

SERIÁL VÝUKY PRVNÍ POMOCI V ČESKÉ TELEVIZI

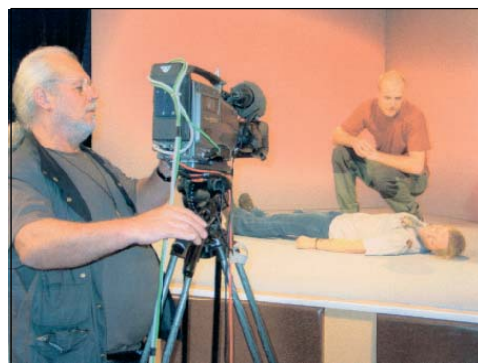
Po mnoha letech stesků mnohých členů a dobrovolníků Červeného kříže u nás na to, že veřejnoprávní Česká televize se chová k problematice první pomoci macešky, došlo konečně k pozitivní změně.

Po celé první pololetí roku 2004 vysílá Česká televize v premiéře a dvou reprízách na obou svých programech rozsáhlý **26-dílný seriál výuky první pomoci**. Je to především zásluha výrobce a producenta tohoto pořadu - agentury **TV-Beny Studio** - a jeho ředitele **Mgr. Jiřího Benátčana**, který se nez-



vzdal a tuto velmi potřebnou tematiku na obrazovky televize dokázal prosadit. Na přípravě celého seriálu i jednotlivých 10-minutových dílů spolupracují také **Úřad Českého červeného kříže** a **Střední zdravotnická škola v Praze 4, ulici 5. května**. Jednotlivá poranění realisticky znázorňují **maskéři ČČK**. Připomínáme, že seriál je vysílán vždy v premiéře každou **středu v 17,20 hod. na ČT 1** a dvakrát reprizován vždy v **pátek v 05,50 hod. na ČT 1** a v **pondělí ve 12,05 hod. na ČT 2**.

Odbornými průvodci jednotlivých dílů celého seriálu jsou **Doc. MUDr. Milan Kvapil, CSc.**, přednosta interní kliniky Fakultní nemocnice v Praze-Motole a **Doc. MUDr. Tomáš Trč, CSc.**, přednosta ortopedické kliniky Fakultní nemocnice v Praze-Motole. Od hraného příběhu situace, při níž došlo ke zranění, se v každém díle rozebírají příčiny zranění, ale především správné postupy ošetření, potřebné teoretické znalosti a zejména praktické dovednosti laiků, kteří se vyskytují v bezprostředním okolí zraněného a mohou a měli by vždy pomoci. Celý seriál důsledně vychází ze **Standardů první pomoci**, zpracovaných a vydaných Českým červeným křížem v roce 2002 a podepsaných 5 ministry vlád ČR (zdravotnictví, vnitra, obrany, dopravy a spojů, školství, mládeže a tělovýchovy) a z dalších učebnic ČČK vydaných v minulých letech k jednotlivým normám znalostí první pomoci.



Celý rozsáhlý seriál, který po odvysílání bude k dispozici na videokazetách (v rozsahu 260 minut), by nemohl vzniknout, kdyby jej finančně nepodporovaly Ministerstvo zdravotnictví ČR, Hasičská vzájemná pojišťovna, Česká podnikatelská pojišťovna a firma Johnson a Johnson.

JAN KOLOMAZNÍK A ČERVENÝ KŘÍŽ

Vynikajícího tanečníka a choreografa - **Jana Kolomazníka** - jsme si zvykli vídat po boku jedné z nejznámějších českých zpěvaček - **Evy Pilarové**, se kterou už neuvěřitelných osmnáct let tvoří spokojený manželský pár... Do umělcovy slibně se rozvíjející kariéry předčasně zasáhl osud: „Koncem osmdesátých let se mi podařilo vyhrát konkurz do baletu Fridrichstadtpalastu, kam jsem nakonec díky rozhodnutí Pragokonzertu nemohl vycestovat. Následovaly moje zdravotní problémy, a tak jsem s profesionální dráhou přestal úplně,“ říká dnes už s úsměvem známý tanečník. „Eva o mě v době nemoci pečovala a připadá mně proto zcela normální, že se o ni v současné době starám zase já. Má stále více práce a mně dělá radost, že jí mohu být alespoň trochu nápomocen. Kromě vedení domácnosti mám na starosti i její vizáž, což mě mimo jiné nesmírně baví, a některé další úkony spojené s Evinou náročnou profesí. Je celkem všeobecně známo, že Eva je i výbornou kuchařkou a má na svém kontě několik kuchařských knih. Při tvorbě té poslední, která nedávno vyšla pod názvem **Vaříme v pohodě**, jsem dokonce asistoval i já,“ přiznává v úvodu následujícího rozhovoru sympatický umělec.



Redakce Novin ČK: „Co se Vám vybaví, když slyšíte o Červeném kříži?“

Jan Kolomazník: „Otázka mě svádí odpovědět, že čím jsem starší, tím více si jeho existenci uvědomuji... (Smích) Ale protože si Červeného kříže, a to bez jakéhokoliv podtextu, vážím, dodám k tomu - je škoda, že není stále ještě jeho poslání plně doceněno. Podle mého názoru k tomu přispívá nedostatečná propagace, kterou by si právem zasloužil. **Červený kříž pro mě jinak představuje dárcovství krve**. Moje žena pro mnohonásobně bezpříspěvkové dárcce krve už řadu let vystupuje. Protože ani jeden z nás jsme nemohli ze zdravotních důvodů krev darovat, je to alespoň symbolické poděkování všem těmto dobrovolníkům.

U Červeného kříže jsem vždy obdivoval jeho široký záběr. Mám ještě v živé paměti invazi východních Němců do Československa koncem osmdesátých let. Bydlíme nedaleko velvyslancství SRN, kam se tehdy němečtí emigranti před svým sjednocením uchýlovali. **Náš Červený kříž jim tenkrát pomáhal zvládnout nezáviděníhodnou situaci...**

Pro další příklad nemusím chodit až tak daleko. **I při nedávných záplavách si Červený kříž musel vyzkoušet zatím nepoznané.** Dokázal, že je i v tomto ohledu nezastupitelný, a že jej nemůže hned tak někdo suplovat... Nemám rád stereotyp, Červený kříž si na něj rozhodně nemůže stěžovat, a to mě na něm právě baví...“

Text Otto Lokaj

O STRATEGII

Až vyjdou tyto naše červenokřížské noviny, bude krátce před jednáním Komor ČČK. Tady se budou projednávat rozhodující řídicí dokumenty. Výsledky hospodaření, výsledky činnosti, plán činnosti a rozpočet na rok 2004. Jedním z materiálů bude také **návrh postupu zpracování Strategie národní společnosti ČČK v dalších letech**. Měla by směřovat k rozvoji činnosti ČČK, ke zlepšení jeho činnosti i postavení.

Lze říci, že **strategie rovná se budoucnost a budoucnost rovná se naděje**. Naděje, že to příští bude lepší, jednodušší. Odborná literatura pod pojmem strategie rozumí vytvoření uspořádané soustavy dlouhodobých nebo závažných cílů společnosti a dále pak stanovení účelných, efektivních postupů jejich dosažení.

