



PŘEDCHÁZEJTE NEMOCEM

BUĎTE ZDRAVÍ VLASTNÍM PŘÍČINĚNÍM více na str. **8** až **9**

O zdraví jako nejcennější hodnotě mluví většina z nás. Čím jsme starší, tím se stává častějším tématem konverzace. Ať v souvislosti s podzimními virózy a prasečí chřipkou, nebo chorobami objevujícími se s podzimem života...

Dobré zdraví si přejeme při různých svátečních příležitostech, zmiňuje se o něm kolonka v řidičském průkazu a často – přiznejme si to – ovlivní zdraví naše či našich dětí i to, zda-li získáme a udržíme dobré zaměstnání...

Jak se však o své zdraví staráme, závisí na nás samotných. Jsme odpovědní sami sobě, v případě dětí je na rodičích, jakou odolnost dali svým potomkům do vínku a jak dobře je naučili ke svému organismu a zdraví jako takovému přistupovat. Právě tato péče, kterou sami sobě a svému zdraví věnujeme, významu této cenné životní hodnoty často neodpovídá. K výše uvedenému mne napadá myšlenka obsažená v úsloví, že „zdraví je dobro, o němž nevíme, dokud je neztratíme...“

Do tohoto čísla zpravodaje jsme zvolili

téma veľmi obsáhlé, často diskutované, názorovo rôznorodé a tým vlastne stále aktuálne. Cieľom nášho článku je priamť čtenára k zamyšlení (a třeba i následné akci), jak jeho vlastní chování ovlivňuje jeho vlastní zdraví, jakým způsobem života žije a zda by se nedal jeho vlastním zájmem a vlastní aktivní preventivní péčí alespoň o malinko snížit ten vysoký tlak, shodit dvě, tři nebo více kil, které zbytečně zatěžují jeho vlastní srdce a jež nosí jen jeho vlastní nohy (nebo vozí auto)...

(Pro srovnání a odlehčení tématu – letecké společnosti přebudovávají své airbusy a montují odlehčené interiéry, aby snížily spotřebu paliva svých strojů nejen pro dobu krize.)

Uvařte si zelený čaj a v klidu si přečtěte náš zpravodaj!

Barbora Tesařová

KULTURA DĚTEM

Ve škole se nebude zkoušet, ze školy bude znít dětský smích a veselý zpěv, přijďte do školy za zábavou! S představením Veselá školníčka Klauníka Nottíka přijede do dobríčhovicke školy hostovat Občanské sdružení Cylin-dr. Hrají v něm vedle sebe živí herci s loutkami černého divadla. Představení je určeno pro děti od 5 do 10 let, trvá šedesát minut.



strana 4



strana 4

ROZHOVOR O NEMOCI



MUDr. Jan Hnízdl je lékař, který tvrdí, že jsme se zapomněli řídit selským rozumem a z veškeré techniky a léků jsme se úplně zbláznili. S pacienty během vyšetření ne-

mluví latinsky, ale v lidových příslovích, nepoužívá diagnózy, zato mluví o životních problémech. Snaží se lidem vysvětlit, že zdravotní potíže na ně nebyly seslány z nebes, ale přínášejí informaci o tom, že ve svém životě děláme nějakou chybu. **strany 5 10**

strany 5 10

HRAD OKOŘ

„Na Okoř je cesta jako žádná ze sta, vroubená je stromama.“ Tak zní text jedné známé české písničky. Kdo by rád věděl, zda je to pravda, může si přečíst náš článek, anebo ještě lépe se na hrad rovnou vypravit. V tipu na výlet se dozvíte pár užitečných informací. **strana 7**



strana 7

KŘÍŽOVKA

1 DE TUBOINT				
POMOCNI MPC.	MILJEVE HISTORIJA			
DODACI ZEME	HISTORIO- GRAMATYKA			
ZNAK MODERNIM				SPOJAKA
				KRSTIĆ HOLODNIK
			VICEDUM SPOJAKA	
			CYTIVNY TOIT	
4 DE TUBOINT				
UPOTREBA WEBB-COM	SPETTERBY			
	GUTEN PLOTCHT DELA			

[illegible]

strana 15

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V NAŠEM REGIONU

ŽELEZNIČNÍ PŘEJEZD V ŘEVNICÍCH

Dlouhé poslední měsíce bylo snad lepší se řevnickému železničnímu přejezdu vyhýbat. Pokud už řidiči měli to štěstí a na přejezdu náhodou nebyly závozy na delší čas staženy, zcela právem se mohli obávat, že si na přejezdu poškodí své vozidlo. Na rekonstrukci se pravděpodobně čekalo déle i díky skutečnosti, že v Řevnicích lze využít objíždnou trasu s podjezdem trati. Na zavřené závozy ještě před odbočením na objíždku upozorňuje zvláštní světelná signalizace.



Železniční přejezd Řevnice

Autor: Bohumil Ruml

Původní technologii gumokovu na ocelových rostech v přejezdu nahradila nyní levnější asfaltová technologie. Aby nebyl asfalt přímo na pražcích kolejí, nasype se na ně nejprve šterk. Teprve na šterk se následně lije finální asfaltový povrch. Nový asfaltový přejezd finančně stojí přibližně jeden milion korun.

(mn)

DEN JAZYKŮ VE VŠENORSKÉ ŠKOLE

Evropský den jazyků si letos připomněli žáci 8. a 9. třídy Základní školy ve Všenorech netradičním způsobem. I když mají ve škole hodiny angličtiny a francouzštiny, vyzkoušeli si svoji schopnost porozumět psanému textu v jazycích, kterým se nikdy neučili, v jazycích nám blízkých – slovan-ských. Jednoduché a praktické věty v polštině, srbštině – chorvatštině, ruštině a hornolužické srbštině byly doplněny rozsáhlejší a náročnější textem ve slovenštině. Projekt podporovaný MŠMT i následná beseda se setkala s nebyvalým zájmem. Objevovat kouzlo cizích jazyků bylo pro většinu žáků zážitkem. Inu, kolik jazyků znáš...

Vladislav Veselý

PRO DĚTI BEZPEČNĚ

Nový, veselejší a barevně pestřejší design mají internetové stránky Českého rozhlasu pro děti. Na adrese www.rozhlas.cz/deti najdou děti jak zábavu (hry, flashové pohádky), tak i vzdělávání hravou formou. Rodičům doporučujeme tyto stránky, protože nemusí mít strach, když na nich nechají své děti brouzdat. Jsou totiž zaručeně bezpečné!

(bt)



MODRÝ DOMEČEK V LISTOPADU

V pondělí 2. listopadu 2009 v 18:00 hodin se v Kavárně Modrého domečku koná vernisáž výstavy Toulky českým světem, fotografické střípky Jana Černého, sedmnáctiletého studenta Střední školy fotografické, filmové a televizní ve Skalsku u Mladé Boleslavi. Autor Jiří Černý byl také klientem oddělení CESTA v Řevnicích. Výstava potrvá do 21. listopadu 2009.

V úterý 3. listopadu 2009 se v 18:30 hodin koná Večer sponzorů, v jehož rámci proběhne vernisáž výstavy obrazů Yvone Baalbaki, která používá techniku voskové olejové barvy a barevných pastelů. Veřejnost si může prohlédnout expozici paní Baalbaki v Galerii Modrého domečku od 4. do 29. listopadu 2009.

V úterý dne 17. listopadu v 18:00 hodin se koná oslava dvacátého výročí Sametové revoluce. Setkání zahájí zpěvem modlitby pro Martu paní Lucie Kuklová a z terasy Modrého domečku budou vypuštěny čínské lampióny se svíčkami. Happening bude podpořen Městským kulturním střediskem v Řevnicích.

Ve středu 25. listopadu v 18 hodin se uskuteční slavnostní zahájení výstavy MUDr. Jindřicha Königa Historické vánoční a novoroční pohlednice. Výstava potrvá po celé adventní období. Spolupodatelé výstavy je Městský úřad Řevnice a Městské kulturní středisko.

Otevírací doba galerie i kavárny je v pondělí 12:00 až 19:00 hodin, v úterý až pátek 9:00 až 19:00 hodin a v sobotu a neděli 10:00 až 17:00 hodin. Mnoho zajímavých informací lze nalézt také na Internetu na portálu www.os-naruc.cz.

(sh, mn)

DEMOLICE V DOBŘICHOVICÍCH

Koncem října 2009 začala stavební firma s demolicí domu v centru Dobřichovic, na jehož místě by za více než rok měl stát nový polyfunkční dům Berounka. Nový dům by měl mít čtyři podlaží, v přízemí šest komerčních prostor, ve vyšších podlažích 16 bytů a v podzemí parkoviště s kapacitou 22 parkovacích stání.



Demolice domu v centru Dobřichovic

Autor: Martin Jindáček

Budoucí podobu domu včetně dalších informací o výstavbě jsme uveřejnili v DOBNET zpravodaji číslo 02/2009, který lze také najít v eArchivu na adrese www.dobnet-zpravodaj.cz.

Aktuální informace o stavbě a nabídce prostor lze nalézt na portálu investora, tj. společnosti DOB-Invest, a.s., na adrese www.dob-invest.cz.

