

DOBNET


**POZOR
SOUTĚŽ**
VÍCE NA STR. 2

8. ledna 2009

zpravodaj

V NOVÉM
KABÁTĚ

CO BYLO A CO JE...

více na stranách 8 až 12

Jaká je cesta, takový zpravodaj bývá i výsledek, říká se. Cesta tohoto zpravodaje je dlouhá bez tří měsíců dva roky. Tvrdohlavě se žene stále vpřed a nečeká. Žene ji čas. Čas od vydání k vydání, čas nastavených termínů. Nastoupilo na ni pár lidí, kteří s ní měli nějaký úmysl. V tomto případě pouze informovat členy a zákazníky občanského sdružení o elektronickém světě DOBNETu. Pak najednou nápad zrodil myšlenku veřejného zpravodaje.

Více než rok jsme sbírali odvahu k tomu udělat krok od elektronického vydání k vydání tištěnému. Mezitím jsme ladili systém jak spolupracovat, jak si nastavovat termíny. Vymýšleli jsme obsah a témata, která by zaujala nejenom nás, ale i případné čtenáře.

Prošli jsme obdobím, kdy mezi nás, začátečníky, přišel člověk zkušenější. Společně jsme ladili grafiku a podobu zpravodaje, abychom si ujasnili, na které straně bude ta která rubrika. Tím celý zpravodaj získal současnou podobu.

Pak přišla nečekaná zpráva – náš kolektiv přišel o toho, kdo stál na začátku nového zpravodaje u kormidla. Ale třeba se po svém návratu z dalekých cest bude chtít vrátit zpět na loď kotvící na Berounce?

Nicméně jak jde čas, získáváme dal-

ší zájemce a nadšence spolupracovat s námi. Samozřejmě nás to těší, protože region, ve kterém žijeme a o němž chceme informovat, není zahrádka u našeho obydlí. Je to pořádný kus pole a pokud ho jeden vidí z jedné strany zorané, člověk na druhé straně vidí, kde by se dalo ještě kopnout. Nebo ze svého úhlu pohledu nemusí vnímat pole, ale kopec nebo údolí...

Cílem našeho snažení je médium, které nám všem poskytne ucelené informace o kulturním, sportovním a společenském dění v našem blízkém i vzdálenějším okolí. Tak, jak jsme se snažili doposud, chceme být objektivní a přinášet zprávy a témata taková, která se dotýkají života a zájmů většiny z nás, a doufáme, že i našich čtenářů.

Barbora Tesařová

SEZNAMTE SE

Doposud pouze elektronický zpravodaj vydávaný sdružením DOBNET, o.s. vychází nově v tištěné podobě. Pro toho, kdo zpravodaj drží poprvé v ruce, přinášíme krátké shrnutí nejlepších příspěvků z minulých čísel.

strana 9



MEDICÍNA PRO LIDI



Pan profesor Lewit je lékař, který působí v Centru komplexní péče v Dobřichovicích. Pokud vás trápí bolest zad, bolest hlavy apod., doporučujeme jeho metodu komplexního přístupu k pacientovi. Tato lékařská kapacita k vašim zdravotním problémům přistoupí úplně jinak - lépe, než-li se obvykle ve zdravotnictví setkáváte.

strana 4

NA VÝLET DO MĚSTA

V zimním období se každému nechce do přírody, proto vám tentokrát pro změnu nabízíme příjemně prožité odpoledne v městečku Dobříš.



Dobříš prošla příjemnou zkrášlovací změnou, stojí za to navštívit zámek pyšící se krásnou červenou fasádou nebo kostel Nejsvětější trojice, který stojí hned naproti. A výlet můžete zakončit v cukrárně nedaleko zámku sladkou tečkou.

strana 6

ZE SÍTĚ DOBNET



Občanské sdružení DOBNET, o.s. se stará o uživatele své sítě, tentokrát v předvánočním čase připravilo příjemné setkání pro seniory a držitele průkazů ZTP. Každý ze zúčastněných mohl získat informace o výhodných tarifech.

strana 7

LETEM SVĚTEM DOLNÍ BEROUNKOU

UDÁLOSTI V REGIONU



foto: K. Ostatnická

MASOPUST 2009

Poberounský masopust se může chlubit nejdelší novodobou tradicí. Letošní, v řadě už dvacáté masopustní veselí začíná v sobotu 31. ledna 2009 ve 12 hodin na návsi ve Svinařích. Pokračovat bude o týden později v sobotu 7. února v Srbsku. Letovský a mokropský masopust je plánován na 14. února a vrcholit bude 21. února v Zadní Třebani. Těšit se můžete na zabíjačkové pohoštění, průvod maškar, v Mokropsích a Třebani na masopustní představení a soutěže masek. K dobré zábavě bude vyhrávat TŘEHUSK. (bt, mp)

VÝSTAVA V MODRÉM DOMEČKU

Příjemné předvánoční setkání proběhlo 10. prosince 2008 od 19 hodin v Modrém domečku v Řevnicích. U příležitosti zahájení prodejní výstavy keramiky a abstraktních obrazů umělkyně Heleny Giras Kozákové a Karoliny Mitasové (KAIDA) zde přivítal pan Ondřej Hejma na 50 hostů. V přátelské atmosféře přiblížil počátky i vývoj tvorby obou umělkyně a poděkoval všem za podporu již rok fungujícího domečku.

Prodejní výstava trvala do 6. ledna. Ze všech skutečných prodejů šlo 30 % z ceny právě na podporu centra Modrý domeček a jeho klientů.

Otevírací doba galerie i kavárny je v pondělí od 12 do 19 hodin, od úterý do pátku již od 9 do 19 hodin. V sobotu a neděli je otevírací doba od 10 do 17 hodin. Návštěvu podobné výstavy vřele doporučujeme! (sh)



foto: Š. Hašková

V ŘEVNÍCÍCH KONČÍ VEŘEJNÝ ROZHLAS

Špatný technický stav veřejného rozhlasu, jehož slyšitelnost v okrajových částech města Řevnice byla a je velmi nedostatečná, a vysoké finanční nároky na jeho údržbu přinutily tamní radnici přemýšlet o jiném způsobu komunikace úřadu města směrem k občanům. Náhradou za starý rozhlas by měly být e-mailové a sms zprávy, jejichž zaslání úřad zajistí těm občanům, kteří si o tuto službu zažádají. Služba bude dostupná od 1. ledna 2009. (bt)

ROŠÁDA V KARLICKÉM ZASTUPITELSTVU

Zastupitelstvo v Karlíku prochází kontinuálními změnami. K poslednímu říjnu rezignovala Milena Bílková na mandát člena zastupitelstva v souladu se zákonem č. 128/2000 Sb.

Tím se na její místo posunul dne 1. listopadu 2008 František Schneider. Za 40 dní působení ve vedení obce se však také svého mandátu vzdal. Místo něj nastoupil Tomáš Tesner, který je tak od 11. prosince 2008 novým členem obecního zastupitelstva obce Karlík. (bt)

INFORMACE O ZÁPISÍCH DO 1. TŘÍD V REGIONU

Zápis do 1. třídy ZŠ Řevnice – čtvrtek 15. ledna 2009 od 14 do 18 hodin v budově 1. stupně ZŠ, ul. Revoluční 901, s sebou rodný list dítěte.

Zápis do 1. třídy v ZŠ Liteň – čtvrtek 15. ledna 2009 od 13 do 17 hodin v budově školy. Rodiče přinesou s sebou rodný list dítěte, svůj občanský průkaz. Cizí státní příslušníci i povolení k pobytu.

Základní škola ve Všenorech srdečně zve děti a jejich rodiče na zápis do 1. třídy 23. ledna 2009 od 14 do 18 hodin v budově 1. stupně. S sebou nezapomeňte rodný list dítěte a dobrou náladu. Informace na telefonních číslech 257 711 241, 257 710 130 a na www.skolavsenory.cz.

Zápis do 1. třídy ZŠ Dobřichovice – úterý 27. ledna 2009 od 14 do 18 hodin v budově prvního stupně ZŠ.

Zápis žáků do 1. ročníku ZŠ Černošice se koná 28. ledna 2009. Ředitel ZŠ Černošice vyhláší zápis dětí do 1. ročníku ZŠ Černošice pro školní rok 2009 – 2010. Zápis všech dětí se uskuteční dne 28. ledna 2009 od 14 do 19 hodin v budově ZŠ Černošice, Pod Školou 447. Zapsány budou děti narozené v době od 1. září 2002 do 31. srpna 2003. Rodiče přinesou k zápisu rodný list dítěte. Přednostně budou zapsány děti s trvalým bydlištěm v Černošicích a děti s trvalým bydlištěm ve Vonoklasech.

Informace k zápisu do ZŠ Zadní Třeboň (tel. 257 721 403) do závěrky tohoto čísla nebyly zveřejněny. (bt)



SHIATSU

Historické základy Shiatsu sahají několik tisíc let zpátky, tak hluboko, jako kořeny akupunktury a tradiční čínské medicíny.

Myslíte si, že je shiatsu masáž? I když je tak nazýváno, zahrnuje v sobě tři následující oblasti:

- prvky rehabilitace – nejrozličnější druhy manipulace, rotace kloubů, protahování končetin atd.
- akupunktura – ačkoli se nepoužívají jehly, ruce pracují na akupunkturních drahách a bodech; je zde důležitá kvalita doteku a tlaku
- přikládání dlaní – na energeticky prázdná místa.

