

# PORADNA PRO ŽENY A DÍVKY

Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek, 738 01

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 obecnímu úřadu ve Sviadnově za finanční podporu  
jarního dvojčíslí časopisu Slunečnice pro školy.

Děkujeme Apoštolské církvi ve Frýdku-Místku za finanční podporu  
jarního dvojčíslí časopisu Slunečnice pro školy.

Vaší podpory si vážíme.

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

Časopis pro mladé bez rozdílu pohlaví  
Ročník 21, číslo 3 – 4, jaro 2019

### Hodnota

Když vám nabídnu tisícikorunu, vezmete si ji?

Ano!

Když tuto tisícikorunu pokrčím do kuličky a zase rozložím. Vezmete si ji?

Ano!

Když ji takto pokrčenou hodím na zem a ještě ji k tomu pošlapu, poté ji zvednu a narovnáím. Vezmete si ji, i když už není tak krásná jako předtím?

Ano!

Vezmete si ji, protože ať vypadá jakkoliv, má stále stejnou hodnotu: jeden tisíc korun českých, se kterými se dá platit v obchodě. Nezáleží, jak vypadá. Má hodnotu v téměř jakémkoliv stavu.

V životě se vám může stát, že uděláte chybu, učiníte špatné rozhodnutí, dostanete se do obtížně řešitelné situace nebo až na samé dno. Můžete mít pocit, že za nic nestojíte. Nebo se vám to někdo dokonce bude snažit namluvit.

Pamatujte však, že jako člověk máte nezaměnitelnou hodnotu, kterou vám nikdo nemůže vzít. Každá lidská bytost ji má stejnou. Neplatí, že někdo ji má větší a někdo menší. Neplatí, že já jsem víc než vy. Ani že vy jste méně či víc, než druzí. Každá lidská bytost má hodnotu stejnou a nevyčísitelnou.

Míša

### Telefonická krizová linka pro ženy a dívky je tady i pro vás.

Existuje spousta telefonických krizových linek. Jsou určeny dětem, seniorům, osobám týraným, podléhajícím domácímu násilí. Organizace, která je zřizovatelem naší poradny (kontakt na poradnu je na poslední straně Slunečnice), jednu takovou linku také provozuje. Je určena pro ženy a dívky, které prožívají problém, se kterým si neví rady. Poradny nejsou v každém městě. A také ne každý chce poradnu navštívit osobně. Někdy může člověk prožívat svoji situaci velmi těžce, potřebuje si o ní s někým popovídat hned, není schopen se obléknout a dojít či dojet do poradny.

Na lince dostanete odbornou radu, ale najdete na ní i pochopení a povzbuzení.

Nezůstávejte se svým problémem sami, nemáte-li se komu svěřit, zavolejte.

Telefonická krizová linka pro ženy a dívky: 603 210 999.

Pozor, není bezplatná, je v běžném tarifu!

Linka je v provozu tři dny v týdnu, a to v pondělí, ve středu a v pátek,  
vždy od 8:00 do 20:00 hodin.

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Proč?.....                                      | 2  |
| Věci všedního života – jídelní příbor.....      | 3  |
| Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá.....     | 4  |
| Tip na knihu, Ach ty vztahy – pomluvy.....      | 5  |
| Pár slov k zamyšlení.....                       | 6  |
| Veselá stránka – dnes s hudebními vtípy.....    | 7  |
| Stránka nejen pro křesťany – Velikonoce.....    | 8  |
| Co je to domov, Báseň o lásce.....              | 9  |
| To není možné.....                              | 10 |
| Mrazení a husí kůže z hudby.....                | 11 |
| Co je to spam?.....                             | 12 |
| Trochu kontroverzní článek – Sprostá slova..... | 14 |
| Holčičí rady.....                               | 15 |
| Origami.....                                    | 16 |
| Dekorace do bytu.....                           | 17 |
| Jednohubky netradičně.....                      | 18 |
| Luštíme pro zábavu i pro výhru.....             | 19 |

## Proč?

*Hodně přísloví, rčení a různých slovních spojení vzniklo na základě Bible. I mnozí nevěřící lidé používají běžně níže uvedená slovní spojení.*

### Proč se říká „to je jobovka“

Jobova zvěst (také Jobova zpráva či jobovka) je ustálené slovní spojení, které označuje zprávu o neočekávané tragické nebo nepřijemné události či špatnou zprávu všeobecně. Původem je ze Starého zákona, z knihy Job. Bůh hovořil se satanem o Jobově zbožnosti, satan však namítl, že není těžké být zbožný, když se daří (Job byl bohatý). Požádal Boha, aby Joba týráním mohl vyzkoušet. Tak přišel za Jobem posel, že mu někdo ukradl stáda volů. Druhý pak oznámil zcizení stád velbloudů a další přinesl zprávu o zničujícím ohni. Krutou zvěst přinesl čtvrtý posel - všech deset Jobových dětí zahynulo při zřícení domu při návštěvě u nejstaršího z nich. Satan na Joba také seslal malomocenství a nařčení, křivdy a pomluvy od ženy a přátel, že nevinného by Bůh takhle trpět nenechal. Protože i tyto rány Jób přijímal pokorně a nevinil z toho Hospodina, musel ďábel přiznat prohru. Job se uzdravil a opět shromáždil majetek. Narodilo se mu znovu sedm synů a tři dcery a žil údajně ještě sto čtyřicet let.

### Proč se říká „začínat od Adama“

Začínat od Adama znamená vyprávět od prvopočátku. Genesis, První kniha Mojžíšova líčí, jak Bůh pět dní tvořil svět, a když už měl skoro hotovo, šestého dne stvořil prvního člověka, Adama.

### Proč se říká „to je ale šalamounské rozhodnutí“

Šalamounské rozhodnutí je ustálené slovní spojení, které vešlo do slovníku jako rčení. Vyjadřuje zejména nečekané a moudré rozhodnutí ve zdánlivě neřešitelném sporu nebo jednání. O Šalamounovi se rovněž v Bibli dočtete.

### Proč se říká „ty jsi ale nevěřící Tomáš“

Spojením nevěřící Tomáš označujeme lidi pochybovačné, nedůvěřivé, takové, které nepřesvědčí tvrzení, přesvědčí je až důkaz. Jako biblického Tomáše. Ten nevěřil v Ježíšovo zmrtvýchvstání, dokud se nedotknul ran způsobených při jeho ukřižování.

Ivana

## Luštíme pro zábavu i pro výhru.

### Řešení soutěžního úkolu z podzimní Slunečnice:

Lichá čísla: možností je několik. Např. ze dvou 1 sestavit 11, takže  $11 + 1 + 1 + 1 = 14$ . Nebo  $1 : 1 + 9 + 3 + 1 = 14$ . Protože tentokrát nikdo z vás správné řešení neposlal, nebyla předána výhra.

### Dnešní soutěžní úkol:

Najděte v těchto delších 4 slovech - nacházející, glazurovaný, modřínový a zdokonalila – čtyři kratší slova, po jednom v každém z nich, přičemž kratká slova spojuje společné téma. Řešení posílejte na e-mail: frydek@poradnaprozeny.eu nebo můžete zavolat na mobil 731 752 513. Řešení posílejte nejpozději do 15. května. Ze správných odpovědí vylosujeme 16. května jednoho výherce, který od nás získá dvě vstupenky do kina. O výhře budeme výherce informovat.

### Řešení nesoutěžních úkolů:

Přesmyčky: žirafa, klokan, pelikán, papoušek, křepelka, poštolka, prase, velbloud, chobotnice.

Svíčky: 100 můžeme dosáhnout dvěma krabicemi po 16 svíčkách a čtyřmi krabicemi po 17.

