asi 10 aut, k rozhledně vede zpevněná silnička.

Po cestě je několik informačních tabulí, které vás seznámí s historií obce Staříč, i s okolní přírodou. U rozhledny je pak tabule s popisem jednotlivých vrcholů a zajímavostí na obzoru. Ale spoň budete vědět, na co vlastně koukáte. Rozhledna je otevřena pouze v případě pěkného počasí. Odpočinout si můžete na lavičce pod rozhlednou.

Výhledy skutečně stojí za to. Dobrý pozorovatel spatří krásnou rozhlednu Kaníhůra u Bílova (doporučuji dalekohled), hrad Starý Jičín na Starojickém kopci v blízkosti Nového Jičína, Libhošťskou hůrku, kopec Puntík, Kabátici s nedalekou rozhlednou, Bílou horu s další rozhlednou, hrad Hukvaldy, a pak téměř celý hřeben Beskyd.

Beskydy přehlédnete od Radhoště přes Pustevny a Kněhyni až po Lysou horu a Javorový. Také Ondřejník, nejvyšší vrchol Podbeskydské vrchoviny. Jen je škoda, že provozní doba rozhledny je poměrně omezená a krátká (květen až září).

Ivana

Tip na knihu

Útěk Kryšpína N.

Autor: Ivona Březinová

Anotace

Jedenáctiletý Kryšpín krásně maluje, ale protože nosí naslouchátko, do třídního kolektivu příliš nezapadá a spolužáci si z něj často dělají legraci. Na škole v přírodě už to citlivý Kryšpín nemůže vydržet, a tak raději jedné noci z horské ubytovny uteče. Podaří se Kryšpína najít? A poučí se kluci, že ubližovat někomu jen proto, že je jiný, není správné?

Tuto knihu jsem nedávno četla svým malým dětem: 6 a 8 let, ačkoli je vhodná spíše pro druhý stupeň. Zanechala hluboký dojem nejen na nich, ale i na mě - dospěláka. Je zde napínavě a krásně vystiženo, jak se cítí šikanovaný člověk. Co prožívá, co mu běží hlavou. Taký jak se k této bolestné situaci postavit.

Nedělám si iluze o tom, že by po této knize sáhl někdo, kdo má sklony jakkoli ubližovat jiným. Avšak je v ní popsáno i to, jak agresor může skončit, že už to přestala být legrace.

Míša

Dár slov k zamyšlení

Starý děd a jeho malý vnuk

Žil byl jednou jeden dědeček, který byl velice starý. Jeho nohy už mu nesloužily, oči špatně viděly, uši už neslyšely a ani zuby už žádné neměl. Když jedl, vytékala mu polévka z úst ven. Jeho syn a snacha ho tedy proto nenechávali sedět s ostatními u stolu. Jídlo mu nosili za kamna, kde seděl v rohu a jedl.

Jednoho dne, když mu donesli v misce polévku, starci miska upadla a rozbila se. Snacha mu začala vyčítat, že jim v domě všechno poškodí, nádobí rozbije a že mu tedy od nynějška budou nosit jídlo v dřevěné misce. Stařík jen seděl, vzdychl a neřikal nic. Když o několik dní později seděli muž a žena doma, viděli, jak si jejich synek hraje na podlaze s dřívky a něco z nich tvoří. Otec se ho optal: „Co to má být, Míšo?“ A Míša odpověděl: „To bude dřevěná miska, tatíčku. Do té vám a matičce budu dávat jídlo, až budete staří.“ Muž se ženou na sebe pohlédli a rozplakali se. Najednou jim bylo jasné, jak těžce staříka ranili a styděli se za to. Od té doby jídla s nimi u stolu a oni dva se k němu chovali laskavě.

Ezopovy bajky

K zamyšlení nás vedou i Ezopovy bajky, o kterých jste se jistě učili. Ezop byl starořecký otrok, který svým pánům vyprávěl bajky. Jeho příběhy se předávaly ústní formou, až mnohem později byly sepsány.

(Bajka je krátký útvar epiky, může být veršovaný. Je pro něj typické, že v příbězích vystupují zvířata mající lidské vlastnosti. Na konci bývá poučení).