Český červený kříž vstoupil po ustavujícím sjezdu v červnu 1993 do zcela nové etapy vývoje. Na nové politické, ekonomické a společenské podmínky reagoval změnou organizační struktury, změnou vnitřních ekonomických vztahů a celkovou demokratizací spolkového života společnosti. To bylo dáno především přijetím nových stanov a vytvořením nových ekonomických vazeb. Současně se na úrovni ústředních orgánů ČČK a některých OS ČČK projevila snaha o rozvoj stávajících a hledání nových programů. Vše vycházelo z tehdy přijaté ministategie.

Snaha o nalezení určité koncepce vedla již v uplynulém desetiletí ke zpracování různých koncepčních materiálů. Jsou to např. „Poslání, postavení a základní činnost místních skupin ČČK“ - přijato v roce 1996, „Hlavní směry činnosti ČČK na období 2001 - 2004“ - přijato v roce 2001, „Analýza současného vývoje a nezbytné kroky pro zachování a vývoj ČČK“ - přijato v roce 2000. Podpůrným materiálem může být i „Výzkum veřejného mínění o humanitárních a charitativních organizacích a postavení ČČK mezi nimi“ - zpracováno v roce 2003.

Uvedené práce a řada dalších byly, každá na určité úrovni, příspěvkem k rozvoji a zlepšení další činnosti, ale skončily převážně bez využití.

Proto je nezbytné učinit zpracování a realizaci Strategie rozvoje ČČK záležitostí všech v ČČK. Všechny, kteří jsou schopni přinést rozumný návrh a současně se podílet na jeho realizaci.

Budoucnost musí také vycházet z minulosti. Z jejich výsledků a zkušeností. **V uplynulých deseti letech jsme v ČČK pracovali ve velmi složitých podmínkách, v proměnlivém prostředí a hledali jsme cesty a prostředky k úspěšné práci a co nejlepším výsledkům**. Absolvoval jsem tuto cestu s vámi, se všemi těmi, kteří svojí prací přispěli k tomu, co bylo dosaženo.

Tvrdím, že ve srovnání s mnoha dalšími institucemi se nemáme za co stydět. **ČČK je uznávanou humanitární institucí doma i ve světě, obávaným konkurentem**. Nemáme dluhy, nedodáváme důvody ke skandalizaci. Vytvořili jsme i slušný ekonomický základ pro další činnost, bohužel ne pro podstatný rozvoj. Jsme institucí, jejíž spolková činnost funguje důsledně na demokratických principech.

Proto mě pobuřuje, když se v posledních třech letech někteří „elitáři“ snaží rozbít jednání vrcholných orgánů ČČK hulvátským poříváním, které nic nenavrhuje, nic nepřináší. Je destrukcí, jejímž cílem je vytvořit prostor pro uspokojení jejich ješitných představ o uplatnění v ČČK. Jsou to jedinci, kteří ke svému prospěchu zneužívají i ty, kteří svoji práci v ČČK myslí vážně. To je zase jejich strategie. **Demokracie není jen politika, demokracie je také o rozumu a slušnosti**.

Svět kolem nás se pohybuje v čím dál zběhlejším víru a zoufale hledá rovnováhu. My s ním. Postavme se těm, kteří z toho chtějí těžit. Jednoznačně a silným hlasem. Posláním Hnutí Červeného kříže je pomáhat všem, kteří pomoc potřebují. Přispívat k šíření klidu a míru. Snažme se o to.

Ke zlepšení vnitřních podmínek k naší práci by mělo přispět i uvažované zpracování Strategie rozvoje ČČK. Pokud chceme chápat tento úkol se vši vážností a dosáhnout reálných výsledků, musíme si přiznat, že se jedná o úkol dlouhodobý, k jehož naplnění musí přispět každý člen, funkcionář a pracovník ČČK. Konkrétní myšlenkou, konkrétní prací. **Jde o to, aby budoucnost byla přece jenom lepší než současnost**.

JUDr. Jiří Procházka, ředitel Úřadu ČČK

ZAHRAŇIČNÍ AKTIVITY ČČK

HUMANITÁRNÍ POMOC ČČK DO IRÁNU

V závěru roku 2003 postihlo ničivé zemětřesení oblast kolem města Bam v Iránu, při němž zahynulo několik desítek tisíc lidí a byly způsobeny rozsáhlé materiální škody. ČČK ihned vyhlásil sbírku na Fond humanity ČČK zaměřenou na pomoc Iránu. Do konce února 2004 se na toto speciální konto sešla částka - **1.408.640,- Kč**, která byla zaslána po dohodě přímo na účet Iránského červeného půlměsíce.



ČESTNÁ PREZIDENTKA ČČK V NĚMECKU

Předseda vlády ČR PhDr. Vladimír Špidla s manželkou navštívil 17. 2. 2004 Spolkovou republiku Německo. Čestná prezidentka ČČK **Viktorie Špidlová** v rámci doprovodného programu navštívila Domov Elsy Brändströmové pro mentálně a fyzicky handicapované děti v Berlíně, který provozuje Německý ČČK.

ÚČAST NA SEMINÁŘI V HESSENSKU



Hessenský ČČK uspořádal ve dnech 6. - 8. 2. 2004 seminář zaměřený na zvládnutí stresu v krizových situacích a pozval na něj zástupce ČČK. Prospěšného semináře se zúčastnili první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph. D.** (na obr.

uprostřed), členka Otevřené databáze expertů ČČK **Doc. PhDr. Hana Vykořpalová, CSc.** (první zprava) a pracovník úseku odborných činností Úřadu ČČK **Ing. Václav Černý** (první zleva).

NÁVŠTĚVA Z NĚMECKÉHO ČČK

Ve dnech 1. - 2. 3. 2004 pobýval v ČR expert Německého ČČK na problematiku bezpříspěvkového dárcovství krve **Peter Heimer**. Jednal na Ministerstvu zdravotnictví ČR, Ústavu pro hematologii a krevní transfúzi a také s vedoucím úseku odborných činností Úřadu ČČK **Mgr. Josefem Švejnohou**. Jednání přineslo prospěšnou výměnu zkušeností.



DELEGACE ČČK NA SLOVENSKU

Delegace vrcholných představitelů ČČK (čestná prezidentka ČČK **Viktorie Špidlová**, prezident ČČK MUDr. **Zdenko Vik, CSc.** a ředitel Úřadu ČČK **JUDr. Jiří Procházka**) uskutečnila ve dnech 4. - 5. 3. 2004 návštěvu Slovenska. V Bratislavě jednala s představiteli Slovenského ČČK (prezidentem Slovenského ČČK **PhDr. Milanem Kručayem, CSc.** a generálním sekretářem Slovenského ČČK **Ing. Bohdanem Telgárským**) o plnění vzájemné dohody o spolupráci mezi ČČK a Slovenským ČČK.

Přijde kostlivce k doktorovi. Ten jej přivítá slovy: „No, to jdete brzy!“

VÝKONNÁ RADA ČČK 14. 2. 2004

Výkonná rada ČČK na tomto svém zasedání schválila pověřené OS ČČK ve 13 krajích ČR (v Praze se ještě tento problém řeší), dále pořadatele republikových a krajských kol soutěží ČČK v první pomoci pro rok 2004, návrh obsahu doškolovacích kurzů v normách znalostí „Základní norma zdravotnických znalostí“ a „Zdravotník zotavovacích akcí“. Schválila rovněž poskytnutí humanitární pomoci ČČK do Iránu postiženého ničivým zemětřesením, návrh plánu zahraniční činnosti ČČK na 1. pololetí 2004, žádost o poskytnutí půjčky OS ČČK České Budějovice a žádosti o odklad splátky půjčky pro OS ČČK Praha 7+1 a Pelhřimov.

