

Střípky

Červen 2005

Obsah:

Úvod	str. 2
Poradna.....	str. 3
Zajímavosti	str. 4
Zdraví	str. 5
Ohlasy na seminář	str. 7
Příběhy čtenářů	str. 8
Internet	str. 13
Dětem	str. 15



Úvod

Opět vás všechny zdravím u druhého čísla naší přílohy „Střípky“, snažila jsem se vložit to nejlepší a doufám, že pro každého se tu najde něco co si rád přečte .

I nadále budeme rádi od Vás dostávat náměty, články, ale i připomínky, aby čtení bylo co nejzajímavější.

Věra Kuncová

Pozdrav od Michala Horáčka

Tentokrát nám poslal pozdrav pan Michal Horáček, kterého jistě všichni znáte jako porotce z pořadu České televize „SuperStar“.

Pan Horáček je i vynikající textař, nedá mi to, abych vám nepřipomněla tu nádhernou píseň, kterou zpívala Hana Hegerová a v roce 1986 se stala písní roku „Levandulová“, stačí vyslovit tento název a hned je nám dobře na duši.

Děkujeme za pozdrav, který potěší a přejeme panu Horáčkovi hodně pohody, úspěchů a hlavně, aby měl každé ráno kdy se probudí klid, pohodu a řekne si „JSEM TADY“.

VÍRU, NADĚJI, LÁSKU VŠEM V C-M-T



Los a sázka

<http://www.michalhoracek.cz>

PORADNA

kompenzační pomůcky: navlékač ponožek

Dobrý den.

Prosím vás, moje babička nepatří přímo mezi tělesně postižené, ale je velice stará, ale ráda by byla co nejdéle soběstačná. Kupuje si různé pomůcky, které jí usnadňují život. Poslední dobou si nemůže sama obléci ponožky a boty, neohne se až k zemi, ani ze sedu na židli, což jí velice trápí. Když jsem před více než deseti lety studovala SZŠ, učili jsme se, že tělesně postižení mají kompenzační pomůcku právě pro oblékání ponožek ev. bot. Prosím vás, nevíte, kde bych něco takového mohla své babičce zakoupit?

Děkuji. Zuzka

Odpovídá: Mojmír Janků

Existují kompenzační pomůcky - navlékač ponožek a navlékač punčoch. Obě pomůcky vyrábí a dodává na dobírku firma:

INTERMETA Ostrava,
prodejna kompenzačních pomůcek
Nádražní 132
702 00 Ostrava
tel: 596 133 923

www.intermeta.cz e-mail: intermeta@mbox.vol.cz

Obouvač bot není, doporučuji dlouhou lžici na obuv.

Zdravím Janků

Dotazy

Kompenzační pomůcky: invalidní vozík

Chtěla bych vědět, zda existuje nějaká možnost pro získání třeba starších, ale funkčních rehabilitačních pomůcek, vozíčků, chodítek. K dovybavení oddělení pro seniory. Děkuji

Vážení,

zasílám Vám kontakt na firmu, která distribuje levné kompenzační pomůcky. Je velmi pravděpodobné, že u nich najdete za rozumnou cenu to, co potřebujete.

Le Pont INTERNATIONAL, společnost s. r. o., P. O. Box 100, 736 61 Napajedla
tel. 577 943 191 - fax. 577 943 190

S pozdravem Roman Kawulok

Na další vaše dotazy ochotně odpoví na této bezplatné lince: **800 100 250** nebo na této adrese:

Liga za práva vozíčkářů, Kounicova 42, 602 00 Brno
tel.: 608 635 561, 541 249 175 - 6, www.ligavozic.cz

Zajímavosti

POHYB BEZ NÁMAHY



Na letošní výstavě Expo byla představena nová verze speciálního obleku HAL (Hybrid Assistive Limb, pomocná hybridní končetina).

Je výsledkem desetiletého vývoje, který vedl japonský vědec Yoshiuki Sankai z univerzity v Tsukubě. Spojují se v něm poznatky z mechaniky, elektroniky, bioniky a robotiky. HAL 3 je bionickým exoskeletem, vnější kostrou poháněnou motory. Připoutá se k lidským nohám a koná místo nich nebo spíše s nimi potřebné pohyby.

PŘEČTENÉ MYŠLENKY

HAL 3 je vybaven bioelektrickými senzory, které sledují signály přenášené z mozku do svalů. Chce-li člověk vykročit, nerovný signál vyslaný ke svalům vytvoří elektrický impuls, který lze zaznamenat na povrchu kůže. Tyto impulsy se přenášejí k počítači s bezdrátovým připojením k síti. Počítač umístěný na zádech uživatele přemění nerovné impulsy na signály určené elektromotorům na kyčlích a v kolenech exoskeletu. Doba, za kterou elektromotory zareagují, představuje zlomek sekundy.

KONTROLNÍ SYSTÉM

Zároveň se do činnosti zapojí i kontrolní systém, který koordinuje pohyby exoskeletu. Při prvních krocích zaznamená, jak konkrétní člověk chodí, a uloží si tuto informaci do paměti. Když se člověk zastaví a opět se dá do pohybu, senzory upozorní počítač, který podle toho nastaví pomocný režim chůze. Součinnost kontrolního systému a kožních senzorů může být upravována podle přání uživatele. Slabé končetiny tak mohou dostat větší sílu, což ocení zejména rekonvalescenti a senioři.