Pes a kus masa

Pes s kusem masa v tlamě kráčel přes lávku a spatřil ve vodě pod sebou psa s kusem masa v tlamě. Chtěl mu jej vyrvat. Ale jak otevřel tlamu, vypadlo mu jeho vlastní maso a zmizelo v proudu s cizím.

Jaké plyne z této bajky poučení? Na cizí koláč oči nevyvaluj. Kdo stojí o cizí, přichází i o své.

Želva a zajíc

Želva a zajíc se přeli, kdo z nich je rychlejší. Dohodli si čas a místo závodu a dali se do běhu.

Zajíc se spoléhal na svou rychlost, na běh moc nemyslel. Lehl si vedle cesty a zdřímá si.

Želva si byla vědoma své pomalosti. Bez ustání běžela, předběhla spícího zajíce a dostala za vítězství cenu.

(Bajka ukazuje, že úsilí často vítězí nad schopnostmi, jsou-li zanedbávány).

Ivana

Kuriózní fakta o Spojených státech

Taky znáte někoho, kdo pošilhává po zemi „za velkou louží“? Někdo v Americe touží strávit dovolenou, někdo tam hledá práci, budoucnost. Nejčastěji ve Spojených státech. Připravila jsem pár kuriozit z této země nekonečných možností.

1. Ve více než polovině z padesáti států USA je trenér amerického fotbalu nejlépe placeným státním zaměstnancem.
2. Zhruba 20 % odpadu v USA tvoří jídlo.
3. 47 % Američanů neuspóří z výplaty ani dolar.
4. Než Američan dosáhne věku 18 let, vidí v televizi na 40 000 vražd.
5. Ve státě Montana je třikrát více krav než lidí.
6. Loni zabila americká policie 1 100 osob. Třeba v Kanadě to bylo 14 lidí, v Číně 12 a v Německu jeden člověk.
7. V Juneau, hlavním městě Aljašky, žije jen 31 275 lidí, s rozlohou 8 430,4 km² je ale mnohem větší než státy Rhode Island a Delaware.
8. 75 % amerických žen by podle průzkumů nikdy nezačalo chodit s nezaměstnaným mužem.
9. Na vlajce Kalifornie je medvěd grizzly. Žádný tam ale nebyl spatřen od roku 1922.
10. Na každých 1 000 Američanů připadá 845 motorových vozidel. V Japonsku je to pouhých 593, a Německu 540.
11. Pro 83 % amerických mužů je vlastní dítě součástí definice úspěchu. V případě žen jde pouze o 73 %.
12. V USA jsou tři města s názvem Santa Claus.

Lenka

Návod pro bezchybnou oční linku

Plánujete si vytvořit hezké oční linky? Zde je pár dobrých rad, které tomu pomohou:

V první řadě by oční víčka neměla být mastná. Proto vynechtejте hutné a špatně vstřebatelné krémy, které způsobují rozmazávání linek. Volte raději lehké oční gely či hydratační krémy a po jejich nanesení počkejte, až se vstřebají.

Za druhé - celé oko zapudrujte kompaktním či sypkým pudrem, jehož částičky nasají zbytek krému. Někdo pro jistotu nanese tělový či vanilový oční stín, čímž se oko projasní a linka se stává výraznější.

Ve třetím kroku si zastrouhejte tužku (případně zvolte tekuté oční linky) a můžete začít. Chce to trochu cviku a trpělivosti. Je dobré opřít si loket o podložku. Pokud se vám nedaří pěkná linka, můžete si pomoci tím, že uděláte těsně nad řasami tečky, které nakonec spojíte.

Míša

Jaké jsou původní výrazy slov?

Spoustu slov používáme běžně. Vůbec nás nenapadne přemýšlet, kde se vzal jejich význam. Český jazyk se mění záplavou nových slov, kvůli vývoji technologií hlavně z angličtiny (googlovat, youtuber...), v průběhu předchozích staletí to ale nebylo jiné. Němčina, ruština, angličtina, latina, ale třeba i arabština v našem jazyce zanechaly své stopy. Pojďme se podívat alespoň na pár takových slov.

Almara – tedy velká skříň. V latině „armarium“ byla skříň na zbraně.