Shiatsu může pomoci při všech problémech psychosomatic-

Které tři prvky v sobě zahrnuje shiatsu?

kého charakteru, problémech zažívacího traktu, migrény, bolesti páteře, stresu, únavě... Ale také jen pro relaxaci a odpočinek.

Karolína Benešová, absolventka tříletého studia Darja-Shiatsu school, reiki I. a II. stupně, energetická práce s aurou, poradenství zdravého životního stylu, aura-soma, baňkování. Od ledna 2009 vás ráda přivítá ve svém novém studiu na adrese K Lesíku 348, Lety. Telefonní číslo: 602 764 705

A teď slíbená soutěžní otázka:

Které tři prvky v sobě zahrnuje shiatsu?

Odpovědi prosím zasílejte na adresu redakce@dobnet.cz nejpozději do 31. 1. 2009. Na respondenta s nejrychlejší správnou odpovědí čeká odměna - 1 hodina shiatsu zdarma!

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, Bohumil Ruml, Kateřina Ostatnická, Iva Urbanová (e-mailové adresy členů redakční rady dle schématu: jmeno.prijmeni@dobnet.cz); Inzerce: Michal Kustoš, e-mail: michal.kustos@dobnet.cz, tel.: 775 362 641, 277 001 111 • Registrace MK ČR E 17623; Náklad: 5 000 výtisků • Tištěná verze zpravodaje rozšiřována ZDARMA prostřednictvím vlastních služeb „DOBNET kurýr“, dále rozšiřováno prostřednictvím e-mailu na 1 300 e-mailových adres členům a zákazníkům občanského sdružení DOBNET, o.s. a na vyžádání dalším zájemcům • Datum vydání: 8. ledna 2009

DOSPĚLÍ ANI DĚTI SE NENUDÍ

V MNÍŠKU POD BRDY

Když se vydáte z náměstí na Skalecké sídliště, nemůžete minout mníšecké Kulturní středisko (MKS). Hned na první pohled poznáte, že budova byla postavena za minulého režimu v akci „Z“. Její vnější vzhled dnes již nikoho nenadchne, stojí za to ale vejít dovnitř.

Velcí i malí obyvatelé si zde určitě vyberou z velké nabídky aktivit.

V přízemí jsou učebny Základní umělecké školy a klubovny dětských oddílů Čejka a Brdský zálesák, které nabízejí bohatý program pro své členy.

V prvním patře najdeme velký sál, který je využíván pro sportovní aktivity a taneční výuku Klubu společenského tance. Pohybu se zde věnují děti, mládež i parta aktivních důchodců. Velký sál využívá i ZUŠ pro svá hudební a taneční odpoledne. Na podzim 2008 začaly kursy Shaolin kung-fu.

Velmi oblíbená je v MKS výtvarná výchova, věnují se jí zde děti všeho věku a pravidelné výtvarné dílny pro veřejnost jsou mezi občany velmi oblíbené.

Mimo tyto pravidelné akce se v sále konají besídky, koncerty a další společenské a kulturní podniky. Občané sem přichá-



Státní zámek Mníšek nabízí celoročně řadu kulturních akcí

foto: M. Nešpor

zejí také na veřejná zasedání městského zastupitelstva, scházejí se zde členové mníšeckých zájmových spolků.

Velká klubovna v prvním patře patří už několik let občanskému sdružení OÁZA, jehož cílem je aktivní naplnění volného času dětí, mládeže, dospělých i seniorů.

Velmi aktivní je i mníšecký Klub důchodců, který má svou klubovnu také v prvním patře. Dvakrát týdně členové

klubu cvičí, organizují si vlastní taneční zábavy a scházejí se tu k různým oslavám, besedám a promítání diapositivů. Zde plánují společné výlety a zájezdy.

Jak říká vedoucí MKS Jarmila Balková na internetových stránkách obce, bylo mnohé v posledním roce v budově opraveno a vyměněno. Přesto by si ale město přálo větší a lépe vybavené prostory pro zájmovou činnost svých občanů a dětí. (iu)

ZA KULTUROU V LEDNU

Středa 7. 1.



Dobřichovice Zahájení kurzů řeckých tanců pod vedením Marthy a Tery Elefteriadu, kurzy budou probíhat každou středu od 19:30 do 21:00 hodin, cena 8 lekcí: 1400 Kč, přihlášky a informace na karolina@lafontana.cz nebo na tel. 728 006 373

Pátek 9. 1.



Černošice „Oldies but Goldies“, páteční barový večírek pro velké kluky a velké holky s největšími hity minulého století, Club kino, od 20:30 hodin

Sobota 10. 1.



Černošice Nový kulturní rok začíná, přijďte ho s námi přivítat na tradiční Farní ples, na parket zve Kaktus Show Band, Club kino, od 20:00 hodin

Čtvrtek 15. 1.



Černošice Se svým jazzovým orchestrem vystoupí vynikající hudební skladatel, dirigent a jazzový pianista Milan Svoboda, Big Band - Milan Svoboda & Prague Conservatory Jazz

Orchestra - I., Club kino, od 20:30 hodin

Pátek 16. 1.



Černošice Folkrockový koncert skupiny Folk3Mail, zazní inteligentně otextované a líně melodické písně, podávané často jen za doprovodu španělky, Club kino, od 20:30 hodin

Sobota 17. 1.



Černošice „Já tak rád trsám, trsám...“ – na taneční párty zahrají DJ. Bunda + DJ. Vóda, Club kino, od 20:30 hodin



Všeradice Myslivecký ples, pořádá Honební společnost Hatě, hraje skupina IDEAL, tombola, v pohostinství ve Všeradicích „Na Růžku“, od 20:00 hodin



Dobřichovice V pořadu Cestovatelské besedy se tentokrát podíváme do Íránu, se svou „díla“ přednáškou Írán – horká země přijede Lukáš Synek, Fürstův sál, od 19:00 hodin



Karlík IV. karlický ples, bohatá tombola, hotel Karlík, od 19:00 hodin

Pátek 23. 1.



Černošice Spořádnou dávkou rock'n'rollu vystoupí plzeňská skupina The Velvet Revolver Revival, Club kino, od 20:30 hodin

Sobota 24. 1.



Černošice Oskar Petr a Jazz Q Martina Kratochvíla, hudební skladatel a klavírista Martin Kratochvíl se vrací na klubová pódia, Club kino, od 20:30 hodin



Dobřichovice Beseda s cembalistkou prof. Zuzanou Růžickovou, spoluúčinkují Jana Lewitová a Jaroslav Šaroun, Fürstův sál, od 19:00 hodin

Neděle 25. ledna



Dobřichovice Divadelní představení pro děti s názvem Dobrodružství čmeláka Brundibára, Liduščino divadlo Praha, vstupné 50 Kč, Fürstův sál, od 15:00 hodin

Pátek 30. 1.



Černošice Rezident dance night, svoje desky naservíruje mladý uznávaný DJ HerbyBoy, Club kino, od 20:30 hodin

Sobota 31. 1.



Černošice Festival šermířských filmů s tématem šerm a šermířů, Club kino, od 10:00 do cca 20:00 hodin (a možná i déle). Festival bude doplněn výstavou fotografií. Rezervace vstupenek na adrese mmrs@entropie.cz. Vstupenky bude možné zakoupit také na místě od 9:30 hodin. Sledujte www.entropie.cz/nfsf/.

Únor 2009

Čtvrtek 5. 2.



Černošice Koncert skupiny Qtrio (Ch), Club kino, od 20:30 hodin

Pátek 6. 2.



Černošice Koncert skupiny Psi vojáci, Club kino, od 20:30 hodin



Dobřichovice Se svým koncertem v oblasti klasické hudby vystoupí český kytarista Štěpán Rak, Fürstův sál

Sobota 7. 2.

Černošice Maškarní ples, Club kino, od 20:30 hodin (iu, mp)

ZAKLADATEL REHABILITACE U NÁS

POVÍDÁNÍ S PROF. KARLEM LEWITEM



Prof. Karel Lewit

foto: z archivu CKP

Bolesti zad jsou civilizační chorobou. Pokud bolest trvá dlouho, stáváme se nepříjemnými, protivnými, člověk není schopen myslet na nic jiného než na to, co ho bolí.

V Dobřichovicích žije zakladatel rehabilitace u nás prof. MUDr. Karel Lewit, DrSc. Pomáhá lidem od bolesti a „nastartovává“ ozdravné procesy nejenom v páteři relaxací stažených svalů. Letos koncem dubna oslaví své 93. narozeniny. Čilý neurolog i lékař myoskeletální medicíny stále ještě několikrát týdně ordinuje v Centru komplexní péče v Dobřichovicích (CKP), svůj rozvrh má neustále zaplněný, řídí automobil, cestuje po Evropě. Tento rozhovor vznikl u čaje, večer, kdy už odešel poslední pacient toho dne...

Jak jste přišel do Centra komplexní péče v Dobřichovicích?