DALŠÍ PROTOTYPY

Na letošní výstavě Expo 2005 v japonském Aichi se představily i další dva prototypy biotické-

exoskeletu **HAL 4** a **HAL 5**. Kromě nohou podepírají i paže a umožňují zvedat až o čtyřicet kilogramů těžší závaží, než člověk zvedne bez této pomůcky. Tyto dva prototypy mají podstatně menší počítač, který je připevněn k opasku. Menší jsou také motory v oblasti kyčlí a kolen a hmotnost obou prototypů. Zatímco HAL 3 váží 22 kilogramy, Hal 4 a HAL 5 jen 17 kilogramů či méně. Model HAL3 se objeví na trhu koncem letošního roku. Jeho cena by se měla pohybovat mezi 14 a 19 tisíci dolary.

Obrázek

- **HAL 3** je určen především pro tělesně postižené a pro seniory.
- Batoh s počítačem a s bezdrátovým připojením k síti.
- Baterie.
- Elektrické motory zajišťují řízený pohyb končetin.
- Úhlový senzor monitoruje úhly kyčlí, kolen a kotníků.
- Bioelektrické senzory jsou připojeny ke kůži. Sledují nerovnováhy impulsů vysílané mozkiem a předávají je počítači, kde jsou analyzovány. Počítač pak spustí pohyb motorů dříve, než člověk vykoná pohyb.
- Silový senzor v nohách slouží k určení těžiště.

Z d r a v í

Myslíte si, že se Vás to netýká? Klíšťata zaútočí i během babího léta.



Připravte se koncem léta a začátkem podzimu na větší výskyt klíšťat. Nejzávažnějším onemocněním přenášeným klíšťaty, které lze jen obtížně léčit, je klíšťová encefalitida. Vyznačuje se nízkou smrtností, ale může zanechat trvalé následky v podobě přetrvávající zmatenosti, únavy, úporných bolestí hlavy nebo ochrnutí. Od roku 1990 do roku 2003 onemocnělo touto chorobou 6379 dospělých a 991 dětí. V loňském roce zemřeli 3 lidé

na klíšťovou encefalitidu a letos si vyžádala život šedesátiletého muže z Berounska.

Nejúčinnější prevencí klíšťové encefalidity je očkování. Očkovat lze po celý rok, v teplých měsících se užívá zkrácené očkovací schéma.

Klíšťata jsou cizopasníci, kteří ke svému vývoji potřebují krev. Patří mezi roztoče a na světě se vyskytuje kolem 650 různých druhů. Během životního cyklu (vajíčko – larva – nymfa – dospělec) vystřídá klíště několik hostitelů. V České republice můžeme nalézt asi 17 druhů klíšťat. Pro člověka je však nejnebezpečnější klíště obecné. Vyskytuje se především na vlhčích a zatrávněných loukách, pastvinách, v křovinách a na okrajích lesů. Klíšťata jsou velmi citlivá

na vlhkost prostředí. Samička klíštěte je schopna sát na **těle až dva týdny**. Během této doby se může zvětšit až třístakrát.

Okamžik přisátí klíštěte hostitel zpravidla nepocítí. Do rány klíště vylučuje směs látek, které tiší bolest a brání srážení krve. Teprve později začne rána nepříjemně svědit. To už je však klíště přisáté a virus klíšťové encefalitidy prostupuje do organismu, kde se velmi rychle množí.

„Lymfatickými drahami proniká do mízních uzlin, kde dochází k pomnožení viru. Ten se odtud dostává krví do dalších orgánů imunitní soustavy. Zde se opět pomnoží a nakonec postihuje i centrální nervovou soustavu,“ vysvětluje MUDr. Jitka Luňáčková z Českých Budějovic.

„Za pevné uchycení klíštěte v pokožce je zodpovědný sosáček se zpětnými háčky, klíště je k pokožce jako přilepené. Odtud pochází název nejčastěji se vyskytujícího druhu klíštěte obecného – Ixodes ricinus (řecky znamená ixos lepidlo, kliš),“ dodává MUDr. Luňáčková.

Pokud naleznete na těle přisáté klíště, co nejdříve ho odstraňte. Místo přisátí klíštěte nejprve vydezinfikujte. Potom klíště opatrně uchopte co nejbližší ke kůži, nejlépe pinzetou nebo speciálními kleštičkami, kývejte s ním do stran a mírným tahem ho z kůže vytahujte. Ranku poté opět vydezinfikujte.

„Dříve propagovaný postup, při němž je klíště odstraňováno použitím oleje nebo vazelíny, je nevhodný, neboť tímto způsobem přidušené klíště vypouští do rány původce nemoci a dojde snáze k onemocnění,“ říká MUDr. Luňáčková. Většina z nás se začne obávat, že onemocní klíšťovou encefalitidou ve chvíli, kdy na těle nalezne přisáté klíště. Proto myslete včas na prevenci a nechte se očkovat!

Očkovací schémata pro klíšťovou encefalitidu:

Základní očkovací schéma:

- dávka: co nejdříve
- dávka: 1 – 3 měsíce po 1. dávce
- dávka: 9 – 12 měsíců po 2. dávce
- Každé 3 roky je doporučeno obnovit účinnost očkování jednou dávkou.

