

# Život



Informační bulletin Československého klubu v Adelaide, S.A.  
Information Bulletin of Czechoslovak Club in Adelaide, S.A.

Březen — 2010  
March — 2010

## Pozvánka na klubovní rybářské závody v sobotu 27. března 2010 na řece

### Murray



Závody se budou konat od ranního  
rozbřesku do pozdního odpoledne v  
sobotu, 27. března v místě zvaném  
**Kroehns Landing** poblíž Walkers  
Flat. Každý soutěžící rybář zaplatí 5  
dolarů zápisné, které bude použito na  
nákup cen pro vítěze.

Soutěžít se bude ve dvou kategoriích.

1./ Soutěž o nejvyšší počet ulovených ryb.

2./ Soutěž o největší počet bodů podle následujícího  
systému:

**Kapr šupinatý 10 bodů, Kapr lysý 20 bodů a  
každá ryba jiného druhu 50 bodů**



### Popis cesty na místo rybolovu.

Z Adelaide po Grand Junction Road přes  
Birdwood do osady Mt. Pleasant, kterou  
projedeme, ale hned na jejím konci odbočíme vpravo,  
směr Walkers Flat, vzdálený 51 km.

Po ujetí této vzdálenosti sjedeme dolů kopcem do  
Walkers Flat na křižovatku ve tvaru písmene T.

Tady se dáme cestou **doprava** a sledujeme slepé rameno  
řeky, které celé obloukem **doleva** objedeme, až dorazíme  
k přívozu přes řeku. Přeplováme se na druhou stranu řeky  
a dáme se po silnici vzhůru až na rozcestí ve tvaru T.

Tady volíme cestu **doleva**, směrem na Swan Reach.

Zhruba po **5 km** ????? jízdy spatříme po levé ruce  
prašnou odbočku se směrovkou označující Kroehns  
Landing. Sjedeme po této prašné cestě mezi několika  
chatami dolů až k řece a dáme se podle břehu doleva. Po  
dalších pár stech metrech jsme na místě.

Petrův Zdar, ZJ.

### Klub je otevřen každý pátek od 18hod

a některé neděle, které jsou ohlášeny předem.  
Přijďte ochutnat kromě české kuchyně i pivo.  
K výběru jsou piva Kozel Premium, Kozel  
Tmavý, Budvar, Pilsen Urquel, Zlatopramen,  
Zubr a australská piva

**Na Velký pátek je klub zavřený!!!**



## Klubovní program

- **Sobota 27. března - Klubovní rybářské závody**
- **Sobota 10. dubna - Piknik v Botanickém parku**
- **Neděle 25. dubna - Turnaj a Gulášové hody**
- **Neděle 9. května - Svátek matek**
- **Sobota 15. května Piknik v Mt. Crawford**



### Piknik v Botanickém parku (Vjezd je z Hackney Road)

Se bude konat v sobotu 10. dubna  
od 10 hod.

Za účelem setkání se v příjemném prostředí  
Přineste si sebou vše včetně židliček a dobré nálady

## TURNAJ VE STOLNÍM TENISE O pohár Karla Holinského

Se bude konat  
Začátek v 10 hod.  
Aleš Groepla mob.



25. dubna  
Přihlásit se můžete u  
0416 241 678

Startovné \$5

Ve stejný den v neděli 25. dubna  
se od 12hod budou konat

**GULÁŠOVÉ HODY** Cena \$10  
Různé druhy gulášů, zákusky \$2



Přijďte oslavit Svátek matek do klubu

9. května od 12hod \* Menu \$16

Zahrnuje polévku, výběr ze dvou jídel,  
zákusek a kávu

Piknik v Mt Crawford v sobotu, 15. května

Mapku najdete v klubu, přineste vše sebou

Informace v případě nepříznivého počasí  
František Zeman tel. 8264 0595

## Veselé Velikonoce a bohatou pomlázku



Každý poslední pátek v měsíci se již  
opět konají v klubu kytarová setkání  
se zpěvy.

Těšíme se na vaši spoluúčast!  
Přineste si zpěvníček.

## KLUBOVNÍ ZPRÁVY

**A**ttorney General Michael Atkinson obdržel za svou přízeň Československému klubu čestné členství. V prosinci minulého roku pozval několik členů na prohlídku historické parlamentní budovy.