Konstatovala, že účast více než jednoho delegáta na Shromáždění delegátů ČČK z OS ČČK vzniklých sloučením není v souladu se Stanovami ČČK a vyzvala tyto sloučené OS ČČK, aby uvedly počet svých delegátů do souladu se Stanovami ČČK již v přípravě na letošní SD ČČK.

V rámci informačních zpráv VR ČČK vzala na vědomí zprávu o činnosti Úřadu ČČK, přehled aktivit Úřadu ČČK a OS ČČK se sdělovacími prostředky, zprávu o čerpání Fondu humanity - povodně 2002 a realizaci pomoci, dále informaci o vyúčtování státních dotací za rok 2003, informaci o projektu rekonstrukce pavilonu urologie Nemocnice KBC v Bělehradě. Dále vzala na vědomí informaci o projektu Help-Trans v roce 2003 a přehled aktivit ČČK v rámci evropské kampaně „Bezpečnost dětí na silnicích“. VR ČČK se také zabývala otázkou dalšího doplnění Otevřené databáze expertů ČČK.

KURZ NOVÝCH CH LEKTORŮ MHP

V Praze se ve dnech 12. - 14. 3. 2004 uskutečnil kurz nových lektorů mezinárodního humanitárního práva (MHP). Úspěšně jej absolvovalo 14 účastníků. Jako lektori na tomto kurzu vystupovali první viceprezident ČČK RNDr. Marek Jukl, Ph. D., pracovnice Ústavu mezinárodních vztahů Dr. Veronika Bílková, vedoucí úseku odborných činností Úřadu ČČK Mgr. Josef Švejnoha a členka Otevřené databáze expertů ČČK Mgr. Stanislava Kottnerová.

V posledních čtyřech letech se jednalo v pořadí již o třetí kurz realizovaný z finančních prostředků Mezinárodního výboru ČK. Dosud vyškolení lektori MHP jen v roce 2003 uskutečnili 67 přednášek a besed pro celkem 1.797 posluchačů.



„Můj pan doktor mi tvrdí, že mám dobré předpoklady pro lyžování.“ - „Jak to poznal?“
- „Rekl, že mi velice rychle srůstají kosti.“

JEDNÁNÍ S MINISTREM PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Dne 9. 3. 2004 jednal ředitel Úřadu ČČK JUDr. Jiří Procházka za účasti čestné prezidentky ČČK paní Viktorie Špidlové s ministrem práce a sociálních věcí Ing. Zdeňkem



Škromachem. Hlavním předmětem jednání bylo výrazné snížení státních dotací z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR na rok 2004 na sociální projekty pro občanská sdružení, které postihlo i sociální projekty ČČK.

NOVÉ VÝUKOVÉ MATERIÁLY ČČK

Počátkem roku 2004 vydal Úřad ČČK další výukové materiály. Po více než 75 letech vyšla v češtině kniha, která odstartovala vznik mezinárodního hnutí Červeného kříže - Henri Du-



nant: Vzpomínka na Solferino. Dále to byly dvě výukové videokazety - Naučte se poskytovat první pomoc (vydanou ve spolupráci s TV-videoprodukce Šumperk) a dále do češtiny namluvenou videokazetu Mezinárodního výboru ČK se třemi výukovými pořady - „Příběh jedné myšlenky, Panorama 01, Boj podle pravidel“ - zaměřenou na výuku mezinárodního humanitárního práva. Všechny tyto výukové materiály byly rozeslány na OS ČČK.

PODPIS DOHODY ČČK SE SPELEOLOGICKOU ZÁCHRANNOU SLUŽBOU

Novým kolektivním členem ČČK se od roku 2004 stala také Speleologická záchranná služba České speleologické společnosti. Přísluš-



nou dohodu o spolupráci s ČČK podepsal na Úřadu ČČK dne 29. 1. 2004 její náčelník Ing. Bohuslav Koutecký (na obr.) a prezident ČČK MUDr. Zdenko Vlk, CSc.

ZASEDALA RADA MLÁDEŽE ČČK REPUBLIKY

Ve dnech 5. - 7. 3. 2004 se ve Vysokém Mýtě na svém pravidelném výročním zasedání sešel nejvyšší orgán Mládeže ČČK - Rada Mládeže republiky. Projednal výsledky své činnosti za uplynulý rok, plán práce na rok 2004 a také zvolil nové Prezidium Mládeže ČČK a novou Dozorčí radu Mládeže ČČK. Novým prezidentem Mládeže ČČK byl zvolen Igor Sacký (OSM ČČK Frýdek-Místek). Dne 6. 3. 2004 uskutečnili besedu s účastníky tohoto zasedání také představitelé ČČK - první viceprezident ČČK RNDr. Marek Jukl, Ph. D. a ředitel Úřadu ČČK JUDr. Jiří Procházka.

DOHODA ČČK S ČESKOU UNIÍ NÁMOŘNÍHO JACHTINGU

Novým kolektivním členem ČČK je od roku 2004 také Česká unie námořního jachtingu.



Příslušnou dohodu kolektivního člena podepsali na Úřadu ČČK dne 18. 2. 2004 prezident ČČK MUDr. Zdenko Vlk, CSc. (první zleva) a prezident České unie námořního jachtingu kpt. Stanislav Mathaus (první zprava).

VÁNOČNÍ STROMY ČČK

- Největší Vánoční strom ČČK se již tradičně koná v **Brně**, kde jeho tradici založil před již téměř 80 lety spisovatel Rudolf Těsnohlídek. Pod Vánočním stromem ČČK se od 29. 11. 2003 do 9. 1. 2004 vybralo do kasiček celkem **879.723,- Kč**. Z této částky půjdou dvě třetiny na několik projektů OS ČČK Brno-město a jedna třetina pro SOS-Dětskou vesničku pro opuštěné děti v Brně-Medlánkách.
- Také v **Pardubicích** byla založena slušná tradice - v roce 2003 se konal již 5. ročník Vánočního stromu. Před obchodním centrem Grand umístily děti z 12 dětských domovů regionu 396 ozdobných přání s vyjádřením svých snů o dárečkách. Od 27. 11. do 16. 12. 2003 pak mohl kdokoliv přáníčko vzít, kdekoliv zakoupit dáreček a úhledně zabalený jej přinést do Grandu. Dne 18. 12. 2003 se uskutečnilo slavnostní předávání dárečků dětem z



dětských domovů. Tuto akci doplnila ještě finanční sbírka pod Vánočním stromem radosti zajišťovaná **OS ČČK Pardubice**. Výtěžek této sbírky bývá každoročně věnován ústavu pečujícímu o menší zdravotně postižené děti.