Zásluhu na tom má ředitelka centra Jana Týkalová. Já jsem pracoval na Malvazinkách, kde se mi vedlo dobře. Nebyl jsem zvláště motivován odtamtud odejít. Mgr. Týkalová se starala o moji ženu Iris a jednoho dne mi řekla: nechtěl byste pracovat u nás? Já jsem byl nejprve zaražený, přemýšlel jsem, jak mohu odejít z Malvazinek, když tam s nimi dobře pracuji. Mají mě tam rádi a já bych je najednou měl zradit. Pak jsem zvažoval, že na Malvazinky musím denně dojíždět. Už jsem byl dost unavený, přeci nějaká ta léta mám. Když šlápnu na pedál, tak jsem v CKP za pět minut. A manželka Iris byla přeci jen na tom zdravotně nedobře a kdyby se něco dělo, z CKP jsem hned doma. Odpadne mi hodina cesty. A ta cesta je únavná. Pak jsem se v CKP trochu porozhlédl. Byl jsem se podívat na semináři své dcery Heleny Hermachové a v CKP jsem vedl svůj klinický seminář. Viděl jsem, že se tu dělá solidní práce, která má dobrou

úroveň. Řekl jsem si, že by nebylo rozumné, kdybych to nebral. Od té doby jsem hrozně rád, vstávám o hodinu později a při cestě domů nejsem tak unavený. Když jsem zde začal pracovat, zjistil jsem, že na zámku je dobrá kantýna (směje se). Ale to nebylo rozhodující. Rozhodující byla ta cesta. Na Malvazinky jedete autem, vlakem, autobusem a pak se ještě musíte škrábat celý kus do kopce. Zpátky už to není tak namáhavé, ale člověk má na mysli, jestli nezmešká vlak, a honí se kvůli tomu a to není příjemné. A ještě jedna věc. Když v létě zaparkujete u CKP, tak je to ve stínu, ale u nádraží máte v autě troubu. A v zimě máte zamrzlá okna. Bylo to spojené se spoustou nepříjemností. Do CKP je to nesrovnatelně větší komfort. Přeci jen při určitém věku dojíždění hraje nemalou roli.

Máte neustále zaplněný rozvrh, vaši pacienti za vámi jezdí zdaleka...

Já nemám síto, kdo chce, může přijít. Moje působení v CKP je nadstandardní péče, kterou si pacienti platí, a některé lidi to odradí. Ale kdyby to bylo zadarmo, tak by se mohly sjet celé Čechy a tím to ztrácí význam. Musel bych nechat pacienty dva měsíce trpět s bolestí. Někdo se uzdraví sám, ale většinou potřebují pomoci dost brzy. Nadstandardní péče má nakonec dvě výhody. Za prvé není množství pacientů nezvladatelné. A za druhé, a to je ještě důležitější, většina pacientů, kteří se rozhodnou ke mně přijet, byla už na mnoha místech a ono jim to nepomohlo. Říkají si: možná Lewit mi pomůže. A tím mám síto, které zajistí, že pacienti s nejbánálnějšími potížemi ke mně nejdou. Od toho jsem zkušený odborník, abych řešil případy, které jiným dělají značné potíže.

Najde se mezi pacienty skupina lidí, kteří by přicházeli s podobnými potížemi, nebo jsou to opravdu nejruznější případy?

Bolesti pohybové soustavy, které nejsou vyloženě zánětlivé, je hrozně moc. Souvisí to se zásadní věcí. Většina složitějších případů, které si nevyžadují chirurgický zásah, jsou poruchy funkce pohybové soustavy. A to je něco, co oficiální medicína nechce uznat a nechce vidět. Odborníci, kteří se zabývají pohybovou soustavou, jdou jen po anatomii a to je scestné. Tím si uzavírají možnost léčit cíleně a účinně převážnou část komplikovanějších případů, které by se neupravily bez léčby. Uvedu jednoduchou úvahu. Pacient má akutní bolest, jde k doktorovi, dostane prášek na bolest a jeho stav se zlepší. Ulevilo se mu jakoby po prášku, ale neví, že prášek snad bolest utlumil, ale v mnohých případech, ne-li ve většině akutních ústřelů, by se stav upravit sám i bez prášku. Já můžu určitý-



Prof. Lewit s pacientkou

foto: z archivu CKP

mi technikami pomoci lidem okamžitě, v tom je určitý rozdíl. U jednoduchých případů typu akutního ústřelu by se bez léčby stav upravil během několika dnů a při šikovní mobilizaci nebo manipulaci i při použití určitého cviku odejde pacient s okamžitou úlevou. U komplikovanějších případů je nutná funkční analýza. To se lékaři nikde neučí.

Mohl byste laicky vysvětlit, co je to funkční analýza?

Nejjednodušší vysvětlení je ilustrováno na přístroji. Vezměme např. auto. Auto nejede, když má zlomenou klikovou hřídel, ale také nejede, když mu rozstělujete pořadí zapalování svíček v motoru nebo když nedostane správnou směs. V takovémto případě se na strukturu, na anatomii, vozu nezměnilo nic, změnila se funkce. Auto, místo aby jelo, nejede. Jiný přístup k opravě je v tomto případě nemožný. Pak se lidé diví, jakým zázrakem jsem to udělal, ale je to v porozumění funkci pohybového systému. Dnešní medicína spoléhá více na techniku, ale klinické vyšetření znamená vidět, slyšet a hlavně *vyhmátat*. A také komunikovat dobře s pacientem. Vždy musím vyšetřovat celého pacienta. A teprve potom rozhodnu, kde porucha je. Může být velice vzdálená od místa, kde pacient cítí bolest. Fyzioterapeuté k tomu mají lepší přístup, protože jsou svou profesí nuceni se na pacienta dívat a sahat na něj a když sahají, mají lepší přístup k funkci té které části pohybové soustavy. Často však nemají teoretický základ, aby mohli své poznatky dostatečně analyzovat.

Ve vaší profesi, pokud se nejedná o nějaký bolestivý stav, který můžete hned napravit, léčba většinou trvá delší dobu a spousta pacientů není trpělivá. Raději si vezmou prášek a navíc po nich chcete při léčbě aktivní spolupráci.

To je dvojsečné. Pokud pacient trpí určitou bolestí hlavy, o které ví, že po prášku vždy odezní, není zvláště motivován se jít léčit. Většina pacientů vám však řekne: mně prášky vlastně nepomáhají, a ti pak hledají něco dalšího. Čert to vem, pokud nějaký prášek pravidelně zabírá, ať si ho vezme, když si s ním nerozhází žaludek. Pokud se bolest stále vrací a prášky nezabírají, nebo žaludek nezvládá nápor léků, pak přichází pacient k nám.

Nyní se zabýváte řetězením funkčních poruch...

Ano, to je tak. Zpočátku jsme znali lokální funkční poruchy – např. jednotlivý kloub se dokonale nehýbe, aniž by tam byly zánětlivé změny. Posléze jsme viděli, že tomu odpovídají určité změny ve svalstvu, které se dají velice dobře nahmatat, tzv. spoušťové body. Je tam zvýšené napětí. Jsou i jiné spoušťové body, ale typický svalový spoušťový bod je pro trochu školeného specialistu dobře hmatný a odpovídá bolesti. Jde o funkční vratnou



Prof. Lewit s ředitelkou CKP Mgr. Týkalovou

foto: z archivu CKP

změnu. Určitým hmatem s přihlédnutím k souvislostem zmizí bolest, a to často okamžitě. Ukázalo se, že tyto lokální změny můžete dost rychle ovlivnit, samy o sobě se však často vrací, protože mají nějakou příčinu jinde v těle. Začínali jsme se orientovat v příčinách těchto lokálních změn a přišli jsme na to, že je to systém. Dnes říkám jedna lokální porucha – např. snížená pohyblivost v hrudní páteři nebo jeden spoušťový bod, to není diagnóza. Já musím vědět, v jaké je souvislosti. A základem souvislosti je to, že snížená pohyblivost např. v hrudní páteři není sama o sobě, jde o celý řetězec spojených funkčních změn. V souvislostech najdete základní kořeny problému a to, co z nich vychází a dělá potíže např. v opačné části těla (sekundární problémy). Tím získáte přehled o tom, jak celá mašinerie těla funguje, případně nefunguje.

Pro lepší představu řetězení funkčních poruch: můžete přiblížit, jak postupujete u každého pacienta?

Stane se, že pacient přijde s bolestí hlavy a já nakonec udělám něco na noze. Prvotní problém je v noze a přenes se až do potíží s hlavou. Nebo např. pacient špatně dýchá a projevuje se to bolestí někde v pohybové soustavě. Je řada poruch vyvolávajících celé řetězce změn, které mají určité zákonitosti. Pokud postupujeme podle tohoto klíče, pak se v léčbě dostaneme ne o krok ale o deset kroků dále. Neléčíme izolovaně tady něco, tam něco, dohromady bychom pak nevěděli, co je skutečně podstata celé věci. Pokud bych hned při první pacientově návštěvě léčil mnoho poruch najednou, těžko bych věděl, co je podstatné a co ne, a nemohl bych se zaměřit na další rehabilitaci. Říkám si: tady je něco zásadního. Přesvědčím se o tom tím, že po zákroku se pacient hned zlepší. Pak už nic jiného nedělám a řeknu: na to je také tenhle cvik a ten pra-

videlně dělejte. Když vše probíhá tak, jak jsem předpokládal – a pacient vždy musí přijít na kontrolu – pak při druhé návštěvě tzv. *vychytám mouchy*. On řekne: ano, je to lepší, ale tady a tady ještě něco bolí, a já můžu jít do určitých detailů. Kdybych všechno udělal hned, sám bych si setřel výsledek a nemohl bych pacientovi poradit, co je podstatné cvičit. Když mu dáte celou kuchařku cvičení, je to k ničemu. Pacienti potřebují cvičit několik málo věcí a ty musí být ty podstatné a musí je provádět přesně. Při kontrolním vyšetření nejenom *vychytám mouchy*, ale vždycky se přesvědčím, jestli cvik pacient dělá a jestli při něm nedělá chyby. Pravidlem je, že pacienti cvičí, ale já jim to musím ještě trochu vylepšit. V každém případě je kontrola toho, co jsem prvně ukázal, důležitá. V extrémním případě, kdy si pacient cvik zcela splete, pak samozřejmě výsledky cvičení tak dobré nejsou. Ale to už je lidské. Ale jsou zase lidé obdivuhodně šikovní. Ohromně záleží na tom, jestli na to mají talent a jestli cítí své tělo.