**V** prosinci, kdy bylo zapotřebí pomocných rukou s vánoční přípravou, tak paní Anně Jiránkové pomohli manželé Švehlákoví, Nejedlíkovi, Rynešovi a Marie Trnková.

**P**an Víťa Novák se stará o zahrádku a opravil parkety na tanečním prostoru.

**Ž**enský kroužek pod vedením Marie Rynešové obstaral občerstvení na Mikuláše, Vánoční koledy a Silvestrovkou zábavu.

**V**šem pomocníkům, jakož i ženám, které vždy připravují chutné pečivo patří za jejich ochotu a čas, který klubu věnují vřelý dík.

**D**ne 16. ledna navštívil náš klub biskup cefalenský a pomocný biskup brněnské diecéze Mons. Petr Esterka, který je pověřený duchovní péčí o české katolíky v cizině a který sloužil v klubu českou mši. Mnohdy dostaneme oznámení o návštěvě duchovních v mezidobí novin, a jestliže chcete být včasné uvědomněni o budoucích návštěvách našich duchovních, přihlaste se u Dr



Květoslava Eliáše na tel. č. 8362 4086.

**V** prosinci minulého roku opustila naše řady po delší nemoci paní Margaret Preston. Kdo jste jí znali věnujte jí tichou vzpomínku.

Hledá se spolužák

Dobrý den,

prosím o radu, jak najít bývalého spolužáka.

Jmenuje se Otakar Šembera, roč. 1954; bydlel v Praze 4 - Pankrác, v ulici Marie Cibulkové a do Austrálie odjel v polovině 60. let. Hledá ho jeho spolužák za základní školy Vladimír Véle, který každý rok organizuje výroční setkání a který by rád na něj získal kontakt.

Hana Bílková, mobilní telefon +420 736 539 891 +420 736 539 891, Praha, Czech Republic

[hana.bilkova@atlas.cz](mailto:hana.bilkova@atlas.cz)



**K**lub má 2 nové ping-pongové stoly a zveme vás proto na pravidelné hraní v klubu každý pátek večer od 26. března. Přineste si své pátky a míčky. To vám dá možnost se rozehrát před turnajem o pohár Karla Holinského, který se bude konat 25. dubna.

V pátek večer si můžete též vypůjčit knihy z naší knihovny. Je tam k dispozici celá řada vynikajících knih, o které se stará naše knihovnice paní Věra Kočandrová



Vysílání v české řeči můžete poslouchat na stanici SBS 93.1 FM každou neděli večer ve 21 hod, které je následováno hodinou vysílání ve slovenštině na téže stanici. Adelaideská stanice EBI vysílá slovenský pořad každou neděli v 9hod ráno. Můžete též sledovat pořady českého rozhlasu na internetu na <http://www.radio.cz/>

Webová stránka Československého klubu  
<http://czclubadelaide.webs.com/>

**Kvalitní časopis ČECHOAUSTRALAN** vychází v Melbourne. Předplaťte si zaslání tištěného dvojměsíčníku za roční cenu \$40 na adrese časopisu: **ČECHOAUSTRALAN, P. O. BOX 1008, HAWKS BURN, VIC 3142, AUSTRALIA**  
email: [redakce@cechoaustralan.com](mailto:redakce@cechoaustralan.com)

### Členské příspěvky na rok 2009/10 zaplatili:

J. a L. Wirth 30.-, D. Tomečková 20.-, N. Bliznakovski 20.-, D. a S. Wundersitz 40.-, J. a J. Hlaváček 30.-, E. Daňo 20.-, B. a I. Čech 40.-, V. Štaif 20.-, V. a A. Mervart 40.-, Dr. J.L.Pertl 40.-, K. Burešová 35.-, W. Trow 20.-, S. a I. O Reilly 40.-, R. a Z. Haladěj 40.-, B. Kowalczyk 35.-, O. Kaščák 20.-, K. a J. Dubský 30.-, R. a R. Kolouch 40.-, E. Šíroková 20.-, E. Bloomfield 20.-, S. a I. Juřica 40.-, R. a E. Sedláček 40.-, J. a K. Wilby 40.-, A. Panoch 35.-, J. a R. Rillet 40.-, J. a I. Doležal 40.-, V. Marek 20.-, V. Tancibudek 20.-, J. Hříbal 20.-, R. Alin 35.-, P. Hajduk 35.-, K. a M. Stachovič 30.-, Z. Vítek 35.-, M. Hoffmanová 20.-, J. Kubičková 35.-, J. a D. Dvořák 40.-, J. a E. Polnický 40.-, A. Urban 20.-, T. Heaslip and Partner 40.-.