Brambor – slovo používané od 18. století se vykládalo jako plodina z Branibor. Podporuje to i fakt, že v jednom ze slovenských nářečí je brambor též označován jako švábka – tedy plodina ze Švábska.

Cukr – původ má v arabském sukkar, ten inspiraci hledal ve středověkém jazyce páll, kde sakhara znamená pískový cukr. Původně označovalo štěrku, písek nebo krupici.

Člověk – toto slovo vzniklo jako složenina ze dvou slov – ze slovanského „čelo“ (tedy tlupa) a „věk“ (z germánského werg, tedy práce). Prostě to byl jedinec, pracující v rámci nějaké tlupy, kmene.

Čokl – češtinu dokázala obohatit třeba i romština. Ve 20. století se používá expresivní označení pro psa z argotického slova džukel.

Delfín – prapůvod slova je v řeckém delphin odvozeného od delphýs – děloha. Zřejmě proto, že nejde o rybu, ale o savce s dělohou.

Kabriolet – mezinárodní označení pro auto se skládací střechou. Ještě v 19. století tak byl ve Francii označován lehký dvoukolový povoz. Základ slova byl cabrioler – poskakovat. Ten má zase původ v italském slově capriola – doslova kozí skok.

Pacient – má prapůvod v latině, je odvozen od slovesa snášet, trpět, respektive od trpělivosti.

Panděro – slovo označující velké břicho do češtiny zřejmě doputovalo přejmutím ze španělského slova pandero (buben) a s sebou si ho přitáhli čeští vojáci sloužící v rakouské armádě za váleku o španělské dědictví na začátku 18. století.

Klika – ve významu štěstí. Základem bylo německé slovo Gluck (štěstí).

Kamarád – ze španělského slova camarada, tedy komůrka. Skupině vojáků, kteří spali a jedli společně v jedné místnosti, tedy v jedné komoře, se začalo říkat camarada.

Pistole – jedno z mála mezinárodních slov, kterým čeština obohatila svět. Slovo se vyvinulo z husitské přístaly, tedy lehké střelné zbraně, která se nabíjela zpredu a vydávala pískající zvuk.

Vesmír – v době národního obrození přišlo tohle slovo z ruštiny a jde o složeninu slova „věs“ (tedy celý) a „mir“ (což znamená v ruštině svět). Vesmír značil tedy „celý svět“, „vše okolo“.

Podle časopisu Téma č. 30/2015 zpracovala Ivana.

Veselá stránka—dnes o zvířatech

Dominik je na návštěvě na statku u svého kamaráda. Kamarád poprosí Dominika, zda by šel pro vodu, říká mu, že za dvorkem je obrovská díra s pitnou vodou, ale zapomene mu říct, že tam žije i hroch. Dominik po chvíli příběhne, celý se strachy klepe a povídá kamarádovi, co viděl v díře. „Dominiku, omlouvám se ti, že jsem ti o našem hrochovi neřekl, on je hrozně hodný, nikdy nikomu neublížil. Určitě se stejně lekl jako ty jeho.“ „No, jestli se lekl stejně jako já, tak ta voda už pitná nebude.“

Proč jsou delfíni chytřejší, než lidé?

Vytrénovali si lidi, aby tři hodiny cupitali kolem jejich nádrže a házeli jim ryby.

„Kdybys měl patnáct krav a pět koz, co bys měl?“ „Fakt hoodně mlíka“.

Dva netopýři visí na stromě a ten jeden se ptá druhého: „Pamatuješ, jaký byl tvůj nejhorší den v životě?“ Druhý netopýř se na chvíli zamyslí a pak smutně praví: „Když jsem měl průjem!“

Proč ptáci odlétají na jih? Protože pěšky je to moc daleko.

Muž se chce zbavit své kočky. Nechce jí nijak ublížit, tak se rozhodne jí odvézt, aby si našla někde novou rodinu. Bere auto, jede 20km daleko, kočku tam vysadí a jede domů. Po deseti minutách kouká z okna a kočka sedí na zahradě. Pomyslí si, že to byla asi moc krátká vzdálenost, tak kočku naloží znovu, jede rychlostí 120km/hod., aby kočka neviděla na cestu, jede 30 km daleko, kočku vysadí a jede zpátky domů. Za dvacet minut má pocit, že na něj někdo oknem kouká. Odhne záclonu a na parapetě sedí kočka. Už toho má dost. Naloží ji tedy opět do auta, jede 40km, lesem, přes most, doprava, doleva, kolem rybníka, nahoru, doleva. Nakonec zastaví na mýtině a vyhodí kočku ven. Po půl hodině volá domů manželce: „Je tam ta zatracená kočka?“ „Ano je, proč?“ „Neptej se tak hloupě a pošli jí pro mě, ztratil jsem se.“

Zajíc běží po lese a uvidí velkou jámu, přihopsá k ní a v jámě uvidí vlka.