Horko a chlad: horký vzduch stoupá vzhůru, proto věci ohříváme nad zdrojem tepla. Chladný vzduch tudíž nutně klesá. Nejlepším řešením je umístit led na vrchní stranu kostky, kde se kov ochladí jak fyzickým kontaktem s ledem, tak i pomocí chladného vzduchu, který klesá dolů pod led.

Skrývačka: jsou to části obličeje – oko, ústa, ucho a nos.

Dnešní nesoutěžní úkoly jen tak pro zábavu:

Věk synovců

Moje teta má dva syny. Petra a Tomáše. Když k součtu jejich věku přidáte osmnáct, dostanete dvojnásobek Petrova věku, zatímco o šest méně, než je rozdíl jejich věku, dává Tomášův věk. Kolik jim je let?

Kolik let je bratranci?

Mému bratranci Pavlovi a jeho synům je dnes dohromady přesně 100 let. Navíc Pavlovi je přesně dvakrát víc než jeho nejstaršímu synovi, kterému je dvakrát víc než prostřednímu synovi, kterému je dvakrát víc než nejmladšímu synovi. Kolik je dnes přesně Pavlovi let?

Číslo

Tato úloha vypadá jako velmi těžká a nelogická. Přesto je jednoduchá a logiku má. Jen je potřeba přemýšlet trochu jinak, než jste zvyklí.

Doplňte spodní řádek číselné pyramidy - jaká čísla na něm budou?

```
      2
     12
    11 12
   31 12
  13 21 12
 11 13 12 21 12
31 13 11 22 21 12
      ?
```

Příjemné luštění přeje Ivana.

## Jednohubky netradičně

*Malé, pestré, dobře se jí, každý si vybere podle chuti. Hodí se na jakékoliv oslavy, na párty, pro posezení s kámoši. Jsou zdravé a lehké. Spojit dohromady vše na jedné jednohubce můžete klasickým párátkem nebo k tomu určeným, které je pevnější a na jedné straně zdobně zakončené kuličkou. Pokud máte, můžete vše spojit barevnými ozdobnými napichovány. To je už na vás.*

### Rajčátko s mozarellou

Malá pevná rajčátka stačí překrojit na polovinu a na každou polovinu dáte kousek mozarely (nebo jakéhokoliv jiného sýru podle chuti). Spíchnete párátkem. Můžete taky malá soudková rajčátka přepulit a mezi obě poloviny dát kousek mozarely a pak spíchnout.

### Okurka + šunka

Salátovou okurku oloupejte, nakrájejte na hrubší kolečka, která následně přepulte. Dobrou šunku, (nelépe obdélníkového tvaru) nakrájejte na cca centimetr široké proužky. Každý proužek poskládejte jako harmoniku a napíchněte vždy na jednu půlku kolečka okurky. A je hotovo.

### Sušená švestka v kabátku ze šunky

Sušenou švestku dobře zabalte do proužku šunky a spíchněte párátkem. Taky můžete tuto variantu vylepšit tím, že do každé švestky vložíte spařenou a oloupanou mandli. Podle chuti můžete taky švestky zabalit do plátků anglické slaniny.

### Ananasové mňam

Na kousky kompotovaného ananasu napíchněte malé špalíčky tvrdého sýru nebo poskládané proužky šunky.

### Banánové jednohubky s čokoládou

Banány nakrájejte na hrubší kolečka. Vždy mezi dvě kolečka vložte kolečko sýru (vykrojte z plátkového sýru). Spíchněte párátkem a namočte každou jednohubku v rozpuštěné čokoládě. Na pečícím papíru nechejte zaschnout. Budete se divit, jaká je to dobrota.

### Jednohubky z toustového chleba

Plátky toustového chleba namazete kečupem a přiložte na ně plátky nenamazané. Pak je nožem nakrájejte na menší čtverce (cca 3 x 3 cm). Nebo z nich vykrájejte drobné tvary vykrajovány na cukroví (srdíčka, kolečka apod.). Naskládejte je do toustovače a zapečte. Po zapečení je rozložte na podnos a připíchněte k nim cokoliv podle chuti. Můžou to být kousky sýrů, šunky, ovoce či zeleniny.

### Řízečkové jednohubky

Na malé vysmažené kousky kuřecích řízečků dejte plátek kyselé okurky nebo luskové papriky a spíchněte dohromady. Můžete střídat papriku červenou, žlutou, zelenou či oranžovou pro větší pestrost.

### Oblíbené

Hodně oblíbené jsou rychlé jednohubky ze špalíčků sýrů (ty si vyberte podle chuti). Na každý dejte podle chuti ovoce. Třeba jahodu, kuličku hroznového vína (můžete střídat zelené s modrým), měsíček mandarinky nebo třeba kuličku olivy (opět možno střídat zelenou s fialovou).

Dobrou chuť vám dnes přeje Ivana.

## Věci všedního života

### Jídelní příbor

Ať už jíme doma, ve škole, v práci či v restauraci, samozřejmostí je pro nás použití jídelní příbor. Na polévku automaticky saháme po lžici, brambory s masem jíme za pomoci vidličky a nože. Samozřejmost. Ale nebylo to tak vždy. Ani v dnešní době není samozřejmostí pro milióny lidí používání příboru v podobě, jak ho známe z našich kuchyní. Příborem jí asi 900 miliónů lidí, jídelními hůlkami asi 1,2 miliardy lidí, 4,2 miliardy jí bez příboru, tedy rukama.

Jídelní příbor je sada nástrojů, které se používají při manipulaci s jídlem. Slouží k porcování a vkládání jídla do úst. Základní části příboru jsou lžíce, nůž a vidlička. Příbor může obsahovat i různé přídatné náčiní – různé tvarované nože, vidličky a kleště. V asijském stolování a kuchyni jsou naopak běžné hůlky. Celkem se uvádí až 200 různých druhů náčiní.

Prvním nástrojem na podávání potravy do úst byla lžíce. Má jednoduchý tvar a stejně tak ovládání. Historie lžíce je neuvěřitelně dlouhá, protože její vznik se datuje již od středověku. V bohatých rodinách se používaly lžíce z drahých kovů, chudší rodiny používaly lžíce z levných a dostupných materiálů, vyřezávaly je ze dřeva. Každá lžíce byla ručně vyrobený originál. Co by tehdejší lidé asi řekli na naše plastové příbory?

Nejstarší dochované lžíce pocházejí ze starověkého Egypta. Jsou vyrobeny ze slonové kosti, pazourku a dřeva, často zdobené náboženskými symboly. V Číně byly nalezeny bronzové lžíce s ostrým koncem, který sloužil k napichování jídla. Nejstarší čínské lžíce byly vyrobené z kostí. Lžíce ve starém Římě a starověkém Řecku byly z bronzu, obvykle měly špičaté konce. První lžíce byly mělké a širší než dnešní lžíce. Měly krátkou a silnou rukojeť a držely se v pěsti. Každý strážník měl svou vlastní lžici, která s ním putovala i na cestách. Středověké lžíce se vyráběly z různých materiálů, v závislosti na společenském postavení jejich majitelů. Nejchudší vrstvy používaly lžíce z rohoviny, dřeva, mosazi nebo cínu. Vyšší vrstvy si mohly dovolit stříbrné lžíce, zlaté byly výsadou královských rodin. Železo se na konzumaci jídla nepoužívalo, protože ovlivňovalo chuť.

Postupně ke lžici přibývaly další nástroje, jako vidlička a nůž. Nůž byl již předtím známým nástrojem, používal se ke krájení masa a chleba. K vidličce ale vznikl nůž zvaný příborový. Vidličku považovali lidé dlouho za ďáblův nástroj. Prý proto, že se s ní pokrmy nabíraly daleko obtížněji než na lžici.

V mnoha světových kulturách bychom se ovšem projevíli jako neslušní barbaři, kdybychom požádali, nebo si dokonce dovolili použít při jídle příbor.

Například v islámských a hinduistických zemích se jí většinou rukama. Zásadně se jí pravou rukou, levá ruka je považována za nečistou a slouží pouze k intimní hygieně.