Když k vám přijde pacient s čímkoliv – s bolestí hlavy, zad, nohou, tak může počítat s tím, že ho celého vyšetříte od plosek nohou až po hlavu ve stoje, v sedě, v leže atd...

Ano. A ještě existuje jedno pravidlo, že chyba je obvykle tam, kam jsem se nedíval (směje se). Ale to je v životě vždycky tak a tady taky.

Ale nejspíše u kontrolního vyšetření na to přijdete...

Ano. A pak si to musím i vyčítat. Samozřejmě, když je člověk starší, tak je trochu pedant, takže se snaží nic neopomenout. To je tak, já jsem sice pedant, ale trochu roztržitosti mám také. Někdy, když pacient odejde, tak si říkám: *hergot*, já jsem se měl ještě na to a to podívat. To je jisté.

Děkuji za rozhovor.

(Marta Lebedová, bt)

MALEBNÉ MĚSTEČKO V PODHŮŘÍ BRD

DOBŘÍŠ

Dobříš je velmi kouzelné městečko s mnoha kulturními památkami. Pyšní se rokokovým zámek, několika kostely, židovským hřbitovem a mnoha historickými budovami. Zámek a také muzeum, které je součástí zámku, je možné navštívit i v zimních měsících. Městečko Dobříš nabízí vyhlídku příjemně stráveného odpoledne.

DOBŘÍŠSKÝ ZÁMEK

Zámek pochází z let 1745 až 1765, kdy jej nechal přestavět Jindřich Pavel Mannsfeld. Později zde pobývala jeho dcera Marie, která byla provdána za Františka Gundakara Colloreda. Až do 2. světové války zámek obýval právě jeho rod. V roce 1942 byl však zámek vyvlastněn a padl do rukou nacistů. Později patřil státu a útočiště zde nacházeli především spisovatelé. V roce 1998 byl navrácen do soukromého vlastnictví rodu Colloredo-Mannsfeld.

Na první pohled zámek zaujme svojí výraznou červenou fasádou. Ještě krásnější podívaná je na velmi pečlivě



Zámek s pověstnou červenou fasádou

foto: M. Nešpor

udržovanou francouzskou zahradu. Květinové ornamenty a stříhané ploty dýchají zvláštní atmosférou. Prohlídka vnitřních prostorů, které jsou v zimě vytápěné, nás zavede do 11 pokojů ve stylu rokoka a klasicismu. Prohlédneme si pánské a dámské ložnice a další různé salony. Celá prohlídka trvá asi 60 minut. Otevřeno je celoročně

od pondělí do neděle, v listopadu až březnu od 8 hodin do 16:30 hodin.

Součástí zámku je také zrcadlový sál a konírna, kde se pořádají svatby. Nalezneme zde také Muzeum historických motocyklů a Muzeum hodin. Po absolvování všech prohlídek můžeme utišit hladové žaludky v zámecké restauraci. Řádně posilnění

budeme pokračovat prohlídkou kostela, který je hned naproti.

KOSTEL

Římskokatolický kostel Nejsvětější trojice stojí hned naproti zámku. V letech 1794 až 1797 jej nechal postavit František Gundakar. Na začátku 20. století proběhla oprava, která vdechla kostelu čistě barokní charakter. Hlavní oltář je tvořen obrazem Nejsvětější trojice, v rozích hlavní lodě jsou obrazy svatého Jeronýma, svatého Augustina, svatého Řehoře a svatého Ambrože. Ani na oknech nechybí vyobrazení duchovních postav, nalezneme zde svatého Václava, Jana Nepomuckého, Ježíše a Pannu Marii. Kostel zdobí také dva zvony.

Cukrárna, která stojí jen pár metrů od zámku, nabízí příjemné sladké zakončení naší prohlídky Dobříše.

(lk)



Kostel Nejsvětější trojice



Pěkně opravené město Dobříš

foto: M. Nešpor

	PROČ:	Příjemně strávené odpoledne	KAM:	Dobříš
	JAK TAM:	Autem, autobusem	KDY:	Vždy
	INFO:	www.mestodobris.cz		
	NA JAK DLOUHO:	Několik hodin		



ODPOLEDNÍ KÁVA V HLÁSNÉ TŘEBANI

SVÁTEČNÍ POSEZENÍ S UŽIVATELI TARIFŮ INTERNET DOBNET SENIOR A ZTP

V neděli 7. prosince 2008 od 15 hodin se v sále restaurace Česká Hospoda v Hlásné Třebani konala mimořádná akce určená pro uživatele sítě DOBNET, kteří využívají speciálních tarifů Internet DOBNET senior a Internet DOBNET ZTP.

Uživatelé výše uvedených tarifů mají uzavřenou smlouvu vždy na dobu určitou, jejíž platnost končí nejpozději 31. prosince aktuálního roku. Ke smlouvě je nutné navíc podepsat čestné prohlášení, kde uživatel potvrzuje užívání služeb sítě DOBNET výhradně pro vlastní potřebu. Uživatel tarifu Internet DOBNET ZTP musí navíc prokázat platnost svého průkazu ZTP. Právě díky setkání v neděli 7. prosince bylo možné smlouvu prodloužit na další kalendářní rok bez nutnosti návštěvy informační kanceláře v Dobřichovicích.

Akce začínala v 15 hodin prezencí účastníků. U vstupu je vítala Dana Nešporová, která informovala příchozí o plánovaném programu odpoledne. Pracovníci informační kanceláře Radka Beránková a Jitka Pekná si s dovolením uživatelů zhotovily kopie občanských průkazů a

průkazů ZTP a posílaly zaregistrované účastníky do sálu ke stolům. Přesně v půl čtvrté byl zahájen vlastní program odpoledne. Předseda Rady sdružení Michal Nešpor přivítal všechny přítomné a shrnul ve zkratce vývoj občanského sdružení DOBNET, o.s., zrekapituloval historii zvýhodněných cenových programů a představil nové rozvíjející se aktivity sdružení. Následně se slova ujal místopředseda Rady sdružení Bohumil Ruml. Ve své prezentaci se pokusil objasnit výhody připravované servisní smlouvy. Na závěr vystoupila Barbora Tesařová, manažer skupiny PR, marketing a média a postupně představila uživatelům připravované služby, kterými jsou technická podpora uživatelů sítě HelpDesk, regionální informační TV kanál DOBNET. TV a regionální informační portál na Internetu. Program



B. Tesařová seznámila s připravovanými službami foto: M. Nešpor

byl zakončen krátkou diskusí, ve které výše uvedení představitelé sdružení odpovídali na dotazy.

V průběhu jednotlivých prezentací postupně obcházeli jednotlivé stoly pracovníci informační kanceláře a dávali podepisovat vyhotovené smlouvy a čestná prohlášení. Časově se vše mimořádně povedlo, všichni přítomní odcházeli s podepsanou prodlouženou smlouvou na rok 2009. Ostatní uživatelé speciálních tarifů, kteří se odpolední akce neúčastnili, se měli

dostavit nejpozději do konce roku 2008 do informační kanceláře sdružení do Dobřichovic.

Všichni účastníci obdrželi zdarma dle svého výběru kávu nebo čaj, neperlivou vodu a zákusek. Restaurace byla běžně v provozu, takže si každý mohl objednat navíc na svůj účet cokoli dalšího z jídelního nebo nápojového lístku.

Organizátoři akce se shodli, že byla velmi úspěšná a určitě se bude v prosinci roku 2009 opakovat. (mn)

VALNÁ HROMADA BYLA USNÁŠENÍŠCHOPNÁ!

Po letech byla valná hromada sdružení DOBNET, o.s. napoprvé usnášeníškopná.

V pondělí 8. prosince 2008 v 18 hodin oznámil v sále restaurace Česká hospoda v Hlásné Třebani předseda Rady sdružení DOBNET, o.s. Michal Nešpor, že je osobně nebo na základě plné moci přítomno v sále 30 z celkového počtu 55 členů sdružení a že valná hromada je usnášeníškopná.



Prezentace B. Rumla foto: M. Nešpor

Program valné hromady byl rozdělen na oficiální a neoficiální část. V oficiální části byly zvoleny orgány valné hromady, byl přijat návrh na změnu stanov sdružení a finančního řádu a byla schválena účetní závěrka za rok 2007. Protože do stanoveného času nikdo nepodal návrh na projednání oficiálního diskusního přispěvku, předsedající valné hromady jednání ukončil.

Následovala neoficiální část, ve které přednesli své prezentace předseda Rady sdružení Michal Nešpor, místopředseda Rady sdružení Bohumil Ruml a manažer skupiny PR, marketing a média Barbora Tesařová. (mn)

TARIFY INTERNET DOBNET SENIOR A ZTP CO MOŽNÁ NEVÍTE A PROČ JE VYUŽÍT?