Zajíc: „Vlku, ty jsi takovej ksindl, já na tebe plivnu!“ A plivl na něj.

Vlk: „Zajíci, až se dostanu odsud, tak tě zabiju!“

Zajíc: „Poslouchej vlku, koho tady chceš zastrašit? Já tě počurám!“ A počural ho.

Vlk: „Zajíci, to jsi přehnal!“

Zajíc: „Poslouchej vlku, ty jsi takový hlupák, že já se na tebe rovnou vykálím.“

A zajíc začal, ale smekla se mu noha a spadl k vlkovi do jámy.

Zajíc: „Poslouchej vlku, ty tomu asi nebudeš věřit, ale já jsem se ti přišel omluvit ...“

Chtěla bych být housenka. Žereš, žereš, žereš, žereš, usneš, probudíš se a jsi krásná!

Na zemi leží moucha a třepotá nožičkami. Přiletí k ní druhá a říká: „Aerobik?“ A ta druhá odpoví: „Ne! Biolit!“

Tatínek pozoruje už delší dobu, že jeho papoušek mluví sprostě tak se naštve a dá papouška na týden do mrazáku. Po týdnu ho vyndá a ptá se: „Tak co, už nebudeš mluvit sprostě?“ „Ne. A můžu se na něco zeptat? Co udělalo to kuře?“

„Proč je tolik církví? Která je ta správná?“

Mnoho lidí, a to nejen mladých, by rádo znalo odpověď na výše uvedené otázky. Někteří se stanou křesťany, ale neví si rady, co dál. Cítí, že potřebují společenství stejně smýšlejících lidí, ale kam se obrátit? Najdou si třeba na internetu seznam církví, a když uvidí, kolik jich je jen v jejich městě, neví si rady. A do hlavy se jim zavrtávají otázky, proč je tolik církví, která je ta správná, do které mám chodit a mám vůbec do nějaké patřit?

Zdali je dobré či nutné chodit do církve, do společenství jiných křesťanů, na to si odpovíme v příštím čísle Slunečnice.

Dnes jsem pro odpověď na v úvodu dvě uvedené otázky oslovila Martina – staršího Apoštolské církve ve Frýdku-Místku. Zde je jeho odpověď:

„Odpovědět na tyto otázky v krátkém textu je nutně zjednodušující a neúplné.

Už samotným otázkám se dá přisuzovat různý podtext. Já to budu chápat tak, že tazatelé v dnešní době asi až tolik nezajímají historické, politické, teologické nebo jiné důvody vzniku křesťanských církví. Spíš tím myslí: Proč je tolik církví, když by měla být jen jedna? To se nedokážou dohodnout na tom, co je pravda? Která církev je potom ta správná, když to všechny tvrdí?

Ano, křesťané se v minulosti i dnes často nedokázali shodnout, čemu přesně věřit a jak žít, a z tohoto důvodu vznikaly a vznikají nové církve. Avšak většina křesťanských církví má společný základ. Je to pohled na Ježíše Krista a jeho dílo. Ježíš Kristus je Syn Boží, který přišel zachránit lidi ze zajetí hříchu a smrti. Církve se také shodnou na tom, že Ježíš je náš vzor v chování, a mnohé církve věří, že je daleko víc: blízký přítel, který nás vede v našem životě. To by se dalo pokládat za prvek jednoty křesťanských církví. Církve mají společné to podstatné – víru v Ježíše Krista a chápání významu jeho života a smrti. Společenství, která se nazývají církve, ale chápou Krista jinak, bych nenazýval křesťanskými.