Obyvatelé Ruska si nejprve jídlo pokrají a potom jedí jen vidličkou.

V Thajsku se nůž k jídlu nepoužívá, protože je považován za symbol agrese. Lžíce se drží v pravé ruce a vidličkou, kterou držíte v levé ruce se vše na lžici přihruje. Strkat vidličku do úst se považuje za neslušné. Rýže se nabírá zásadně prsty pravé ruky, to platí převážně v severní oblasti Thajska.

Ivana

## Otázky – odpovědi na to, co vás zajímá

*Dobrý den.*

*Kamarádka se na sociálních sítích fotí v krátkých tričkách a kraťasech. Chodí tak i do školy a klukům se to dost líbí. Mně se to nelíbí, asi na to nemám odvalu. Ale taky bych chtěla, abych měla u kluků takový úspěch.*

Linda

Milá Lindo,

žijeme v době, která je hodně odvážná. Zdá se, jako by bylo vše dovoleno. Hovoříme o intimních věcech velmi otevřeně, svá těla odhalujeme čím dál více. Ženy a dívky se takto chovají, protože to vidí například u zpěvaček v hudebních klipech, u celebrit v televizi i na internetu v různých podobách. Napodobují je, aby byly žádané. Zvláště, když mají dívky pěkně štíhlé a vypracované tělo, snaží se svou krásu „prodat na obdiv“. Všechno má však určité meze a přílišné odhalování těla může mít za následek nepříjemnou daň. Kamarádky mohou takto žádanou dívku za zády pomlouvát nebo se s ní rovnou nebavit. A páni kluci mohou na její účet mít nevhodné oplzlé a sexistické poznámky. Nebo projevovaný zájem z jejich strany může být směřován opravdu jen na její tělo. Ale kde je zbytek? Všechny přece chceme, aby nás druhý měl rád takové, jaké jsme. Nejen pro krásu, ale i pro duši. A věř, že vnější krása je pomíjivá. Proto je duše tak důležitá.

Chápu, že se chceš také líbit svému okolí. Přílišné odhalování však opravdu nepřináší kýžené ovoce. Ne každá dívka chce být pouhým „sexuálním objektem“ nebo mít pověst „lehké děvy“. Navíc klukům není příjemné, když se jejich holka, se kterou chodí, okázale vystavuje svému okolí. Příliš odhalující se dívka totiž může nechtěně vysílat signál, že je lehce k máni. Dívka, která se obléká přiměřeně, bývá zahalena tajemstvím a ponechává muži, který má o ni zájem, prostor pro fantazii. Nehodlá se vystavovat každému na obdiv, svá tajemství a krásu si schovává jen pro vyvoleného. Ženy, které se více zahalují, tímto dávají najevo, že si samy sebe váží. Spoře oděné ženy okolí moc vážně nebere a některé muže to dokonce může vyloženě odrazovat.

Netvrším, že máš chodit oblékaná v černém hábitu zahalená od hlavy až k patě. Sama však vnímáš, že příliš odhalené tělo ti nedělá dobře. Zachovej si vlastní hlavu v tom, co se ti líbí a v čem se cítíš dobře. Nemusíš kopírovat ostatní. Ženám a dívkám nejvíce sluší zdravé sebevědomí a přirozenost. Při jednom průzkumu bylo dokonce zjištěno, že muže na ženách nejvíce oslovuje úsměv. V přeneseném slova smyslu je to signál, že je žena v pohodě, spokojená sama se sebou.

Míša

Tik Tok?

Tak na ten si dejte obzvláště velký pozor! Ne každého zajímá sociální síť Facebook. Hitem dnešní doby se stala aplikace Tik Tok (dříve Musical.ly) sloužící k publikování krátkých videí, které tvoří samy děti. Lze tak sledovat nekonečné množství videí od jiných uživatelů, které nikdo nefiltruje, a které mohou mít škodlivý obsah. Např. dětskou i dospělou pornografii, sebepoškození, sebevražedné chování nebo výzvy k natáčení velmi nebezpečných situací. Další děti, které se snaží napodobovat české školácké „celebrity“ (musery) s nejvyšším počtem sledování a zveřejní video své, se mohou posléze také stát kvůli nedokonalým pohybům, nadváze nebo oblečení obětí kyberšikany. Nebo cílem pedofilů, kteří mohou zasílat žádosti o zaslání dalších sexuálně laděných fotografií.

Zdroj: www.idnes.cz

Míša

## Vyrobte si samy

### Dekorace do bytu

Z lehce dostupných materiálů, které najdete v přírodě nebo na zahrádce, si můžete vytvořit pěkné a originální dekorace do bytu. Můžete si jimi vyzdobit svůj pokoj nebo je můžete někomu darovat. Můžete si vystavit jen tak různé tvarované větvičky, můžete si nasušit traviny nebo květiny, které pak naaranžujete do skleněné koule, na ták mezi kamínky apod. Uvedené dekorace vám nezaberou téměř žádný čas.

### Originální váza

Tato jarní dekorace je na výrobu velmi jednoduchá. Její tvoření vám nezabere mnoho času.

Použitý materiál:

Skleněná váza, malý květináček se sedmikráskami, kousek mechu, tenké větvičky kroucené vrby, drátek, nůžky, provaz, stužka.

Návod:

Na dno skleněné vázy vložíte mech.

Jemné větvičky kroucené vrby stočíte uvnitř po obvodu vázy a dovnitř do středu vložíme květináček se sedmikráskami.

Horní okraj vázy obtočíte silnějším dekorativním provazem.

Přes něj uvážete ozdobnou mašli.

### Levandulové srdíčko s růžemi

Materiál a pomůcky: levandule, poupátka růže, silnější drát (na vytvoření srdíčka), drátek (na ovázání levandule), kleště, stužka.

Návod:

Vytvarujte si srdíčko ze silnějšího drátu. Velikost zvolte podle toho, kam srdíčko umístíte. Bude-li umístěné např. na dveře, pak bude srdíčko větší (v průměru třeba dvacet centimetrů).

Svazečky levandule si rozdělte na dvě části a pomocí tenčího drátku je přivazujte k vytvarovanému srdíčku tak, aby byl drát zakrytý. Nakonec doprostřed na horní část srdíčka přidrátujte růžová poupátka, přivažte stužku a zavěste.

### Svícen z mušlí

Pokud jste byli u moře a dovezli jste si mušle různých velikostí, máte materiál na svícen. Mušle nemusí ležet jen tak na poličce.

Materiál a pomůcky: mušle různých velikostí, svíčka nebo svíčky dle vlastního výběru. Mohou být malé čajové, může být jedna větší.

Návod:

Do velké mušle nasypete malé drobné mušličky a mezi ně umístíte svíčku. Můžete mezi ně umístit i několik malých tzv. čajových svíček.

Ivana

## Origami

*Origami je technika skládání papíru. Pomocí ní se dají tvořit zajímavé obrazce s nejrůznějšími motivy. Tento způsob zábavy je dnes známý po celém světě a věnují se mu jak děti, tak také dospělí. Můžete se setkat také s dalšími názvy pro origami, např. orikata, orisue nebo orimono.*

### Historie origami

Origami má dlouhou historii. Počátky této hry sahají až do 9. století. Tehdy se používalo v Japonsku pro výzdobu šintoistických svatyní a při různých náboženských obřadech. Ostatně také toto slovo pochází z japonštiny, kde oru znamená skládat a ami papír. Jako zábava se však origami objevuje až v 17. století. O 200 let později dochází k jeho větší popularitě především díky jeho uznání za plnocenný druh výtvarného umění.