Už od vzniku sdružení v roce 2003 sdružení DOBNET, o.s. poskytovalo zvýhodněné podmínky pro připojení k síti Internet pro seniory a pro osoby zdravotně tělesně postižené (ZTP). Původně byli členové, kteří splňovali výše uvedené podmínky, osvobozeni od platby členského příspěvku. Následně jako uživatelé využívali dnes už neexistujícího tarifu Internet DOBNET gratis, který byl sice formálně účtován, ale jeho cena byla nulová. Protože právně ani účetně tarif nevyhovoval a navíc byl zneužíván rodinnými příslušníky uživatelů, byl nahrazen dnešními tarify Internet DOBNET senior a ZTP.

Smlouva se uzavírá výhradně na jeden kalendářní rok, k tarifu ZTP je nutné doložit kopii průkazu ZTP nebo ZTP/P a navíc je třeba podepsat čestné prohlášení o výhradním využívání připojení pro vlastní potřebu. DOBNET, o.s. si účtuje za tyto tarify pouhou 1 Kč měsíčně. Na provoz těchto tarifů nikdo občanskému sdružení nepřispívá, vše je hrazeno z rozpočtu sdružení. Ke dni 7. prosince 2008 tarify využívalo celkem 82 uživatelů. (mn)

DOBNET, o.s. – KDO JSME A CO DĚLÁME?

INFORMACE (NEJEN) O VYDAVATELI DOBNET ZPRAVODAJE

DOBNET, o.s. je občanské sdružení, nezisková organizace zapsaná v seznamu občanských sdružení na Ministerstvu vnitra ČR. Organizace podobná jakékoli jiné firmě, s přiděleným identifikačním číslem (IČ), pouze založená za účelem primárně nevytvářet zisk. Nemá žádného vlastníka, který by si ze zisku kupoval soukromá auta nebo rodinné domy. Má pouze jednotlivé členy sdružení, kteří se snaží svojí prací, znalostmi a zkušenostmi budovat a rozvíjet aktivity a činnosti, které v regionu chybí a které by možná komerční firmy dělat nechtěly. Nebo třeba chtěly, ale za výrazně odlišných podmínek, než je zvládne s nadšením zrealizovat nezisková organizace.



Kancelář v Dobřichovicích

foto: M. Nešpor

A ČÍM SE DOBNET, o.s. ZABÝVÁ?

Občanské sdružení DOBNET, o.s. bylo poprvé zapsáno na MV ČR v roce 2003 za účelem budování regionální vysokorychlostní bezdrátové sítě DOBNET. V té době mělo sdružení 7 členů. Činnost byla a v současné době stále je skutečně zaměřena převážně na budování bezdrátové počítačové sítě s napojením do Internetu. Na konci roku 2008 mělo sdružení 55 členů a bezmála 1 300 připojených uživatelů v síti. Měsíční poplatek za připojení do sítě DOBNET ve výši 300 Kč nebyl za celou dobu upraven, a to ani v situaci, kdy sdružení muselo začít odvádět před 2 roky 19 % svých příjmů českému státu jako daň z přidané hodnoty.

ZAJÍMAVÉ AKTIVITY JIŽ V PŘÍŠTÍM ROCE

V novém roce 2009 chystá sdružení DOBNET, o.s. rozšířit své aktivity související s připojením do vysokorychlostní sítě DOBNET, jako například poskytovat výrazně profesionálnější podporu uživatelům prostřednictvím pracovníků nově vznikající skupiny HelpDesk, nabí-

zet servisní smlouvy s paušální platbou za bezstarostnou péči o přijímací zařízení nebo zřizovat bezplatné přístupové body HotSpot v restauracích a dalších veřejných místech regionu. Ale chystá se rozšířit i další služby, které s připojením k Internetu příliš nesouvisí. Jedním z velmi zajímavých chystaných projektů je DOBNET.TV – regionální informační televizní kanál, který by měl být zaměřen převážně na zpravodajství z mikroregionů Dolní Berounka a Horymír. Nebudou ale zcela jistě chybět ani záznamy či přímé přenosy ze sportovních, kulturních či společenských akcí. Diváci by se měli dočkat i přímých přenosů ze zasedání zastupitelstev jednotlivých obcí s možností přímého vstupu do diskuse v sále prostřednictvím telefonního spojení.

DOBNET ZPRAVODAJ

Aneb jak vznikl nápad vydávat regionální informační časopis?

Na počátku roku 2007 řešila Rada sdružení DOBNET, o.s. otázku vzájemné vyvážené komunikace s uživateli služeb sdružení. V tomto období bylo rozhodnuto, že jeden z komunikačních prostředků bude jakýsi časopis, který následně dostal název DOBNET zpravodaj. Původně sloužil pouze jako informátor výhradně pro uživatele sítě DOBNET a pro jednotlivé členy sdružení. Postupem času přibývalo obecných informací z blízkých regionů. Na jaře roku 2008 prošel DOBNET zpravodaj významnou grafickou i obsahovou úpravou, která s drobnými odlišnostmi zůstala dodnes. Do konce roku 2008 vycházel DOBNET zpravodaj pouze v elektronické podobě. Dnes držíte v ruce první tištěné vydání, které vychází nákladem 5 000 výtisků! Elektronická verze zůstává ovšem

zachována, takže DOBNET zpravodaj vychází v lednu 2009 v celkovém nákladu 6 300 kusů. Důležité je asi uvést, že DOBNET zpravodaj je a bude zdarma a čtenáři ho budou pravidelně každého osmého dne v měsíci nalézat ve svých domovních schránkách.

CO BUDE OBSAHEM ZPRAVODAJE?

První číslo tištěného zpravodaje je podobné předchozím vydáním distribuovaným pouze elektronickou cestou, a přesto je jiné. Jiné je především hlavním tématem vydání. Hlavní téma tohoto čísla je totiž věnováno všem zajímavým starším vydáním DOBNET zpravodaje, která vyšla v roce 2008. Redakce zpravodaje nechce vás, nové čtenáře, kteří neměli šanci číst elektronická vydání, ochudit o obrovské množství zajímavých informací, která obsahovala právě starší vydání.

INFORMACE A ZAJÍMAVOSTI Z VAŠICH OBCÍ

DOBNET zpravodaj dnes vytváří 5 členů sdružení DOBNET, o.s. Aby byly uveřejňované informace ještě zajímavější, rádi využijeme připomínek, zkušeností, nápadů a práce dalších spolupracovníků. Pokud tedy budete sdílet naše nadšení a budete mít chuť spolupodílet se na tvorbě zpravodaje, neváhejte nás kontaktovat prostřednictvím informací uvedených v tiráži tohoto vydání. Uvítáme nejen finálně zpracované příspěvky a články, ale budeme vděční i za zajímavé informace a podněty, o kterých stojí za to psát. Nechceme v žádném případě dělat bulvár, ale nebojíme se psát pravdu a nebojíme se ukazovat našim čtenářům věci z jiného úhlu pohledu.

(mn)



Tak to u nás vypadá

foto: M. Nešpor

CO UŽ VYŠLO A KDE TO NAJÍT?

ARCHIV DOBNET ZPRAVODAJE NA INTERNETU

V dalších odstavcích se vám postupně pokusíme představit nejzajímavější hlavní témata jednotlivých vydání roku 2008. Témata, o kterých by se mělo mluvit a psát, nebo témata, která by vás mohla zajímat. Celkem popíšeme na přibližně dvou stranách zpravodaje 10 témat rozdělených do 4 kategorií. A protože logicky nelze více než 30 stran původního textu umístit do takto malého prostoru, pojali jsme následující strany spíše jako upoutávku a pozvání do elektronického archivu DOBNET zpravodaje na Internetu. Archiv je zpracován podle jednotlivých vydání, jako byste sáhli po konkrétním výtisku do vaší knihovny. Otevřete první stranu a listujete dále.

A pokud byste náhodou neměli přístup k Internetu a nechtěli si objednat připojení prostřednictvím sítě DOBNET, můžete navštívit vaši obecní či městskou knihovnu, kde je jistě připojení k dispozici. A jestliže vás ani tato nabídka neoslovila, můžete navštívit naši informační kancelář v Dobřichovicích, kde vám vybraný DOBNET zpravodaj zdarma v černobílém provedení vytiskneme nebo zašleme poštou na vaši korespondenční adresu. Místo osobní návštěvy můžete pochopitelně využít i ostatních kontaktů – můžete telefonovat, poslat fax nebo e-mail.

Tak neváhejte a vstupte do virtuálního archivu!

www.dobnet-zpravodaj.cz

CESTOVÁNÍ A VOLNÝ ČAS

DO PAŘÍŽE NA PÁR DNÍ ZA 6 500 KORUN – DOBNET ZPRAVODAJ 11/2008

Na celkem pěti stranách rozebíráme možnosti, jak se dostat různými dopravními prostředky do hlavního města Francie a kde se tam za rozumnou cenu, ale přitom velmi kulturně ubytovat. Sami jsme vyzkoušeli, jak nejvýhodněji cestovat hromadnou dopravou po Paříži a čeho se vyvarovat. Jak neplatit zbytečně za některé předražené spoje, jakou nejvýhodnější síťovou jízdenku zakoupit. Vypátrali jsme, jak se lze poměrně levně a dobře pár dní stravovat a přitom nevozit z domova nesmyslné množství řízků. Navštívili jsme za vás některé z nejzajímavějších památek, zhotovili jsme více než 300 fotografií. V první polovině roku 2009 spustíme zpravodajský portál na Internetu, kde budou všechny fotografie k dispozici. Na závěr článku najdete detailní srovnávací tabulku, ve které najdete všechny reálné náklady na takovou cestu. A závěr? Za 3 dny ve dvou lidech něco málo přes třináct tisíc korun komplet.



