

Člověk, který umí nasytit
duši, není zlý člověk.

Jan Werich

číslo 75

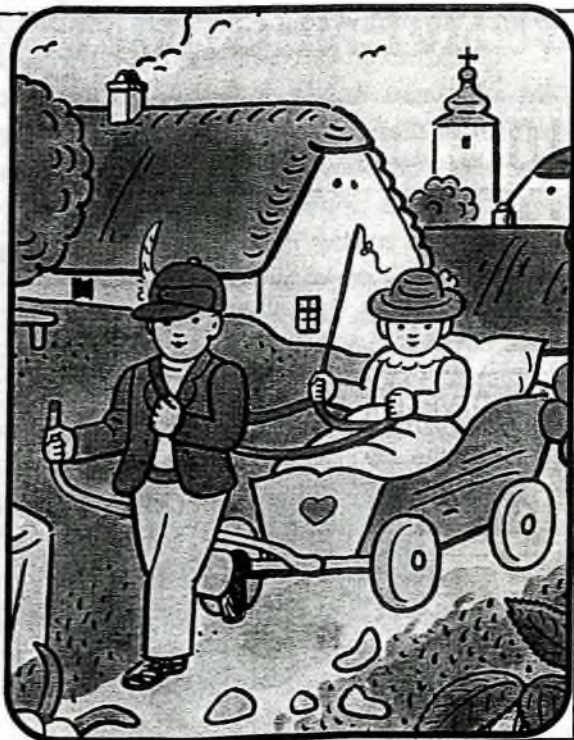
jaro 2006

ročník XXIII



DOBŘÝ DEN!

Krajanský čtvrtletník v Kitcheneru, Waterloo a Guelphu



Přejeme hezké léto!

ŠPLOUCHÁNÍ V LÁZNÍCH, BARECH A VÝROBNÁCH PIVA

Toronto Star otiskla 1. dubna 2006 článek o českých vodách , léčivých i alkoholických. Zdál se mi zábavný, tak jej tu máte přeložený, i když pouze ty zajímavé části. Je napsán Anitou Draycott, speciálně pro Toronto Star. Anita cestovala s přítelkyní Margaretou, která je profesionální znalkyní a soudkyní alkoholu.

Jejich pout' začala v Českém Krumlově, v hospodě Cikánská Jizba. Tam Anita poprvé ochutnala Absint, který popsala, že chutná jak lékořice a vskutku tě praští. Dodala, že podle legendy tento nápoj miloval Oskar Wilde a že prý Hemingway psal Komu zvoní hrana pod jeho vlivem. Potom navštívily Eggenbergovy sklepy, kde se vyrábí pivo i pro diabetiky. K obědu si daly polévku s játrovými knedlíčky, tradiční řízek s pivem.

Přes Plzeň jely do Mariánských Lázní a zmiňjí se o slavných osobnostech jako Chopin, Goethe, Freud, kteří zde pobývali a léčili se. S podivem konstatují, že večer je město téměř prázdné a v místním kasině měli pocit, že jsou na hřbitově. Ale brzy ráno bylo město již plné života, zástupy důchodců putovaly od pramene k prameni a srkaly léčivou, termální vodu. Cestovatelky navštívili několik lázní a byly překvapeny množstvím léčivých metod, které jsou nabízeny.

Odtud je jely podívat do Karlových Varů, kde obdivovaly zejména nazdobené Art Nouveau hotely a budovy. Obě lazeňská města se jim zdály velmi elegantní. Informují čtenáře o 12 minerálních pramenech ve Varech, které údajně léčí prakticky všechno – od obezity po pakostnici. Objednaly si léčivou kúru, kterou popsaly asi takto : nejdříve nás ponořily do bublající vody, jež zapáchala po zkažených vejcích. Potom následovala masáž, kdy nás rázná žena, postrádající jakýkoliv společenský takt, půl hodiny zuřivě cepovala. Zřejmě do Čech ještě nedorazil severo-americký styl, kde lázně jsou na relaxaci, odpočinek a rozmazlování.