### Dary klubu:

D. a S. Wundersitz 10.-, B. a I. Čech 10.-, V. a A. Mervart 10.-, V. Tancibudek 20.-, J. a K. Wilby 10.-, J. Hříbal 10.-, M. Hoffmanová 10.-.

**Klubovní příspěvky jsou pro klub důležité a pomáhají jeho udržování  
Platit je můžete paní Lisáčkové nebo u baru.**



## Ivan Kolařík byl jedním z nejvyšších policejních ředitelů v Austrálii

Před čtyřmi desítkami let začínal Ivan Kolařík v australském exilu jako pomocný dělník. Vypracoval se až na policejního ředitele, který měl na starosti zlepšení vztahů mezi policií a etnickými menšinami. Za svou práci dostal i jedno z nejvyšších australských vyznamenání. Vyprávění o životních peripetích Ivana Kolaříka připravila Milena Štráfěldová:

"Narodil jsem se po válce a dvacet dva let svého života jsem strávil pod komunistickým režimem v Košicích. Musel jsem chodit do průvodů ve svazácké košili a to se mi přičilo. I když jsem v tom vyrůstal doma, poněvadž můj táta byl velký komunista. To bylo velice zajímavé, zatímco otec byl věřící komunista, matka byla reakcionářka. Její otec byl generální ředitel Škodových závodů, který během první světové války zakládal legie v Rusku. Tam byly neustále třenice v rodině mezi maminkou na jedné straně a tatínkem na druhé straně. Tatínek byl výborný člověk. Ale byl to komouš! Pak přišla osvoboditelská armáda a já jsem se rozhodl, že už tam dál nebudu žít. Tak jsem odešel v r. 1968, asi tři týdny po vpádu spřátelených armád. Odešel jsem jako většina Čechoslováků, nejdřív do Vídně, kde jsem asi tři týdny čekal. A pak jsem odešel přímo do slunné Tasmánie. Tam jsme přistáli a já jsem řekl: ejhle, tohle je země, kterou já budu milovat! A od prvního dne jsem se skutečně do Austrálie tolik zamiloval, že na ni nenechám dopustit. Těsně před útekem jsem se dostal na Karlovu univerzitu na katedru žurnalistiky. Zase jsem ale nebyl tak padlý na hlavu, abych si neuvědomil, že bez znalosti jazyka nemohu dělat prakticky nic. Študák, který neměl žádnou profesi... Tak jsem si uvědomil, že si budu muset život vybudovat od píky. Očekával jsem jednu věc: demokracii a svobodu. Ty se okamžitě dostavily po přistání na půdě Austrálie. A pak začala trpká a těžká potyčka s jazykem anglickým. Tu jsem ale vyhrál po dvou letech. Ten první rok jsem ale pracoval jako pomocný dělník, což nebyla žádná sladká záležitost. Dělal jsem v továrně. Já se svými alabastrovými ručičkami, které se nikdy nedotkly fyzické práce, jsem jako pomocný dělník tahal balíky papíru. No ale tím více jsem si uvědomoval, jak je nesmírně důležité se jazyk naučit a zvládnout. Každou volnou chvíli jsem se se slovníkem a s učebnicí učil anglicky. Naštěstí nám v té době Austrálie podala pomocnou ruku. Utečencům z Československa byly poskytovány zdarma intenzivní kurzy anglického jazyka. Ale nejenom to. Za námi domů chodila angličtinářka, která nás po práci v domácím prostředí učila anglicky. Když to skončilo, byla tak dobrá, že nás pozvala domů, tam nám udělala čajíček, dala nám biskétky a i tam jsme si zdokonalovali angličtinu."