VODA A KOUPÁNÍ – DOBNET ZPRAVODAJ 07/2008

V článku přinášíme informace o zajímavém koupání v Čechách s odkazem na 30 nejzajímavějších přírodních koupališť. Krátce jsme nahlédli k moři, upozorňujeme, na co si dát pozor, jak zajímavou lokalitu vybrat. Dále naleznete rady, nápady, upozornění a odkazy na zajímavé stránky na Internetu. Nahlédli jsme také do aquaparků v Čechách, přinášíme zajímavé tipy. Sami jsme vyzkoušeli aquapark v Liberci, a to včetně ubytování v propojeném hotelovém komplexu.

CESTUJEME VLAKEM – DOBNET ZPRAVODAJ 04/2008

Určitě vás zaujmou nepřilíš známé informace o cestování vlakem, a to nejen v našem regionu, ale po celé České republice. Vyzkoušeli jsme mimo jiné cestu do Ostravy naším nejmodernějším vlakem Super City Pendolino. Přinášíme vám nejen zážitky z vlastní cesty, ale nabízíme i pomoc s výběrem nejvýhodnější jízdenky, a to včetně varianty jízdenky téměř za pár korun. Dočtete se, k čemu je zákaznická In-karta a kolik za ni zaplatíte. Představíme méně známé produkty typu kilometrická banka nebo rodinná víkendová jízdenka. Máme zkušenosti, že ne vždy obdržíte na informačních linkách nebo v pokladnách ČD úplné informace. Přinášíme též srovnávací tabulku cesty do Brna a Ostravy pro individuální cestu jednoho pasažéra nebo celou rodinu se dvěma dětmi.

Je nutné ovšem poznamenat, že informace o cenách a internetové odkazy byly platné k datu vydání dubnového zpravodaje roku 2008 – některé ceny byly na konci roku 2008 zvýšeny, některé produkty jsou dnes nabízeny v pozměněné podobě.

SLUŽBY A VZDĚLÁVÁNÍ

PROBLEMATIKA ZÁKLADNÍCH ŠKOL – DOBNET ZPRAVODAJ 10/2008

Máme hodně dětí a málo míst ve školách... Tak upoutává titulek a podtitulek první strany letošního říjnového čísla své čtenáře. Máte také doma předškoláka? A už víte, kam bude chodit do školy? A víte, že možná každé vaše dítě bude muset navštěvovat jinou základní školu v jiné obci?

Pokračování na straně 10



Pokračování ze strany 9

Pokud nevěříte, určitě si přečtete zajímavý článek od naší redaktorky, která na vlastní kůži vyzkoušela, co to znamená bydlet v obci, kde není základní škola. Dozvíte se, co znamená pojem spádová oblast školy. Najdete zde užitečné informace o organizaci školního roku a také jak mají jednotlivé regiony v Čechách rozděleny jarní prázdniny. Zjistíte, jak se dá zařídit pro děti školní autobus.

MATEŘSKÉ ŠKOLY – DOBNET ZPRAVODAJ 09/2008

Podobně jako na základních školách je i ve školách mateřských nedostatečná kapacita. Rozdíl je ovšem ten, že do některé ze základních škol vám dítě vzít musí. Do mateřské školy nikoli. Pokusili jsme se proniknout do problematiky mateřských škol, přinášíme přehled všech školek v regionu včetně kapacity dětí a kontaktních údajů. Zaměřili jsme se také na soukromé školky, jejich vzdělávací program, ceny, kapacitu. Dočkáme se zlepšení?

ZÁCHRANNÁ SLUŽBA – DOBNET ZPRAVODAJ 08/2008

Dočtete se, jak funguje v našem regionu záchranná služba, kdo stojí za firmou Trans Hospital, co vše může tato firma nabídnout. Dozvíte se informace o tísňové lince 112 a jejím propojení na ostatní složky integrovaného záchranného systému. Přinášíme rozhovor se soukromým lékařem o problémech zdravotních pojišťoven a fungování zdravotnického zařízení v Řevnicích. Doplnující informace k tématu naleznete také v DOBNET zpravodaji 09/2008.

INTERNET A TECHNIKA

NAKUPOVÁNÍ POTRAVIN NA INTERNETU – DOBNET ZPRAVODAJ 06/2008

Přemýšleli jste někdy o tom, že si koupíte potraviny na víkend prostřednictvím Internetu? Přinášíme vám vlastní zkušenosti s nakupováním potravin prostřednictvím počítače z pohodlí do-

máčího prostředí. Bez dlouhých front a mačkájících se lidí. Funguje v Čechách dostatečné množství internetových obchodů? Jaké jsou s nimi zkušenosti? Můžete si skutečně vybrat na Internetu stejně široký sortiment jako v supermarketu? Jak to vše funguje, kolik zaplatíte? A lze zaplatit platební kartou? Jak často může být proveden závoz a kolik toho vlastně musíte objednat? A vyplatí se to vůbec? Toto vše a ještě mnoho dalšího se dozvíte v červnovém vydání ročníku 2008 DOBNET zpravodaje.

TELEVIZE POD LUPOU – DOBNET ZPRAVODAJ 03/2008

Víte, co je to Set-top-box? V březnovém zpravodaji přinášíme mnoho důležitých, zajímavých a stále aktuálních informací o digitálním vysílání. Co se stane, až budou vypnuty stávající analogové vysíláče? Představíme vám jednotlivé technologie, prostřednictvím kterých lze přijímat televizní signál. Nabídneme kontakty na konkrétní poskytovatele, informace o jejich službách a programové nabídce. Ukážeme srovnávací tabulku jednotlivých poskytovatelů s uvedením aktuálních cen platných v březnu 2008.

ZAJÍMAVÉ DNY ROKU

VÁNOČNÍ POHODA – DOBNET ZPRAVODAJ 12/2008

Ve vánočním zpravodaji se dočtete, jak netradičně pojmout vánoční menu. Najdete zde nejen recepty na jednotlivé pokrmy slavnostní tabule, ale i recepty na známé i méně známé vánoční cukroví. Aby bylo vše dokonalé a autentické, naši redaktori odložili notebooky a tužky a převlékli se do obleků kuchařů. A na závěr jsme za vás vyzkoušeli, jak to všechno chutná! A abychom nezůstali pouze doma, přinesli jsme jako bombónku informace o anglickém vánočním menu od našeho zahraničního dopisovatele z Velké Británie.

ČARODĚJNICE – DOBNET ZPRAVODAJ 05/2008

Bojíte se čarodějnic? Pak si v květnovém čísle přečtete mnoho informací o historii pálení čarodějnic a kdo to vlastně čarodějnice byly. Přinášíme také kontakty na některá muzea čarodějnic. Dozvíte se zajímavosti, po kterých byste možná raději sami nepátrali... A navíc tam najdete fotoreportáž z čarodějného vlaku. (mn)



KOHO SE NÁM PODAŘILO VYZPOVÍDAT

ANEKDOTY USKUTEČNÉ ROZHOVORY

Od března loňského roku jsme zveřejnili v DOBNET zpravodaji sérii rozhovorů se zajímavými lidmi, kteří mají nějaký vztah k našemu kraji. Na tomto místě přinášíme výňatky z jednotlivých setkání, která jste mohli společně s námi sledovat po celý rok 2008. Jejich plné znění najdete v elektronickém archivu zpravodaje na adrese www.dobnet-zpravodaj.cz

Namaloval Tomáš Bíl nějaký obraz, o kterém si řekl: ten je můj, ten nikomu nedám?



„Skoro všechny. S každým obrazem si od začátku vytváříte určitý vnitřní vztah, chcete se dobrat k cíli a mockrát se vám to nedaří. Hledáte cestu k motivu a když jste na konci, tak zákonitě sílí pocit, že se toho obrazu prostě nemůžete zbavit. Navíc některé věci se

už nikdy nedají znovu namalovat, kdo si to myslí, ten je snílek. Všechno je dílem okamžiku, zrození obrazu je neopakovatelná chvíle, která je jedinečná a naprosto výjimečná v čase. Některé věci nakonec stejně prodat musíte, abyste měla na zaplacení složenek. A obrazy, které si chci nechat, jsou chvíli v ateliéru a pak je raději ukládám do depozitáře na návisi nebo si je pověsím doma. Ale stejně je to nakonec tak, že obrazy, kterých se nechci vzdát, pak každý chce.“

Pavel Vitek účinkuje i v muzikálech přizpůsobených pro místní scénu, jako byla Noc na Karlštejně nebo Postržíny. Jak se liší atmosféra při zkouškách profesionálního týmu a týmu složeného z nadšených ochotníků?