Zkrácené očkovací schéma:

- dávka: co nejdříve
- dávka: 14 dní po 1. dávce
- dávka: 9 – 12 měsíců po 2. dávce
- Každé 3 roky je doporučeno obnovit účinnost očkování jednou dávkou.

zdroj: Petra Ulrichová a Šárka Mrázová

ExMise Public Relations
 Záhřebská 244/23, Praha 2
 Tel.: bezplatná linka: 800 20 20 10

Ohlasy na seminář

Setkání „ Cémt'áků“ ve Velkých Losinách.

Uplynulo necelý rok od posledního setkání členů a příznivců C-M-T. Stejně tak jako vloni, také letošní akce, která se konala přes víkend 17.6.-19.6.2005 ve Velkých Losinách, byla velice zdařilá.

Všichni účastníci jsme se sešli v hotelu Praděd, kde byla většina z nás ubytovaná a kde jsme se scházeli na jídlo, zde také probíhala různá informační sdělení včetně společenského posezení.

Velice děkujeme nejen organizátorům a lékařům, ale také zaměstnancům hotelu Praděd, obsluhujícímu personálu a paní provozní Zdence Veselé.

Všichni nám maximálně vyšli vstříc. Byli velice milí, usměvaví a příjemní a to v každou denní i večerní dobu.

Protože musím mít speciální sestavu stravy, mívám leckde se stravováním potíže, ale tady v hotelu Praděd mi s velkou ochotou vyšli vstříc a jídlo upravili tak, abych vše mohla konzumovat bez obav a problémů.

Ještě pod dojmem příjemného pobytu v hotelu Praděd, si dovoluji říct, že se těšíme na shledání v příštím roce opět v Losinách.

Milena Pecháčková, Opava

VELKÉ LOSINY 17-19.6 2005 Mé seznámení se spol.C.M.T.

Znovu po nějakém čase přijíždím do malého lázeňského městečka na severu Moravy nedaleko Jeseníků do Velkých Losin. Městečka, které mi při mém loňském lázeňském pobytu ukázalo druhou stranu života a také mi po delší době otevřelo srdce lásce.

Dnes však nepřijíždím ani za krásami přírody nebo si užít místních lázní, ale přivádí mne sem společnost C.M.T a její třídní seminář, který je prozatím mým prvním od doby co mi byla také diagnostikována nemoc C.M.T. Společnost která sdružuje a pomáhá lidem v boji s touto nemocí.

Přicházím k hotelu PRADĚD místu kde se máme všichni postupně sejít, tedy alespoň dle programu, který mi byl doručen jako všem členům. Vcházím do hotelu a hned u hlavního vchodu si všímám malé cedulky která mi potvrzuje že jsem tady správně. Na recepci mi sympatická mladá recepční potvrzuje totéž, ale dodává, že jsem tady spolu s několika dalšími brzo, že prozatím tu není nikdo z organizátorů tohoto setkání.

Rád bych se tedy prozatím ubytoval, mám domluveno ubytování spolu se svým kamarádem který mi však chvíli před tím volal, že nemůže přijet, v nedalekém penzionu TERASA. Tady však nastává malý problém, asi jsem tu opravdu brzo a na své ubytování si musím počkat.

Ponechávám tedy své věci v úschově u recepční a vydávám se pozdravit přátele do lázní a projít se v místním parku.

Po dvou hodinách se vracím na recepci zjistit jaká je situace, recepční jen krčí rameny, když vtom vchází na recepci pár paní o francouzských holích doprovázená menším mužem, ve tváři recepční vidím jistou úlevu, nedá mi to abych se nezeptal příchozí ženy na jméno, je to paní Klouzalová s manželem ta paní, která mi poskytla spolu s paní Šulcovou první informace o Společnosti C-M-T. Hned se mi věnuje a zasvěcuje do momentů následujících dvou dnů, jen na to ubytování si ještě budu muset chvíli počkat.

Nevadí, prozatím poznávám svého spolubydlícího. Než se dostaví všichni členové máme volné odpoledne, všichni se sejdeme u dnešní večeře. Mezitím se s Pavlem, ubytováváme, v již zmiňovaném penzionu, kde nás však docela překvapila velikost pokoje, máme co dělat

abychom se tam oba vešli, příště asi také zvolíme hotel PRADĚD jako většina ostatních.

Po společné večeři zůstáváme v restauraci kde dojde k organizačním záležitostem, představení nových členů a seznámení s průběhem semináře. Společnost postihla také jedna smutná událost kdy řady členů opustila navždy jedna z členek. Po všech těchto záležitostech se dostalo i na děti členů které před několika dny spolu se všemi dětmi slavily svůj svátek a spol. jim připravila malé překvapení v podobě malého dárku.

Na závěr večera došlo k volné zábavě spolu s ochutnávkou dobrého moravského vína které dovezl jeden ze členů. Mohu potvrdit že opravdu bylo dobré, ale ta cesta večer na penzion byla najednou nějaká klikatější.

SOBOTA

Je tu sobota a moc se nám s kolegou nějak nechce vstávat, vínečko udělalo svoje, ale vidina hezkého dne a dobré snídaně nás dostaly s postele. Dopoledne si každý užil dle svého, někdo dospával, někdo na seminář teprve dorazil, další vyrazili za procházkou či procedurami do lázní. Především pak ženy užívaly služeb přizvané kosmetičky.