(mn)

DOBNET



DOBNET zpravodaj, měsíčník regionu Dolní Berounka • Vydává občanské sdružení DOBNET, o.s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, IČ: 266 30 214, e-mail: redakce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111, Internet: www.dobnet.cz, e-archiv: www.dobnet-zpravodaj.cz • Redakční rada: Lenka Kupková (šéfredaktor), Barbora Tesařová, Michal Nešpor, Kateřina Ostatnická, Iva Urbanová (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz) Inzerce: inzerce@dobnet.cz, tel.: 277 001 111 • Registrace MK ČR E 17623 • Náklad: 5500 výtisků Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1300 adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o.s., a na vyžádání dalším zájemcům • Uveřejněné příspěvky nevyjadřují bezpodmínečně názor vydavatele • Nevyžádané rukopisy nevracíme Datum vydání: 6. listopadu 2009

RODINNÁ CENTRA A DĚTSKÉ KLUBY V REGIONU

V minulých číslech jsme postupně seznamovali naše čtenáře s nově vzniklými rodinnými centry a dětskými kluby. Je to téma stále více než žhavé, protože tyto spolky vznikají primárně právě proto, že obce nejsou schopny zajistit dostatečnou kapacitu pro děti v mateřských školkách a jeslích. Jednotlivé organizace se ale po svém vzniku začaly zaměřovat nejen na děti, ale snaží se vyplnit mezeru v nabídce zajímavých činností i pro ostatní občany, seniory nevylímají.

Proto jsme se rozhodli, že ještě jednou věnujeme prostor těmto společenstvem a sdružením níže v rubrice Aktualit z regionu. Na přelomu roku bychom chtěli spustit do zkušebního provozu regionální informační portál na Internetu, kde budeme schopni věnovat právě těmto organizacím výrazně více prostoru než pouze jednu stranu. Věříme, že čtenáři DOBNET zpravodaje najdou pro sebe nebo své děti to správné využití volného času!

(mn)



Barevná herna v Letánku

Autor: Jiří Tesař

KRÁTCE Z LETÁNKU

Rodinné centrum Letánek v Letech 20. září úspěšně zahájilo svůj provoz Letánskou Olympiádou.

V současné době rodinné centrum nabízí 11 pravidelných kurzů pro děti a 12 pravidelných kurzů pro dospělé. Kurzy probíhají od pondělí do neděle v obecním sále U Kafků mezi 9. a 21. hodinou. Velká škála přednášek a cvičení je věnována těhotným ženám a maminkám po porodu. Nechybí ani poradna a terapie určená pro děti, dospělé a seniory. Každé úterý, středu a čtvrtka dopoledne od 9 do 12 hodin je také pro vás a vaše děti otevřena volně přístupná herna s malým občerstvením.

Nepřehlédněte přednášku Dětský vzdor aneb kdo s koho. V jakém věku mluvíme o „dětském“ vzdoru? Dá se mu předejít a máme se o to vůbec snažit? Jak přistupovat k dítěti, které už je uprostřed afektu? Na tyto a další otázky budeme společně hledat odpověď 19. listopadu od 18 hodin v sále U Kafků v Letech.

Programová nabídka občanského sdružení Letánek – PODZIM 2009 (více na www.letanek.cz, info@letanek.cz):

- 7. 11. **SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ**
- 8. 11. od 16:30 hod. **DISKUZNÍ KLUB NEJEN PRO SENIORY**
- 11. 11. od 19:00 hod. **ROČNÍ OBDOBÍ Z POHLEDU ČÍNSKÉ MEDICÍNY – ELEMENT VODY** (letská knihovna)
- 18. 11., 25. 11., 2. 12. vždy od 14:30 hod. **MASÁŽE DĚTÍ A KOJENCŮ**
- 19. 11. od 18 hod. **DĚTSKÝ VZDOR ANEB KDO S KOHO**
- 21. 11. **DUCHAŘSKÁ DÍLNIČKA S LAMPIÓNOVÝM PRŮVODEM**
- 27. 11. a 4. 12. **MANIPULACE S NOVOROZENCEM A KOJENCEM**
- 1. 12. od 17:30 hod. **VZÁCNÝ DAR ENERGIE REIKI**
- 5. 12. **VESELICE S MIKULÁŠI, ČERTY A ANDĚLY**
- 8. 12. **JAK SPRÁVNĚ SEDĚT, STÁT, PRACOVAT**

(Renata Slavičková, bt)

KÁMO CLUB, S.R.O., ZAHÁJIL ČINNOST

Od poloviny září se v dobřichovické sokolovně scházejí v pondělí a ve středu malí „kámové“.

V Kámoclubu se v sokolské učebně děti věnují výuce angličtiny hravou formou – zpívají, soutěží, hrají scénky apod. V malém sále Sokolovny probíhají protahovací a posilovací cvičení. Tyto lekce jsou tvořeny prvky strečinku, jógy i klasického posilování a zaměřují se na předcházení vadného držení těla nebo vzniku plochých nohou. Důkladné protažení zkrácených partií a posílení svalového korzetu se hodí nejenom dětem, které pak pokračují ve sportovní přípravě, ale je určeno také pro ty, kteří se sportu nevěnují.

Ve velkém sále sokolovny kámové trénují pohybovou průpravu se zaměřením na basketbal. Ale vzhledem k náročnosti specifických dovedností tohoto sportu kladou trenérky důraz na rozvoj všeobecných pohybových činností, jako je obratnost, koordinace, atletická průprava a zvyšování fyzické kondice. Základní prvky basketbalu, jakými jsou dribling, přihrávky obouřuč a přihrávky v pohybu, střelba na koš z místa i z pohybu, jsou do programu začleňovány postupně. Děti soutěží v různých disciplínách jednotlivě i ve skupinách, učí se týmové spolupráci, toleranci a fair play.

Kromě pochval a uznání dobrých výkonů děti dostávají za každou hodinu, kdy se jim činnost dařila, obrázkové razítko a po nasbírání určitého počtu na děti čeká drobná odměna.

Velikým plusem pro zaměstnané rodiče je „služba“ Kámoclubu, kterou je vyzvedávání dítěte z družiny a doprovod dítěte na začátek aktivity. Kromě dětí z Dobřichovic zajišťuje Kámoclub vyzvedávání dětí také ve škole ve Všenorech a Černošicích.

Více se o Kámoclubu a jeho dalších akcích můžete dovědět na www.kamoclub.cz.

(Monika Veselá, bt)

CO PŘIPRAVUJÍ VE FABIÁNKU?

Fabiánek
RODINNÉ CENTRUM

Burza dětských věcí se bude konat v sobotu 7. 11. od 9 do 12 hodin v sále dr. Fürsta v Dobřichovicích. Máte možnost prodat či nakoupit dětské oblečení, hračky, kočárky a další potřeby. Pravidla

prodeje najdete na www.rcfabianek.estranky.cz. O týden později bude vypraven Svatomartinský lampiónový průvod, sraz je v pátek 13. 11. v 17 hodin na nádvoří zámku v Dobřichovicích.

(Zdeňka Klimková)

PŘEDNÁŠKY PRO RODIČE

Občanské sdružení Lumen, o.s., pořádá v listopadu hned dvě přednášky psycholožky Mgr. Jany Doksanské. Přednášky jsou určeny především pro rodiče předškolních dětí, ale přijít může každý, koho jejich témata zaujmou. Předmětem první z nich bude „Školní zralost“ a uskuteční se 10. listopadu.

Námětem druhé přednášky bude „Předškolák - volba kurzů aneb jak moc zatížit potomka?“ Přednáška se uskuteční 24. listopadu.

Obě akce budou probíhat od 17 hodin v budově klubu dětí Lumek na adrese Palackého 147 v Dobřichovicích (budova Jeky u mostu naproti základní škole).

Přednášky jsou zcela zdarma, finančně je podpořil Městský úřad Dobřichovice.

(bt)



Hojná účast dětí a rodičů při již tradiční Lumkově drakiádě

Autor: B. Tesařová

DĚTI, PŘIJĎTE BEZE STRACHU DO ŠKOLY

TENTOKRÁT ZA ZÁBAVOU!

Nebude se zkoušet, ze školy bude znít dětský smích a veselý zpěv.

Takovou hudební výchovu by určitě rád přivítal každý žák. Hudební výchova jako předmět je sice vždy takový ten jeden z nejoblíbenějších, ale hodinka s Klauníkem Notíkem bude teprve to správně veselé. S představením Veselá školička Klauníka Notíka přijede do dobřichovické školy hostovat Občanské sdružení Cylindr. Toto sdružení si vzalo za cíl, nejenom v dětských představeních, aktivně zapojovat do hry diváky, staví na autorské tvorbě a improvizaci. Nezbedný Klauník Notík, pohádkový klavír Klimpr Klampr a oživlá Písnička tvoří trojlístek, který se odvážně vydává do říše paní hudby. Prožijí zde nejen napínavé dobrodružství a dozví se mnoho zajímavého ze světa hudby, not a písniček. Dětská diváci se s touto trojicí kamarádů zábavnou formou a nenásilně naučí, co je tón, jak vzniká, co je to rytmus, jak vznikají písničky, jak vyjádřit smutek a veselou mysl a poznají základy hudební nauky. Mohou se i sami zapojit do hraní přímo na pódiu a zazpívat si spolu s Klauníkem a jeho kamarády. Představení režijně připravila I. Dušková na motivy dětských knih i televizní Veselá školička. Hrají v něm vedle sebe



Ukázka z představení

Zdroj: divadlocylindr.sweb.cz

živí herci s loutkami černého divadla. Představení je určeno pro děti od 5 do 10 let, trvá šedesát minut a je bez pau-

zy. Přijďte s dětmi do školy a probuďte v nich kladný vztah k hudbě. Se zpěvem a hudbou v srdci jde všechno lépe. (iu)

ZA KULTUROU V LISTOPADU

Sobota 7. 11.