„Byla to pro mě nová zkušenost. Zatímco v profesionálním prostředí se člověk často setkává s určitou rutinou, ochotníci jsou velmi zanícení a já jsem velice rád to jejich nadšení na sebe nechal přenést. Myslím, že je to očišťující, člověk si zpátky uvědomí, že hrát divadlo je především radost.“



Jiří Vondráček působil donedávna jako předseda poroty Porty. Nyní je její manažer a jeden z hlavních producentů. Loňský ročník Porty se poprvé konal v Řevnicích. Ptali jsme se na novinky a nápady v organizaci na novém působišti Porty:

„Moc bychom si přáli, aby se Řevnice v době konání Porty rozeznaly trampskými písničkami, country a folkem i tam, kde se to neočekává. Takže kromě Zámečku, kde měli recitály finalisté, jsme přichystali tzv. Řevnický Stetson - několik malých pódíí, nebo spíš míst, kde si zahrál ten, kdo chtěl a kdo třeba nebyl zrovna na hlavní scéně. Takže opravdu novinka.“

O psaní se spisovatelem a novinářem Pavlem Kosatíkem:

„Psaní je zvláštní a těžko se vysvětluje. Mě na něm nejvíce fascinuje tohle: dlouho, třeba rok, na nějakou věc, na které vám záleží, myslíte. Za tu dobu ji v sobě zobracíte ze všech stran, skoro by se dalo říct, že o ní víte všechno. A pak sednete, začnete psát - a „z pera“ vám začnou vylézat úplně jiné věci, o kterých jste do té doby nic netušila. Mezi hlavou a rukou, která píše, se odehraje něco, co myšlenku transformuje do úplně jiné podoby. Možná, že to bude znít divně, ale při psaní jsem si párkrát, zhruba pětkrát za život, připadal tak skutečný jako nikdy jindy.“



Ivan Mládek je jedním z nejlepších hráčů na bendžo u nás. Co k tomu říká on sám?

„Když jsem asi v patnácti letech poprvé zaslechl bendžo, hned jsem věděl, že je to pro mě ten pravý nástroj. Prostě mě jeho zvuk fascinoval. A z principu odmítám úvahy, že jsem nejlepší bendžista nebo že je to někdo jiný a já že jsem druhý či padesátý a nebo že tenhle je lepší než tenhle, případně dokonce to, že támhle byl nejlepším hráčem na bendžo všech dob. Muzika není sport, každý hraje něco jiného, každý muzikant je svým způsobem originál a jejich styly jsou co do kvality nesouměřitelné.“

A to platí i pro hráče na ostatní nástroje, pro malíře, spisovatele, sochaře a další *lehkoživky*. Dalo by se spravedlivě soutěžit třeba v tom, kdo zahraje na bendžo víc tónů za minutu nebo kdo zahraje hlasitěji a nebo kdo svým bendžem dál dohodí. Nehledě k tomu, že je několik druhů bendžů a na každé se hraje úplně jiným způsobem. Například hra na mé plectrum bendžo se s hrou na kovbojské pětistrunné bendžo liší jako hra na housle s hrou na harfu. A já osobně jsem nikdy žádný vzor neměl, i když jsem několik bendžistů obdivoval. Vždycky jsem se ale snažil hrát jako já, co nejvíce originálně... Úplně se mi to ale nepodařilo, na to jsem byl vždycky příliš pod vlivem jazzu.“

Pokračování na straně 12



Pokračování ze strany 11

Pavla Švédová je novinářka. Mnoho obyvatel Dolní Berounky ji však zná zcela jinak – jako Maryšku v Postřižínách nebo s kytarou v ruce v kapele Třehusk. Jaká je Maryška a nakolik se liší od Pavly Švédové?



„Řečeno současnou mluvou, Maryška je pohodová a fajn ženská. Nezkrotná, živočišná, vášnivá, dodal by doktor Gruntorád. Náležitě si užívá svého života. A to se mi na ní líbí. Já jsem asi větší nervóza. Ale život se snažím také vychutnávat. Jsme totiž tady na světě strašně krátkou dobu a navíc nikdo nevíme, na jak dlouho. A ještě jeden rozdíl je mezi námi: Maryška pije pivo na ex, mně to obvykle v restauraci trvá déle.“



Internetové rapperské zprávy Ondřeje Hejmy Rap 'n' News nemá u nás konkurenci a naopak mají spoustu pozitivních ohlasů. Jak přišel na tuto myšlenku? Má teď za sebou 37. díl...

„Rapandnews je vlastně pokračování sloupku Psí život, který jsem dlouhá léta psal do Reflexu. Politika v tom běžném podání už mi připadala nudná, tak jsem se snažil to nějak ozvláštnit. Spousta lidí si myslí, že jsem se zbláznil, ale mě to baví. Doporučuji aktuální díl na www.stream.cz!“

Věra Mačková už delší dobu žije a maluje v okolí Berounky pod brdskými lesy. Jak moc ji místo, ve kterém žije, zasáhlo a ovlivnilo jako malířku?

„Je to úžasné místo, úžasná vesnička Halouny. Přímo na úpatí brdských lesů. Les je bez konce, pokaždé jiný, sluncem rozzářený či pochmurný. Jsou tu nádherná zákoutí, ať u Babky, krásné nízké kleče či u El Pasa ten fantastický kaňon. Barvy podzimního lesa, to jsou barvy obrazů mého otce. Vůně letního lesa mi opět připomene, jak jsem s ním jezdila na houby. Sázava, u jejích břehů jsem vyrůstala, je žlutá od jílů či zlata? Berounka je trochu jiná než Sázava, má v sobě stříbro, je modrá až dočerna. Ráda ji maluji, ráda maluji zlato lesů, barvy listů od okru přes oranž do ruda. Ale nesmí být suché léto a podzim, pak je vše rychle hnědé a bez barev. Nevím, co bych dodala, snad jen, že děkuji, že jsem přítomna v takovém krásném kraji.“



Jak relaxuje po hektickém dni Petra Černocká?



„Víte, já relaxuji jaksi průběžně. Snažím si organizovat život tak, abych se do stresu nedostala. Kolem sebe vidím hodně workoholiků, takže se snažím jejich řady nerozmnožovat. Umět si život dobře vybalancovat je umění, chce to určitou pokoru. Ale nemyslete si, ani mně se to vždycky nedaří.“

Inspiraci hledám u mých koček. Když je obzvláště chmurný den, tak se kočky stočí do klubíčka, pěkně se prospí a všechno je jim fuk. Když to jde, tak to dělám úplně stejně. A bez výčitek svědomí. Taky jsem to neuměla vždycky, na takovém postoji jsem léta pracovala. Zvířata totiž vždycky vědí, co je pro ně nejlepší. To jen lidé se někdy chovají jako blázni.“

Proč žije na Berounce Věra Martinová?

„Před více než patnácti lety, když se nám narodila dcera, jsme se rozhodovali mezi bytem v Praze, nebo koupí domku. Naskytla se nám možnost právě v Černošicích a my jsme neváhali. Vždycky se mi totiž v tomto kraji na západ od Prahy moc líbilo. Nemám ráda rovinu, a tak je pro mne zdejší kopcovitý terén s krásnými přírodními zákoutími přece Berounce naprosto ideální. A do Prahy je to, co by kamenem dohodil...“ (bt)

Zdroj fotografií: soukromé archivy jednotlivých osobností či [www stránky uvedené na www.dobnet-zpravodaj.cz](http://www.stranky-vedene-na-www.dobnet-zpravodaj.cz)



JAK SE DNES VYUČUJE INFORMATIKA?

ODPOVÍDÁ UČITEL SYBLÍK

Mezi předměty, které se díky prudkému rozvoji technologií objevily na školách, je také tzv. informatika. Můžete mi v kostce říci, od které třídy se přednáší a co je obsahem osnov tohoto předmětu?

V novém Školním vzdělávacím programu je na naší, dobřichovické základní škole výuka informatiky od 5. ročníku. Na naší škole jsou děti od 6. třídy rozděleny na dvě větve – jazykovou a informatiku. **Jazyková větev** má 1 hodinu týdně v 7. třídě a 1 hodinu týdně v 9. třídě.

Děti ve **větví zaměřené na informatiku** mají v 6., 7., 8. a 9. ročníku vždy dvě hodiny informatiky týdně. Kromě toho si žáci obou větví mohou zvolit v 8. a 9. ročníku informatiku navíc jako povinně volitelný předmět v dotaci 1 nebo 2 hodin týdně.

Osnovy tohoto předmětu si dělá každá škola sama podle **RVP** (Rámcový vzdělávací program).

Výstupy z RVP	
1. Vyhledávání informací a komunikace	
Očekávané výstupy (žák)	
1.1	ověřuje věrohodnost informací a informačních zdrojů, posuzuje jejich závažnost a vzájemnou návaznost
2. Zpracování a využití informací	
Očekávané výstupy (žák)	
2.1	ovládá práci s textovými a grafickými editory i tabulkovými editory a využívá vhodných aplikací
2.2	uplatňuje základní estetická a typografická pravidla pro práci s textem a obrazem
2.3	pracuje s informacemi v souladu se zákony o duševním vlastnictví
2.4	používá informace z různých informačních zdrojů a vyhodnocuje jednoduché vztahy mezi údaji
2.5	zpracuje a prezentuje na uživatelské úrovni informace v textové, grafické a multimediální formě

Hlavním posláním výuky informatiky na naší škole je seznámení se základy práce na počítači. Žáci se naučí základy obsluhy počítače i jeho údržby, naučí se pracovat s textovým editorem, tabulkovým kalkulátorem, prezentačním manažerem, grafickými editory (včetně úpravy fotografií), naučí se využívat služeb Internetu, tvořit webové stránky a publikovat je na Internetu. Své znalosti si žáci budou ověřovat v praxi pomocí interdisciplinárních projektů, neboť informatika je průřezový předmět, který v sobě zahrnuje témata ze všech ostatních výukových předmětů. Osnovy jsou dostatečně flexibilní, aby se do nich práce s počítačovými technologiemi mohla zařadit.