Po obědě se všichni scházíme v hlavním sále lázní kde nás čeká několik přednášek od lékařů, specialisty na protetiku či primářky lázní. Myslím, že všechny nám poskytly hodně informací až snad na paní doktorku přednášející o genetice, která snad až příliš zapadla do svých lékařských pojmů, kterým jsem moc nerozuměl, ale pochopil jsem, že je tu naděje pro pacienty s C.M.T mít zdravé děti.

Po skoro pětihodinovém maratónu přednášek je čas na večeři po které se někteří vrací zpět do sálu lázní, tentokrát ne za přednáškami, ale užít si zábavy na diskotéce připravené lázněmi

Nezbývá mi než dodat, snad mohu mluvit i za svého kamaráda Petra, kterého jsem poznal při dnešním obědě, že jsme se při tomto večeru skvěle pobavili a užili si ho.

NEDĚLE

Dnešní vstávání je horší, po několika málo hodinách spánku tělo nějak nejde rozpohybovat, ale na snídani vidím, že v tom nejsem sám, že je nás víc kdo dospává, i můj kolega z diskotéky tu ještě není. Můj program po snídani je jasný, trochu se dospat a začít balit a pomalu se rozloučit s penzionem TERASA. Loučení už probíhá i na hotelu, vzdálenější členové pomalu odjíždějí aniž by si užili hipoterapie nebo-li projížděce na koni nebo vyčkali společného oběda

Po obědě se už loučíme se všemi co zůstali a pomalu odjíždíme do svých domovů. I já se vracím plný nových informací s novými přáteli a přáním abychom se tady nebo někde jinde opět všichni sešli.

Jirka Adámek, Brno

Příběhy čtenářů

Další pokračování z minulého čísla Strípků – vyprávění pana Ladislava Chodilka z Přerova.

.....Proč, proč? Pohled spouštějící se rakve do hrobu s vojenskou čepicí připevněnou na víku je dokonání všech těch pocitů. Tak tady prý bude POŘÁD, NAVŽDY spát. Vhazujeme kytičky na rakev s trochou hlíny, podařilo se! Trefil jsem se snaživě svou kytičkou pro tatínka přesně na vojenskou čepici...

V dalších dnech potkávám sousedy, jistě mě pozorují s přívětivě- zmatenými pohledy a já téměř hrdě hlásím: „nám umřel tatínek!“, jakoby vysloveno s přídavkem „Heč“! Říkám to téměř

na setkání a snad je to z důvodu nějakého vnitřního vyventilování prožitých dnů a zmatených absurdit.

Rakev znovu sjíždí do černého hrobu, čepice, kytička.....padám, padám, pomoooc.....

„Ladi, Ladi, probud' se, probud' se!

Zase ten strašný sen, jsem zpocený a pláču, maminko, maminko, ty neumřeš, že nikdy neumřeš?

„POMÝLENÝ“ ROK

První týdny po tatínkově smrti mám přes časté děsivé sny pocit, že se jakoby uklidňuje domácí atmosféra. Dokonce občas na tatínka vzpomeneme a maminka se hned nerozpláče, asi začíná „tvrdnout“ v emocích a navíc musí teď sama v práci jako civilní účetní v kasárnách zajišťovat, kdo mě vyzvedne ze školky, když je např. pohotovost. Sestra Helenka je o pět let starší, takže po škole mě vyzvedává hlavně ona, pokud to jde. Má to se spolužákama taky pěkně těžké, její učitelka jim řekla, aby se k ní chovali nějak mírněji nebo opatrněji a tím paradoxně, ale logicky způsobila, že se k ní chovají zcela nepřírozeně. Je jí to líto a doma kvůli tomu poplakává. Často si spolu hrajeme, je hrozně hodná, odpovědná a vlastně nejvíc spolu překonáváme první období bez tatínka.

Druhou část letních prázdnin trávíme u babičky a dědy z máminy strany na venkově u Zlína. Spousta her, lezení po stromech, pojídání, malin, rybízu, třešní...prostě ty nejsprávnější prázdniny na vesnici.

Jednoho rána slyším babičku „Běž ven, Helenko, slyšíš, běž ven, ještě tomu nerozumíš!“ Helenka mi se slzami v očích říká, že babička už od rána sténá, že bude válka a že ti, co nás kdysi zachránili, že přijeli válčit. Prý tady někde jezdí a válka je na dosah. Pořád to slovo válka...znám ho z televize, vyprávění dědečka, jak se schovávali ve sklepě, jak Němci málem zastřelili babičku, když mávala z okna. Dodnes ten „otisk“ střely pod oknem vypovídá o vojenském tažení Němců.

Vycházíme na rozlehlou zahradu, jdeme za kamarády ze sousedství a válka nikde ani v náznaku. Kdoví co to ta babička v rádiu slyšela, už nás tím nikdo neobtěžuje, dospělí češou stromy, dělali by to, kdyby něco hrozilo? Už na to nemyslím a prázdniny jsou u konce.

Přijíždí pro nás maminka a ani doma se nic neprobírá, mamince je jasné, že by to byla zbytečná starost navíc pro ty naše hlavičky. Jen je mi nějak divné, že zídka za naším domem, vrata do kůlny i ostatní baráky jsou stále nějak počmárané a dusot tanků se nese celým Krnovem. Když občas projedou hlavním náměstím, na kterém bydlíme, strhává mě maminka od okna, neboť se hlaveň jednoho z tanků podezřele otáčí naším směrem. Musela mít v této situaci smíšené pocity, na jednu stranu v kasárnách bratry, kteří přijeli na pomoc, na druhou obavu z rachotu jedoucích tanků a občasné střelby, snad jen do vzduchu....Jako vdova po majoru čs.