"Pak jsem přešel do Sydney, kde jsem se uchytil u knihovnických služeb. Postupně jsem si udělal knihovnické zkoušky a skutečně jsem v Austrálii působil asi pět let jako knihovník. A musím se



pochlubit, zasloužil jsem se o rozvíjení úplně nové branže knihovnictví v Austrálii, knihovnických služeb pro přistěhovalce. To neexistovalo, já jsem byl vůbec první takzvaný Ethnic Services Librarian, který měl za úkol vybudovat celostátní strategii. To už ale bylo ve státu Victoria, v Melbourne. Potom jsem zanechal knihovnictví, poněvadž to byla nudná záležitost, a odešel jsem do státních služeb. Odešel jsem na ministerstvo přistěhovalectví, kde jsem sekal dobrotu a po třech letech mne udělali zástupcem ředitele. Od té doby vlastně začala moje kariéra. Tam ale nadešel i nepříjemný zlom v mém životě. V té době byla ve vládě Liberální strana a já jako zástupce ředitele jsem musel často jednat s představiteli vlády. V r. 1982 ale došlo k volbám a po mnoha letech se dostala k moci Labouristická strana. No a já měl šmytek. Nervózní Labouristická strana mne okamžitě označila za člena Liberální strany, což já nikdy v životě nebyl. Došlo to tak daleko, že jsem měl obavy, že mne vyhodí. Dozvěděl se o tom komisař Státní policie ve Victorii a projevil se jako správný chlap. Když viděl, že mi teče do bot, tak mi jednoho krásného dne zavolaal a řekl: Ivane, je na čase přejít a jít k nám."

"Tenhle vrchní komisař, což byl nejvyšší policejní úředník ve státě Victoria, mi dal možnosti, které mi nikdo nikdy v životě nedal. Byl to člověk, který viděl dopředu, do budoucnosti. On mne zavolaal do své kanceláře a řekl mi, že by potřeboval někoho, kdo by se stal jeho poradcem přes veškeré menšinové otázky. Já jsem začínal strategie vztahů mezi policií a menšinovými skupinami ve státě Victoria, a ty strategie se pak postupně staly celonárodní. Všichni komisaři států a teritorií Austrálie považovali za vhodné, aby ustanovili celonárodní policejní úřad, který by se zabýval pouze problematikou menšinových skupin. Mne udělali prvním ředitelem této celonárodní organizace, takže místo toho, abych měl na starosti jenom stát Victoria, jsem měl na starost celou Austrálii."

"To byla vsuktku pionýrská věc, za kterou jsem v r. 2001 dostal vysoké státní vyznamenání, Řád Austrálie (Order of Australia Medal - OAM). Uvědomili si, že tenhle pan Kolařík z Československa nám tu pomohl vytvořit něco, co zlepšilo nejenom vztahy lidí z různých kulturních backgroundů a policie, ale také že policie začala chápat velmi palčivé problémy, které se týkají přistěhovalců. V demokratickém státě se práce policie zakládá na úzké spolupráci s obyvatelstvem. Dovedete si ale představit, že utečenec z Československa, když ho budeme žádat, aby spolupracoval s policií, tak se na nás vykašle! Proto tady byl veliký prostor pro nás, pro policii, dokázat, že my jsme úplně jiná složka ve společnosti. U policie jsem byl dvacet let a po těch dvaceti letech jsem došel ke správnému názoru, že je čas si trochu užít života. A ve zralém věku 54 let jsem odešel do penze. Tam jsem až doteď. Nyní na tyto věci jen vzpomínám a vzpomínám na to u piva. Prostě to kus mého života, a život jde dál."

**Milena Štráfěldová** (krajané.net)

## Přemysl Sobotka ocenil krajaný v Austrálii

Delegace českého Senátu navštívila v minulých dnech Austrálii a Nový Zéland. Součástí byla i delegace podnikatelů.



Při dotazech od českých krajanů došlo i na plánované rušení generálního konzulátu v Sydney.

Austrálie je významným dovozcem průmyslových materiálů, strojů a dopravní techniky i řady dalších výrobků. Součástí delegace proto bylo i 17 podnikatelů. Před několika lety vzájemná obchodní výměna rychle stoupala, krize přinesla částečný pokles. Podnikatelé zde jednali například o tramvajových trakcích, byli tu zástupci firem s technologiemi na úsporu energie či vědci z Ústavu jaderného výzkumu v Řeži. Jak uvedl předseda Senátu Přemysl Sobotka, Česko je například daleko ve výzkumu thoria:

*"které v Austrálii je a je to další energetický zdroj do budoucna. Jak tvrdí světoví odborníci, my jsme tak o deset let v rámci výzkumu vpředu."*

Australané jsou pro Česko výrazným partnerem i přes obrovskou vzdálenost. Proto zde byla zastoupena i Česká exportní banka, která má na starosti podporu exportu z Česka do zahraničí. Součástí návštěvy bylo i setkání s krajaný, kterých v Austrálii žije na 30 tisíc. Při této příležitosti předal předseda Senátu Přemysl Sobotka dvě pamětní medaile - Vlastě Šustkové a Josefu Chromému.