- Již třetím rokem pořádali Vánoční strom ČČK také v **Jabloncech nad Jizerou**. Konal se 6. 12. 2003 a i když mu nepřálo počasí, vydařil se a přilákal plné náměstí obyvatel a návštěvníků města. Vždyť se také bylo na co dívat - živý betlém, Krakonoš, Mikuláš a čert, bohatý kulturní program (v němž se vystřídal soubor Satorů, děti z lidové školy umění, taneční kroužek vedení paní učitelkou Petrou Jiroušovou). Náměstím se linula vůně svařeného vína, pečených sejkor, buřtů a teplé medoviny. Celý pořad moderovala hlavní organizátorka celé akce paní **Zdena Javůrková**, předsedkyně MS ČČK Jablonce nad Jizerou, která nám o ní také napsala.

NÁVRAT DO RÁJE

Do Českého ráje se navrátili děti ze Strakonice a Písku na zimní ozdravný pobyt. **OS ČČK Strakonice** zde pro ně připravil v červenci 2003 ozdravný tábor se zaměřením na cykloturistiku a pro úspěch si tento pobyt zopakovaly o zimních prázdninách - strávily zde Silvestra i oslavily příchod nového roku.

Kola jsme vyměnili za lyže a plavky, protože jsme každý den vyjížděli lyžovat do Rokytnice, Špindlerova Mlýna či na Tanvaldský Špičák; nezapomenutelné zážitky si také děti přivezly z Aquacentra v Jičíně či z Babylonu v Liberci. Toto všechno jsme mohli stihnout díky žlutému autobusu pana Moce, který nám byl k dispozici po celou dobu pobytu.

Protože v Ráji (v Rovensku) pod Troskami je jako v ráji, uspořádáme zde opět v letošním roce v červenci i letní ozdravný tábor, na který může-



te přihlásit své dítě již teď. Informace a přihlášky obdržíte na Úřadu OS ČČK ve Strakonici. *OS ČČK Strakonice*

OSLAVA 100. NAROZENIN NA PRAZE 14

Byla to prý den před Štědrým dnem loňského roku v Sociálním domě ČČK v Bojčenkově ulici v Praze 14 velká sláva. Paní **Žofie Dbalá**, která v domě pobývá již druhým rokem, slavila těžko uvěřitelné **100. narozeniny**. Blahopřát jí přišli nejen rodinní příslušníci, ale také pracovníci a spolubydlící ze Sociálního domu ČČK, místostarosta městské části Praha 14, představitelé **OS ČČK Praha 9**, který je provozovatelem Sociálního domu, a další hosté. Paní Dbalá dostala také blahopřejný dopis od ministra práce a sociálních věcí **Zdeňka Škromacha** a navíc zvýšení svého starobního důchodu o 1.000,- Kč, které dostávají všichni občané ČR, kteří se dožijí 100 let.



My jsme se za paní Žofii Dbalou vypravili až v novém roce 2004, kdy vykročila již ke svým 101. narozeninám. Povíдали jsme si o všem možném a žasli nad tím, jak i v tak pozeňnaném věku může být člověk duševně i fyzicky svěží. Dozvěděli jsme se, že paní Dbalá pracovala nejprve jako účetní na středočeském KÚNZ (stejně jako její manžel), aby později přešla dělat sekretářku krajskému hygienikovi Středočeského kraje. Mezi její záliby patří háčkování, zpěv (ihned nám zazpívala písničku „Kdybych byla ptáčkem“) a také luštění křížovek. Pochlubila se, že jednou vyhrála za vyluštěnou křížovku 1.000,- Kč a jindy zase knihu „Jak vykastrovat letičho čmeláka“. Svého 67-letého syna nazývá zertovně „vandrákem“, protože prý neustále někde cestuje (vandruje) po světě.

Sama o sobě paní Dbalá říká, že je „**výpěstkem sociálních služeb Prahy 14**“ a dodává, že „**má ráda všechny lidi a zejména mladé**“. Dodatečně jsme jí k významnému životnímu jubileu blahopřáli za redakci Novin Červeného kříže i za všechny naše čtenáře. *Mgr. Josef Švejhna*

Z HISTORIE I SOUČASNOSTI ČČK V BŘESTĚ

Obec Břest na Kroměřížsku patří mezi obce s bohatou historií i pokud jde o dobrovolné spolky. Mezi ně patří i místní skupina ČČK. Dobrovolné spolky by však nemohly existovat, kdyby nebylo lidí, kteří ochotně věnují svůj volný čas s cílem přispět svým dílem dobré, prospěšné věci.

Z historických pramenů se dovídáme, že rozmach dobrovolných organizací začíná v plné míře po vzniku samostatného Československa. Jejich vývoj byl však násilně přerušen nejprve německou okupací a později vznikem socialistického státu. Veškeré spolky a dobrovolné organizace byly podřízeny tehdejší ideologii. Slovo „dobrovolné“ znamenalo spíše „povinné“. Zlom začíná po roce 1989, kde se spolky začínají vracet ke svým původním ideálům a cílům. Znamená to však i částečný úbytek těchto spolků, protože lidé využívají možnost se opravdu dobrovolně rozhodnout, zda chtějí nebo ne být členy nějakého spolku. S postupem času se lidé začínají vracet k dobrovolným organizacím, které pro ně znamenají setkávání s přáteli při společných akcích, pomoc druhým, relaxaci či naplnění touhy být užitečný.

Stejným vývojem procházela i organizace Červeného kříže v Břestě. Spolek ČČK začal v naší obci působit v roce 1923, kdy byl vedle Sboru dobrovolných hasičů založen **samaritánský odbor pro ženy**, který měl shodné cíle jako pozdější organizace ČČK. Samotná místní skupina ČČK vznikla u nás po roce 1945. Jak již výše uvádím, vývoj těchto spolků prožíval rozmanitá období. Až v roce 1999 začíná MS ČČK Břest pomyslně znovuzrození a navazuje na tradice původní organizace. V tomto roce měla naše skupina ČČK 26 členů.

Místní skupina ČČK se v dnešní době aktivně zapojuje do kulturního dění v obci. Do povědomí občanů v Břestě se dostala díky pořádání **Sletu čarodějnic** (30. 4.) a dále také pořádáním **Kateřinských zábav**. V neposlední řadě členové ČČK pomáhají při organizaci **Dětských karnevalů**, ale také různých charitativních sbírek. Na tomto místě vidím jako nezbytné zmínit sbírku pro postižené povodněmi v roce 2002, kterou pak členky výboru naší MS ČČK osobně předaly obyvatelům postižené obce Metly v Čechách a charitativní sbírku školních potřeb pro děti z Podkarpatské Rusi, která probíhala v únoru 2004. Naše MS ČČK je od svého vzniku v roce 1999 podporována paní starostkou, která je sama členkou ČČK. Velmi úzkou spoluprací máme se Sbohem dobrovolných hasičů, kteří mají v Břestě hluboké kořeny a neodmyslitelně k obci patří. Obě dobrovolné organizace tak navazují na samotný vznik samaritánského odboru při Sboru dobrovolných hasičů.

V současné době má MS ČČK Břest 32 členů. Nezbyvá než si přát i nadále více lidí ochotných z vlastní vůle pomáhat dobré věci a rozkvětu naší obce.

Bc. Lenka Chytilová, členka MS ČČK Břest

Mladá paní u lékaře: „Pane doktore, můj manžel je těžce nemocen“. - „Dobře, svlékněte se a ukažte mi, kde ho to bolí“.

DOC. MUDR. JAROSLAVA MOSEROVÁ, DrSc.