V méně podstatných záležitostech pak křesťané mají různé názory a způsoby jednání. Někteří by se mnou již teď nesouhlasili, že ty „záležitosti“ označuji jako méně podstatné :-). Křesťané různě zdůrazňují důležitost toho či onoho prvku křesťanské nauky nebo praxe a to je dnes častým důvodem vzniku nových církví. Rozdělování se církví odráží nedokonalost, nezralost a hříšné chování členů církve. Toto lze odvodit i z křesťanské části Bible - Nového zákona, kde je tato nezralost a sklon k hříchu nazývána jako tělesnost. Apoštol Pavel napsal: „Vždyť pokud je mezi vámi žárlivost, svár a rozdělení, zdali nejste tělesní a nežíjete jen po lidsku?“

Osobně na různosti církví spatřuji pozitivní věci. Například mohou být členem církve, jejíž učení a praxe jsou mi blízké a nejsou v rozporu s mým svědomím. Různorodost církví a lidí v nich mi připomíná tvořivost Stvořitele, pro něhož jsme originální a jedinečné bytosti“.

Otázky Martinovi položila Ivana.

Citát z Bible:

„... Miluj Hospodina, Boha svého, celou svou duší, celou svou silou a celou svou myslí a miluj svého bližního jako sám sebe.“ (Lukáš 10/27).

Fakt č. 2.

Ano, kočičí výkaly opravdu zapáchají. Kočičí záchod je třeba měnit a čistit, ale toto je záležitost pěti minut. Na zápach při této činnosti si zvyknete.

Upozornění č. 5.

Při každé návštěvě veterináře si nachystejte několik stovek. Kočička totiž nemá kartičku pojištění.

Poznámka:

Tento článek obsahuje postřehy začínajícího chovatele a je psán s lehkou nadsázkou. Snad tedy nebude zavalen vlnou odsouzení, ale naopak vyvolá mírné pobavení a také uvědomění si, že zvířátko je vážná záležitost, živý tvor, nikoli věc. Je třeba se o ně svědomitě starat. A starost nekončí u slova „já chci“ nebo vůbec jen u slov. Končí u konkrétních činů na úkor vlastního pohodlí. Odměnou je pak spokojené a přítulné zvířátko.

Míša

Dodivnosti ze světa zvířat

Žába s drápy

Tahle žába je původem z Kamerunu. Krom toho, že má na kůži srst, tak je vyzbrojena i schovnými drápy na prstech zadních nohou. Když se cítí ohrožená, vymrští drápy, přičemž si roztříští kost a protrhne kůži. Poněkud masochistický způsob sebeobranu.

Rekordní stonožka

Illacme plenipes se pyšní více nohama než jakékoliv jiné známé zvíře na planetě. Samice mohou mít až 750 nožiček a žádný z vědců neumí osvětlit, proč se jim vyvinulo takové obrovské množství končetin. Tahle stonožka žije jen v Kalifornii.

Delfíni milují čtverzubce

Někteří delfíni jsou náchylní k rekreačnímu užívání drog. Jejich vyhledávanou pochoutkou jsou čtverzubci (v japonské kuchyni známí jako fugu), ryby z čeledě čtverzubcovitých. Ty jsou toxické, jelikož obsahují v malých dávkách neurotoxin. Ten má však pro delfíny pouze narkotický účinek.

Mravenčí drákulové

„Drakula mravenci“ byli objeveni v roce 2014 na Madagaskaru. Jde o druh mravenců, kteří svým potomkům vysávají krvomízu. Tento proces se nazývá „non-destruktivní kanibalismus“. Malé mravence to nezabije, jen je jejich tělo po aktu trošku proděrované.

Zdrogované krávy

V USA a Mexiku jsou krávy částečně závislé na drogách. Na pastvách totiž nezřídka narazí na jedovaté rostliny z rodu Astragalus a Oxytropis. Po jejich spasení se pak chovají více než legračně. Naráží do věcí a mají tendenci vysoko přeskakovat i ty nejmenší překážky.

Lenka

Domácí mazlíček—kočka

Znáte to? Toužíte po nějakém zvířátku už léta letoucí. Anebo jste viděli roztomilé stvoření u svého kamaráda a hned se vám rodí v hlavě plán, jak to zařídit, abyste ho měli také už konečně doma.