Počet prvotních technik origami byl malý, avšak díky různým kombinacím jednotlivých typů značně narostl. Největší popularitou se stále těší v zemi svého původu - Japonsku. Tam se děti učí skládat z papíru již od mateřské školky. Technikou origami byl zde vytvořen maskot Olympijských her v Naganu či pomník dětským obětem hirošimské tragédie. Ten představuje děvčátko skládající jeřába. Jeho autorem je dívka Sadako, která sama byla poznamenána výbuchem atomové bomby. V jejím důsledku onemocněla leukémií. Autorem nejnámějších origami je rovněž Japonec Akira Yoshizawa, který vytvořil přes 50 000 modelů, z nichž některé zdobí jeho 18 knih.

### Techniky origami

Jednou z oblíbených technik jsou pohyblivé origami. Takto si můžeme vytvořit například letícího ptáka či skákající žábu. Výroba takovýchto kousků zabere zhruba 10 minut. Modulární technika spočívá v zasouvání jednotlivých částí navzájem do sebe. Takto vznikají velice hezké obrazce. K nejnámějším patří Kusudama představující ozdobné květinové koule. Na složitější modely se používá mokrá technika. Tento způsob je však náročnější. Oceněním tvůrců však bývají jedny z nejhezčích modelů, které mohou technikou origami vůbec kdy vzniknout.

### Kde najdete inspiraci

Inspiraci najdete na internetu, stačí zadat do vyhledávače heslo origami. V knihkupectví určitě objevíte o origami brožury či knihy. Anotaci k jedné z nich vám přinášíme:

#### Ondřej Cibulka - Origami

Origami je světovým fenoménem, který naplno zasáhl i naší republiku. Pokud i vy chcete proniknout do úžasného světa papírových skládaček, složit si některý z tradičních modelů nebo naopak zkusit projekt některého z guru moderního origami, je tato kniha přesně pro vás. Výjimečnost této knihy netkví pouze v tom, že se jedná o původní české autorské dílo, ale je dána také tím, že je koncipována jako slabikář nebo učebnice, kdy se učební látka pomalu nabaluje. Budete tedy postupovat a pronikat do jazyku a techniky origami postupně, krok za krokem s doprovodnými nákresy a výkladem předního českého origamisty.

Je to skutečná učebnice origami.

Najdete v ní desítky modelů pro začátečníky i pokročilé, používané symboly a techniky skládání. Najdete v ní přehledné nákresy a srozumitelný výklad krok za krokem a také projekty Josepha Wu a Stevena Caseyho exkluzivně pro tuto publikaci.

Ivana

## Tip na knihu

### Strom života naší rodiny

Strom života naší rodiny je dárková knížka pro zachycení historie celé rodiny včetně velkého, přehledně vyobrazeného rodokmenu. Kniha je velmi chytře propracovaná, takže do ní můžete pohodlně zanést své předky až do páté generace, ale zároveň i všechny své potomky. Ke každému členovi rodiny můžete přidat zajímavé informace o něm a jeho životě včetně fotografie. Zároveň máte možnost některé své příbuzné požádat, aby vám do knihy napsali vzkaz jako do památníku – pro vás a pro vaše děti.

V knížce se lze výborně orientovat, takže připomíná velký rodinný atlas. Pěkné ilustrace dodávají knížce tu pravou atmosféru rodinné pospolitosti a úcty k našim kořenům.

Kniha je dražší, dá se koupit za necelých 500,- Kč. Nicméně je to zajímavý a netypický dárek pro vaše blízké. Než ji předáte obdarovanému členovi rodiny, tak vás přinutí přemýšlet o vaší rodině, o jejich kořenech. Určitě vás bude bavit pátrat po vašich předcích. Ptejte se babiček a dědečků, máte-li prarodiče, tak ti jsou zrovna studnou cenných informací, které vám zajisté rádi předají.

Ivana

## Ach ty vztahy—pomluvy

Říká se, že je to ženská vlastnost. A je to skutečně pravda. Většinou takzvané kamarádky rády probírají právě tu, která zrovna není přítomna. Že ji nešetří, to je jasné. Najdou se chyby na jejím vzhledu, oblečení, chování, na jejích láskách i přátelích atd.

Vězte holky, že už jedno české přísloví říká, že „Kdo o kom před tebou, jistě o tobě u jiných.“ Takže s největší pravděpodobností kamarádky, které před vámi pomlouvají tu nepřítomnou, pak před ní i před dalšími pomlouvají vás. Často vše doprovází škodolibá radost z neúspěchu. Dávejte si velký pozor na to, koho si vyberáte za přítele, s kým sdílíte svá tajemství, aby se nestala veřejným. Kluci to mají jinak. Ti si říkají věci rovnou do očí. Avšak i mezi kluky se najdou výjimky, co se chovají podobně jako holky.

Vězte, že:

„Přítel není ten, kdo tě polituje, přítel je ten, kdo ti pomůže.“ (Neznámý autor)

„Opravdový přítel je ten, který první přijde, když celý svět odejde.“ (Neznámý autor)

„Někteří přátelé jsou jako stín. Jsou tu jen, když nad vámi svítí slunce.“ (Michael Jackson)

„Falešný přítel je horší, než nepřítel, protože nepříteli se vyhýbáš, kdežto příteli věříš.“ (Lev Nikolajevič Tolstoj)

„Máš nepřátele? Výborně, to znamená, že jsi něco dokázal!“ (Eminem)

„Nedopustíte, aby malá hádka zničila velké přátelství.“ (Dalajláma)

Lenka

## Dár slov k zamyšlení

### Cesta za štěstím

Kdysi žil muž, který ze skály vytesával kameny. Byla to velká dřina a chlapík mnoho pracoval. Jeho mzda však byla velmi nízká, a tak nebyl spokojený.

Povzdechl si, protože jeho práce byla namáhavá, a zvolal:

„Och, přál bych si, abych byl bohatý a mohl odpočívat na pohovce pokryté hedvábím.“ Z nebe sestoupil anděl a pravil: „Staniž se, jak si přeješ.“

A najednou byl kameník bohatý, odpočíval na pohovce, jejíž potah byl utkán z hedvábí.

Okolo projížděl král. Před i za jeho kočárem jeli jezdcí na koních a nad hlavou měl zlatý slunečník. Když toto boháč spatřil, začal se soužit, že nad jeho hlavou nikdo zlatý slunečník nedrží, a přestal být spokojený. Povzdechl si a zvolal: „Přeji si, abych se stal králem.“ Znovu se objevil anděl a pravil: „Staniž se, jak si přeješ.“

Stal se tedy králem a před i za jeho kočárem jelo mnoho jezdců na koních, nad hlavou mu drželi zlatý slunečník a slunce pářilo tak, že stěbla trávy uvadala. Král si začal stěžovat, že mu slunce spálilo obličej, že je mocnější než on, a opět byl nespokojený. Povzdechl si a řekl: „Přeji si, abych byl sluncem.“ Objevil se anděl a pravil: „Staniž se, jak si přeješ.“

Proměnil se tedy ve slunce a šířil své paprsky všude. Nahoru a dolů, doprava a doleva. Sežehával trávu na zemi a tváře všech králů.

Pak se mezi něho a zemi postavil mrak. Sluneční paprsky se k němu odrážely zpět a on se začal hněvat, že jeho moci někdo vzdoruje. Stěžoval si, že mrak je mocnější než on, a nebyl spokojený. Přál si, aby se stal mrakem, který je tak mocný. Objevil se anděl a pravil: „Staniž se, jak si přeješ.“

Stal se tedy mrakem a postavil se mezi slunce a zemi. Zachytával sluneční paprsky, aby tráva dobře rostla a zelenala se. Z mraku začalo hustě pršet, což způsobilo, že se přeplnily řeky, záplavy strhly domy a zničily pole. Déšť však dopadal na skálu, jež se nepodvolila. Vyléval na ni mocné proudy deště, avšak skála neustoupila. Začal se hněvat, že se skála nepoddala jeho moci, a že tak síla jeho deště přišla vniveč. Opět nebyl spokojený. Zvolal: „Ta skála má moc, jež přesahuje moji. Chci být skálou.“ Objevil se anděl a mrak se proměnil ve skálu a nehýbal se, ani když pražilo slunce nebo přšelo.