Dívky se též vydaly za becherovkou a Anita tvrdí, že jestli je absint strašný, pak je becherovka brutální. A to ještě češi tvrdí, že se má becherovka zapít pivem. Na obědě se Anita zmínila, že jí trochu bolí žaludek a češi hned přinesli slivovici, ta že je nejlepší na zažívání. Nakonec se turistky vrátily do Prahy, kde už měly kosmopolitní výběr jídla a pití. Než Anita opustila republiku, koupila si Fernet, což je kořeněná směs , dobrá pro žaludek. I tento nápoj na 40 procent alkoholu.

Líbilo se dívkám v České republice? Myslím, že měly "fun" , ale také si odnesly dojem, že češi dost pijí. Asi ano a proč ne? Řekl můj synovec, milovník piva –ale jenom pravou Plzeň.

Eva Kratochvílová



SOKOLSKÁ ŽUPA KANADSKÁ – SOKOL CANADA



Sokolové na celém světě se připravují na XIV. všesokolský slet 2006, který se bude konat v Praze od 1. do 7. července 2006. Program sletu tvoří akce: Sokol Gala - slavnostní zahájení sletu v „Sazka“ aréně, sletový průvod v historickém centru Prahy, programy hromadných pohybových skladeb na stadionu Evžena Rošického, program středních pohybových skladeb v areálu Tyršova domu, sportovní utkání ve vybraných sportech, divadelní, hudební, taneční i tělocvičná vystoupení na pódiích i v kulturních zařízeních v Praze.

Devíti členná sokolská skupina Kitchener-Waterloo-Guelph (sestry J. Otrubová, J. Kargerová, J. Černá, E. Kratochvílová, J. Majdlochová, M. Vejvodová a bratři J. Karger, J. Kořistka a J. Kratochvíl) už delší dobu nacvičují za vedení sestry J. Otrubové sletovou skladbu (Blanka a Lenka Kocmichovy) pro starší cvičence „ta naše písnička česká“ (hudba Karel Hašler v úpravě Ivana Zelenky), ve které vystoupí na Strahově dvakrát (ve středu a ve čtvrtek, 5. a 6. července).

Pokud budete v tyto dny v Praze, jste moc vítáni přijít na Strahov a povzbudit naše cvičence a případně se přidat ku kanadské sokolské skupině do sletového průvodu v neděli 2. července.

Jiří Kořistka, starosta
sokolská župa Kanadská-Sokol Canada

FILMOVÁ SEZÓNA

Poslední film před letními prázdninami bude promítán jako vždy v knihovně Forest Heights branch na 251 Fisher-Hallman st.

5. červen Povodeň, film s J. Jiráskovou
a. J. Bohdalovou



NÁŠ PÍKNÍK



Tradiční velký piknik naší odbočky ČSSK, se uskuteční již 27. května (máj) v prostorách a na pozemku RIVERSIDE MAPLES v St. Jacobs. Piknik začíná ve 14 hodin k odpolednímu poslechu bude na kytaru hrát M. Hůlka, od 16 hodin jsou pro děti připraveny hry a soutěže. Večer nás přivítá u tance hudební skupina pana Dobranského. Nebude chybět oblíbená tombola a táborák a samozřejmě ani speciality z české a slovenské kuchyně.



Nezapomeňte, že expressway je uzavřená, do Riverside se dostanete přes King St. a St. Jacobs (viz mapa na další straně)

Vstupné pro členy odbočky \$6 a \$8 pro ostatní. Děti do 14 let mají vstup zdarma.

Čtvrtletník Dobrý den vychází z dobré vůle svých čtenářů, kteří jeho vydávání hradí svými dobrovolnými příspěvky. Děkujeme!