Pro odpověď na naše čtyři obvyklé otázky jsme tentokrát zašli za **Doc. MUDr. Jaroslavou Moserovou, DrSc.** Od roku 1996 je senátorkou za Pardubicko, Přeloučsko a Chlumecko. Je členkou Výkonné rady UNESCO, Světového výboru pro etiku vědy a předsedkyně České komise pro UNESCO. Působila v letech 1991-1993 jako velvyslankyně ČR pro Austrálii a Nový Zéland, byla ošetřující lékařkou studenta Jana Palacha, který se v lednu 1969 upálil na protest proti sovětské okupaci Československa, na počátku roku 2003 byla vážnou kandidátkou na funkci českého prezidenta. Je také dvorní překladatelkou populárního anglického autora detektivních příběhů z dostihového prostředí Dicka Francise do češtiny, ilustruje knihy, je autorkou scénářů a divadelních her. Velmi zaměstnaná žena si na náš rozhovor udělala ochotně čas.

Otázka: Paní senátorko, co Vás vlastně přivedlo k rozhodnutí studovat medicínu a věnovat se tomuto povolání?

Odpověď: V roce 1948 jsem pobývala v USA, kde jsem také maturovala. Poté jsem získala stipendium ke studiu na výtvarné akademii - od mládí jsem se chtěla stát výtvarnicí. Po únorovém převratu v roce 1948 u nás jsem však došla k názoru, že bych si měla vybrat povolání, které je potřebné za všech režimů, kde bych mohla pomáhat lidem. Z lékařských oborů jsem si vybrala plastickou chirurgii, kde by se mohlo uplatnit mé výtvarné nadání (mimochodem všichni slavní světoví plastičtí chirurgové včetně našeho prof. Františka Buriana byli nadaní výtvarníci). Po ukončení studia na lékařské fakultě jsem se však nejprve na OUNZ v Duchcově a později na pražské klinice začala věnovat problematice popálenin a zůstala u ní 30 let, až do února 1990.

Otázka: Co považujete ve své současné práci v Senátu Parlamentu ČR za svůj největší úspěch?

Odpověď: Se vši skromností se domnívám, že jsem přispěla k tomu, že v našem Senátu je slušná atmosféra. Je potěšující, že v našem zákonodárném sboru dnes rozdílnost názorů nezakládá osobní nepřátelství. V řadě případů jsem přispěla k přijetí dobrých zákonů nebo senátních pozměňovacích návrhů k předkládaným legislativním normám.

Otázka: Co Vám v současné době v naší zemi nejvíce vadí, co Vás rozčiluje?

Odpověď: Samozřejmě mi vadí např. pomalost našich soudů, ale také

téměř neomezený prostor pro velkou i malou korupci u nás. Často někde tušíte korupční jednání, ale nemůžete je dokázat. Korupční jednání si lidé v malém navykli za 40 let bývalého režimu, kdy se bez úplatků nedal sehnat třeba řemeslník na opravy v bytě. Dnes bohužel korupční jednání tuší člověk i ve velkém. Také mi vadí, že u nás stále ještě neplatí nepsaná pravidla slušnosti.

Znepokojuje mě, jak mají naši lidé krátkou paměť, kolik lidí ve volbách dává hlas komunistické straně. Jako by lidé u nás zapoměli, že naše země byla v roce 1989 na pokraji ekonomického krachu, jak se ničilo např. životní prostředí, chyběly prostředky na investice, jaké neoprávněné výhody měli mocní tehdejšího režimu apod. Vzpomínám si v této souvislosti, jak v době mého působení jako velvyslankyně v Austrálii tam přijel na státní návštěvu Alexander Dubček, který rozhodně patřil k těm nejskromnějším a nejslušnějším funkcionářům. Projevil tehdy přání odvézt si z Austrálie domů papouška. Bylo mu sděleno, že to australské zákony nepovolují. A on nemohl pochopit, při vší své skromnosti, že pro něj nemohou udělat výjimku, že zákon platí pro všechny stejně. Dnes jako by lidé nevěděli nebo zapoměli, jakým nemravným výsadám se tehdejší nomenklatura těšila. Také lituji, že řada lidí dnes jako by nechtěla vidět, jak se k lepšímu změnil vzhled našich měst a vesnic. Vadí mi také, že peníze se dnes povýšily na rozhodující činitel v lidském životě. Chápu, že o peníze musí jít lidem, kteří je nemají (a je jich u nás jistě dost), ale neměly by být hlavním měřítkem hodnot.

Otázka: Jaký je Váš vztah k práci Červeného kříže? Co je Vám z jeho činností nejbližší?

Odpověď: Z medicínského pohledu je to jasné - blízké jsou mi aktivity Českého červeného kříže v oblasti bezpříspěvkového dárcovství krve a výuky v poskytování první pomoci. Chtěla bych se však zmínit ještě o jedné významné činnosti Červeného kříže, které si velmi vážím, a tou je jeho působení v případech porušování lidských práv. Setkávám se s ním často na půdě UNESCO. Kam nikdo nemůže, tam si Červený kříž dokáže zjednat přístup, získat potřebné informace. Červený kříž pomáhá tam, kde nemůže pomoci nikdo jiný. Uplatňuje se zde právě ona lidskost, které je jedním ze sedmi základních principů mezinárodního hnutí Červeného kříže.

*Rozhovor uskutečnil: Mgr. Josef Švejch
Foto: Veronika Hrabánková*

NOVÍ KOLEKTIVNÍ ČLENOVÉ

SPELEOLOGICKÁ ZÁCHRANNÁ SLUŽBA

Speleologická záchranná služba (SZS) České speleologické společnosti je zaměřena na záchranu při nehodách v jeskyních, kde nemůže jiný záchranný sbor zasáhnout pi neznalost tohoto extrémního prostředí a pro nedostatek vhodného technického vybavení. Působí v ní **36** zkušených jeskyňářů, kteří prochází pravidelným výcvikem a jsou schopni poskytnout kvalifikovanou pomoc při nehodě ve velmi obtížných podmínkách jeskynních systémů.

SZS má **4** stanice rozmístěné v regionech, do nichž je soustředěna většina jeskyňářské činnosti: Český kras, Moravský kras, Plzeň a severní Morava (hlavní krasové oblasti nebo tam, kde se nacházejí stará důlní díla a historické podzemní prostory). SZS je čistě dobrovolnou organizací, nemá žádné zaměstnance a za účast na akcích nevyplácí žádné odměny.

Kromě záchranné činnosti se SZS zabývá

školením a praktickým výcvikem jeskyňářů ve speleologické lezecké technice. Pravidelně jsou pořádány lezecké výcvikové akce pro jeskyňáře i širší veřejnost. V roce 2003 organizovala SZS **44** takových akcí. Díky této aktivitě je u nás nehodovost speleologů v jeskyních minimální. SZS je také součástí Integrovaného záchranného systému ČR.

ČESKÁ UNIE NÁMOŘNÍHO JACHTINGU

Česká unie námořního jachtingu (ČUNJ), jak již název napovídá, se věnuje především přípravě svých členů pro vnitrostátní a mezinárodní plavbu. Věnuje se také problematice vodní záchranné služby, pořádá kurzy „vůdce malého plavidla“ a „kormidelník malého plavidla“ (pro děti), školení radiooperátorů pro námořní pohyblivou službu, kurzy meteorologie a navigace, školení zaměřené na námořní právo, na moderní způsoby navigace a na možnosti námořního jachtingu. Absolventi speciálních kurzů mohou získat průkaz jachetního kapitána pobřežní plavby prokazující odbornou způsobilost k plav-

bě do vzdálenosti 50 námořních mil od pobřeží.