*"Paní Vlasta Šustková zůstala po celý život věrná ideálům sokolské myšlenky i v zahraničí a nejvíce to prokázala ve funkci náčelnice Sokola Melbourne. Pan Josef Chromý potom spojil především na Tasmánii své úspěchy v rozvoji masného a vinařského průmyslu do další cenné prezentace českého umu."*

Při dotazech od krajanů došlo i rušení generálního konzulátu v Sydney. Ten zde existuje už od roku 1920. Jak uvedl Přemysl Sobotka, je to rozhodnutí vlády.

*"Austrálie je obrovská a je potřeba, aby v Sydney, kde je velký zájem o ČR, ať už ze strany Čechů krajanů a nebo ze strany Australanů, aby to tady bylo. Ještě se snažíme. Můj názor je zcela rozdílný od ministerstva zahraničí, ale má síla je malá a nezměnila ten názor."*

Zdeňka Kuchyňová (krajane.net) únor 2010



Podívejte se na tuto ženu - a zapamatujte si na vždy! Svět se nestal nemravným, takovým vždy byl... Ocenění nedostane vždy ten, kdo je ho hoden více.

Irena Sendlerowa v r. 2005

**Irena Sendlerowa** (rozená **Krzyżanowska**) počestně **Sendlerová** se narodila 15. února 1910 ve **Varšavě** a zemřela 12. května 2008. Byla sociální pracovnice a učitelka, jedna z vůdčích osobností polského protinacistického odboje. Byla zakladatelkou, vedoucí a poslední žijící členkou dětského oddělení Rady pro pomoc Židům (Żegota). Za druhé světové války tato žena, katolička zorganizovala pod krycím jménem *Jolanta* záchranu asi 2500 židovských dětí, z nichž řadu osobně vyvedla z Varšavského ghetta. Byla posléze zatčena a prošla mučímami gestapa aniž by promluvila. Byla odsouzena k smrti, ale s pomocí Żegoty popravě unikla a dál pracovala v odboji. S nepřízní režimu se potýkala i za komunistického režimu v Polsku. V roce 1965 jí Jad Vašem prohlásil za spravedlivou mezi národy. V roce 2003 obdržela Řád bílého orla.

V roce 2007 byla nominována na Nobelovu cenu míru, kterou posléze obdržel US Víceprezident Al Gore a Mezivládní panel pro změnu klimatu. Ocenění se jí dostávalo pomalu a širší veřejnost se o ní dozvěděla až poté kdy studenti na Kansaské škole vytvořili na podnět svého učitele jednoaktovku *Live in a Jar*, která pak byla adaptována do televizního filmu *The Courageous Heart of Irena Sendler*. Americká režisérka Mary Skinner natočila film *In the Name of Their Mothers*, který bude promítán celostvětově v tomto roce u příležitosti narození Ireny Sendlerové před sto lety.

Velvyslanectví České republiky:  
8 Culgoa Circuit, O'Malley, ACT 2606  
Tel: 02 6290 1386, Fax: 02 6290 0006

Velvyslanectvo Slovenskej republiky:  
47 Culgoa Circuit, O'Malley, ACT 2606  
Tel: 02 6290 1516, Fax: 02 6290 1755



## Pět tipů jak udržet svůj mozek ve svěží formě

Čím jsme starší, tím obtížněji si pamatujete jména, čísla a vůbec nové informace. Klesá vaše schopnost soustředění a mozek podává menší výkony. Ve formě ho pomůže udržet luštění křížovek, vypnutá televize i správná výživa.

Spolu s tím, jak zapomínáte a hromadí se chyby, které děláte, začnete mít podezření, zda se u vás náhodou nerozvíjí například Alzheimerova choroba, nebo jiné onemocnění mozku. Můžete být ale klidní; ochabování paměti je přirozenou součástí stárnutí.

Výzkum, který proběhl v roce 2007 na Harvardu, a jehož výsledky zveřejnil magazín Live Science, dokonce prokázal, že k významnému zhoršování paměti dochází už po třicátém roce a s postupujícím věkem se úbytek paměti nadále prohlubuje. Autoři výzkumu uvádějí, že jde o důsledek stárnutí bílé hmoty mozkové, u které se zhoršuje schopnost zajišťovat "komunikaci" mezi různými oblastmi mozku.