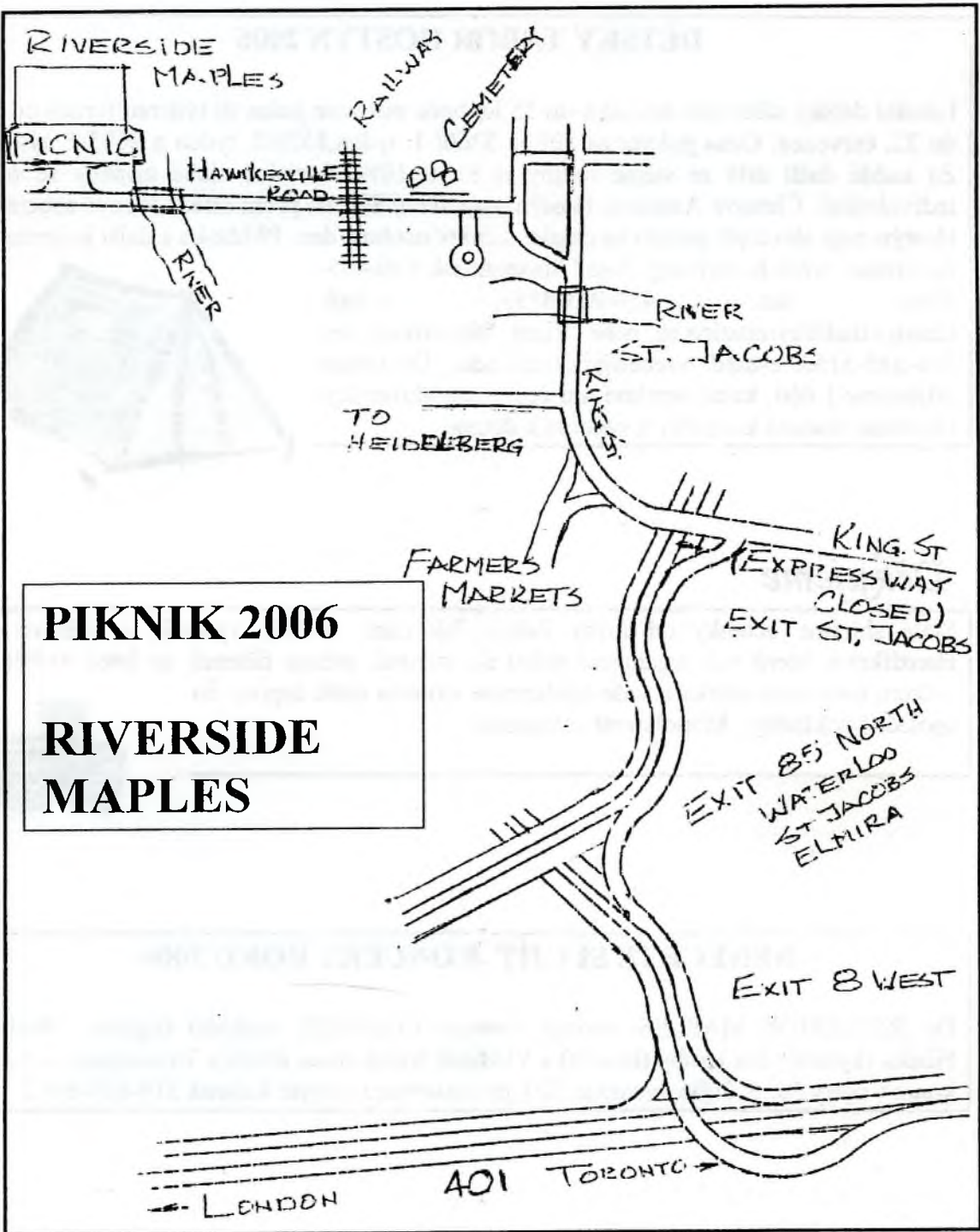
100	M. Petříková	20	E. Tlustý
25	B. Rohnová	10	J. Soustek
20	J. Karger	10	S. Vymyslická
20	manželé Slejškovi	5	J. Horký
20	M. Bačkovská	5	A. a. J. Hosi