Mníšek pod Brdy Jubilejní 10. ročník pěvecké soutěže se bude i letos konat v Divádélku K, od 15:00 hod.



Karlštejn Ochotnický spolek z Horšovského Týna zahraje komedii Jak je důležité mít Filipa, Restaurace U Janů, od 15:30 a 19:30 hod. Vstupné dobrovolné



Lety Tradiční Svatomartinské posvícení, najdete zde mnoho dobrot, veselou hudbu a přijede i Martin na bílém koni, náves, od 10:00 hod.

Středa 11. 11.



Karlštejn Ať žije šťastné číslo 11! Nenechte si ujít Slavnost Svatomartinského vína spojenou s ochutnávkou karlštejnských vín, cimbálovou muzikou a zajímavou přednáškou, Restaurace U Janů, od 11:11 hod. Bude vstupné 11 Kč?

Čtvrtek 12. 11.



Černošice Koncert italské punkrockové kapely Jet Market a černošické skupiny Fals Hop, Club Kino, od 20:30 hod.

Pátek 13. 11.



Černošice Sto zvířat předvede na pódiu své nové album Postelové scény, Club Kino, od 20:30 hod.

Sobota 14. 11.



Černošice Sdružení profesionálních hudebníků Jazz Efterätt se nebojí experimentovat, a tak jejich koncert slibuje nevšední hudební zážitek, Club Kino, od 20:30 hod.

Pátek 20. 11.



Černošice Taneční párty DJ Vódi, Club Kino, od 20:30 hod.

Neděle 22. 11.



Dobřichovice Veselý Klauník Notík přijede za dětmi se svými písničkami, aula základní školy, od 15:00 hod.

Čtvrtek 26. 11.



Černošice Benefiční koncert mezzosopranistky E. Adlerové a šansoniérky J. Richterové, Club Kino, od 20:00 hod.

Pátek 27. 11.



Černošice Kdo má rád někdy až kontroverzní texty Davida Krause, nenechte si ujít jeho koncert, David Kraus se svou skupinou, Club Kino, od 20:30 hod.

Sobota 28. 11.



Hořovice Po tři adventní víkendy vás průvodce v historickém kostýmu provede vánočně vyzdobeným zámek. Začátky prohlídek v sobotu a neděli vždy od 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00 hod.



Černošice Taneční párty DJ Rasty a Syn-drom, Club Kino, od 20:00 hod.



Dobřichovice Na zámku začínají Adventní trhy. Pro děti je připraveno divadelní představení od 14:00 hod., bublinová show od 15:30 hod. a ohňostroj od 17:00 hod.



Dobřichovice Mostový ples, v hale Bios, od 20:00 hod.

Neděle 29. 11.

Karlštejn Přijďte na zádušní mši v den výročí úmrtí Karla IV.,

Kaple sv. Mikuláše na hradě, od 14:00 hod.



Karlštejn Letos začíná advent již v listopadu, na náměstí v obci je pro vás připraven kulturní program. Nezapomeňte, i každou další adventní neděli na stejném místě se můžete odreagovat od předvánočního shonu.

Výstavy

14. 11. – 6. 12.



Dobřichovice Tradiční prodejní výstava Adventní a vánoční inspirace, prodej suchých vazeb, vernisáž od 18:00 hod. zpestří dětské taneční vystoupení. Otevřeno čt - ne, sál Dr. Fürsta.

Prosinec

Sobota 5. 12.



Černošice Mikulášská besídka pro děti, Club Kino, odpoledne

Pondělí 7. 12.



Dobřichovice Chorus Angelus vystoupí v rámci Vánočního koncertu, Aula školy, od 18:00 hod.

NEMOC JE INFORMACÍ O NAŠEM ŽIVOTĚ

ŘÍKÁ LÉKAŘ JAN HNÍZDIL

Bolí vás záda a hlava? Nejspíš jste si toho na sebe příliš naložili a máte všeho až nad hlavu. Svírá se vám hrdlo a nemůžete se nadechnout? Možná žijete v podmínkách, které vás dusí. Přesně taková slova lidé slyšávají v ordinaci MUDr. Jana Hnízdila, lékaře, který tvrdí, že jsme se zapomněli řídit selským rozumem, z veškeré techniky a léků jsme se úplně zbláznili a že reforma zdravotnictví nestojí na financích.

S pacienty během hodinového vyšetření nemluví latinsky, ale v lidových příslovích, zásadně nepoužívá diagnózy, zato mluví o životních problémech. Při našem rozhovoru měl na sobě tričko s písmeny CKP, která označují Centrum komplexní péče, kde pracuje, a připomněla mi zkratku bývalého Centra kuponové privatizace.

Snad to nebude jen oslí můstek k úvodní otázce, ale z toho, co jsem si přečetla o komplexní medicíně, kterou v Centru praktikujete, mám dojem, že vlastně také usilujete o privatizaci – v tomto případě lidského zdraví...

To srovnání sedí. Skutečně se snažíme lidem vysvětlit, že zdravotní potíže na ně nebyly seslány z nebes, ale přinášejí informaci o tom, že ve svém životě dělají nějakou chybu. Tu je potřeba najít a změnit chování tak, aby se vlastními silami obtíží zbavili. Pochozí-li člověk, že on je ústřední postavou, nikoliv obětí, ale hlavním viníkem, je veliká šance na uzdravení. A to často bez jakýchkoli medikamentů. „Jenom“ díky tomu, že člověk mobilizuje nejcennější lék – vlastní „samoúdržavné“ schopnosti.

Jste rehabilitační lékař, lidé za vámi chodí hlavně s bolestí zad a chtějí jednoduchým chvatem napravit. Taková je jejich běžná zkušenost, málokoho asi napadne uvažovat o hlubších souvislostech...

Léta jsem pracoval v obrovské zdravotnické továrně Všeobecné fakultní nemocnice a připadal si jako mechanik v autoservisu. Pacienti přicházeli do ordinace, odložili tam svoje tělo a duchem nepřítomní čekali, až je dá tým zdravotnických mechaniků dohromady. Pak do

těla nasedli a sešlápli pedál životního stylu až na podlahu. Stonání pacientů jsem nerozuměl, do ordinace se neustále vraceli, já je pořád léčil, ale oni se neuzdravovali. Před deseti lety jsem se náhodně seznámil s psychosomatikem Jiřím Šavlíkem a ten mi otevřel oči. Vysvětlil mi, jak obrovský vliv na zdravotní potíže má to, jaký člověk je, jak žije, jaké má starosti a radosti, jak odpovídá, jak se udržuje v tělesné i duševní pohodě.

Vy jste potkal doktora Šavlíka, ale většina z nás se setkala s jinými lékaři...

Kolega říká, že věda není nic jiného než složitě, klopotně a velice nákladně dokazování pravdy lidových přísloví. Letos třeba vědci zjistili, že člověk může dostat infarkt z nešťastné lásky. Hned jsem si vzpomněl na svoji babičku, která říkala, že srdce může puknout žalem. „Bolí mě záda, protože jsem si toho hodně naložil,“ to je nesmírně výstižné přísloví. Bolesti zad skutečně vypovídají o tom, kolik si člověk naložil nejen námahy, ale i starostí. Starosti ho tíží a vyvolávají napětí psychické, ale i zvýšené napětí svalů, které vyčerpá spoustu energie. Člověk je unavený a pak ho začne bolet v místech, která nejvíc namáhá, typicky v oblasti krční nebo bederní páteře. Zázračný chmat, po kterém lidé touží, aby se bolesti zbavili, je iluzí. Bolest totiž vypovídá o jejich životě. Manipulace sice krátkodobě uleví, lékař ale vlastně z člověka jen dočasně sejme jeho viny.

Jan Hnízdil (1958), rehabilitační lékař, autor mnoha odborných publikací, např. Bolesti zad, mýty a realita, Alternativní medicína, rizika a možnosti, Doping aneb Zákulisí vrcholového sportu, Artróza v komplexním přístupu ad. Působí v Centru komplexní péče v Dobřichovicích.

Na druhou stranu je nejspíš určité procento lidí, kterým váš pohled případně staromilský, nevědecký, mohou si říkat, že v 21. století přece mají právo na výdobytky medicíny a farmaceutického průmyslu, když už si platí zdravotní daň...

Ony se ale ty výdobytky začínají obracet proti nám.

Ukazuje se, že nadměrná lékařská péče a přehnaná důvěra v technickou medicínu mohou být velmi nebezpečné. Lidé si zvykli na všechno užívat léky, které ale neřeší podstatu problému, jen zastírají příznaky a přinášejí spoustu nežádoucích vedlejších účinků. Výsledkem je, že čím víc léků lidé užívají, tím se cítí nemocnější. ▶ pokračování na str. 10

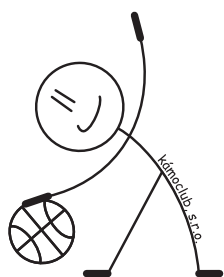


MUDr. Pavel Hnízdil

Zdroj: B. Tesařová

KÁMO CLUB, s.r.o.