Najednou přišel muž s krumpáčem, majzlíkem a těžkým kladivem a ze skály začal odlamovat velké kameny. Skála řekla: „Jak je možné, že tento muž disponuje mocí, jež přesahuje tu moji a odštípuje z mého klína těžké kameny?“ Nebyla spokojená. Zvolala: „Jsem slabší než ten muž. Chci se stát jím.“

Z nebe sestoupil anděl a pravil: „Staniž se, jak si přeješ.“

Muž se tedy stal opět kameníkem. Dokončil koloběh. Uvědomil si, že spokojenost nepřichází po splnění vytyčeného cíle, nýbrž z přítomného ocenění skutečnosti. Cesta za štěstím neexistuje. Štěstí je cesta. Stálá nespokojenost člověka s tím, co má, mu štěstí nepřinese. Nedívejte se na to, co mají druzí a zkuste začít vnímat to, co máte vy a zkuste si toho, co máte, vážít.

Ivana

„Starajíce se o štěstí jiných, nacházíme své vlastní“. (Platón)

Dříve patřily vulgarismy „sprostému lidu, zločincům a do hospody“. Ale z veřejného života společnosti zjišťujeme, že jde spíše o to, že lidé s vyšším společenským postavením jen více dbají na budování svého jména. Nicméně ne vždy se jim to daří. I v české politice se lze setkat s nadávkami, třebaže jde spíše o výjimku.

Nadávkou se stává také předmětem soudního sporu v případech, že se některá osoba cítí poškozena, došlo k veřejnému pohoršení nebo je ohrožena mravní výchova mládeže. Zvláště sledovaným druhem nadávek jsou nadávky s rasovým podtextem.

Pokud si přečetl výše uvedené informace někdo z rodičů a řekl si, že kazíme děti, když píšeme o uvedených vulgarismech, chci jen podotknout, ať se sveze autobusem v ranních hodinách, kdy děti jezdí do školy. Nebo v hodinách odpoledních, kdy se ze školy vracejí. Jak jsem napsala výše, mluva těchto mladých lidí a potažmo i dětí, které navštěvují školu na prvním stupni, je velmi tvrdá a někteří rodiče by se možná i divili, co z úst i poměrně malých dětí vychází. A to už i zcela automaticky a bezděčně. To především tam, kdy vulgarismy používají téměř za každým slovem, nejen proto, aby někoho daným vulgarismem titulovaly. Tento příspěvek ve Slunečnici není proto, abychom děti inspirovali, ale abychom jim osvětlili, jaký význam má to, co vychází z jejich úst a aby si uvědomily, že to není nic pěkného. A už rozhodně to není in, naopak, je to vlastně výraz jejich slabosti - nejistoty, agrese, povyšování se nebo špatného návyku. Zdravě sebevědomý člověk vulgarismy používá nepotřebuje.

Lenka

## Holčičí rady

### Psaní z duše

Pokud vám delší čas leží na srdci velký balvan a jeho tíha vás táhne dolů, zkuste negativní pocity a představy dostat z hlavy. Pomáhá, když to, co vás tíží, převedete na papír. Tím si uklidíte zmatek v hlavě, dosáhnete velké úlevy a získáte odstup od svých problémů.

Ne nadarmo si psaly vaše maminky deníček. Do deníčku si psaly, co prožívaly, co jim udělalo radost nebo naopak, co jim ublížilo. Taky si do něj psaly, co se jim povedlo, svěřovaly se deníčku se svými prvními láskami.

### Únava

Ve škole trávíte hodně času sezením, do hlavy dostáváte spoustu informací. Máte pak pocit, že jste tak unavené, že si potřebujete odpočinout, nejlépe vleže. To je špatně. Psychickou únavu zaženete naopak fyzickou aktivitou. A tak šup ven na procházku, běžte si zaběhat, zaplavat, zacvičit a uvidíte, kolik energie zase budete mít.

### Kalhoty s vysokým pasem

Do módy přišly opět kalhoty, a to i džíny, s vysokým pasem. Džíny, které měly pas snížený, neslušely každému. Opravdu to nebyl hezký pohled na dívčinu, která se oděla do takových kalhot a k tomu si vzala kratičké tričko, aniž by se podívala do zrcadla, jak jí nad páskem džín vykukují špeky. Džíny s vysokým pasem lichotí postavě, i když máte nějaké to kilo navíc.

### Majonéza nejen do salátu

Ano, čtete správně. Majonézu lze použít také na zkrášlení pleti. Stačí ji na deset minut nanést na vyčištěnou a osušenou pleť obličej a dekoltu. Nebo ji použijte na zkrášlení a oživení vlasů. Vetřete dvě lžice majonézy - množství uzpůsobte délce vašich vlasů - a nechejte deset minut působit. Pak vlasy pořádně opláchněte. Budou jemné a lesklé.

## Trošku kontroverzní článek – Šprostá slova

Denně dojíždím do práce a z práce autobusem právě v čase, kdy jezdí i mládež do školy. Všichni starší spolucestující jen kroutí hlavami nad jejich barvitou mluvou. Bez rozdílu pohlaví, kluci i holky se důvěrně oslovují „pí.“, „ču...“, za téměř každým slovem je „ku...“. Že se takto vyjadřují kluci, lze chápat jako frajeření před holkami a předpokládám, že s věkem dorazí i zdravý rozum. Ale když vidím před sebou skupinku krásných holek, je na ně pěkný pohled, avšak jak otevřou pusy - žumpa. Opravdu by mě zajímalo, který z kluků před takovou sprostou holkou padne na zadek a zamiluje se do ní. Jak asi probíhá konverzace mezi nimi? „Miluji tě ču...“, nebo „Mám tě rád ku...“?

Kde se vzala ta sprostá slova, jaký mají původ, co znamenají? Kouknu na Wikipedii a mám jasno.

Sprostá slova někdy pocházejí z cizího jazyka, se kterým se dané obyvatelstvo často stýká (např. české „kunda“ pochází zřejmě z latinského „cunnus“ a do češtiny se dostalo přes středoněmecké „kunt“).

Dalším zdrojem sprostých slov je změna významu. Například šukat původně znamenalo pohybovat se v malém prostoru. Tento výraz použila třeba Božena Němcová v Babičce, nebo Jaroslav Hašek ve Švejkovi, či Alois Jirásek v F. L. Věkovi. Dnes je toto slovo používáno výhradně jako vulgární výraz pro pohlavní styk. V polštině „szukać“ znamená hledat.

Podobným vývojem prošlo i slovo „mrdat“. Původně označovalo rychlý pohyb. Například ve slovenštině tento význam zůstal: „mrdnúť plec“ znamená pohodit ramenem. V češtině je dnes toto slovo také používáno jako vulgární výraz pro pohlavní styk.

Výraz „pí.“ (nedokážu to vyslovit, ani napsat), se používá jako vulgární označení pro ženský vnější pohlavní orgán, nebo přeneseně pro ženu samotnou. Jako hrubá nadávka se dá použít i pro muže, často se používá s koncovkou – us. O vzniku pojmu existuje několik neprokázaných hypotéz. Jedna z teorií mívá až do starověkého Řecka. Zde je trojúhelníkové ochlupení spojováno s hrotem píky čili kopí. Jiný výklad odvozuje toto slovo od francouzského spojení „petit chat“, vyslovováno jako „ptý-ša“. V překladu znamená „kočička“. Na Moravu se dostalo během napoleonských válek. Takto říkali francouzští vojáci tehdejšími prostitutkám.