HIKE 2006



Vloni jsme přesunuli každoroční výlet do přírody z jara na podzim září. Protože se tento termín osvědčil, budeme i nadále plánovat naše výlety na začátek září. Přesné datum oznámíme v příštím čísle Dobrého Dne

J. a S. Staňkovi



PIKNIK 2006
RIVERSIDE
MAPLES

DĚTSKÝ TÁBOR HOSTÝN 2006

Letošní dětský tábor pro děti od 6 do 15 let bude mít zase jeden tři týdenní turnus od 2. do 22. července. Cena pobytu za dítě je \$260/ 1. týden,\$520/2. týden a \$695/3. týden. Za každé další dítě ze stejné rodiny je sleva 10%. Sociálně slabé případy se řeší individuálně. Členové Asociace Hostýn mají slevu \$25 na první dítě. Členové asociace Hostýn mají slevu při pobytu na chatičkách \$6/ osobu a den. Přihláška a další informace na adrese: www.hostyn.org, Josef Maxanta tel. 450-465-4844, fax. 450-923-4159, e-mail: health.vifad@sympatico.ca nebo Vieru Šebenovou, tel. 514-385-5153, e-mail: vseben@hotmail.com. Do tábora přijímáme i děti, které nemluví ani česky ani slovensky. Hledáme placené kuchařky a vedoucí k dětem.



Děkujeme

Stále sbíráme účtenky od firmy Zehrs. Jak nám sdělila vytrvalá a obětavá p. Hanzlíková, která má organizaci sběru na starosti, přisun účtenek se letos zvýšil a celkem nám naše sbírka a vaše spolupráce vynesla další úspory do společné pokladny. Monohokrát děkujeme!



NENECHTE SI UJÍT KONCERT ROKU 2006

Do RIVERSIDE MAPLES zavítají legendy LEGENDY českého bigbitu : Radim Hladík (kytara), Jan Hrubý (housle) a Vladimír Mišík (rock & folk). Vystoupení se bude konat v úterý 30. 5. 2006 , vstupné \$20, pro rezervace volejte Kubenk 519-664-6912

ZDRAVÍ A VÝŽIVA

Mléčné tuky chrání lidská střeva proti rakovině

Saturované tuky, podobným těm, které se nacházejí v mléčných výrobcích jako je smetana, šlehačka nebo zmrzlina mají špatnou pověst protože přispívají k tvorbě sklerózy cév. Atherosklerotické destičky v cévách mozku a srdce způsobují mozkovou mrtvici a srdeční infarkt. Proto bývá doporučeno snížit množství saturovaných tuku v lidské potravě dospělých na pouhé minimum a kde je možné, nahradit je rostlinnými tuky, které většinou nejsou saturované. Milovníky mléčných produktů proto potěšila nova zprava ze Švédska. Výsledky vědecké studie sledující výskyt rakoviny konečníku a tlustého střeva u 61 tisíců žen ukázaly, že ženy které jedly aspoň dvakrát denně pokrmy obsahující mléčné tuky měly snížený výskyt rakoviny střeva o 13%. Předchozí studie připisovaly ochranný vliv mléčných produktů přítomnosti kalcia.



Léky proti Alzheimerove chorobě většinou neúčinkují a někdy mohou být i škodlivé

Nejnovější studie německých výzkumníků vydaná v anglickém vědeckém časopisu British Medical Journal dospěla k závěru, že pouze malé procento pacientů trpící Alzheimerovou chorobou, kteří berou léky ze skupiny tzv. inhibitorů acetylcholiesterasy, vykazují buď zlepšení zdravotního stavu nebo jen i zpomalení vývoje choroby. Protože podíl pozitivních účinků ve skupině pacientů je jen minimální a výskyt vedlejších, někdy velmi vážných účinků (jako je nevolnost, zvracení, průjem a nechutí k jídlu), není zanedbatelný, někteří ošetřující lékaři pochybují, zda se tyto léky mají pacientům vůbec předepisovat. Protože některé vedlejší účinky vedly dokonce ke smrti pacientu, provinční vláda Britské Kolumbie přestala tyto léky proti Alzheimerove chorobě platit.