Ano, zvířátko je krásná „věc“, mazlivá, zajímavá a roztomilá. Je nutné však počítat s tím, že každé zvířátko jednou vyroste a je třeba se o ně neustále starat osobně i finančně.

„Jasně, to zvládnou“, řekne si každý sám pro sebe nebo i nahlas.

Tak třeba kočička: potřebuje misku na vodu a na potravu. Na rozdíl od ostatních zvířat nepotřebuje terárku či klec, avšak potřebuje mít svůj pelíšek. Je zapotřebí zajistit i škrabadlo, ať si má kde brousit své dráčky. Kočka také potřebuje svůj kočičí záchod, pokud nestojíte o nevábné výkaly na podlaze svého obydlí. Zní to jednoduše, takže s chutí a nadšením do toho:

Doporučení č. 1.

Miska s vodou je pro kočku super věc na hraní, takže musí být na nesavém povrchu podlahy, neboť často vezme v zápalu hry za své a převrátí se.

Upozornění č. 1.

Škrabadlo je v kurzu pouze chvíli. Pro kočku je lákavější drápat se po sedací soupravě nahoru tak dlouho, dokud se to přece jen nepodaří. A poté tuto dovednost opakovaně trénovat několikrát denně.

Doporučení č. 2.

Schovávejte své boty do zásuvek či do výšek, neboť nejen pejsci je rádi hryžou. Kočička se nebojí si je navíc označit svou močí.

Doporučení č. 3.

Vůbec všechny látkové věci, kabelky a tašky nenechávejte volně položené na zemi či na židli, křesle. I tyto měkké věcičky stojí kočičce za to, aby si je označkovala močí.

Upozornění č. 2.

Pokud jste hrdí na své pokojové rostliny, dejte je co nejvýše z dosahu své kočky, pokud ovšem nestojíte o ulámané kusy stonků a listů na své květině. A taky pokud nestojíte o vyhrabanou hlínu z květináče na podlahu.

Fakt č. 1.

Pokud přijдете domů, kočka vám běží vstříc k nohám. Od té chvíle se vám pod nimi plete téměř při každé činnosti, případně vám pod ně znenadání skočí a vy se o ni téměř přerazíte.

Upozornění č. 3.

Kočička něžně škrábe i kouše. Pro ni je to totiž hra a instinktivní trénink.

Doporučení č. 4.

Na své oblečení si pořídte lepící váleček, který zachytí všudypřítomné kočičí chlupy.

Upozornění č. 4.

Hodně lidí nemá kočky rádo, proto k vám některé návštěvy přestanou chodit.

Dohráníme se v odpadu?

Každý člověk denně produkuje obrovské množství odpadu. Biologický odpad je rozložitelný, ovšem produkuje i odpad, který se nerozloží za den, měsíc, rok. Bude se rozkládat celá stáletí.

Velké nebezpečí představuje zamoření planety odpadními plasty, které mořské proudy seskupují do ohromných bloků o vysoké koncentraci. Je to v podstatě planetární „černá skládka“ odpadu od břehů USA a Japonska, která pokrývá část Tichého oceánu.

Ale odpady vyprodukované člověkem se již nenacházejí jenom v oceánech či pod zemí. Na zemských oběžných drahách poletují kvanta kosmického odpadu. 1. 10. 1957 vypustili Rusové s velkou slávou do vesmíru Sputnik – historicky první umělou družici. Během dalších 55 let vynesly rakety do kosmu na sedm tisíc satelitů, z nichž většina už dosloužila. Mnohé ale brázdí oblohu – a s nimi vypálené pohonné stupně raket, předměty, které astronauti vyhodili z vesmírných stanic, a mračna nejrůznějších úlomků. Světová odborná komunita se shoduje, že koncentrace kosmického smetí se blíží kritické hranici. Zatímco tělesa menších rozměrů v atmosféře shoří, pozůstatky těch velkých dopadnou na zemi.

Nejbizarnější vesmírné odpady:

Rukavice

Ed White, člen mise Gemini 4 a první americký astronaut, který vyšel do otevřeného vesmírného prostoru, ztratil na své premiérové kosmické procházce v roce 1965 rukavici. Ta pak obíhala měsíc kolem Země a poté shořela v atmosféře.