Odborníci se však také shodují, že drastický úbytek paměti a zhoršení mentálních schopností nemusí být nutnou součástí stárnutí. Pokud se o svůj mozek budete správně starat a poskytnete mu dostatečnou aktivitu, můžete být duševně svěží v jakémkoli věku. Následující tipy vám pomohou udržet mozek ve formě:

### 1. Luštěte křížovky

Investovali jste do "trenérů" mozku, jako je například populární Nintendo DS, v naději, že povzbudíte svůj mozek k mnohem větším výkonům? Výzkumy ukazují, že jste zbytečně vyhodili peníze.



Například výzkum provedený na začátku minulého roku na univerzitě v Rennes, jehož výsledky zveřejnil například deník The Guardian, dokazují, že většího efektu dosáhnete čtením, luštěním křížovek a sudoku.

Podle odborníků byste se měli těmto aktivitám věnovat denně přibližně od patnácti do třiceti minut. Jestliže nad nimi strávíte hodiny, vaše duševní schopnosti se už víc netrénují, protože mozek je unaven a jeho výkon se snižuje.

### 2. Meditujte

Pravidelná meditace působí na mozek podobně jako každodenní návštěva posilovny na svaly. Zatímco vaše tělo při ní relaxuje, váš mozek intenzivně pracuje.



V květnu 2009 zveřejnil magazín NeuroImage výsledky výzkumu Kalifornské univerzity, podle něhož mají pravidelně meditující lidé určité oblasti mozku větší než lidé, kteří se meditací nevěnují. Zvětšení se týká především hippocampu, určitých oblastí ve frontálním laloku a thalamu.

### 3. Dodejte mu výživu

Odborníci už dávno ví, že mozkou významně prospívá vhodně sestavený jídelníček, zejména potom množství a druh tuků, které konzumujete. Nedocenitelnými jsou pro mozek zejména omega 3 mastné kyseliny. Ty mají blahodárný vliv nejen na srdce, krevní oběh, nervovou soustavu, ale podporují právě i duševní schopnosti. Některé studie naznačují, že by mohly být účinnou prevencí před Alzheimerovou chorobou. Podle vědců z Francouzského národního institutu pro zdraví a lékařský výzkum měli zase starší lidé přijímající vysoké dávky omega 3 nenasycených mastných kyselin o jednatřicet procent nižší pravděpodobnost propuknutí senility.

Omega 3 mastné kyseliny jsou totiž velmi podstatnou složkou vnější membrány mozkových buněk a mají vliv na přenos signálu v nervové soustavě.

Najdete je zejména v tučných rybách (losos, sardinka, sled, pstruh...), ořešcích, lněném a olivovém oleji.



### 4. Vypněte televizi

Podle výzkumů IP International Marketing mají dospělí Češi televizi zapnutou 206 minut denně. Pokud máte ale pocit, že si u ní báječně odpočínáte a vyčistíte mozek, měli byste změnit názor.

Výzkumy ukazují, že sledování televize vyvolává v mozku nízké alfa vlny, které se pohybují mezi 8 a 12 HZ. Alfa mozkové vlny se objevují například při meditaci, kdy jsou prospěšné, protože napomáhají relaxaci. Nicméně příliš mnoho času stráveného pod vlivem alfa mozkových vln, má naopak dopady negativní a vede k neschopnosti soustředit se. Podle odborníků má sledování televize přibližně stejný efekt, jako kdybyste tři hodiny denně zírali na bílou zeď. V legendárním experimentu Herberta Krugmana se potvrdilo, že k přepnutí mezi beta a alfa vlnami dochází už po méně než jedné minutě sledování televize. Když vypnete televizi a místo toho strávíte svůj volný čas nad knihou, prospějete svému mozku mnohem více.

### 5. Hýbejte se

Spojitosť mezi pravidelným pohybem a dobrými duševními schopnostmi se považuje za prokázanou už několik let. Například v roce 2006 provedli vědci na univerzitě v Illinois ve spolupráci s univerzitou v Amsterdamu výzkum, který potvrdil, že u starších lidí pomáhá pravidelný pohyb zlepšovat funkce mozku. Jeho výsledky zveřejnil magazín Live Science.