SPORTOVNÍ A JAZYKOVÝ KLUB



Nevíte, kam s dětmi ve volném čase? Trápí vás nutnost asistovat dětem při přesunech z jednoho kroužku do druhého? Chcete, aby vaše dítě využilo odpoledne nejen k odpočinku, ale i ke vzdělávání, sportu a zábavě? Při řešení těchto otázek vám rád pomůže odpolední klub pro děti v Dobřichovicích.

Klub vznikl v létě 2009 s cílem vytvořit ucelený odpolední sportovně-jazykový program, a to bez nutnosti doprovázet dítě z jednoho místa na druhé. V tomto roce je určen pro děti od 6 do 10 let a probíhá každé pondělí a středu. Obsahuje výuku angličtiny jak pro začátečníky, tak pro děti, které se již s výukou angličtiny setkaly např. v mateřské školce nebo v kurzech pro malé děti. Další program tvoří posilovací a protahovací cvičení a poslední aktivitou je všeobecná sportovní příprava orientovaná na basketbal.

Přestože je program koncipován tak, že děti mají zajiš-

těn nepřetržitý pedagogický dohled i mezi jednotlivými aktivitami, je možné si vybrat jen některé hodiny či jejich kombinace. Kromě konzumace celého programu, na který klub poskytuje slevu 15 % a který tvoří tři na sebe navazující programy, je možné dítě posílat např. pouze jednou týdně na sportovní přípravu. Významným přínosem pro pracující rodiče je i skutečnost, že KÁMOCLUB po dohodě s rodiči a školou, resp. družinou zajišťuje vyzvedávání a doprovod dítěte do areálu dobřichovické Sokolovny, kde veškerý program probíhá. Pro výuku angličtiny je využívána učebna,



Kámové v tělocvičně

Autor: Monika Veselá

pro tělocvičný a sportovní program je k dispozici malý a velký sál Sokolovny.

Snahou personálu, který se dětem v jednotlivých blocích věnuje, je rozvíjet optimální formou tělesnou i duševní kondici mladších školních dětí v takové formě, která je pro tuto věkovou kategorii vhodná. Ve výuce jazyka se zkušenou lektorkou tudíž dominují písničky, hry, různé soutěže, práce s obrázky i hraní scének. Skupinky jsou malé (max. 6 dětí) a hravou formou se dostane ke slovu každé dítě. Hodina výuky angličtiny vás v KÁMOCLUBU přijde na 80 Kč. V dalším bloku, kdy se děti věnují posilovacím a protahovacím cvikům s využitím prvků stretchingu, jógy a nápravné tělesné výchovy, jsou opět používány takové techniky, které děti zaujmou. Děti si hrají na zvířátka a protahují se, využívají různé tělocvičné náčiní, aby se posilovaly rovnoměrně různé svalové partie. Cviky jsou zaměřeny na předcházení vadného držení těla, vzniku plochých nohou a posilování těch partií, které jsou zejména po za-

hájení školní docházky u dětí oslabeny vlivem toho, že děti začínají stále více času trávit vsedě jak ve škole, tak mimo ni např. u počítače nebo s herními konzolami. Poslední část programu je věnována všeobecné pohybové průpravě a i zde je snaha hravou formou děti učit radosti z pohybu. Kromě běhání a klasické atletické průpravy, jako je skok, hod a zvyšování fyzické kondice, se děti učí pracovat s míči (používáme malé míčky, medicinbaly i míče na košíkovou). Všechny dovednosti si děti osvojují nejen formou klasického tréninku, ale hlavně během různých her a soutěží. Toto pojetí je pro děti zábavné a umožňuje trenérkám podílet se i na formování osobnosti dětí, které se tak nenásilně učí týmové spolupráci, přijetí prohry i radosti z vítězství. Kamarádství mezi dětmi, které má klub částečně v názvu, je během všech aktivit posilováno a nezdramé jevy v chování dětí, jako je ponižování, výsměch slabším a šikana, které jsou v dnešní době hojně rozšířené, nemají v KÁMOCLUBU místo. Klub spolupracuje s různými externisty nejen ze sportovních odvětví a fyzioterapie, ale také s výchovnými poradci a speciálními pedagogy.

Pokud vás nabídka KÁMOCLUBU zaujala, můžete se přijít sami nebo s dětmi kdykoli podívat a program si vyzkoušet (první hodina je zdarma). Dne 25. 11. 2009 je připravena také ukázková hodina pro ty, kdo se chtějí na program nezávazně přijít podívat. Více informací naleznete na www.kamoclub.cz.

Monika Veselá



Kámové se protahují

Autor: Monika Veselá



SOUTĚŽ

O POUKÁZKY NA SLEVOU

Soutěžní otázka: **Kde klub provozuje svoji činnost? Kolik mimoškolních aktivit mohou děti v KÁMOCLUBU provozovat?**

Své odpovědi zasílejte na adresu soutez@dobnet.cz nebo DOBNET, o.s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. listopadu 2009. Tři vylosovaní výherci obdrží od KÁMOCLUBU poukázku na slevu ve výši 500 Kč na libovolný program. Poukázka bude platná do konce roku 2010.



VÝHERCI SOUTĚŽE Z MINULÉHO ČÍSLA

Výhercem repasované PC sestavy Pentium 4 - 2,8GHz, 40GB HDD, DVD RW, 256MB RAM, s 15" LCD monitorem, klávesnicí a myší v celkové hodnotě 3000 Kč v soutěži z čísla 09/2009 se stává Radek Fulka, Karlík.

Gratulujeme!

NA OKOŘI SVĚTLA UŽ DÁVNO NEHOŘÍ

PRIMA VÝLET I V PODZIMNÍM ČASE

„Na Okoř je cesta jako žádná ze sta, vroubená je stromama.“ Tak zní text jedné známé české písničky. Kdo by rád věděl, zda je to pravda, může si přečíst náš článek, anebo ještě lépe na hrad se rovnou vypravit. Tady je pár základních informací.

HISTORIE HRADU

První zmínka o vsi Okoř je známa z roku 1228, tehdy měla být v majetku kláštera sv. Jiří na Pražském hradě. Hrad začal budovat pravděpodobně Mikuláš Rokycanský, jako stavitel hradu se však uvádí jeho syn František Rokycanský, bohatý pražský patricij, který z něj chtěl mít honosné sídlo. Na nevysokém skalnatém ostrohu byla vybudována hradní zeď, která vymezovala prostor hradu, a dominantu tvořila mohutná hranolová věž. Součástí se stala i přilehlá gotická kaple, která byla vybudována již dříve, v letech 1260 – 1270. Součástí byla i dvě nádvoří, na druhém se nacházel obytný palác. Při západní hradební zdi stál ještě druhý palác.



Archeologické nálezy z obytného paláce dokazují, že hrad začal být budován už kolem roku 1330. První přestavby se Okoř dočkala kolem roku 1494. Hrad získal mimo jiné gotický ráz, hlavním cílem přestavby však bylo zkvalitnění obranyschopnosti. Byly přistavěny dělostřelecké bašty a nové vnější opevnění. Jak plynul čas, prošla Okoř renesančními a také barokními úpravami. Za renesance se hrad proměnil v pohodlný zámek a barokně ho potom upravili členové pražské jezuitské koleje. Od roku 1773 až do roku 1920 byl hrad ponechán svému osudu. O chátrající poklad se právě v roce 1920 začal zajímat Klub českých turistů. Záchranné práce jsou provozovány doposud.

OKOŘ DNES

Dnes je hrad jedním z hlavních cílů mnoha návštěvníků. Možná je to díky dobré dostupnosti z Prahy, díky krásě samotného hradu i okolí nebo díky nabídce různých akcí. Zřícenina se tedy nachází nedaleko Prahy, autem je možné přijet až na parkoviště pod hradem. Odtud je to nahoru asi 15 minut pěšky. Sportovcům se nabízí možnost dorazit pěšky nebo na kole, vede sem několik turistických značek a krajina je jen lehce zvlněná. Hrad je od října do prosince otevřen pouze o víkendech, a to od 10 do 16 hodin. Ovšem pozor, za nepříznivých podmínek,



Hrad Okoř

Autor: M. Nešpor

jako je déšť či sníh, se z bezpečnostních důvodů neprovádí. Ve dnech 28. – 29. 11. by měl proběhnout Adventní víkend na hradě. Chystá se Vánoční tržička a doprovodný program. A kdo už bude z prohlídky dostatečně vymrzlý, tak určitě rád pod hradem objeví příjemnou restauraci. Návštěvu vřele doporučujeme. Komu by snad samotný hrad nestačil, okolí nabízí další kulturní zážitky. Blízko je to například do Únětic, Lidic nebo Levého Hradce, ale o tom až příště.. (lk)



	PROČ:	kulturní památka	KAM:	Okoř
	JAK TAM:	autem, vlakem, na kole	KDY:	o víkendech
	INFO:	www.okor.cz		
	NA JAK DLOUHO:	celé odpoledne		



ZNÁME LÉKY NA VŠECHNY NEDUHY?

...POHODLNÝ KONZUMNÍ ŽIVOT

Hned v úvodu našeho článku musím upozornit, že pohledů na medicínu, což je velmi široký pojem z hlediska filozofií, které se léčebnými postupy zabývají, je velmi mnoho. Co směr, to jiný názor, každé učení má svá pro i proti. Také na tomto místě předesu, že uvedené informace mají za cíl především nad tématem se zamyslet, popřípadě inspirovat ke konzultaci s lékařem.