Lidové armády a budoucího politruka má velmi nesnadnou pozici a politickou orientaci nechává na médiích. Podepisuje petici za dobrý návrat Dubčekovy vlády z Moskvy.

Jenže pracuje v kasárnách plných Rusů, či vlastně Sovětů a když potkáme jejího bývalého kolegu, odveleného do prý neutrálních pozic, jsem svědkem, kdy s větou „Jak můžete dělat u Rusů?!“ jí plive pod nohy. Chodíval k nám na návštěvy, když tatínek ještě žil, co se to zase děje? Ptám se marně a vrchol „kontrarevolučních“ snah pocítuji, když zazvoní telefon a čísi mužský hlas chce s maminkou hovořit. Když mu oznamuju, že není doma, že za chvíli přijde z práce, slyším : „Zabijeme ti maminku!“ Až po letech je mi jasné, že šlo o provokaci naprosto hnusného charakteru někoho z důstojníků, aby bylo vidět, že nebezpečí je všude okolo. Pro mě samozřejmě obrovský šok: „Maminko, maminko, prosím tě nechod' nakupovat, oni Tě zabijou“, křičím jako šílený.

Je zmatená z telefonátu, ale vymýšlí si jméno jednoho protivného člověka, který to jistě byl a tím mě zklidňuje.

Patrně už nebylo vůči naší rodině potřeba dál ze strany „kontrarevoluce“ se projevovat, Dubčekovci koneckonců přestali „kousat“ a tak zbytek roku asi proběhl klidně, neboť si z něj mnoho nepamatuju.

RODINNÁ NORMALIZACE

Někde v této době s oblibou poslouchám rádio, rozhlasové hry a pohádky, to je paráda, ale úplný svátek jsou písničky, však taky hlavně ve slavné „Houpačce“ jich je pěkná hromádka dnes naprostých klenotů české hudební produkce šedesátých let. Vondráčková, Neckář, Novák, Matuška, Spálený... to jsou písně! Hltám je a dodnes miluju. Když si děda s babičkou koupili gramofon a strýc s tetou gramodesky, byl jsem schopen je přehrávat do omrzení, v této době se ve mně začal projevovat první zájem o muziku. Ale místo abych si vyškemral malou kytaru, či jakýkoliv nástroj a zkoušel na něco hrát, zajímalo mě kdo, že to tam s nima hraje a snažil se zapamatovat jména zpěváků, skupin a u mnohých i autorů. Nezačíná nějak takhle kariéra slavných kritiků? Naštěstí jím nejsem, aspoň nemusím mnohá hodnocení brát zpět a omlouvat se za i ně i sám sobě.

To samozřejmě je potřeba umět psát, číst a počítat. Ve škole nemám naprosto žádné problémy, dokonce jsem za čtení celotřídně pochválen a jsem na to hrdý. Besídky, to je moje, tančíme mazurku, recitujeme a já se předvádím. Učím se verše o Leninovi zcela iniciativně a baví mě to. Maminka pláče mateřskou hrdostí a s projevem šťastného úsměvu. Nikdy to nevyřkne, přesto oba cítíme: to kdyby viděl tatínek! Maminka je s námi naprosto sama a když zpětně vzpomínám, zdá se, že po tatínkovi se už ani náznakem neobjevil žádný muž, se kterým by alespoň teoreticky uvažovala žít.

Na Štědrý den umírá také po infarktu maminčina maminka a mám dojem, že jako „ostřílený polosirotek“ mě nemůže jen tak něco rozházet. Loučení u rakve se mnou sice nějak pohne, přesto argument, že byla stará a nemocná, byl naprosto dostačující. A navíc, nebyl jsem až tolik u toho.

1970

Začátkem roku přišla maminka poprvé se zprávou, že uvažuje změnit místo bydliště. Že byt, ve kterém bydlíme je vlastně spojený především s tatínkem. Jako žena důstojníka se vždy stěhovala za ním a Krnov byl jen další štací při jeho pouti vojenskou kariérou. Jeho sen a vlastně i její, že prý byla Praha, jenže to bychom byli moc daleko od příbuzných a tentokrát jen ve třech, takže se rozhoduje mezi Zlínem, Olomoucí a Přerovem. Jenže to musí spojit samozřejmě i s pracovní nabídkou, takže půjde tam, kde bude slušné bydlení a dosažitelná práce.

.....pokračování příště

Svět je malý, aneb kde „ŠARKOŤÁKA“ nepotkáš

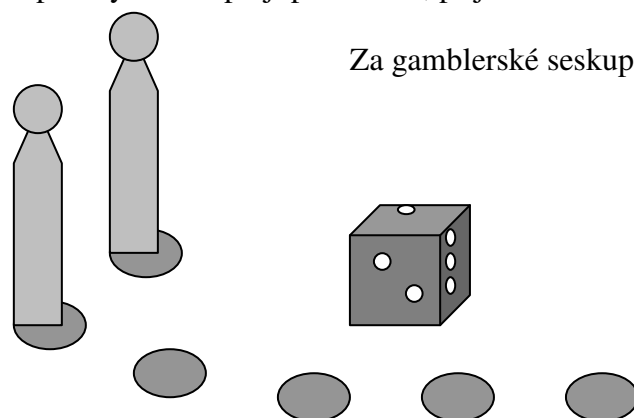
Většinou jezdíme do lázní, aby se nám ulevilo. Tak je to správné a má to tak být. Řízením osudu a pojišťovny bylo však vše trošičku jinak. Mínil jsem, že nejdříve pojedou maminka a po ukončení její léčby naběhnu já. Skoro se to povedlo, až na to, že maminka nastoupila 13. 5. a já ji následoval 16. 5., alespoň pořadí zůstalo zachováno.