ČUNJ poskytuje bezplatné právní poradenství při plavební nehodě malého rekreačního plavidla v České republice, spolupracuje s mezinárodními organizacemi obdobného zaměření. Prezentuje rekreační formu námořního jachtingu na veřejnosti. Jednou ročně vydává pro své členy zpravodaj.

SVĚTOVÝ DEN DÁRCŮ KRVE

Od letošního roku se poprvé objevuje v kalendáři významných světových a mezinárodních dnů novinka, která všechny členy a příznivce Červeného kříže určitě potěší.

Světová zdravotnická organizace ve spolupráci s **Mezinárodní federací Červeného kříže a Červeného půlměsíce**, Mezinárodní federací dárců krve a Mezinárodní asociací transfúzních služeb vyhlásila **14. červen** jako **Světový den dárců krve**. Protože bezpříspěvkové dárcovství krve patří tradičně a dlouhodobě k hlavním činnostem Českého červeného kříže, určité je to pro všechny OS ČČK a MS ČČK další příležitost k propagaci svých aktivit v této oblasti jak ve sdělovacích prostředcích, tak mezi širokou veřejností. Máme tak kromě **Světového dne Červeného kříže** (8. května) a **Světového dne první pomoci** (vždy druhá sobota v září) další svátek v kanceláři. Využijte jej i u Vás.

Skot dostal od lékaře účet: Za návštěvu 2 libry, léky 20 šilinků. Poukázal lékař 20 šilinků s poznámkou: Návštěvu Vám oplatím.

FINSKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ

Finský červený kříž je jednou z největších civilních organizací ve Finsku. Sdružuje více než 100.000 členů, dále s ním spolupracuje 70.000 přispěvatelů, desítky tisíc dobrovolníků a více než 200.000 dárců krve. Jeho organizační strukturu tvoří více než 600 oblastních spolků ČK ve 12 okresech.

Zásluhou Finského ČK je ročně vyškoleno v první pomoci průměrně 80.000 osob z řad široké veřejnosti (např. zaměstnanců obchodních firem). Finský ČK disponuje 800 skupinami první pomoci, v nichž se sdružuje 8.500 aktivních dobrovolníků. Tyto skupiny pomáhají při hromadných veřejných akcích, v lyžařských rekreačních oblastech a spolupracují se záchranáři.

Další významnou aktivitou, které se Finský ČK věnuje, jsou profesionální školení v oblasti zdravotní a sociální péče. V jeho rámci existuje národní ambulanti skupina psychologů, která organizuje psychologickou podporu v různých krizových situacích a při katastrofách.

Dobrovolná sociální služba Finského ČK si klade za cíl prevenci různých forem sociálních problémů. Její členové navštěvují a podporují občany, kteří jsou nemocní, osamělí nebo sociálně slabí. Finský ČK se rovněž zabývá prevencí proti AIDS, je organizátorem celostátního programu „AIDS linka pomoci“, organizuje různé kampaně pro osoby postižené HIV a jejich rodiny.

Mládež Finského ČK pracuje v oblastních spol-

cích buď samostatně nebo po boku dospělých osob. Zpočátku je jejich hlavní náplní první pomoc, později sami asistují při zajišťování zdravotnických služeb při hromadných akcích, pomáhají starým a nemocným osobám a imigrantům.

Finský ČK také poskytuje pomoc při katastrofách do zahraničí zemím postiženým válečnými konflikty a přírodními katastrofami a to jak personální, tak materiální a finanční. Pro poskytování těchto pomoci disponuje dvěma základními zdroji: Fondem pro katastrofy a příspěvků od finské vlády. V posledním roce byl Evropskou unií zřízen další fond.

*Linda Sochorová,
pracovnice zahraničního úseku Úřadu ČČK*

VÝROČÍ ČÍSLA – ČEŠTÍ LÉKAŘI

JAN ANTONÍN BOHÁČ (1724 - 1768)

Významný český lékař a přírodovědec se narodil v Praze, kde byl jeho otec dozorcem statků hraběte Václava z Vrtby. Studoval filosofii a lékařství u jezuitů v Klementinu v Praze, později v Padově, Montpellieru a Paříži. Po návratu do Prahy prováděl řadu pokusů. V roce 1752 byl jmenován mimořádným profesorem přírodopisu ve Vídni, byl členem učených společností ve Florencii a v Londýně.



Je považován za prvního českého zoologa, na jeho práce později navazoval Jan Evangelista Purkyně. V dějinách světového lékařství je Boháč uváděn jako jeden z prvních, kdo k léčebným účelům využil elektřiny. Při svých cestách zkoumal i mořskou faunu. Mezi jeho neznámější díla patří „**O užitečnosti elektrisování v lékařství**“ a „**O některých mořských zvířatech a jejich vlastnostech**“.

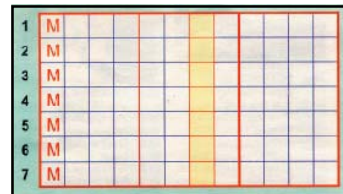
V dalším rozvíjení jeho bádání jej zastavila předčasná smrt. Promokl prý na přírodovědném výzkumném výletu v okolí Litoměřic a následně těžce onemocněl. Dal se sice převézt do Prahy, aby měl řádnou lékařskou pomoc, ale bylo již pozdě. Letos si připomínáme, že uplynulo 280 let od jeho narození.

UŽITEČNÉ VYNÁLEZY

KŘÍŽOVKA

Drobná slovní hádanka vpadla do života čtenářů ve 20. letech 20. století. O její autorství se vedou spory, do nichž má co mluvit i český zástupce.

Blížily se vánoce roku 1913 a redaktor zábavné rubriky amerického časopisu New York World **Arthur Wynne** chtěl vymyslet něco úplně nového. Vzpomněl si na hru nazvanou „magické čtverečky“, kterou ho naučila jeho babička. Slova se v ní četla stejně vodorovně jako svisle. Načrtl si mřížku ve tvaru kosočtverce, do horních tří políček vepsal jméno přílohy FUN a začal vyplňovat zbytek mřížky. Očísloval políčka na začátku a na konci každého slova a vymyslel definice slov. Hříčka měla ohromný úspěch a začala se objevovat každý týden. Brzy se křížovky začaly objevovat i v jiných novinách a časopisech. První kniha křížovek vyšla v roce 1924.



Autorství křížovky (hádky křížové) se někdy také přiznává Angličanovi **Victoru Orwillovi**, který v době svého dočasného pobytu ve vězení psal na černé dlaždice na stěnách své cely jednotlivá písmena abecedy. Všechny tvůrce křížovek pak prý o dva tisíce let předešel neznámý autor dokonale čtvercovky, která byla nalezena na římském pohřebišti.

V Čechách údajně sestavila první jednoduchou křížovku pražská učitelka **Mlada Antoňová** již v roce 1899. Na počátku 20. století už měli čeští hádankaři svého předsedu - Josefa Švába Malostranského. Sám název „křížovka“ se však u nás objevil až v tehdejší časopise Beseda lidu až v roce 1923.