LÉKY PRO POHODLÍ

Pokud napíšete na Internetu do jakéhokoli vyhledávacího slova léky, okamžitě vám napovídá našeptávač:

- léky na hubnutí
- léky na uklidnění
- léky na dovolenou
- léky na průjem
- léky bez předpisu
- léky na spaní...

Pokud jednu z voleb vyberete, okamžitě je nabízena zázračná schopnost hned několika druhů léků na ten který neduh. Vypadá to, že chemické, kombinované nebo jinak připravované tabletky, tobolky, kapičky, sirupy, prostě léky dokáží vyřešit téměř každý náš zdravotní problém. Je tomu skutečně tak?

Samozřejmě, někdo opravdu léky potřebuje, protože jeho nemoc je akutní, chronická, vrozená nebo jinak závažná. Ale vy ostatní, sáhněte si do svědomí – proč používáte léky na hubnutí, když víte, že jíte, co nemáte? Když se přejídáte, jíte před spaním, dopřáváte si sladké nebo příliš tučné a nehýbete se ani minimálně podle svých možností?...

A pokud už se ručička váhy dostane někam, kam už nechcete, jdete pohodlně do lékárny a necháte tam nemalou sumu za lék, který stejně nebude dlouhodobě fungovat. Protože jak se říká: všechno jde od hlavy. Pokud se hlava nerozhodne, že opravdu udělá maximum pro snížení váhy, žádný lék nepomůže. Ve vý-

sledku pouze přispějete nemalou částkou do kapsy farmaceutické firmy a sami sobě v tomto případě jenom lékem na hubnutí nepomůžete.

KOLIK BYCHOM MĚLI VÁŽIT?

Nejjednodušší výpočet je: **váha v kg = výška v cm – 100**. Dalším dnes často užívaným výpočtem je tzv. **Body Mass Index (BMI)**. Je to hodnota vypočtená podle vzorce: váha v kg dělená výškou v metrech na druhou. Pro ty, kteří se nechtějí výživou zabývat detailně, platí jednoduchá rada:

Hodnocení BMI:					
podvýživa	nízká váha	ideální váha	nižší nadváha	vyšší nadváha	obezita
do 18,4	18,5 - 19,9	20 - 24,9	25 - 26,9	27 - 29,9	od 30 výše



jezte tolik, abyste si dokázali udržet optimální hmotnost. Pro odlehčení tématu uvádím úsměvný příklad. Před lety vyšel inzerát, podle kterého měl za pouhých 100 Kčs zasláných na určitou adresu přijít návod na to, jak zhubnout. Návod po zaplacení skutečně dorazil. V obálce stálo stručně a jasně: „NEŽER!“

Podobně je tomu u vysokého tlaku mladých lidí. Pokud trpí nadváhou, ke kanceláři se nechávají přivést autem, pak celý den sedí u počítače, jsou ve stresu, nestačí se celý den najíst, možná sem tam zobnou chipsy a pak hlad řeší vydatnou večeří... Jak se pak můžou divit, že mají vysoký tlak? Že s námahou vyjdou schody, špatně se jim dýchá?

A přitom by na začátek stačilo zařadit mezi denní rituály půlhodinovou procházku v ostřejším tempu. Pokud máte doma psa, bude i on rád...

Klasický případ: jedna známá miluje uzeniny a maso, nevyhýbá se prorostlému řízku. Moc jí to chutná, ale její organismus v určitém věku začal mít se zpracováním této potraviny problém. Nejprve se ozval žlučník, pak se vyskytl i zánět jícnu. V té době, kdy měla bolesti, se dokázala ovládnout a jedla

dobře pořídit kvalitní lodičky do kanceláře, které si tak ráda kupuje...

PODZIM = RÝMA A KAŠEL?

Je podzim. Doma si v tomto ročním období kapénkovou infekcí pravidelně předáváme virová onemocnění. A protože je nás trochu víc, tak doma stále někdo smrká a kašle až do nástupu mrazů. Je to však nutné? Co děláme špatně, že se náš organismus nedokáže před viry ochránit?

Co napadne současného člověka hned, jakmile začne někdo v rodině kašlat? Zajde do lékárny.

Napadlo mě udělat si test: Navštívila jsem několik lékáren v okolí s otázkou, jaký by doporučili sirup na suchý kašel.

Odpovědi se mi dostalo hned několik – vlastně kolik lékáren, tolik odpovědí. Ceny za sirup kolísají více méně kolem sta korun. K tomu si ovšem přidejte náklady na léky proti bolesti hlavy, kapky proti rýmě, vitamíny v tobolkách, lactobacilus a preventan pro prevenci... A jste hned na několika stech korun. A to máme doma „jen“ virózu.

Nakonec jsme, podle rady babičky, že se děti musí vyhrát a zklidnit, uvařili konvici bylinkového čaje, nechali ho zchladit asi na 40°C, pak přidali med, aby se jeho účinky vysokou teplotou nezneškodnotily. Med jsme ještě po půl lžičce podávali k snídani, obědu i před večeří. Dbali jsme na pitný režim. Do postele se za dětmi přestěhovala polovina knihovny a četli jsme. To je asi jediný způsob, jak udržet naše malé děti v teple pod dekou nebo peřinou. Musí se vyhrát, nechat tělo odpočinout a bylinkové čaje je pomůžou pročistit.

A navíc: užili jsme si všichni dohromady tu společnou chvíli, děcka měla podporu v „uzdravování se“.

Upozorňuji, nebyl to průduškový kašel. Kašel jsme odchytli v zárodku, vyhnuli jsme se kolektivitu dětí ve školce, kde je vyšší koncentrace kapénkové infekce a více pohybu. ▶



Eva Krásna - masáže pro nejmenší
Zdroj: babymasaze

JAK ŘEŠÍ BEZ CHEMICKÝCH PREPARÁTŮ VIRÓZY JINÉ MAMINKY?

Někdo koupí zvlhčovač vzduchu a přidává do něj mořskou vodu nebo Vincentku, někdo pořídí inhalátor.

Eva Krásna z Řevnic, maminka tří dětí, zdravotní sestra a lektorka Baby masáží I. a II. stupně, zná ještě další způsoby:

„Při nachlazení, rýmě, kataru dýchacích cest dětem pomáhám vhodnými masážními tahy i aromaterapií, což je léčba rostlinnými silicemi. Masáže jsou vhodné pro všechny děti! Zdravé i nemocné, v každém věku.

Relaxační dotekové techniky přinášejí zklidnění, uvolnění stresu, únavy, pomáhají zvládnout potíže v rodině či ve škole, posilují imunitu, podporují lymfatický systém, správné dýchání, krevní zásobení, rozvíjejí nervové vazby v mozku, zlepšují stav kůže, pozitivně ovlivňují svalstvo. Pomohou řešit potíže s trávením, nespavost, dětské neurozy a jiné.

V dnešní hektické době zapomínáme na sílu doteku. Vedle klasické lékařské péče můžeme sobě i svým dětem dopřát lék mnohdy nejpotřebnější. Lék, který má

tu výhodu, že jej máme neustále při sobě - ve svých srdcích a dlaních. Tento lék se nazývá pohlazení, projevená láska!“

(Více na www.kurzybabymasazi.estran-ky.cz.)

S masážemi vám poradí i v Centru komplexní péče v Dobřichovicích nebo v rodinném centru Letánek v Letech (www.letanek.cz).



Masáže strachů dětí i dospělých
Zdroj: babymasaze

UŽIJME SI PODZIM VE ZDRAVÍ!

Karolína Benešová z Letů (karolina.ben@seznam.cz) je původně zdravotní sestra. Již řadu let se zabývá vlivem stravy na zdraví člověka, je terapeutkou shiatsu. Při našem setkání jsem se ptala právě na záležitosti spojené s prevencí virových onemocnění.

Je podzim, ubývá světla, tepla. Pokud se k tomu přidá stres, únava, přetížení, je obranyschopnost organismu značně oslabená. Snáze podléhá virovým onemocněním. Lze pomocí shiatsu organismus povzbudit, případně v kombinaci s čím?

Shiatsu je masáž, při které se pracuje na akupunkturních drahách – meridiánech. Ty se dotykem stimulují. Používá se tlak prstů, celých dlaní, různé rotace kloubů, protahování končetin... Cílem je navození energetické rovnováhy, jež ovlivňuje náš psychický i fyzický stav.

Shiatsu povzbudí a navodí v našem těle samoléčebné procesy. Posílí tím imunitu, odstraní stres, únavu a celkově navodí pohodu. Pokud přidáte zdravou stravu, vitamíny v přirozené podobě, bylinky, dostatek spánku a hlavně pozitivní myšlení, můžete se na zimní období dívat z úplně jiného pohledu a užít si i ty sychravé dny, které nás čekají, v plném zdraví a vitalitě. Stačí jen začít.

Výživa má významnou roli při upevňování či naopak při zhoršování zdraví a vzniku nemoci. Ovlivňuje stav celého organismu. Jak se na výživu dívá alternativní medicína?

Alternativní medicína přikládá výživě mnohem větší důležitost než naše západní.

Je pravda, že se v posledních letech více mluví o zdravé výživě, ale i to je podle mne málo. Spousta lidí si myslí, že pokud konzumuje velké množství čerstvé zeleniny, tak se zdravě stravují, ale bohužel tak to je jen zjednodušený pohled na tuto problematiku. Je třeba nevěřit příliš reklamě a zamyslet se nad skladbou jídla, jeho kvalitou a přípravou – zda jídlo vaříme, smažíme, dusíme nebo ohříváme v mikrovlnné troubě.