Ještě jsem neměl ani pořádně vybaleno a už mi zvoní telefon, na jehož druhé straně byla Jana V. z naší Společnosti C-M-T. Informace o mém pobytu nezištně práskla paní B. K. Raději nejmenuji, abych prchl zcela jistě sladké pomstě. Ani ne za týden při našem společném provozování hazardní hry zvané „člobrdo nezlob se“ (nikomu to prosím neříkejte) se z jedné

spoluhráčky vyklubala paní M., též členka Společnosti C-M-T, která je zde se svým synem (C-M-T). Při takovémto vývoji se obávám, že za několik dní bude herní plán malý a bude třeba pořadník.

Aby nevznikl mylný dojem, že se jenom flákáme, dovoluji si podotknout následující: Vzorně docházíme na procedury, dodržujeme více než příkladně pitný režim, potíme se při pochodování v horských klimatických podmínkách na nelidsky vysoké kopce, kde se odměníme nějakou tou místní lahůdkou. Na formě nezáleží, důležitý je zážitek.

Co říci závěrem? Neberte vše tragicky. S úsměvem jde vše lépe a člobrdo bezvadně procvičí naše neposlušné prstíky. Všem přeji pěkné léto, příjemně strávenou dovolenou a hodně zdraví.



Za gamblerské seskupení ČLOBRDO s. r. o.

Libor Můr

Jak jsem strávil den s podnikatelkou

Jednoho květnového dne se u nás ubytovala mladá sympatická paní. Na tom samo o sobě není nic zvláštního, jenže ona přijela s dodávkou jako stodola. A to už smekám.

Vzhledem k mé přirozené ukecanosti jsem během večera zjistil, že tato mladá dáma obchoduje ze zrcadly, která vyrábí jejich rodinná firma. A protože mám více než vřelý vztah k pohybovadlům všeho druhu, tak jsem následující den strávil jako závozník – hlídač psa. Byla to černá labradorka Beti a byla neskutečně přítulná.

Prvním obchodním místem byl Ostrov nad Ohří. Zde čekalo Betinku velké překvapení. Setkala se tu se svou maminkou Beruškou.

Určitě si dovedete představit, jak obě řádily. Sedačka byla jenom jejich, všude létaly chlupy a na páničky zbyly jenom židle. Po Ostrově jsme se přesunuli do Karlových Varů, kde nastala kuriozní situace. Má dočasná šéfová nevěděla jak se jmenuje ulice na které je obchod, tudíž jsem nemohl pomoci. Nakonec pomocí výslechu o „podezřelých“ orientačních bodech byl obchod na druhý pokus nalezen. Hledání se vyplatilo a dostalo se i doporučení do druhého nábytku. Jako další mezistanice následoval Sokolov s nádherným náměstím, Cheb a příhraniční Aš. Zde jsme zakončili pracovní cestovní výlet po vlastech českých. Je až překvapivé jak máme pěknou republiku a ani o tom nevíme. Při zpáteční cestě jsme probírali události dne, přičemž jsem byl jmenován do funkce dvorního talismanu.

Paní šéfová konstatovala, že se nám díky mé výřečnosti podařilo prodat podstatně větší množství než obvykle.

Závěrem mohu konstatovat, že má průvodkyně jedenkrát neporušila dopravní předpisy, jela plynule, nenadávala druhým řidičům, i když si to zasloužili a ke svému „autíčku“ se chovala velmi pěkně.

Tímto jí děkuji za možnost prožít běžný den podnikatele se všemi úskalími i radostmi, které tato činnost přináší.

Libor Můr

Líšanská šlapka 2005, aneb jak jsem to viděl ze sedla

V sobotu 14. 5. se konal 11. ročník cykloturistického výletu Líšanská šlapka, kterého jsem se aktivně zúčastnil.

Po dopolední registraci účastníky naladily k dobrému výkonu žatecké mažoretky. Následoval proslov starosty Rakovníka, který mezi námi přivítal paralympika Ježka a závod odstartovali ostrostřelci v dobovém oblečení.

Po startovním výstřelu se na trať vrhlo rekordních 425 účastníků, na které čekala členitá křivoklátská trať měřící 61 km.

Na bezpečný průběh dohlížela skupina motorkářů, kteří zajišťovali hladký průjezd křižovatkami i po volné silnici. Je to velká pomoc, když se můžete soustředit pouze na dobrý výkon. V nouzi byl k dispozici sběrný vůz pro odpadlíky následovaný zdravotní službou.

Prvním otočným bodem byl Rakovník, kde po výživném sjezdu následovalo stoupání ulicemi lemovanými fanoušky a náhodnými diváky. Sotva jsem nad Rakovníkem přemluvil plíce k lepšímu výkonu, přišlo další nekonečné stoupání, našťastí stinnou alejí. Zde došlo k prvnímu většímu roztržení pelotonu na menší skupinky. Každý si postupně našel partu, v které nástupy pomáhaly k udržení soutěživého ducha. Po relativně pohodové jízdě přišel sjezd na úroveň Berounky. Zde končila sranda a přišly opravdu poctivé kopce.