ZNÁME PRAVIDLA SPOLEČENSKÉHO CHOVÁNÍ?

NAROZENÍ DÍTĚTE

Narození dítěte je jednou z nejvýznamnějších událostí v každé rodině. Mladí rodiče se na příchod dítěte těší a připravují, ale nejen oni. Vždyť novorozenec není jen synem či dcerou, ale zároveň také vnoučetem, synovcem či neteří. Připomeňme si i zde několik jednoduchých základních společenských pravidel:

- prvním krokem je samozřejmě návštěva otce za matkou dítěte a narozeným dítětem v nemocnici, kam zcela jistě nejde bez kytyce. Obvykle pak ještě následuje dárek pro matku dítěte nejčastěji v podobě šperku
- rodiče dítěte dívají příbuzným a přátelům na vědomí, že se dítě narodilo a jaké mu dali jméno. O jménu dítěte rozhodují rodiče; prvorozený syn dostává často jméno po svém otci, dcera po své matce
- po návratu maminky s dítětem z nemocnice ji zpravidla navštěvují nejbližší příbuzní. Přicházejí poblahopřát a přinášejí dárky i mamince dárky
- je vhodné těmto návštěvám dát pro styk s dítětem roušku na ústa, abychom tak předešli možné nákaze novorozence. Návštěva se dlouho nezdržuje, respektuje potřeby maminky i dítěte
- v několika týdnech až měsících dítěte se rodiče rozhodují, zda dají dítě pokřtít. Pokud ano, domluví křest na farním úřadě. Křest proběhne v kostele za účasti rodičů dítěte, kmostrů a příbuzenstva
- některé městské či obecní úřady organizují civilní vítání nových občánků. Děti bývají obdarovány drobnými dárky, rodiče dostávají upomínkový list
- slavnostní uvítání do života (ať již formou církevního křtu nebo civilního obřadu) může pokračovat domácí rodinnou slavností (ne v restauračním zařízení). Rodiče připraví pohoštění, pronášejí se přípitky, účastníci zpravidla dítě obdarují. Nejbližší příbuzní dávají obvykle zlatý předmět (např. děvčeti náušnice, chlapci přívěsek) nebo vkladní knížku.



„Tak co, choval se jako muž?“ ptala se matka lékařky, která čistila jejimu malému synkovi ránu. - „Kdepak, ani nemukl!“

OSOBNOSTI ČERVENÉHO KŘÍŽE

JOSEF TŮMA (1865 – *)

Až do vzniku Československé republiky v roce 1918 byl Josef Tůma venkovským učitelem na Kolínsku a zcela srostl se životem svého kraje a jeho mládeže. Byl nejen výborným teoretikem (napsal např. **Prvouku pro školy venkovské**), ale zejména skvělým praktikem. Ve společnosti Dědictví Komenského se soustavně snažil o to, aby byly vydávány také levné knížky pro mládež.



Po vzniku ČSR byl povolán na ministerstvo školství, aby tam na půdě úřední uplatňoval své snahy a představy. Brzy nato se stal také členem **Ústředního poradního sboru Dorostu ČSČK** a po smrti prof. Drtiny jeho předsedou. Dlouhá léta působil také v časopisu *Pedagogické rozhledy*, kde byl určitou dobu i hlavním redaktorem. Cíleně usiloval o sdružování učitelstva za lepší příští podobu české školy.

Dorost ČSČK považoval za dobré jádro a základ, na němž se dá stavět další výchovné působení na děti a mládež. Poměrně nerad vystupoval na veřejnosti (výjimkou byl rok 1926, kdy právě jemu byla svěřena čest pronést projev v parlamentu při prohlašování velikonočního Míru Červeného kříže). Také schůze příliš nemiloval a proto zasedání, která on řídil, měla spád a dobré pracovní tempo.

(* datum úmrtí Josefa Tůmy se redakci Novin ČK nepodařilo dohledat)

OKÉNKO SPRÁVNÉ VÝŽIVY

RAJČATA

Rajská jablka (rajčata) jsou naší velmi často využívanou zeleninou nejen v syrovém stavu do salátů, ale také v podobě kečupu, rajského protlaku, polévky či omáčky. Co však o nich víme?

- pravlastí rajčat byly horské oblasti v Jižní Americe, na území dnešního Peru a Ekvádoru, kde je jako liánovitou rostlinu s drobnými plody pěstovaly indiánské kmeny. Do Evropy byla dovezena v 16. st.
- rajčata mají velmi vysoký obsah několika vitamínů - vitamínu A, mnoho vitamínu B, C i E. Dále mají vysoký obsah minerálů - draslíku, sodíku, vápníku, hořčíku a železa. Mají i poměrně vysoký obsah cukrů, avšak málo vlákniny, bílkovin a tuků
- dále obsahují velmi účinný antioxidant lykopen, který dává barvu také melounům a červeným grapefruitům. Lykopen potlačuje vzrůst všech druhů nádorů. Je rozpustný v tuku a tělo jej lépe získává z tepelně připravených pokrmů. Vařená rajčata obsahují více lykopenu než syrová



- lykopen snižuje riziko rakoviny, ale také tlumí následky kouření a ozáření ultrafialovými paprsky. Se stoupajícím věkem hladina lykopenu v krvi klesá
- konzumace rajčat také zlepšuje činnost ledvin a vylučování moči, zvyšuje imunitu, zlepšuje činnost žlučníku a střev a posiluje vylučování žlučedních šťáv
- rajčata rozpouštějí nahromaděné odpadní kyseliny, zlepšují stav drobných žilek, pomáhají při křečových žilách, mají antibioidický a antivirový účinek
- mají nízkou kalorickou hodnotu - dvě středně velká rajčata obsahují jen 22 kcal
- mohou ale jako alergen způsobovat ekzémy, zelená rajčata mohou vyvolat migrénu
- zelená rajčata obsahují také jedovaté glykoalkaloidy - solanin a tomatin. Dospělý člověk by však musel sníst několik kg zelených rajčat najednou, aby došlo k akutní otravě.

VÝROČÍ ČÍSLA – SVĚTOVÍ LÉKAŘI

CLAUDIUS GALÉNOS (129 – 199)

Jeden z nejslavnějších řeckých lékařů starověku se narodil před 1875 lety v Pergamonu v Malé Asii v rodině architekta. Studoval nejprve filosofii a později lékařství, mj. i v egyptské Alexandrii. Pracoval jako lékař v gladiátorské škole, kde získal značné chirurgické zkušenosti. V roce 164 jej římský císař Marcus Aurélius pozval do Říma, kde se stal jeho dvorním lékařem a od roku 180 osobním lékařem i jeho nástupce Commoda. Přednášel v Římě také o anatomii.

Na léčení řady nemocí doporučoval dietu a léky, které vyvolávají protireakce lidského těla. Velmi propagoval tělesná cvičení pro upevnění zdraví. Ve svých dílech podrobně popsal svalstvo, trávicí a dýchací orgány, apod. Pitval zvířata, prosazoval základní hygienické zásady. Jeho názory se staly základem medicínského myšlení na dlouhá staletí, zejména ve středověku byly jeho spisy základními učebnicemi lékařství. Dnes jsou podle něho nazývány léky a léčebné přípravky - galenika. Zachovalo se více než 80 jeho spisů.