Literatury na toto téma je napsáno hodně. Jde spíše o to pochopit důležitost kvalitní stravy pro náš organismus.

Jak posílit výživou organismus v závislosti na ročním období?

Teorie shiatsu pochází z Tradicionální čínské medicíny. Právě

tady najdete velice zajímavý pohled na potraviny z hlediska jejich energie, která následně ovlivňuje naše fyzické tělo i psychiku. Nazývá se výživa podle pěti elementů, kterými jsou Voda, Dřevo, Oheň, Země, Kov. Je to velmi široké téma. Mohu na tomto místě jen nastínit, že tato teorie pracuje s ročními obdobími. Pro každé roční období je přiřazen jeden z elementů. Každý element je v určitém období

silnější a má vztah k určitým orgánům v našem těle. Strava v tomto období tyto orgány může buď podpořit, nebo oslabit.

(Pozn.: Přednáška na toto téma se koná 11. listopadu od 19 hodin v knihovně v Letech. Bude o vlivu jednotlivých elementů na zdraví, chování a stravování a také o tom, jak je možné případnou nerovnováhu upravit cvičením, skladbou stravy, masážemi apod.) (bt)



Karolína Benešová při shiatsu

Autor: B. Tesařová

NEMOC JE INFORMACÍ O NAŠEM ŽIVOTĚ

► pokračování ze str. 5

V poslední době se medializovalo propojení farmaceutických firem s některými lékaři, kterým tyto firmy platí dovolené nebo provize za předepisování jejich léků. Nedopadne to nakonec tak, že nebude člověka bez medikace, protože „farmafirmy“ zainteresují lékaře, aby předepisovali i léky na zdraví?

Obávám se, že takový stav už nastal. Lékaři jsou systémově vedeni k tomu, aby co nejvíce léčili. Nemocnice jsou hodnoceny podle počtu hospitalizovaných pacientů, předepsaných léků, provedených operací a různých vyšetření. Ty údaje ale vůbec nevypovídají o tom, kolik lidí se uzdravilo. Zdravotnictví je obrovský obchod, protékají jím stovky miliard a nabízí netušené možnosti zisku. Zisk ale generuje léčení – nikoli uzdravování! Systém potřebuje hodně nemocných lidí a vede k tomu, že když existující nemoci nestačí, vymýšlejí se nové. Říká se tomu medikalizace, vyrábění chorob z normálních problémů běžného života, které ve skutečnosti chorobami vůbec nejsou.

Máte na mysli to, co pak sledujeme v mediálních kampaních?

Média jsou skvělým prostředkem k vyvolání strachu a s vystrašenými lidmi se nejlépe manipuluje. Jeden příklad za všechny – cholesterol. Nejdřív bylo potřeba vystrašit lidi informacemi o tom, že je ohrožuje na životě. Lidé, kterým vůbec nic nebylo, se nahrnuli do ordinací. Farmaceutické firmy současně na kongresech v exotických zemích vymývaly mozky lékařům a cvičili je v předepisování léků. Rozjel se historicky největší farmaceutický byznys. Dnes se ukazuje, že pro zdravého člověka, který má jen zvýšenou hladinu cholesterolu, nemá užívání léků žádný smysl. Lidé víc než na cholesterol stůňou na léky proti němu. Upozornil jsem na to Státní ústav pro kontrolu léčiv a ten požádal o stanovisko specialistu na aterosklerózu pana profesora Poledne z IKEMU. Pan profesor vyjádřil názor, že „přehnaná snaha firem a zaangażovaných odborníků přehnala poněkud tlak na preskripci statinů (léky na vysoký cholesterol, pozn. red.).“ Formuloval to opatrně, jinak ostatně ani nemohl, ale dostatečně srozumitelně.

V poslední době je velkým tématem reforma zdravotnictví, ale v té souvislosti se mluví výhradně o jeho financování...

Ze všech stran slyšíme, že krize zdravotnictví je způsobená nedostatkem peněz. Nedostatek peněz je ale důsledkem toho, jak se medicína v praxi provádí. Obrovská spousta vyšetření i léků je totiž naprosto zbytečná. V roce 2001 zveřejnil časopis British Medical Journal závěry průzkumu, ve kterém tým vědců zkoumal zdravotnickou dokumentaci asi 10 tisíc pacientů za dobu 10 let zpětně a vybral skupinu asi

3 tisíc těch, kteří stáli zdravotnický systém nejvíce peněz. Ve studii se poprvé objevil termín nevysvětlitelné choroby. Jde o situaci, kdy se do ordinace dostaví člověk s bolestí hlavy, zad, bušením srdce, svíráním žaludku, únavou, závratěmi, nevolností – a je vyšetřován za použití nejmodernějších technik. Ukázalo se, že nejméně u 40 % pacientů se nepovedlo objektivně zjistit, co jim vlastně je. Ze závěru studie vyplynulo, že tyto obtíže jsou somatizací neboli ztělesňováním složitých, neřešených ži-



MUDr. Pavel Hnzdil

Zdroj: B. Tesařová

votní situace. Člověk žije ve stresu a tělo časem začne problém řešit po svém – nemocí. Pro biologicky vzdělaného lékaře je to hypochondr, simulant nebo případ pro psychiatra. Reforma by proto měla začít už u vzdělávání na lékařských fakultách.

Dočetla jsem se, že jste s projektem komplexního přístupu obešel s kolegou Šavlíkem lékařské fakulty, ministerstvo zdravotnictví, VZP, lékařskou komoru i Českou lékařskou společnost JEP a nikde jste neuspěli...

Současný zdravotnický systém je zaměřený na zisk a na léčení chorob, zatímco komplexní medicína hledá příčinu nemoci v životě pacienta a radí mu, co může udělat pro to, aby se uzdravil. Pokud by se ale lidé začali uzdravovat prostě tím, že by pochopili, jakou informaci jim nemoc přináší, změnili by svoje chování a nepotřebovali léky, pro medicínsko-farmaceu-

tický komplex by to znamenalo hotovou katastrofu. Bývalá ministryně paní Emmerová nám napsala, že se jí projekt líbí a bude se mu věnovat hned, jakmile vyřeší finanční krizi. Nedošlo jí, že krizi zdravotnictví nemá šanci vyřešit, dokud se nezmění způsob medicíny. Exministr Julínek narazil s tak banálním, ale nezbytným opatřením, jako jsou regulační poplatky, kterými chtěl zabránit zneužívání zdravotní péče. Zeptal jsem se ho, jestli že chce pacienty prostřednictvím poplatků motivovat k aktivnímu přístupu, jak chce na druhé straně systémově motivovat doktory k tomu, aby méně léčili a více uzdravovali. Odpověděl mi, že když si lidé budou platit, osmělí se, začnou lékařům klást zvědavé otázky a rozproudí se vzájemná komunikace. Tehdy jsem pochopil, že je současný systém tak obłudný a nefunkční, že se reformovat vůbec nedá. Dokud si lékaři a pacienti neuvědomí, jak je ohrožuje, nic se nezmění.

Jenže pacienti vyslali signál, že i 30korunový poplatek je jim proti mysli a chtějí být opečováváni jako dříve...

Mnoha lidem bohužel imponuje ten, kdo jim slíbí bezpracné opečovávání. Uniká jim, že jejich zdraví se stalo předmětem tvrdého a nebezpečného byznysu. Děsí mne, s jakou bezstarostností se mu odevzdávají.

Pro spoustu lidí je přijatelnější spolknout pilulku tak, jak jsou zvyklí, než hledat jiná řešení, protože to nechtějí nebo neumějí...

Typickým případem je pacient – podnikatel, který přichází s vysokým tlakem, závratěmi, bolestmi hlavy a nespavostí. Příčinu potíží si neumí vysvětlit a chtěl by být zdravý. Přitom pracuje 14 hodin denně, žije v obrovském stresu, deset let neměl dovolenou, rozpadá se mu manželství a má náročnou milenkou. Když mu vysvětlím, že jeho zdravotní obtíže jsou odrazem toho, jak žije, sice souhlasí, ale nakonec mi řekne, že jinak žít neumí. Ať mu napíšu prášky, aby v tom mohl ještě nějaký čas pokračovat, než se úplně zhroutí.

Dá se o komplexní medicíně říct, že třídí lidi na skutečné pacienty s diagnózou a na lidi s problémem?

Všichni lidé mají problémy. Diagnózy si vymysleli lékaři, aby se mezi sebou snáz domluvili a pacient jim moc nerozuměl. Pokud komplexní medicína lidi třídí, pak na ty, kteří pochopili, že jen oni sami jsou zodpovědní za svůj život i zdraví, chtějí si tuto svoji kompetenci udržet a je jim jasné, že bez aktivního přístupu nemají šanci na uzdravení. A pak na tu zbývající a bohužel větší skupinu lidí, kteří se v duchu doby postavené na všeobecné manipulaci dobrovolně odevzdávají do rukou medicínsko-farmaceutického komplexu. Těch je mi hluboce líto.

Martina Hrdličková



PĚNOVÝ POLYSTYREN

(15 druhů a více než 1.000 m3 trvale skladem !)

ZATEPLOVACÍ SYSTÉMY

(vše pro zateplení fasád - lišty, hmoždinky, lepidla, perlinky...)