Nebo slovo „kurva“ – původně hurva, z německého huore. Do němčiny se dostalo z řeckého kúré, což znamená v překladu dívka. Jiný výklad uvádí všeslovanský původ od slova „kur“ = slepice, která má souvislost s indoevropským kmenem „kur“ = běhat. Dnes toto slovo značí vulgární a hanlivé pojmenování pro prostitutku, promiskuitní ženu, nebo i křiváka. Ze světa zvířat vůbec pochází mnoho hanlivých výrazů, jako například vůl, slepice, kráva, prase, pták atd.

Proč jsou vulgarismy tak v kurzu?

Lidé používají vulgarismy ať už vědomky nebo zcela nevědomky z důvodů:

Když ventilují zklamání, agresi, hněv, podráždění.

Když má osoba strach, že nedosáhne svých vytyčených cílů a s použitím vulgarismů se to zdá pravděpodobnější.

Když se snaží stát členem party, kde se sprostá slova běžně používají.

Když je někdo v úzkých, má strach.

Když se snaží druhého potupit, ponižují sprostými nadávkami jeho samého i jeho rodinu.

Když chtějí působit drsně, potřebují posílit své ego.

Když sprostá slova přichází v módních vlnách, a kdo chce být „cool“, musí je užívat.

Hodně sprostě mluvících dětí se naučilo takto mluvit doma.

## Veselá stránka—dnes s hudebními vtipy

Při hodině zpěvu vyvolá paní učitelka Michala, aby vyjmenoval bicí nástroje. Michal odpověděl: „Rákoska, vařečka, řemen...“

Blondýnka přijde do prodejny hudebních nástrojů a rozhlíží se. Po chvíli přijde k prodavačce a říká:

„Prosila bych tu červenou trubku a tu bílou harmoniku.“ Prodavačka se na ní podívá a odpoví: „Dobře, ten hasící přístroj ti dám, ale nemysli si, že kvůli tobě odmontuji i radiátor!“

Mladá studentka si hraje doma na klavír. Vtom zazvoní zvonek a u dveří stojí policista. „Bylo nám hlášeno, že v tomto bytě někdo týrá jakéhosi Dvořáka.“

Malý Pepánek se v noci vzbudí a vidí, jak z jejich dveří odchází zloděj s plnými taškami. Aby nevbudil rodiče, tak na něj polohlasně volá: „Prosím vás, nemohl byste ukrást i moje housle?“

Stalo se na hudební škole.

Žák Jozífek předstoupí před učitele hudby, otevře houslové pouzdro a z něho vypadne samopal. „Propána?!?!“ zaječí, „můj táta je s houslemi v bance...“

Stěhováci táhnou piáno do sedmého patra a už nemůžou. Jeden povídá: „Odpočinem si, už toho mám dost. A já se jdu podívat, jak je to ještě daleko.“ Za chvíli se vrátí a povídá: „Tak mám dvě zprávy, dobrou a špatnou. Ta dobrá je, že už je to jen jedno patro. Ta špatná je, že jsme si spletli věžák.“

„Jen si pomysli, hrál jsem na saxofon a soused, aby to nemusel poslouchat, mi kamenem rozbil okno.“

„Co ho to jen napadlo? Vždyť teď tě musí slyšet ještě víc.“

Jaký je rozdíl mezi violoncellem a violou? Violoncello hoří déle.

Paní Pospíšilová se svěčuje přítelkyni:

„Včera k nám přišla ta Novotná, tak jsem jí hodinu hrála na klavír.“

„Dobře jsi udělala, já ji taky nesnáším!“

Nájemník si stěžuje u domovníka:

„S tou partají pode mnou něco udělejte! Včera ve tři v noci dělali takový kravál, že jsem nemohl pracovat.“

„Vy jste pracoval ve tři v noci?“

„Jo, cvičil jsem na lesní roh.“

Proč je netopýr v mikrovlnce? Poslouchá hudbu.

Na dveřích garáže, v níž zkoušela punková kapela, se objevil inzerát: „Prodáme kytaru.“ Další den tam bylo připsáno: „Sláva!“

Jaký je rozdíl mezi pianistou a Bohem?

Bůh si nemyslí, že je pianista.

Míša

## Stránka nejen pro křesťany

Po deváté se setkáváme na straně 8, abychom si popovídali o otázkách křesťanství a víry. V minulých Slunečnicích jsme se seznamovali s knihou, kterou mají doma napříč celým světem nejen křesťané, ale i spousta lidí zcela ateistických, a to s Biblií. Řekli jsme si, o čem Bible je, o jejich překladech do různých jazyků, a taky o jejich dvou částech, kterými jsou Starý a Nový zákon.

Blíží se období Velikonoc a tak se dnes podíváme, proč je vlastně slavíme. Před rokem 1989 se nesměl připomínat jejich duchovní rozměr a mnozí lidé dali těmto svátkům pouze punc komerčnosti. Určitě by byla škoda zapomenout na hlavní význam těchto dnů, které přináší lidem novou naději.

Velikonoce jsou svátkem pohyblivým. Slavnost začíná 40 dnů po 1. neděli postní - na Velký pátek. Mohou tedy připadnout nejdříve na 22. března, nejpozději na 25. dubna. Těžiště velikonočních oslav je v takzvaném velikonočním triduu. Jde o tři významné dny v křesťanském kalendáři: Velký pátek, Bílou sobotu a Neděli zmrtvýchvstání.

V neděli se slaví vzkříšení Krista - což je vrchol liturgického církevního roku. Velikonoce se vyvinuly z židovského svátku Pesach (hebrejsky Pésach, řecky Pascha). Svátek se slaví 14. den nisanu - prvního měsíce podle židovského kalendáře (březen - duben) - a připomíná odchod Hebrejců z Egypta.

### Zelený čtvrtek

Zelený čtvrtek je dnem připomínky poslední večeře, kterou slavil Ježíš s apoštoly, a při níž použil chléb a víno jako znamení své stálé přítomnosti mezi věřícími a symbol duchovního pokrmu.

### Velký pátek

Velký pátek je dnem přísného půstu a připomínky Ježíšovy křížové cesty a ukřižování.

### Bílá sobota

Bílá sobota, to je připomenutí Ježíšova přebývání v hrobě. Večer po setmění se už slaví předvečer nedělní slavnosti Zmrtvýchvstání Páně – Božího hodu velikonočního.

### Boží hod velikonoční

O neděli Zmrtvýchvstání Páně - Boží hod velikonoční - se připomíná nejdůležitější událost křesťanské víry, kdy mrtvý Ježíš vstal z hrobu k novému životu a tím zničil hřích a smrt. Tento den je natolik zásadní, že se slaví celých osm dní; následuje tedy velikonoční oktáv.

### Pondělí velikonoční

Na Pondělí velikonoční se připomíná, ostatně jako po celou velikonoční dobu, setkání vzkříšeného Ježíše s jeho učedníky.

V lidové tradici se u nás uchovaly některé zvyky a obyčeje starých Slovanů, které souvisely s oslavami probouzející se přírody: pletou se pomlázky, malují vajíčka.

Až budete malovat vajíčka a tvořit výzdobu domu, vzpomeňte na hlubší význam těchto svátků, nejen na vítání jara.

Ivana

Dej nám Bože, tři dary: smělost, vyrovnanost, rozum.

Smělost na to, abychom změnili věci, které se změnit dají.

Vyrovnanost na to, abychom se dokázali smířit s tím, co změnit nelze.

A rozum na to, abychom mezi těmi věcmi dokázali rozlišovat. (židovské přísloví)

ší analýzou zdrojového kódu a sbírají vše, co vypadá jako e-mailová adresa – tedy posloupnost písmen, číslic, pomlček a teček, která obsahuje zavináč. Proto se doporučuje vyhnout psaní e-mailové adresy přímo na webovou stránku a raději ji opsat nějakým, pro člověka srozumitelným, způsobem – např. jmeno (zavinac) domena.cz.