Jaké máte k dispozici jako učitel materiály k výuce tohoto předmětu a jste s nimi spokojen?

Materiály k výuce tohoto předmětu – mám k dispozici knihy i učebnice pro informatiku, některé informace lze najít na Internetu, z nich si zhotovuji kompilát pro výuku podle úrovně



Mladý tučňák

Michal Nešpor

jednotlivých skupin informatiky, dále mám nástěnné obrazy, sebraný počítač, projektor, možnost sdílení obrazovky. Spokojen jsem, neboť co potřebuji, to mám nebo si to vyhledám nebo se zeptám odborníků z DOBNETu.

Povězte mi, jak podle vás studenti tento předmět přijímají a co jim vlastně dává do vínku pro budoucí studium na střední škole nebo gymnáziu?

Žáci mají informatiku rádi a nejsou s nimi žádné problémy. Chápou plně dnešní potřebu umět uživatelské základy počítače v jejich dalším životě, např. na SŠ, nutnost umět používat základní kancelářské aplikace, potřebu orientovat se v základních službách Internetu a vyhledávat informace, zpracovávat fotografie, zvláště kluci většinou mají zájem o tvorbu webu. Toto vše využijí hned od prvního ročníku na většině SŠ. I v naší škole po dětech vyžadujeme v některých předmětech zaslání domácích prací v elektronické formě elektronickou poštou.

Na otázky mi odpovídal pan učitel Syblík ze ZŠ Dobřichovice. Samotného mne zajímaly odpovědi na tyto otázky, protože jsem již z několika nezávislých zdrojů zjistil, že na jiných školách mají žáci informatiku spíše jako uvolnění, kde mohou brouzdat po Internetu nebo hrát hry. Musím se přiznat, že od té doby, co spolupracuji se ZŠ Dobřichovice na projektu Mladý tučňák, se dívám na celou věc trochu jinak. Přijde mi to jako poslání, naučit něco děti ve škole a předávat své znalosti dál, a cítím, že je potřeba se této problematice více věnovat.

Jsem velice potěšen, že na škole v Dobřichovicích se přistupuje velmi zodpovědně k výuce tohoto moderního předmětu a možná by si ostatní školy mohly vzít zde příklad. Určitě by si příklad mohli vzít zastupitelé, kteří tvoří legislativu této země, a snažit se do školství vnést zajímavost a finanční motivaci pro učitele a pomoci tak přilákat více odborníků, kteří by mohli významnou měrou přispět k úrovni a odbornosti učení na našich školách.

Děkuji za rozhovor.

(br)

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V ZŠ DOBŘICHOVICE



Barbora Těsářová

Ve středu 26. listopadu se konal na základní škole v Dobřichovicích den otevřených dveří. Od rána do odpoledne se mohli rodiče zúčastnit výuky nejen svých ratolestí. Mezitím probíhaly živé diskuse s panem ředitelem Mgr. Stejskalem, většinou na téma kapacity školy a vzrůstajícího zájmu rodičů umístit své prvňáky právě do této ZŠ. Rodiče současných prvňáků hlavně ocenili možnost účastnit se hodiny čtení. „Teď jsme měli příležitost vidět, jak bychom měli cvičit čtení doma,“ říká k tomu Zdeněk Hašek z Letů. Zdejší škola totiž používá pro prvopočáteční čtení genetickou metodu, tedy čtení po hláskách, nikoli po slabikách, jak se učila čistě většina dnešních rodičů. (bt)

FIXA

stavební firma

**VEŠKERÉ
STAVEBNÍ
PRÁCE**

**VODA-TOPENÍ
PLYN**

ELEKTRO

 **603 427 491**
e-mail: premysl.fixa@atlas.cz

www.firmafixa.cz

AUTOŠKOLA ŘEVNICE

řidičské průkazy všech skupin

**PROFESNÍ OSVĚDČENÍ
ZDARMA**

při získání ŘP sk. C nebo CE

**VRÁCENÍ ŘP sk. B
3 500,-**



Josef Semerád

603 545 666

autoskola.hrou@seznam.cz



začněte u nás každou středu



**NAUČÍ VÁS
NEJVÍCE**

uvedené ceny jsou bez 19% DPH



www.mydlak.cz



František Tauterman
nakládání s odpady

Ekologická likvidace elektro zařízení
včetně výpočetní techniky
Bývalé ZD Třebotov,
252 26 Třebotov
Tel.: +420 603 771 508

[http://www.centrum-eko-likvidace.org/
srot-elektro-pc@seznam.cz](http://www.centrum-eko-likvidace.org/srot-elektro-pc@seznam.cz)

SVK PCservis

Servis a prodej výpočetní a kancelářské techniky.
Montáže počítačů a periferií, instalace metalické sítě LAN.
Softwarové práce, odvirování, instalace PC.

K Třešňovce 418, 252 29 Karlík

Tel.: 775 362 647, E-mail: sramek@svk-pcservis.cz, Web: svk-pcservis.cz



KVĚTINÁŘSTVÍ - CHOVATELSKÉ POTŘEBY



- velký výběr řezaných květin

- vazba květin (svatební kytice, věnce)

- dárkové zboží

- potřeby a krmivo pro chovatele

**Otevřeno: Po - Pá 8 - 18 hod.
So 8 - 12 hod.**

Jaruška Hájková, V Zahradách 1084 (za Jednotou), Dobřichovice tel.: 602 254 338

ELEKTRONIKA POČÍTAČE ELEKTROMATERIÁL

elektromontáže
hromosvody
revize do 1000V
projekty
instalace EZS
datové sítě

**ELSTAR
SYSTEMS**
obchodně-montážní společnost

Set-top boxy DVB-T, DVD playery, MP3 i MP4, klávesnice, myši, monitory, počítače, televize, CD i DVD média, GSM telefony, GPS navigace, digitální foto a kamery, hudební sestavy, elektrokabely, zásuvky, krabice, spínače, lišty, antény a počítačové kabely, antény a mnoho dalšího zboží skladem i na objednávku.....

prodejna:

Dobřichovice
Palackého 20



720 119 400

8:00-12:00 13:00-17:00

CENTRUM LUMEK a LUMEN



PRO NEJMENŠÍ:

1. Klub malých dětí Lumek, denně 8-12h. (3-7 let)
2. Anglické dopoledne, čt 8-12 h. (3-7 let)
3. Anglická lekce, čt 12.15-13 h. (3-7 let)
4. Herna pro nejmenší (dětí 0-3r. s rodiči), út 10-11.30 h / nebo odpo., písničky, pohybová cvičení, výtvarka - česky i anglicky
5. Keramika s výtvarnou pro nejmenší (3-6let), út 12.30-13.30h.,
6. Spolu, st 15.30-16.30, výtvarka pro děti s dospělými

PRO VĚTŠÍ, VELKÉ I DOSPĚLÉ:

1. Angličtina s rodilým mluvčím pro děti školou povinné i dospělé, spolupráce s Jazykovým studiem v Černošicích
2. Keramika s výtvarnou pro větší (5/6 - 8 let), út 14-15h.
3. Výtvarka, út 16.30-18h. (8-12 let)

Sledujte na www.ilumen.cz : aktivity na prázdniny!
přihlášky na tel. 604 134 434 + renata.bartonickova@seznam.cz

VÁZÁNÍ KYTIC A VĚNCŮ

Adéla Vostrá, Dobřichovice tel.: 724 972 256

FLORISTKA nabízí vázání

- kytic

- * dárkových
- * svatebních

- věnců

- příležitostných aranžmá



www.akytkatlasweb.cz



Komenského 1100
Řevnice 252 30
tel/fax - 257 721 194
mobil - 737 352 555
e-mail - revnice@metronomy.cz

**Počítace a servis
Mobilní telefony
Alarmy - Kamery
Satelitní komplety
Internet**



T-Mobile



LCD monitor LG

26" monitor
FULL HD rozlišení
Kontrast 5000:1, 5ms

8 290,-



LCD monitor Benq

22" monitor
FULL HD rozlišení
Kontrast 10000:1, 5ms

3 690,-

10% sleva na
spotřební materiál
HP, Canon, Epson

pondělí-pátek 8:00-12:00 - 13:00-18:00
sobota 9:00-12:00

**!výprodej!
!digitálních!
!fotoaparátů!**

Uvedené ceny jsou včetně DPH. Na všechny výrobky je poskytována záruka 24 měsíců.

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!



solární
systémy
kolektory



koupelny
kuchyňské
spotřebiče



materiály
pro topenáře
a instalatéry



podlahové
a stěnové
vytápění
plynové kotle,
ohřívače vody



vodárny
čerpadla



sanitární
keramika
regulace
vytápění

stavební
práce
modernizace a stavby
rodinných domů
projekty topení, vody,
plynu a staveb
montáž topení, vody,
plynu a kanalizace



domácí
infrašauuny

**JIŽ OD
20 000 Kč**

krby
kamna
krbová kamna
kachlové
pece



Široký sortiment uvedených výrobků
zakoupíte v naší prodejně!