Počet pacientů trpící touto chorobou přibývá s věkem. U těch, kteří mají to štěstí, že se dožijí věku přes 85 let, skoro polovina z nich trpí příznaky stařecké demence. Tato choroba je charakterizována nedostatkem neurotransmiteru acetylcholinu, hlavně v mozkových centrech paměti. Acetylcholin je chemická látka, která zprostředkuje komunikaci mezi nervovými buňkami mozku. Potom co acetylcholin propojí funkci dvou buněk, jeho nadbytek je zlikvidován enzymem nazvaným acetylcholinesteraza. Léky jako je Aricept, Reminil a Exelon, používané nejčastěji proti Alzheimeru potlačují

účinky acetylcholinesterazy a tak zpomalují odbourávání acetylcholinu. Více acetylcholinu v mozku umožní lepší funkci v centrech paměti.

Protože zatím nemáme léky, které by zvýšily produkci acetylcholinu, blokáda acetylcholinesterazy je jediná možnost jak zlepšit psychický stav pacientů. Jen v Kanadě bylo za jeden rok vystaveno jeden milion receptů pro tyto populární léky, v celkové hodnotě 219 milionu kanadských dolarů. Bohužel zřetelné zlepšení nebo i jen zpomalení dalšího zhoršení stavu se pozoruje jen u asi 10% pacientu.

K podobným závěrům došla také Jacqueline Birks z anglického Oxfordu, která vyhodnotila 13 studií zahrnující více jak 7 000 dobrovolníků z Ameriky, Evropy a Austrálie. Také ona dospěla k názoru, že léky proti Alzheimerově chorobě zlepšily psychický stav pacientu v průměru o ne více jak 5%. I přes tyto nedostatky, ředitel Kanadské Alzheimerovy Společnosti, Dr. Jack Diamond doporučuje i nadále testovat inhibitory acetylcholinesterazy u všech pacientů. Jak tak se dá doposud zjistit u kterých z nich jsou tyto léky aspoň částečně účinné.

Sója není tak účinná v boji proti vysokému cholesterolu jak se původně myslelo

Americká srdeční společnost (American Heart Association) (AHA) změnila nedávno svůj názor na užitečnost sóji jako účinného prostředku proti vysoké hladině cholesterolu v krvi. Ještě před pěti lety AHA doporučila přidat sojové produkty, jako je tofu a veggie-burger do denního jídelníčku s odůvodněním, že sója snižuje cholesterol a brání tak tvoření aterosklerotických destiček (usazenin) v tepnách srdce a mozku. Naproti tomu výsledky nedávné vědecké studie vydané v časopise *Circulation* vedly k závěru, že sója není ten zázračný lék jak se původně myslelo. Navíc se také dokázalo, že sója a její komponenty, jako jsou isoflaviny, jsou bez účinku proti příznakům menopausy, jako jsou vlny horka (hot flashes). Na druhé straně AHA zdůraznila, že sója zůstává i nadále stálou součástí zdravého jídelníčku, protože je bohatým zdrojem polynenasaturovaných tuků, stejně jako jsou ryby a rostlinné oleje. Jestli sója hraje nějakou roli v prevenci rakoviny není zatím bezpečně dokázáno.