Předkrmem bylo stoupání na Křivoklát, které prověřilo kondici před výjezdem na obávané Městečko, kde se řadilo skoro to nejlehčí, co technika dovolovala. Ve výhodě byli majitelé trojtácu. Jeli pomalu, ale jistě. Silniční specialisti řadili veskrze 1/1, zvedali zadky a v potu tváře dřeli a dřeli. Kdo nezažije, nepochopí. Vřele doporučuji. Nad Městečkem se velký kopec zmírnil do lidského táhlého stoupání.

V této chvíli počítadlo ukazovalo 45 km v nohách. Poslední část byla o mírném, až středním stoupání, které občas střídal krátký sjezdík.

Konečně přišlo točení na levou ruku, cca 5 km po pražské silnici, odbočka na pravou ruku a poslední delší lesní klesání, krátké nabrání výšky, drncák přes koleje, kratičké poslední stoupání a z klesání nahnat nějakou tu desítku. C Í L.

Stihl jsem to za 2:15:10 hod. Byl jsem utahaný, středně zpoceny a šíleně šťastný. Po odevzdání startovního čísla byl čas na dlabenec a probrání zážitků s přáteli cyklisty. Následovalo vystoupení mažoretek, vyhlášení výsledků, slosování startovních čísel a rozdání upomínkových předmětů. Hlavní cenou bylo horské kolo AUTHOR. Mezi cenami bylo domácí kino, hifi věž, mikrovlnka a spousta věcí, které potěší. Po slavnostním zakončení začala taneční zábava.

Tak a to je vážení přátelé vše. Doufám, že se zde příště sejdem a ukážeme, že i „ŠARKOTÁCI“ umí jezdit na kole.

Libor Můr

P.S.: Omlouvám se, všem čtenářům za nesprávně uvedený termín v Tipech na volný čas. Termín byl změněn a opravu se už nepodařilo zveřejnit. Děkuji za pochopení. Více informací na www.svit.cz/lslapka

L. M.

Jak si pořídit superrampu?

Luděk Trombala, Kateřinice u Vsetína (uveřejněno v časopise Vozka 1/2004)

Každý vozíčkář dobře ví, že je třeba mít ke svým dveřím dobrý, pevný a bezpečný příjezd. Sečetl jsem tedy hmotnost vozíku, svou hmotnost po převzetí důchodu, připočetl jsem průměrný nákup, a protože občas svezu na koleně synovce o tonáži 12 kg, vzal jsem v úvahu i toto číslo.

S úžasem v očích, jak Alenka v říši divů, jsem se dopracoval k 220 kg, a to rozhodně nemám postavu jako detektiv Big Ben! Logicky tedy přicházela v úvahu rampa betonová...

Donucen okolnostmi, fyzikálními zákony, svou milou diagnózou a tchýní jsem rozjel akci - čistá rampa. Předal jsem stavební firmě přesný výkres, dohodl cenu a zadal si zakázku. Snažil jsem se při práci co nejméně překážet, neboť sehnat zedníky k tomu přímo vybízela. Sledoval jsem jen z povzdálí technologický postup a hrál si tak na stavební dozor. Zedníci pracovali přesně a pečlivě, takže jsem byl spíš maskot.

Rampa je tvořena dvěma nakloněnými rovinami o sklonu 10 a 12°, mezi kterými je odpočívadlo. U dveří je širší podesta, na které se dá v pohodě otočit na vozíku. Šířka rampy je v příjezdové části 1,2 m a podél verandy 0,9 m. Komu se hůře ovládá vozík, tomu doporučuji raději také 1,2 m.

Měl jsem štěstí, že šéf firmy pan Jambor si nehraje na podnikatele ve fialovém kvádru, ale sám dojednal a dovezl z Hranic reliéfní dlažbu na povrch rampy o rozměrech 30 x 30 cm. Dlaždice mají podélné drážky a tudíž také ideální odpor proti skluzu. Voda po nich lehce odtéká, ani při dešti nekloužou a navíc nedřou pláště na kolech vozíku. Všem ji doporučuji.

Několik známých mi nezávisle na sobě při návštěvě sdělilo, že rampa je zhotovena precizněji než jí podobná před městským úřadem ve Vsetíně. Podélně i příčně (pro odvod vody od domu - 2°) vyspádovaná rampa i se dvěma zabudovanými plastovými odvodňovacími svody o ploše 32 m² stála bez dopravních nákladů 39 tisíc Kč. Firma p. Jambora je totiž místní.

Nechtějte vědět, co stála ta ve Vsetíně. To číslo byste neunesli!

Závěrem bych chtěl pobídnout váhavé vozíčkáře, kteří svůj příjezd řeší provizorně (ližiny na schodech, železné skladové rampy, různé dřevěné lávky, schodolezy a jim podobné *nesmyslolezy*), ať neváhají a superrampu s reliéfkou si nechají klidně i za cenu zadlužení zhotovit. Z vlastní zkušenosti vím, že si ušetří spoustu nervů, neboť rampa nerezaví, nemusí se schovávat, nehnije a navíc zkrášlí okolí domu.

Internet

Nebojte se počítače a internetu!