"Tělesná aktivita je samozřejmě prospěšná už od dětství, ale v pokročilém věku pomáhá chránit před ztrátou paměti a zhoršováním kognitivních funkcí," uvedl Charles H. Hillman, vedoucí výzkumu. Při pohybu si mozek procvičuje svalové dovednosti, udržování rovnováhy, orientaci v prostoru, odhad vzdálenosti a další důležité věci.

## POVÍDKA: Ach, ty ženy!

Rovnoprávnost si ženy vybojovaly zcela správně. Otázkou ovšem je, jestli ta rovnoprávnost fachčí. Jelikož jsem už skoro třicet devět let ženat, moc dobře vím, že život s ženskou není žádná procházka růžovým sadem, ale na druhou stranu bych tím sadem jít úplně sám také nechtěl! A má to i své výhody být ženat, i když už jich je mnohem méně, než když jsem se koncem roku 1971 ženil. Emancipace tenkrát vlastně začínala a já jsem byl modermí, pokrokový muž a záhy jsem uměl umývat nádobí skoro stejně dobře jako moje žena, a to aniž bych si stěžoval. Také jsem neměl komu. Brzy jsem zvládal i jiné nástrahy ženských povinností a kromě kojení jsem se stal plnoprávným členem našeho mladého partnerství. Moje žena se zase naučila se mnou o všem spolurozhodovat, takže mi kecala skoro do všeho. Jen když byl nějaký průser, něco, co jsme si jako rodina museli vylízt, tak to mi dávala volnost. To mi ten rovnoprávný člen našeho malého společenství vždy ironicky řekl: "To jsem zvědavá, co s tím uděláš!" A tak hezky u toho pohodila hlavou, že jsem se mohl roztrhat, abych vše vyřešil k její plné spokojenosti. To pohození hlavou bylo významné. Mohlo znamenat mnoho věcí. Od: "to jsem si teda vzala toho pravýho!" přes "teď máš šanci se ukázat" až po "no dovol, to jinej mužskej...!" Bože můj, a jak jí to slušelo! Co slušelo? Pořád sluší! Jenže to jsem si hned neuvědomil, když minulý měsíc přijela z nákupu s naším jediným autem a hezky pohodila hlavou tím mně dobře známým způsobem a suše mi oznámila, že auto odřela. Pámbu ví, že jsem po těch letech našeho manželství celkem zmoudřel, ale v tu chvíli mě jako na just žádné moudro nenapadlo, ba zrádně mě opustila veškerá duchapřítomnost, takže místo abych mēkkce řekl "hlavně, že se nic nestalo tobě, kočička", tak jsem vylekaně vyjekl: "Jak odřela?!" "Tak," pohodila znovu hlavou žena a odešla do kuchyně, aby si udělala čaj, aniž se mě zeptala, zda nechci šálek také. Už to mi mělo být varováním, ale opustila mě veškerá soudnost a hnal jsem se do garáže, abych zjistil škodu na mém, promiňte, našem (!) milovaném autě. Budiž mi omluvou, že se o to naše auto starám jen já. Myji je, leštím i opravuji, aniž bych tím snad chtěl říci, že mi vadí, že ty mužské povinnosti se ženou nesdílím. Ani náhodou! Dělán to rád a dobrovolně a kdyby snad chtěl někdo tvrdit, že to dělám, protože by to jinak uděláno nebylo, pak zodpovědně prohlašuji, že to je lež, i kdyby to byla pravda. (To bylo zase moje "pohození hlavou!") "No jak? Prostě jsem couvala z parkovacího místa vedle takového křoviska, takže jsem si nevšimla, že tam stál ten zelený industriální bin....(velká popelnice)." "Přecis to musela slyšet! Vždyť to je odřený od předního parkovacího světla až po to zadní!" "Ano, slyšela jsem to, ale myslela jsem, že to je větev toho křoviska..." "Proboha, když slyším, jak něco dře o auto, tak zastavím a podívám se, co to je, ne?" "Tomu ty nemůžeš rozumět!" prohlásila žena uraženě a odmítla se o tom dále bavit. "Tak si to oprav sama!" rozhodl jsem v úplném pomatení smyslů, "já s tím nechci mít nic společného!" Od té chvíle jsme jezdili s poškrabaným autem, na jehož levé straně svítily dvě hluboké a zelené rýhy. Zelená je moje nejmilejší barva, ale kdykoliv jsem se na ni podíval, tak se ve mně vařila červená. Po týdnu mě to přešlo. Jednak jsem věděl, že když s tím něco neudělám, tak