Příště: Slepičí polévka, babiččin lék proti nachlazení, pomáhá

MUDr. Jiri Bubenik

PODĚKOVÁNÍ V. BUBÁKOVI

Odbočka K-W- G dostává v posledních měsících mnoho pozdravných a děkovných dopisů od čtenářů pro našeho dlouhodobého editora, pana Vladimíra Bubáka. Výbor se připojuje a přeje Vladimírovi hodně zdraví! Uvádíme jen dva pozdravy ve zkrácené verzi.

Vážený pane Bubáku,

Se zájmem a s překvapením jsem si přečetl v zimním vydání DD Vaši poznámku o konci vašeho redaktorství. Mám zato, že máte určité zdravotní problémy které by Vás k tomu mohly vést a tomu se jistě nechá rozumět. V každém případě bych ukončení DD v té podobě jak jste ho vedl Vy považoval za nešťastné. Pane Bubáku, po několika malo výměnách s Vámi, jsem poznal Váš charakter dobrého Čecha a poctivého člověka. I když odejdete do ústraní od žurnalistické činnosti v čl. komunitě, zůstanete pro mě vzorem a milou osobní vzpomínkou.



Váš Zdeněk Přišovský.

Nemilé oznámení

nás čekalo v posledním výtisku Dobrého Dne. Pan Bubák se rozloučil s redakcí Dobrého Dne a zdá se, že odchází s jakousi hořkostí, což mrzí nejen jeho, ale i nás, protože si nejen vážíme jeho redakčního umu, ale také jsme se zájmem četli jeho názory a komentý. My lidi si někdy nerozumíme, myslíme to dobře-a vyjde to úplně jinak, alespoň takhle si to vysvětluji já pro uklidnění duše.

Zpátky k panu Bubákovi: z jeho článků vždy promlouvala láska k české vlasti a také jeho velká znalost historická. Vyjadřoval se dobrou češtinou, nikdy nezesměšňoval ani nevulgarisoval témata. Kromě těchto dobrých spisovatelských vlastností, má ještě něco navíc, na co jsem se vždy osobně těšila, když jsme jeli na schůzi, a to je jeho hlas. Má hluboký, zvučný hlas, který naplní místnost. Několikrát jsem mu udělala poklonu, vždy jen nechápavě mávnul rukou, ale je to pravda. On by měl být tzv. "story-teller", recitovat, povídat, vykládat o čemkoliv, ten hlas tomu přidá jakousi důstojnost a věrohodnost.

Doufejme, že se někdy objeví v DD od něho článek a on sám že neztratí zájem o naše sdružení.

Tak nashledanou, pane Bubák.

Eva Kratochvilova, Duben 2006

HÁDANKA SMETANOVY VLTAVY

Arthur Koestner, slavný maďarský spisovatel a také politický „renegát“ (kdysi komunist, později anti-stalinovec), který žil v Anglii a také tam zemřel sebevraždou, napsal esej, která se zabývá hádankou zda hlavní motiv Smetanovy Vltavy je založen na popěvku „Kočka leze dírou, pes oknem“.

K mému překvapení, jeho esej začíná prohlášením, že je všeobecně známo, že národní hymna Izraele je variací na Smetanovo téma (bohužel jsem nikdy neslyšela Izraelskou hymnu, tak nevím zda bych v ní motiv rozeznala). Pokračuje tím, že Švédové tvrdí, že Smetana použil švédskou lidovou píseň „Ach Warmeland du Skana“, jako základ pro hlavní vltavský motiv, tím že ji přeřadil z durového do mollového klíče.

Koestner zřejmě uveřejnil jeho „nález“ o původu slavného tématu a velmi brzy po tom, anglický Observer otiskl dopis českého vyslance, který popíral, že Smetana použil „cizí“ lidovou píseň, že naopak použil českou lidovou píseň, zmíněnou Kočku..

Je známo, že Smetana odmítal návrhy a námítky pana Riegra a jiných, že česká hudba má být založena na lidovém folkloru, on měl dosti svého vlastního hudebního génia tvořit originální „Smetanovskou“ hudbu, jež byla eventuálně přijata jako vyjádření hudebního génia českého.