Taška s nářadím

V roce 2008 upustila astronautka Heide Stefanyshyn-Piper tašku s nářadím. Stalo se tak během opravy zaseknuté mechaniky solárního panelu Mezinárodní vesmírné stanice. Čtrnáctikilová taška v hodnotě sto tisíc dolarů stále krouží na oběžné dráze a je oblíbeným cílem pozorování amatérských astronomů.

Popel autora Star Treku

Gene Roddenberry, autor kultovního seriálu Star Trek, zemřel v roce 1991. O rok později dopravil raketoplán Columbia do vesmíru část jeho zpopelněných ostatků. Ampulka popela nakonec shořela v atmosféře.

Krystalky moči

Před tím, než byl na Mezinárodní vesmírnou stanici umístěn systém pro recyklaci vody, se většina odpadních tělesných tekutin vypouštěla do vesmíru. Moč okamžitě mrzla do podoby drobných krystalků, které se pohybovaly prostorem jako mračno vesmírného prachu.

Lenka

Když nežijeme, jak myslíme, nakonec budeme myslet tak, jak žijeme. (Bourget)

Hvězdy netuší, že tvoří souhvězdí. (Jean Cocteau)

K mlčení je zapotřebí hodně duchaplnosti. (André Maurois)

Kam může vést nespokojenost s vlastní postavou?

Slyšeli jste o pojmech **ortorexie** a **biorexie**? Pokud ne, čtěte dál.

Dnes se často píše a mluví o tom, jak je naše kultura postižena snadným přístupem k potravě a nedostatkem aktivního pohybu, což vede k tomu, že stále více lidí trpí nadváhou. Zároveň také roste počet těch, kteří mají z různých důvodů s jídlem a se svou postavou problém, z nejrůznějších důvodů jsou výrazně nespokojeni se svou postavou anebo mají abnormální stravovací návyky. Dostávají se pak při zacházení s jídlem a se svým tělem do extrému, který je ohrožuje zdravotně, někdy je ohrožuje i na životě.

Ortorexie a bigorexie jsou relativně novými typy poruch příjmu potravy, které jsou ve své extrémní podobě stejně nebezpečné jako mentální anorexie, bulimie či psychogenní přejídání. Pokusíme se teď najít hranici mezi zájmem, životním stylem a nemocí, která vážně ohrožuje zdravotní stav člověka a ze života mu dělá peklo.

Ortorexie je patologická posedlost zdravou výživou, slovo se skládá ze dvou řeckých slov: orthos – správný a orexis – chuť.

Tato porucha se projevuje tak, že se u nemocného z počáteční orientace na zdravou stravu, na obchody se zdravými potravinami a na hledání informací, jak se takové potraviny vyrábějí, stává posedlost a hlavní náplň času. Roste strach z nezdravého jídla. Zdravé jídlo je podrobováno stále většímu zkoumání a i to postupně přestává být dost zdravé, tedy bezpečné. Jídelníček se tak zužuje na minimum, nemocný ztrácí na tělesné hmotnosti a trpí podvýživou. Navíc musí na jídlo - podobně jako při mentální anorexii - velmi často myslet, trápí ho úzkost a deprese, které vedou k pocitu osamění a skutečné izolaci, nemá si v takovém stavu s druhými lidmi co říct. Častěji se tento problém vyskytuje u žen, i když v menší míře, než je tomu u mentální anorexie či bulimie.

Nemocní ortorexií jsou radikálními odpůrci uměle hnojených, geneticky upravovaných potravin bez použití chemických konzervantů a barviv, výhradně se orientují na bio-potraviny ze specializovaných obchodů. Patologické je na tom extrémní odmítání všeho ostatního, nikoliv samotná myšlenka, že by mělo být jídlo maximálně přírodní a tedy zdravější.

Seznam povolených potravin se však dále časem zužuje, ani bio-potraviny nemusejí být přeci bezpečné, záleží na tom, kdo je vyrobil, jestli skutečně dodržel všechny bio-postupy, jestli potraviny nekontaminoval znečištěným vzduchem... Zároveň s tím se nezdravé potraviny mění v jedy, kterými by se nemocný po jejich požití jistě otrávil nebo by určitě vážně onemocněl.