FASÁDNÍ A TÓNOVACÍ STUDIO

(mícháme kvalitní probarvené silikonové a akrylátové omítky, mozaiky, fasádní a interiérové barvy, lazury na dřevo...)

PROGRAM "ZELENÁ ÚSPORÁM"

- dodávky výrobků zapsaných v SVT
- školení firem pro zápis do SOD



NA BARVĚ ZÁLEŽÍ ... 



Specializovaná prodejna:

Po-Pá 7-15.30 HOD

Polní 286, Lety (Praha-západ), tel.: 257 710 950

www.novopoltrade.cz

Naše noviny - nezávislý pobereounský občasník vás zvou na oslavu

20 LET NAŠICH NOVIN

spojenou se vzpomínkou na listopad 1989

KINO ŘEVNICE 17. LISTOPADU OD 15 HODIN

Účinkují: Josef KLÍMA, Jan Matěj RAK, KLÍČEK, NOTIČKY, KAPÍČKY, ALOTRIUM, PROMĚNY, HOLKY V ROZPUKU, TŘEHUSK, ČERNÁ MAMBA...

Výstava fotografií a dokumentů, udělení Ceny Našich novin, vyhlášení Události uplynulého dvacetiletí, dražba prvního čísla NN. Vstup volný.

Předvánoční koncert Evy PILAROVÉ a její skupiny

KINO ŘEVNICE 18. LISTOPADU OD 19 HODIN

naše noviny Předprodej vstupenek od 9. 10. na tel.: 257 720 847.
Vstupné 250/200 Kč, v předprodeji 200/150 Kč.

Máte málo času ? Nestíháte ?
Trávíte hodiny u žehličního prkna ?
Už nemusíte !

Věnujte se sami sobě a Vaším blízkým a nechte to na nás

Vyžehlíme Vaše prádlo za Vás

a Vy si ho vyzvednete voňavé a čisté kdykoliv
během týdne i o víkendu.



Žehlíme na profesionálním napařovacím systému DomoSwiss.

Prádlo přijímáme a vydáváme v

po-pá 8.00-18.00,
so-ne 10.00-17.00

Ceník žehlicích služeb – www.os-naruc.cz,
tel. 257710272, 602603257

Po desáté zakázce poskytujeme věrnostní slevu 20%

Chceme být zaměstnaní a pro Vás užiteční.

Sociální firma Modrý domeček
chráněná dílna Řevnice,
Náměstí Krále Jiřího z Poděbrad 3



- Klub malých dětí LumeK (7.30 – 17h, děti 2 – 6 let)
- AJ pro nejmenší
- VV s keramikou
- Herna (řízený program - dospělí + děti)
- Kurz pro děti s odkladem školní docházky
- Příprava na zkoušky na umělec. školy (VV)



Klub malých dětí LumeK:

LumeK je vzdělávací zařízení (ne hlídání) pro malé děti. Pro děti a jejich rodiny vytváříme prostředí „rodinné pohody a důvěry“, které svou srdečností a otevřeností dává pocit bezpečí všem přichozím – bez nadřazenosti, stresu, křiku a chaosu, kde jsou rodiče vtaženi do dění klubu, mají příležitost prožít společné chvíle se svými dětmi, mají možnost získat odborné informace o vývoji a výchově svých dětí.

Dopolední herna pro nejmenší

V úterý od 10:30 se scházejí v Lumku maminky či babičky s dětmi, aby tancovaly, zpívaly či jinak muzicírovaly, také něco pěkného i praktického vyrobily a přitom všem si stihnou zaspotovat, sníst svačinu a naučit se písničky a jiná říkání. Zkrátka - děti se vyřádí a doma zůstane uklizeno.

Jedinečný kurz pro děti s odkladem školní docházky

V dobřichovické základní škole běží pod záštitou občanského sdružení Lumen kurz pro děti s odkladem školní docházky. Jeho lektorkou je zkušená psychologka s desetiletou praxí v pedagogicko-psychologickém poradenství, Mgr. Jana Doksanská.

Tento kurz organizovaný formou odpoledního kroužku, kdy se děti se svou lektorkou scházejí každé úterý od 15 – 16 hodin na prvním stupni místní ZŠ, má za cíl pozitivně naladit dítě na vstup do školy, seznámit ho se školním prostředím i s formou vyučování. Tím se dětem usnadní přechod z mateřské do základní školy.

Kurz je celoroční, systematicky koncipovaný, aby na sebe probíraná látka navazovala. Stimulační program 30 setkání od září do května podporuje psychomotorický vývoj dítěte pozitivním ovlivňováním jemné motoriky, pravolevé a prostorové orientace, zrakového i sluchového vnímání – dovedností podstatných pro rozvoj čtení, psaní a počítání.

Zkrátka - děti s odkladem školní docházky jsou pod odborným dohledem připravovány na vstup do školy.



Lumen 09/10

Palackého147, Dobřichovice
rezervace, ceny, podrobnosti:
tel.: 734 483 188
info.lumen@seznam.cz
www.ilumen.cz



KBterm

voda • topení • plyn • stavební činnost

tel.: 257 720 442, fax: 257 720 441 Karlická 465, Lety u Dobřichovic

Prodej denně 7.00–17.00, v sobotu 8.00–12.00

www.kbterm.cz, kbterm@kbterm.cz

Servis všech zakoupených výrobků!

koupelny
kuchyňské
spotřebičesanitární
keramika
regulace
vytápěnísolární
systémy
kolektorymateriály
pro topenáře
a instalatérypodlahové
a stěnové
vytápění
plynové kotle,
ohřívače vodyvodárny
čerpadlastavební
práce
modernizace
a stavby rodinných
domů
projekty topení, vody,
plynu a staveb
montáž topení,
vody, plynu
a kanalizacedomácí
infraSauny**JIŽ OD
20 000 Kč**krby
kamna
krbová kamna
kachlové
pece

RAVAK

THERMOT

VIEHMAN

DODON

THERMOT

MORA

STIEGLITZ

WILO

FAGOR

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

JOTUL

QUANTUM

Široký sortiment uvedených
výrobků zakoupíte v naší
prodejně!

HOME SWEET HOME

Vaše realitní kancelář | Your real estate agency

**RD, VILY, POZEMKY, KOMERČNÍ PROSTORY,
INVESTICE - PRODEJ, PRONÁJEM**



**HOUSES, VILLAS, COMERCIALS,
INVESTMENT - SALE, RENTAL**

Prodáváte či pronajímáte nemovitost? Rádi ji nabídneme našim českým i zahraničním klientům.

Selling or renting a property? We would like to offer it to our Czech and foreign clients.

Hledáte bydlení, chcete investovat? Zadejte nám Vaši poptávku. Máme dlouholeté zkušenosti s investičním poradenstvím.

Searching for living or profitable investment? Tell us your request. We have experiences with investments guaranteed as well as buy2let.



Halouny **1.328 Kč/m2**
ID SL20689 ☎ 731 600 511

Na prodej krásný stavební pozemek u lesa o rozloze 1262m2 s chatkou 16m2. Zavedena elektřina, plyn na hranici pozemku, vodovod obec plánuje na příští rok.



Halouny **8.000 Kč/měs. + poplatky**
ID L21369 ☎ 731 600 511

Pronájem bytu 2+kk v RD. Byt má svůj samostatný vchod, který je ze strany domu. V přízemí prostorná obývací místnost s kuchyňským koutem. V patře je velká ložnice.

Beroun: Nám. M. Poštové 854
+420 311 517 332
beroun@homesweethome.cz

Praha: Jindřišská 17
+420 731 600 511
marcela.hejlkova@homesweethome.cz

www.homesweethome.cz

PRODEJ PALIVOVÉHO DŘEVA A DŘEVĚNÝCH BRIKET



Prodejna & půjčovna

HYDRAULICKÉ ŠTÍPAČKY NA DŘEVO

Pavel KISLING
267 27 Podbrdy 68
Tel.: 777 264 266, 608 344 251
E-mail: info@prodejpalivovehodreva.cz
www.prodejpalivovehodreva.cz
www.stipacka.cz

Pavel KISLING

FEMAT®
spol. s r. o.



AUTORIZOVANÝ SERVIS

- autorizovaný servis vozů ŠKODA
- veškeré záruční i pozáruční opravy vozů ŠKODA
- profesionální pneuservis
- laserová GEOMETRIE
- kompletní diagnostika vozů
- rovnání karoserií na laserové stolici CELETTE
- vyřízení pojistné události
- příprava vozů pro STK, včetně zprostředkování
- prodej originálních náhradních dílů
- prodej a montáž orig. příslušenství, HANDS FREE sad a zabezpečovacích systémů
- po předběžné domluvě možnost objednání servisu i na vozy jiných značek
- držitel certifikátu ISO 9001

**Originální díly
a příslušenství**

SERVICE Mobil
Mobil: 739 592 057

**Nový servis najdete
na adrese:**

Vrážská 1562, Praha – Radotín
(býv. budova Technometra)
Tel.: 242 438 900, 257 940 119, 603 588 675
E-mail: servis@femat.cz
Otevřeno: Po – Pá 7.00 – 19.00 hod.

**Zelená linka:
800 400 497**

www.femat.cz

I zde by mohla být

**Vaše
reklama!**



277 001 111

Nově v prodeji originální česká kosmetika
MANUFATURA – promění vaši
koupelnu v jedinečné domácí lázně...