Doporučuje se vždy dobře zvážit, zda je vhodné či nutné určitému subjektu svůj e-mail svěřit (týká se především webových stránek, různých registrací, upozorňování). I v případě seriózních subjektů nelze nikdy vyloučit únik informací a zneužití třetí stranou. Pro různé registrace, zasílání informací atd. se doporučuje mít specializovaný e-mail (s případným přeposíláním).

E-mailové adresy pro databáze pro rozesílání spamu mohou být získávány také pomocí virů, je proto důležité znát základní pravidla pro chování na internetu a mít počítač proti virům dobře zabezpečený.

Na adresy, z nichž je spam poslán, by se nemělo žádným způsobem reagovat a neklikat na žádný z odkazů v e-mailu obsažených, neboť tím je spamerovi pouze potvrzeno, že elektronická adresa je funkční a schránku někdo vybírá. Adresa, z níž je spam poslán, často není pravá a často se mění; může jít i o zfalšovanou adresu jiného člověka, jenž s rozesláním e-mailu nemá nic společného.

Spamovací robot však mailové adresy může získat rovněž sledováním odpovědí vzdálených SMTP serverů. Provádějí na vzdálený poštovní server tzv. slovníkový útok, kdy se pokouší doručit e-mail na adresy složené z obvyklých jmen a příjmení, oblíbených názvů a přezdívek (svoboda, novak, standik atd.). Tyto adresy jsou proto ve větším ohrožení, jako protiopatření se doporučuje např. rozšíření adresy o další znaky (xsvoboda).

U tzv. hoaxy (řetězového dopisu obsahujícího často žádost o pomoc a další rozeslání) je vhodné odesílatele upozornit na omyl a e-mail dále nerozesílat (pokud je v e-mailu obsažena žádost o hromadné rozeslání současně s žádostí o pomoc nebo o podporu někoho, nebo něčeho, jde většínou o podvod, nebo hloupý vtíp).

## Spam v emailech

Emailový spam spočívá v odeslání velkého množství nevyžádaných emailových zpráv, které často obsahují komerční obsah. Problém emailového spamu se začal objevovat v devadesátých letech, kdy se internet stal dostupným pro širokou veřejnost. Během dalších let objem spamu v emailech exponenciálně narostl, dnes tvoří přibližně 80–85 % všech odeslaných emailů na světě. Tlak, aby se emailový spam stal nezákonným, byl úspěšný jen v některých zemích, takže spammeři často provozují svou činnost v zemích, kde jim nehrozí problémy se zákonem.

Dnes jsou k rozeslání spamů stále častěji využívány tzv. botnety, což jsou sítě tvořené z viry nebo červy infikovaných osobních počítačů (tzv. zombie) po celém světě. Mnoho moderních červů instaluje do počítače zadní vrátka, která spammerovi umožní přístup k napadenému počítači a použít jej k nekalým účelům, např. k rozeslání spamu. To komplikuje jakékoliv pokusy o kontrolu šíření spamu, jelikož v mnoha případech spam nepochází přímo od spammera, ale z nakaženého počítače.

Každopádně mějte počítač vždy dobře chráněný antivirovým programem. Pokud se vám něco nezdá, konzultujte to se zkušenějším a technicky zdatnějším člověkem.

Ivana



## Co je to spam

Asi každý z nás dostal na svou e-mailovou adresu zprávy, které jsme neočekávali, které vypadaly podezřele, které byly „vtíravé“. A řešili jsme, jak to udělat, aby nás neobtěžovaly. Takové zprávy se nazývají spam. Pojďme se podívat spamu trošku na zoubek.

Spam je nevyžádané sdělení masově šířené internetem. Původně se používalo především pro nevyžádané reklamní e-maily, postupem času tento fenomén postihl i ostatní druhy internetové komunikace – např. diskuzní fóra, komentáře nebo instant messaging. Používá se též zkratka UBE/UCE (Unsolicited Bulk/Commercial Email).

Pro opak spamu, tj. poštu, která je zaslána konkrétní osobou se specifickým jednorázovým účelem a adresát ji považuje za žádoucí, se říkají používá termín ham (anglicky šunka).

### Historie spamu

Spam existuje déle nežli internet. První zmínka o spamu pochází z 19. století. V tomto období povolila telegrafická firma Western Union zasílání zpráv do více destinací. V roce 1864 byl zaznamenán první hromadě odeslaný nežádoucí telegram. To mělo za následek, že až do období velké hospodářské krize byli bohatí obyvatelé Severní Ameriky zahlcováni nejasnými investičními nabídkami. V Evropě tento problém neexistoval v takovém měřítku jako v Americe, jelikož telegrafii zde regulovaly národní poštovní kanceláře.

Internet byl původně armádní projekt a nikdo nepředpokládal, že bude určen k vydělávání peněz. Zřejmě první internetový spam napsal zaměstnanec Digital Equipment Corporation. Byl zaslán 1. května 1978 na adresy tehdejší sítě ARPANET a obsahoval informace o prezentaci produktů této společnosti. Dalším spammem byla zpráva podepsaná jistým Davem Rhodesem a rozepsaná do diskusních skupin sítě USENET. Předmětem této zprávy bylo MAKE.MONEY.FAST!! (vydělávej rychle peníze).

Roku 1993 se muž jménem Richard Depew rozhodl představit svoji novou představu o fungování USENETu. Tato idea nebyla na první pohled špatná. Navrhoval přidat moderátorům konferencí možnost stanovit pravidla a zrušit příspěvky, které je poruší. Koncem března si Richard hrál se svým programem nazvaným ARMM, jehož úkolem bylo spravovat diskuse podle jím navrženého způsobu. Došlo k nehodě a jeho software zahltil diskusní skupinu news.admin.policy více než 200 příspěvků. Samotný Richard Depew se za své počínání omluvil s tím, že se skutečně jednalo o nehodu.

Jedním z dalších spamů byla zpráva zasláná 18. ledna 1994 s předmětem Global Alert For All: Jesus is Coming Soon (Upozornění pro všechny: Ježíš brzy přijde). Jednalo se o nábožensky laděný text, který ukazoval souvislosti mezi zemětřesením v Los Angeles v Kalifornii, záplavami v Evropě, válkou v Jugoslávii a dalšími katastrofami.

Skutečně masivním spammem byla nevyžádaná zpráva Green Card Lottery, kterou zaslali 5. března 1994 právnícká společnost Cantor a Siegel. Zpráva zahltila 6 000 diskusních skupin. V jejich stopách později krácel další spammer Michael Wolff, který pomocí nevyžádaných zpráv nabízel svoji knihu o internetovém chatu. Každý výskyt spamu doprovázely mohutné diskuse o etice chování na Internetu (tzv. Netiketa).

### Ochrana emailových adres na straně uživatele

E-mailové adresy do spamových databází jsou získávány mj. pomocí robotů, kteří procházejí webové stránky a sbírají e-mailové adresy na nich uvedené. Roboti se zpravidla nezatežují hlub-

## Co je to domov?

Zkuste odpovědět, aniž si přečtete, co je dál psáno. A až potom pokračujte ve čtení.

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 bydlet v hotelu.

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

Domov je především VZTAH všech, kteří ho tvoří. Chcete-li mít domov, do kterého se rádi vracíte, ve kterém je vám dobře, pečujte o vztahy se všemi, kteří váš domov tvoří. Nehádejte se spolu kvůli odlišným názorům, nebuďte malicherní, potěšujte se navzájem. Sebeluxusnější zařízený bytu či domu vám opravdový domov nezajistí a nevytvoří.

### Báseň o lásce

Krásnou báseň napsala jedna americká dívka a nazvala ji „Věci, které jsi neudělal“:

Pamatuješ na den, kdy jsem si půjčila tvé nové auta a rozbila ho?

Myslela jsem si, že mě zabiješ, ale tys to neudělal.

A pamatuješ, jak jsem tě táhla na pláž, a ty jsi říkal, že bude pršet? A pršelo.