budeme jezdit s poškrabaným autem do konce života, a ostatně už jsem se v hospodě sešel s Archiem, kterýžto chlapec je vysloužilým auto-klempířem, a ten mi řekl, že za pár set dolarů mě škrabanců zbaví tak, že to nikdo nepozná. Archiemu se dalo věřit, však už opravil auto mého syna, jenž na cestě k nám narazil na klokana, který mu rozbil celou stranu auta. Archie to spravil jako pravý profesionál, že byste to nepoznali. Hlavně mě však vztek přešel, protože jsme spolu s ženou přestali mluvit, teda komunikovat. Víte, když jsem se tak nad tím zamyslel, tak jsem si musel přiznat, že šlo o .... ale co tady budu kecat! Krátce a jasně, že ji zkrátka mám pořád rád a žádnéj škrabanec za to nestojí! To odpoledne jsem ji chyt za ruku, přitáhl k sobě a začal: "Tak už se nezlob....." A žena mě obejmula a řekla: "Já ti udělám čaj, chceš?" "Žádněj čaj mi nedělej, teď musím do hospody, abych chytíl Archiho a domluvil s ním, kdy nám auto opraví." "Tak dobře, ale přijď domů dřív, udělám ti k večeri lívance, jo?"

Jejda, lívance! Moje oblíbené jídlo! Hned jsem věděl, že spor je za námi a že budu tentokrát doma skutečně dřív než jindy. Žena dělá lívance s medem a balí do nich banán. Navrch dává jogurt se šlehačkou. No pochoutka! Počítal jsem teda s tím, že přijdu domů dřív, ale vůbec jsem netušil, že to bude ještě dřív než v to moje vykalkulované dřív. Popíjel jsem s chlapy své první pivo a čekal, až přijde Archie, když mě zavolali k telefonu. Žena! A uplakaná, abych se hned vrátil, že ..vzlyk...chtěla jsem jet pro banány...vzlyk ... a jak jsem vyjela z garáže... vzlyk... teda z vrat garáže... a ... vzlyk... "Proboha, tys někoho přejela!" "Ne, to ne! Jen jsem... vzlyk... jen jsem... zapoměla dveře vytáhnout...."

Praštil jsem telefonem, zaplatil a za hurónského řevu chlapů šel domů. Snad že jsem měl cestou domů víc času si to rozmyslet, nebo že jsem na to přišel už připravený, nevím, zkrátka jsem situaci řešil zcela jinak, než když žena auto odřela o industriální popelnici. Škoda značná. Vytahovací dveře vyrvány z pantů visely na zadku auta. Jelikož byly zelené, dovedl jsem si představit, jak asi auto pod nimi vypadá, a napadla mě sarkastická myšlenka, aby Archie rýhy po straně nechal a přebarvil celé auto rovnou na zeleno. Omítka na cihlách garáže odtrhnutná, kde zavřené dveře (roll a door) auto propasírovalo ven. Měl jsem tisíc chutí se ženy zeptat, jak je možné, že si nevšimla, že dveře nebyly vytaženy, protože v tom případě musela být v garáži tma, ale neřekl jsem nic. Pomalu jsem obešel a prozkoumal škodu. Odhadoval jsem ji na tisíce. Pak jsem rozvážně řekl: "Holka, ty máš takový štěstí, že si to neumíš ani představit!"

"Jak to myslíš?" pozvedla žena uplakanou tvář. "Kdybys najela na ten nosný pilíř, který je mezi oběma dveřmi garáže (máme double garáž), tak na tebe celá garáž spadla. To by tě mohlo zabít!"

"Opravdu?" vyjukla.

"Opravdu!"

"A nezlobíš se na mě?"

"Jak bych mohl? Hlavně, že se nic nestalo tobě!"

"A víš, proč máš to hrozný štěstí?" zeptal jsem se, když mě ulehčeně objala. "Protože jsi se dobře vdala..."

Zase pohodila tak hezky hlavou, ale tentokrát v tom pohození nebyla žádná výčitka, protože se u toho hezky usmála.

Víte, ona ta rovnoprávnost fachčí, ale dá to práci a musí se to umět!

Stanislav Moc, únor 2010