POZOR! Změna otevírací doby od 1.11. 09:

Po, Út 11 - 18

St, Čt zavřeno

Pá 11 - 18

So, Ne 10 - 16

Adresa:

Květiny a dárky Roselline, Pražská ul.
(vedle tenis.haly), Lety



SLEVOVÝ KUPÓN - 20% sleva
na celý sortiment mimo kosmetiku,
platí do 30. 11. 2009

ŠVÉDSKÁ KŘÍŽOVKA S TAJENKOU

CHCETE PŮJČKU NA OTOČKU?

POMŮCKA: ATARI, SOTE	MÍSTO PO PÍČNUTÍ	VNITŘEK	INICIÁLY AUTOMOB. ZAVODNICE JUNKOVÉ	BÝVALÁ ZKRATKA KORUNY		NAJEDENÝ	MÍSTO SPOJENÍ LAN	LUDOLFOVO ČÍSLO	LEČKY MN. Č.		PARAZIT NA OBILÍ	ZNAČKA ASTATU	ZÁPADO-ČESKÉ MĚSTO		PRACOVNÍK V TISKÁRNĚ	3. DÍL TAJENKY	DRUH HERCE
LYŽAŘSKÝ VÝTAH					ZÁSTUP PŘI VYUČE KOCOUR ZASTAR.					PURPUR DRUH TOPIVA					BÝVALÝ SVAZ MLÁDEŽE ZKR.		
2. DÍL TAJENKY															SPOJKA I TENTO		
CHEM. ZN. INDIA			ZNAČKA KOSMETIKY POZOROVAT					TOMÁŠ DOMÁCKÝ				KŮŽE Z ONDATRY MOTOROVÉ VOZIDLO					
ŠLECHTĚNÍ RASY				VOJENSKÉ ZÁZEMÍ OVOČNÝ PARK				PRODEJCE NÁBYTKU					TADEÁŠ DOMÁCKÝ VZNEŠENÝ HOVOR.				MUŽSKÉ JMÉNO
	MOBILNÍ TELEFON HOVOR.	INFORMAČNÍ SYSTÉM 4. DÍL TAJENKY							JASNÉ POČASÍ								
PLAT										ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ	ZVUK URČITÉ VÝŠKY GONIOM. FUNKCE				OTEC ZASTAR. ZÁMEZÍ VE SPORTU		
POLEDNÍ JÍDLO									1. DÍL TAJENKY ANGLICKÝ KOMIK						NÁZEV AUTOMOBILU SESKUPENÍ BODŮ		
OBYDLÍ				ZESÍLENÝ ZÁPOR	JINÝM ZPŮSOBEM	ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.	SPLAV	ŘÍMSKÝCH 1006				PODSTŘEŠÍ ZASTAR. ZNAČKA POČÍTAČŮ					CHEM. ZN. OLOVA
INICIÁLY HERCE TROJANA			POVZDECHNUTÍ ŘÍMSKÝCH 551					STAROGERMÁNSKÝ ZNAK					DRUH TANCE OSOBNOST				
ZÁMEK OKR. BRĚCLAV								ZN. BULHAR. CIGARET BÝV. OZN. LETOPOČTU			UKAZOVACÍ ZÁJMENO VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ				INIC. MODER. BUBILKOVÉ NÁRODNÍ ZKR.		
	ÚČASTNÍK VAŘENÉ MASO					ŠPATNÉ 4. PLANETA SLUNEČNÍ SOUSTAVY				KOLEJOVÉ VOZIDLO PŘEDLOŽKA						PŘEDLOŽKA	JÍL SLOVENSKY
OSOBNÍ ZÁJMENO				INICIÁLY REŽISÉRA MOSKALYKA ČÁSTI VOZU			5. DÍL TAJENKY REMÍŽA V ŠACHU										
NÁZEV PÍSMENE V			ČÁST DOMU INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKEHO					TMAVÉ ČÁSTI DNŮ ZVRAT. ZÁJMENO SL.					SÍŤ ČERPAČÍCH STANIC				
VODÁČKY POZDRAV						POHODNÝ											
ÚLOHA						STOVKY											



PRO CHYTRÉ HLAVY

▶ SPORTOVNÍ BĚHÁNÍ

Dva sportovci běží tak rychle, jak umí. Uběhnou v průměru 10 kilometrů za hodinu a pak odpočívají. Na zpáteční cestě už jsou unavení, tak jdou pouze rychlostí 6 km/h a dojdou až na místo, kde původně začali.

Jaká je jejich průměrná rychlost, pokud nebudete započítávat dobu odpočinku?

▶ NÁHODNÉ SETKÁNÍ

Na procházce potkal muž od tchyně svého tchána jedinou dceru.

Koho muž potkal?

▶ CHYTRÍ ŘÍMANÉ

Co používali Římané jako spojovací materiál pro své stavby?

Správné řešení kvízů uveřejníme v příštím čísle.

Řešení z minulého čísla:

KVÍZ 1: Štěpánce jsou 4 roky. **KVÍZ 2:** Číslo je 1349.

KVÍZ 3: Poslední byl Petr.



SOUTĚŽ O WEBOVOU KAMERU



Vylustěnou tajenku zasílejte na adresu krizovka@dobnet.cz nebo DOBNET, o.s., Palackého 27, 252 29 Dobřichovice, a to nejpozději do 20. listopadu 2009. Dva vylosovaní výherci obdrží ZDARMA web kameru.

Ceny do soutěže věnovala
Československá obchodní banka, a.s.



TAJENKA Z MINULÉHO ČÍSLA

DOBNET je váš nejbližší poskytovatel Internetu, informací a zábavy.

Vylosovaní výherci:

Květa Beranová, Řevnice | Denisa Vicherová, Dobřichovice

Gratulujeme a poštou posíláme webovou kameru!



PRO ZASMÁNÍ

• „Jak to, že v kartách máte takové štěstí a na dostizích jste ještě nikdy nevyhrál?“ „Jen to zkuste, strčit si koně do rukávu!“

• Přijde důchodce k ortopedovi. Ten ho prohlédne a říká: „Člověče, máte v obou kolenech vodu.“ „Ta potvora se mi tam musela dostat, když jsem si čistil zuby.“



www.dobnet.cz

tel.: 277 001 111

info@dobnet.cz

Trvalé připojení k internetu již za 300 Kč měsíčně

Měsíčník DOBNET zpravodaj zdarma do 5 000 schránek

Internet pro seniory nad 70 let a držitele ZTP za 1 Kč měsíčně

Informační kancelář DOBNET, o.s., Palackého 27, Dobřichovice

Otevírací doba: PO 8-18, ÚT 8-12, ST 8-18, ČT 8-12, PÁ 8-12

Přijímáme platební karty:



OBCHODNÍ PODMÍNKY INZERCE V MĚSÍČNÍKU DOBNET ZPRAVODAJ



DOBNET zpravodaj je měsíčník informací z regionu vycházející od dubna roku 2007. Od ledna 2009 je distribuován v tištěné podobě v nákladu 5000 výtisků za měsíc v rozsahu 16 plnobarevných stran formátu A4 a zároveň i elektronicky do cca 1300 e-mailových schránek uživatelů internetové sítě DOBNET. Archivní složku všech dosud vydaných čísel najdete na adrese www.dobnet-zpravodaj.cz.

ZADÁNÍ INZERÁTU

Inzerát lze zadat osobně v kanceláři DOBNET nebo e-mailem na adrese inzerce@dobnet.cz. V objednávce je nutné uvést požadovaný obsah a rozměr inzerátu, počet otištění, fakturační údaje, kontaktní osobu, telefon, e-mail.

GRAFICKÉ PŘÍJÍMÁNÍ

Hotové vlastní návrhy inzerce přijímáme ve formátech pdf, jpg, tiff v tiskové kvalitě (rozlíšení min. 300 dpi), popř. křivkové formáty (cdr, ai,...), ostatní formáty po telefonické dohodě. Grafický návrh inzerátu může zpracovat spolupracovník DOBNET, o.s. dle Vašeho zadání.

UZÁVĚRKA

Uzávěrka příjmu inzerce je vždy 20. den v měsíci.

CENÍK

(orientační velikosti v mm, uvedená cena je bez 19% DPH)

A4 → 180 x 265 → 7950,- | 1/2 A4 → 180 x 132 → 4500,- | 1/4 A4 → 89 x 132 → 2600,- | 1/8 A4 → 89 x 64 → 1500,-
1/16 A4 → 43 x 64 → 800,- | Upoutávka na titulní stranu 55 x 40 2500,-

SLEVY A PŘÍPLATKY

Slevu 10% poskytujeme inzerentům na tři a více opakování inzerce, uveřejněné za sebou a ve stejném grafickém provedení.

Příplatek 40% za umístění na poslední stranu zpravodaje.

Příplatek 50% za umístění na konkrétní místo uvnitř zpravodaje vyjma první a poslední strany.

Grafické zpracování inzerátu zdarma.

PLATBY

Platba za inzerci je splatná v den vydání konkrétního čísla a to v hotovosti v kanceláři sdružení nebo bankovním převodem.

STORNO POPLATKY

10 dní před uzávěrkou příjmu inzerce je storno poplatek 50% ceny inzerátu.

Po uzávěrce příjmu inzerce je storno poplatek 100 % ceny inzerátu.

KONTAKTY

inzerce@dobnet.cz

tel.: 277 001 111

Tyto obchodní podmínky platí od 16. 2. 2009 do vydání nových.