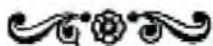
Kromě české reakce se objevily další názory, že v mnoha evropských zemích se zpívaly popěvky stejně podobné popěvky a že je pravděpodobně Smetana znal a zcela nevědomě transponoval do Vltavy. Koestner konzultoval s hudebními experty a dozvěděl se, že lidový popěvek je jak ptáče, a že vltavský motiv se poprvé objevil ve Florencii. Složil jej zpěvák Giuseppino, pod jménem „Fuggi, Fuggi“ a všechny další varianty jsou jen další verze této originální písničky.

Toto jsem se dozvěděla z Koestnerovy eseje. Připouští se, že Smetana tento lidový popěvek zaslechl či znal at' již ze Švédska nebo Čech. Použil jej? Když slyšíme vznostnou a lahodnou Vltavu jak ji Smetana zhudebnil, vtírá se nám do mysli primitivní popěvek o kočce a psovi? Mně tedy ne a pochybuji, že vám jiným vůbec. Porovnejme Dvořákovu zhudebnění písničky „Na tom našem dvoře všechno to krákoře“. Dvořák používá celé písně a vytváří z ní složitou kompozici a krásnou k tomu.

A tak tedy uzavírám, že snad Bedřich Smetana popěvek slyšel, snad jej i někdy zpíval, ale díky jeho hudební genialitě, byl to on, kdo stvořil symfonickou báseň Vltava, ten malý, dokonalý drahokam hudební.

Eva Kratochvílová


**Metro
Restaurant**



Iva Rous

164 Victoria St. North
Kitchener, Ontario
N2H 5C6
(519) 578-9189

**Bohemian
Boutique**

Fashion Jewellery
Glass & Porcelain

Unique Gifts

1369 King St. North
St. Jacobs, ON
N0B 2N0
Second Level
519-664-0034

DOBRY DEN!



**ČESKÁ A SLOVENSKÁ
TELEVIZE VYSÍLÁ:**
Kanál 4 – Rogers K-W-G
Kanál 4 – OMNI Toronto

**Každou sobotu 10:00 hodin
Každé úterý 7:30 hodin**

satellite  **1-416**

Čtrnáctidenník, který informuje nejen
o událostech v Kanadě,
ale i v České republice a na Slovensku.

(416) 530-4222

www.satellite1-416.com

PO Box 176, Station "12", Toronto, ON, M6H 4E2

NOVÝ DOMOV

Informace z domova, pohledy z exilu,
zajímavosti pro všechny, nejen v Kanadě!
450 Scarborough Golf Club Rd.,
Toronto, Ontario M1G 1H1

Tel: (416) 439-9557

FAX: (416) 439-6473

POPRVÉ NA TOMTO KONTINENTU!!!
PROGRAM PLNÝ POPULÁRNÍCH PÍSNÍČEK A LEGRACE

IVAN MLÁDEK

hraje, zpívá a uvádí komiky
MILANA PITKINA (Aaa vovo tom to je..)
IVO PEŠÁKA
a **LIBUŠI ROUBYCHOVOU**

ST.JACOBS
RIVERSIDE MAPLES RESTAURANT

Středa 19.července - 19.30 hod.

Vstupné \$ 30.-

Zajistěte si vstupenky včas - nebudou!

Informace a předprodej:

Karla Kubenková (519) 664—3602

ve spolupraci s Video EL Canada Ltd

www.videoelcanada.com



Pište nám!

**Czech and Slovak Association of
Canada**

ovacin@uwaterloo.ca

K-W-G Branch

373 Bridge St. W. P.O. Box 41025

Waterloo, ON

N2K 3T5



**Obsah článků nemusí nutně vyjadřovat
názor vydavatele, který si rovněž
vyhrazuje právo příspěvky upravit a
zkrátit podle potřeby**