Myslím, že je tu celkem dobře vidět, že je skutečně rozdíl mezi preferováním zdravých potravin bez éček a posedlostí bio-fanatizmem. Rozhodně tu nejde o patologizování toho, čemu se říká zdravý životní styl, ale o pojmenování stavu, který se vymkne z rukou.

Označení ortorexie použil pro označení fanatického zaujetí zdravou výživou poprvé americký lékař Steven Bratman ve své knize Healthfood Junkies. Původně totiž sám založil komunitu lidí, kteří se zabývali zdravou výživou. Ovšem časem zjistil, že přehnané zabývání se zdravým jídlem vede k extrémním změnám ve stravovacích návycích pod vlivem obsesivních omezení se značnými negativními důsledky na tělesné i psychické zdraví. A tak sám komunitu rozpustil.

Bigorexie se naopak týká převážně tělesných proporcí ve smyslu posedlosti vlastním vzhledem.

Jde o poruchu vnímání vlastního těla, kdy nemocný usiluje o dosažení často nereálných hodnot ve své fyzické zdatnosti, ve svých tělesných proporcích. V odborné literatuře se o této duševní poruše píše také jako o variantě dysmorfofobie (nadměrné zaobírání se domnělým defektem vzhledu u běžně vyhlížející osoby) nebo ji lze nalézt pod označením Adonisův komplex.

Bigorektici si připadají slabí, nedostatečně svalově vyvinutí. Trápí je to a jsou ochotni pro dosažení vzhledu z kulturistických časopisů nebo akčních filmů udělat opravdu hodně. Často jsou závislí na posilování, zneužívají zejména bílkovinné potravinové doplňky a látky, podporující svalový růst a ovlivňující metabolismus.

Mezi hlavní rizika této poruchy patří tzv. overuse syndrom – poškození pohybového aparátu dlouhodobým přetěžováním. Naprosto nevyváženou stravou a nadužíváním ergogenických prostředků (doplňky, obsahující vysoké množství bílkovin a aminokyselin) bývá také přetěžovaný trávicí systém, ledviny a játra. Bigorektici trpívají nadváhou, ke které se dopracují záměrně vysokým příjmem energie kvůli svalovému růstu. Podstatné riziko hlavně pro duševní zdraví přináší sociální izolace, podobně jako u jiných závislostí i zde ztrácejí nemocní společná témata s ostatními lidmi, před společenskými kontakty dávají přednost fitcentru. Do psychických problémů se mohou bigorektici dostat také kvůli nedostatku financí (fitcentra, strava i potravinové doplňky představují dost velké výdaje, zároveň dochází k problémům či ztrátě zaměstnání).

Zdroj: <http://www.idealni.cz/clanek/ortorexie-bigorexie-drunkorexie/>

Každý člověk má jinou výšku, a tu nezmění. Každý člověk má jiné tělesné proporce, a ty taky nezmění. Samozřejmě, když se budeme přejídat např. sladkostmi, přibereme na váze. Svaly můžeme zpevnit cvičením či sportováním. Přesto nebudeme vypadat všichni stejně. Neznamena to, že nevejdemo-li se do proporcí modelek, musíme být méněcenné. I ve světě modelingu se už řeší, že modelky jsou mnohdy tak hubené, přímo vychrtlé, že umírají na podvýživu. Že míry, které někdo určil, že by měly splňovat, jsou nereálné a násilně deformují tělo.

Východisko je, podívat se na sebe i na lidi okolo sebe reálně a uvidět, že i ti, co nesplňují nějaké pochybné tabulkové míry, mají kvalitní život. Jsou spokojení, usměvaví, mají jiné, důležitější hodnoty, než jsou ty tělesné. Neřeší neustále, co by měli či neměli jíst. Protože mají tak naplněný život jinými důležitějšími aktivitami, že na podobné uvažování nemají čas.

Míša

Posuzujeme se podle toho, co cítíme, že jsme schopni udělat, jiní nás soudí podle toho, co jsme udělali. (Langfellow)

Je třeba často větší odvahy k tomu svůj názor změnit, než za ním pevně stát. (Hebbel)

Ten, kdo má co říci, vystačí s pár slovy, záplava slov hlupákových pranic nevypoví! (Tiruvalluvar)