Přístup na internet může mít každý a přitom nemusí vlastnit svůj počítač. Vysokým tempem se rozšiřují tyto možnosti komunikace, dnes i v malých obcích najdete knihovnu kde mají k dispozici počítač a přístup na internet.

Nebojte se vyzkoušet tuto možnost, kdo nic nezkusí, ochudí se o možnost vnést do života něco navíc – počítačovou gramotnost -, bez které se budoucnost neobejde.

Současné možnosti Internetu

V současné době je Internet nástrojem komunikace, získávání, vyhledávání a prezentování informací. Je využíván hlavně jako:

- poštovní schránka - takřka každý člověk, který má přístup k Internetu, jej využívá ke komunikaci pomocí elektronické pošty, zkráceně e-mailu, ať už je to komunikace pracovní nebo s přáteli. Velkou výhodou je rychlost (pokud nenastanou problémy měla by se zpráva u adresáta objevit téměř okamžitě), cena (neplatí se žádné poštovné), pohodlnost (odeslat dopis lze i z domova). Pomocí elektronické pošty lze posílat kromě textu i obrázky, zvuky a jiné dokumenty.

- databanka informací - hlavní předností Internetu je dostupnost informací, na Internetu je jich obrovské množství a jsou dostupné z kteréhokoliv místa na Zemi, kde je Internet zaveden. Uživatel přitom nemusí informace jen pasivně přijímat, ale může je i přidávat či na ně nějakým způsobem reagovat.

- noviny - téměř všechny noviny na světě mají svoji internetovou verzi. V některých případech nabízí i něco navíc oproti verzi tištěné. Výhodou je možnost rychlé aktualizace zpráv.

- obchodní dům a banka - k velkému rozvoji Internetu v poslední době pomohla elektronická komerce. Firmy mohou pomocí Internetu dělat reklamu pro své výrobky nebo je prodávat. Nakupování pomocí Internetu je jednoduché a pohodlné. Z domova lze spravovat i svůj účet v bance (u nás např. Homebanking u IPB). Problémem však stále zůstává bezpečnost.

- kavárna - diskusní klub - tato možnost umožňuje přímou komunikaci mezi uživateli pomocí Internetu. Komunikace probíhá "živě" mezi dvěma nebo i více uživateli. Uvedený způsob komunikace je velice lákavý a dala by se sem zařadit i oblast videokonferencí.

Zjistěte si zda ve vaší obci je možnost komunikace přes internet (knihovna, internet kavárna), nebojte se a vyzkoušejte např. tento odkaz :

<http://yorika.album.zabavadoma.cz/seminar-vl-17-1962005> na stránce vepište heslo: **kamera**

a můžete si v klidu prohlížet fotky ze semináře ve Velkých Losinách, který se letos opravdu vydařil. Odkaz na Fotogalerii najdete též na našich stránkách cmt - www.websiska.cz/c-m-t

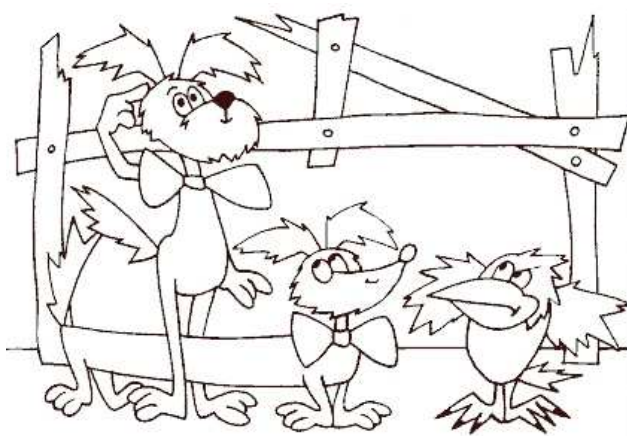
Věřím, že mi napíšete jak se vám podařila komunikace s počítačem a rádi si ostatní v příštím čísle přílohy Střípky přečtou o možnostech ve vašem městě či obci.

Věra Kuncová

Střípky pro Vás připravila za pomoci přispěvatelů Věra Kuncová (Josefa Šímy 780, 55101 JAROMĚŘ) e-mail: yorika@centrum.cz

Dětem

Ahoj kluci a holky, i pro vás jsem připravila něco pro zábavu, nejprve omalovánky pro naše nejmenší.



Hádky a rébus

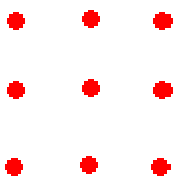
Matka má sedm dětí, polovina z nich jsou kluci. Jak je to možné?

???

Co bylo první - kuře nebo vejce?

???

Zadání:



Máte devět bodů, jak je znázorněno na obrázku. Dokážete je spojit čtyřmi rovnými čarami tak, abyste nezvedli tužku z papíru?

(řešení bude otištěno v příštím čísle Střípků)

**Pokud vyřešíte rébus nebo hádky, napište mi na tyto kontakty:
Věra Kuncová, Josefa Šímy 780, 551 01 Jaroměř – e-mail: yorika@centrum.cz**

Internet pro děti:

www.alik.cz  www.detskyinternet.cz  www.chiki.cz  www.juniorinternet.cz
www.krysa.cz  www.radiodomino.cz  www.ezavinac.cz  www.kamaradi.cz



Je třeba mít lásku v srdci a trpělivě pracovat

Don Bosco

Červen 2005

společnost
C+M+T

www.websiska.cz/c-m-t