Myslela jsem, že mi budeš vyčítat: „Vždyť jsem ti to říkal!“ Ale ty jsi to neudělal.

Pamatuješ, jak jsem se vyzývavě bavila s jinými kluky, abys žárlil? A tys žárlil.

Myslela jsem si, že mě necháš, ale tys to neudělal,

Pamatuješ, jak jsem jednou vyklopila dort s jahodami na kobereček tvého auta?

Myslela jsem, že mi jednu vrazíš, ale tys to neudělal.

Pamatuješ, jak jsem ti zapomněla říct, že na slavnost máme přijít ve večerních šatech, a tys přišel v džínách?

Myslela jsem si, že mě opustíš, ale tys to neudělal.

Ano, je tolik věcí, které jsi neudělal.

Naopak, měl jsi se mnou trpělivost, měl jsi mě rád, chránil jsi mne.

Je tolik věcí, za které jsem tě chtěla prosit o odpuštění, kdyby ses vrátil z Vietnamu.

Ale ty ses nevrátil.

Je jedno zlaté pravidlo, a to praví, že žijeme svůj život jen jednou. A proto nic neodkládejme, poskytněme hned - všechno dobro, které můžeme někomu projevit. Nečekejme na později, nezanedbávejme to, protože nežijeme na světě dvakrát. A ono později nemusí nikdy nastat.

(z knihy Příběhy pro potěchu duše).

Ivana

## To není možné

*To není možné, tomu nemůžu uvěřit. Čemu? Že pro mě tak běžné a samozřejmě dobroty, jako třeba Lentilky, čokoláda Kofila nebo tyčinka Margot, jsou na světě už prakticky celé století. Pojdte se podívat, kolik let mají stále oblíbené pochoutky.*

- 1907 - na svět přišli velcí kamarádi mnoha generací dětí: Barevné lentilky.
- 1923 - od tohoto roku lidé mlsají čokoládu Kofilu.
- 1944 - mlsné jazýčky potěšila tyčinka Margot.
- 1945 - dodnes oblíbené Tatranky vykoukly na svět.
- 1950 - maminky získaly pomocníka v kojenecké výživě - Sunar.
- 1954 - je to sladké, bílé a v kelímku. Co to je? Samozřejmě Pribináček.
- 1956 - a jsou tady Horalky!
- 1956 - stát povolil výrobu „západního zboží“, žvýkaček.
- 1957 - na svět se dostaly první polévky v sáčku.
- 1958 - zahuštěnou smetanu zvanou Jesenka, která měla patřit hlavně do kávy, se děti naučily mlsat rovnou z tuby.
- 1960 - ve sklenicích zašuměla Kofola, nevlastní sestra známých hnědých limonád.
- 1962 - vznikl tvarohový kamarád, mražený nanuk Míša.
- 1965 - vepřovému krému pojmenovanému Májka je už přes padesát let.
- 1975 - do čokolády se nastěhovaly rozinky a želé. A byla tu Studentská pečeť.
- 1976 - malí i velcí začali mlsat Termix.
- 1978 - velkým hitem se staly nové bonbony Bon Pari.
- 1979 - všichni pili novinku - granulované kakao, či-li Granko.
- 1980 - na svět vykoukly nové tyčinky s názvem Deli.

## Víte, že...

- ... největší slon vážil přibližně 10 886 kg a měřil 3,96 m?
- ... přibližně 100 slonů je denně zabito kvůli slonovině?
- ... africký slon má ze všech zvířat nejlepší čich?
- ... se sloni bojí včel?
- ... Afrika je domovem největšího žijícího živočicha, afrického slona a nejvyššího žirafy?
- ... sloni obvykle spí jen 2 nebo 3 hodiny denně?
- ... dospělý slon spotřebuje až 300 kg jídla a 160 litrů vody denně?
- ... sloní kly mohou vážit i 200 kg?
- ... slonice jsou těhotné 2 roky?
- ... jedna z nejdražších značek kávy na světě je vyrobena z trusu thajských slonů?
- ... sloní mozky mohou vážit až 5 kg?
- ... spermie myši je větší než sperma slonů?
- ... dospělý asijský slon je schopen držet v chobotu 8,5 litru vody?
- ... slon má více než 40 000 svalů. Člověk má pouze 639 svalů?
- ... kůže slonů je 2,5 cm tlustá?
- ... sloni vycítí vodu na 15 kilometrů?
- ... sloni předou jako kočka, používají to jako prostředek ke komunikaci?
- ... sloni se mohou na sluníčku spálit, proto se chrání pískem?
- ... sloni pláčou, hrají si, mají vzpomínky a smějí se?
- ... sloni preferují jeden kel před druhým? Stejně jako lidé jsou sloni buď leváci nebo praváci.

Ivana

## Mrazení a husí kůže z hudby

Pokud se Vám někdy stává, že se vám při poslechu některých písní po těle udělá „husí kůže“ a mrazí vás v zádech, máte poměrně neobvyklý dar. Nemá ho každý.

Matthew Sachs, student Harvardovy univerzity, studoval lidi, jimž hudba uměla způsobit mrazení v zádech, zrychlení nebo zpomalení srdečního tepu, „knedlík v krku“, změnu v dechové frekvenci a další neobvyklé projevy. Během výzkumu, jehož výsledky uveřejnil v časopise Oxford Academic, pořídil scany mozku 20 studentů. Deseti z nich přitom hudba způsobovala výše zmíněné stavy, deseti nikoli.

Sachs zjistil, že ti, kteří při poslechu cítili fyzické a emocionální pohnutí, mají odlišnou strukturu mozku než ostatní, totiž, že mají vyšší počet nervových vláken propojujících sluchovou kůru a oblasti mozku, které zpracovávají emoce. Tím pádem probíhá intenzivnější výměna vzruchů a bohatší komunikace než u ostatních.

Pokud tedy míváte z hudby husí kůži, nejspíš jste schopni prožívat silnější a intenzivnější emoce. Tyto pocity mohou být také spojeny se vzpomínkami, které v lidech vyvolávají konkrétní písně, což se ale v laboratoři nedá příliš dobře ověřit.

Tato studie byla co do počtu zkoumaných osob velmi malá, Sachs se už prý chystá na další. Ta by se měla soustředit na mozkovou aktivitu při poslechu písní, které vzbuzují konkrétní reakce u konkrétních lidí. Doufá, že se mu tak podaří zjistit, co z hlediska neurologie způsobuje tyto projevy a jak by se třeba emoce a hudba daly využít třeba pro léčbu psychických poruch a onemocnění.

Například lidé s depresí často zažívají pocit, že se nedokážou radovat z každodenních prožitků. Možná by jim právě poslech hudby a jeho zpracování při psychoterapii mohly pomoci navrátit se ke kvalitnějšímu prožívání, a tím i k životu. Zdroj: [www.novinky.cz](http://www.novinky.cz)

Míša

## Citáty a přísloví

„Není moudrý ten, kdo mnoho ví, ale ten, kdo ví, čeho je potřeba“. (F. L. Čelakovský)

Skutečného přítele bezpečně poznáme v nebezpečí. (latinské přísloví)

„Nežel nad tím, co ti chybí, ale těš se z toho, co máš, protože nevíš, dokdy to budeš mít“. (Blaschke-Pál)

„Nejraději zavíráme oči nad vlastní slepotou“. (Brie)

„Nikdy neměj strach ze stínů. Prostě znamenají, že někde nablízku svítí světlo“. (Renkelová)

Člověk je sám sobě největším nepřítelem. (židovské přísloví)

Trpělivost je trpká, ale její plody jsou sladké. (židovské přísloví)

Rozumní lidé učí se proto, aby něco znali, malicherní proto, aby je jiní znali. (Východní moudrost)

Co máš nejraději, poznáš tehdy, až o to přijdeš. (polské přísloví)