Osobně však zřejmě nebyl příliš statečný - odešel z Říma před epidemií moru a odmítl jít s císařem do války. Zemřel pravděpodobně na Sicílii před 1805 lety.

Rozzlobil se posudkový lékař: „Tak vy si přijíždíte v posteli popíjíte pivo?“ - „Ale pane doktore, vždyť je to ležák!“

NAŠE DESATERO

BEZPEČNOST DĚTÍ V AUTĚ

1. Dítě je při nárazu automobilu vystaveno silám, které samo nemůže zvládnout.
2. Dítě přepravované na klíně sedící osoby nelze při nárazu udržet.
3. Neupoutané dítě bývá v případě silnějšího nárazu automobilu vymrštno ze zadního sedadla až proti čelnímu sklu a přitom může i ohrozit zdraví cestujících na předních sedadlech.
4. Bezpečnostní pásy pro dospělé nelze většinou použít pro upoutání dětí, protože v případě nárazu mohou vážně ohrozit jejich bezpečnost.
5. Základním předpokladem pro zvýšení bezpečnosti při nárazu je usazení dítěte do autosedačky, která odpovídá jeho velikosti a hmotnosti.
6. Rozhodující vliv má nejen použití autosedačky, ale i její správná instalace.
7. Dětské autosedačky orientované zády ke směru jízdy je velice nebezpečné instalovat na sedadlo předního spolujezdce, pokud nelze odpojit airbag na této straně vozu.
8. Děti se díky napodobování mohou naučit špatné chování z auta svých rodičů.
9. Za porušení povinnosti zajistit během provozu dítě může řidič dostat pokutu až 2.000,- Kč.
10. Za zavinění nehody nebo smrt dítěte může řidič dostat až několik let vězení.

PTALI JSTE SE ...

Otázka: Velmi by mě zajímalo, co vlastně způsobuje, že se lidé **červenají**?

Václav P., Buštěhrad

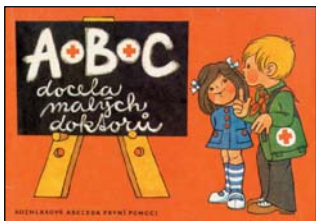
Odpověď: Červenání je jedna z věcí, která nás společně se smíchem odlišuje od zvířat. Může mít několik příčin. Jednou z nich je, když je nám moc teplo, další případy červenání mohou nastat po namáhavém pohybu nebo když vypijeme horký či alkoholický nápoj. Velmi častým případem je, když se stydíme za sebe nebo za někoho jiného. Když někdo zčervená, sděluje tím druhému nebo ostatním, že porušili nějaká sociální pravidla. Někdy se člověk stydí jen proto, že se náhle ocitl ve středu zájmu, když tomu není normálně zvyklý. Psychologové se domnívají, že červenání je prastarý, možná už biologicky daný program, který našim předkům pomáhal k porozumění a lepšímu soužití.

Při pohybu nebo ve velkém horku je důvod zčervenání jasný. Žíly a žilky se rozšiřují, aby se tělo vyrovnalo s přehřátím. Při požití alkoholu je to jiné, tam způsobí zčervenání chemické substance jako acetaldehyd nebo histamin.

Když ale zčervenáme studem, pak je za to zodpovědný náš vegetativní nervový systém nebo jeho část, která řídí činnost, jež nemůžeme ovládat vůlí. Krevní oběh se zrychluje, svalstvo se víc prokrvuje, protože se rozšíří žíly a cévy a zvýší se svalové napětí. Také se aktivují potní žlázy a zvyšuje se puls a krevní tlak. Naše tělo nás připravilo nableskový útek, což je někdy v trapných případech nejlepší řešení. Když ale chvíle trapnosti přejde, cítíme, jak z nás horko a napětí opadá a jsme za to vděční. Doufáme, že to třeba nikdo nezapozoroval.

ABECEDA DOCELA MALÝCH DOKTORŮ

Tentokrát se budeme vracet pouze o 26 let zpět do minulosti - do roku 1978. Tehdy totiž ČÚV ČSČK spolu s Československým rozhlasem a ve spolupráci s dalšími partnery (Ministerstvem školství, Českou pojišťovnou, deníkem Mladá fronta) připravil rozhlasovou zdravotně výchovnou hru „Abeceda docela malých doktorů“. Záštitu nad ní převzala Vládní komise pro snižování mimopracovní úrazovosti.



Hra byla určena pro žáky 3.-4. ročníků základních škol a předcházela školení dětí v normě znalostí „Mladý zdravotník I. stupně“. Každý den v 07,55 hod. byla na všech školách v ČR před zahájením školního vyučování po dobu 15 dnů školním rozhlasem vysílána 5-minutová motivační relace věnovaná poskytování první pomoci. Celým pořadem děti provázela smyšlená postava **doktora Filipa Hojito**, kterou namluvil populární herec **Vlastimil Brodský**.

Na tyto relace navazovaly besedy s dětmi, které vedli učitelé a učitelky, dobrovolní zdravotníci ČSČK a dětská lékaři. Každé dítě obdrželo **pracovní sešit**, který ilustrovala známá malířka **Edita Plicková** a na závěr celé hry **Diplom docela malého doktora**. Premiéra celé hry byla vysílána ve dnech 20. 11.-8. 12. 1978 a zúčastnilo se jí **250.000** dětí, čtyř repríz v dalších letech pak **více než 1 milion** dětí. ČSČK pak na celostátních setkáních oceňoval nejaktivnější učitelky-zdravotnice a vylosované děti zapojené do této úspěšné rozhlasové zdravotně výchovné hry.

USA a tehdejšího amerického prezidenta Wilsona založil Komitét - sdružení všech organizací odporu i za pomoci emigrantů Čechů a Slováků. Ze zběhů a emigrantů vznikaly legie, které bojovaly za nezávislost malých národů.

Choroba, která od pradávna sužovala lidstvo a mohla postihnout všechny orgány lidského těla i zvířat byla různě nazývána podle příznaků - **souchotě - suchý kašel, úbytek - ubývání tělesné váhy a sil, kostižer - při onemocnění kostí, kůže - lupénka**. Byla označována jako choroba chudoby lidí strádajících špatnou výživou a životními podmínkami. Ale později bylo dokázáno, že hlavní příčinou je infekční bacil.

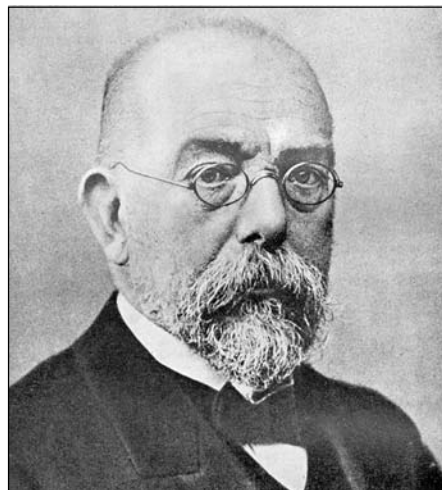
Při potřebné účelné exhumaci ostatků některých dávno zemřelých osobností vědci dokázali patologické změny koster, hlavně páteře a končetin i u lidí, kteří hmotně nestrádali (z královských a šlechtických rodů) i u jiných našich a světových osobností, které na tuto chorobu zemřely.

Německý lékař **Robert KOCH** (11. 12. 1843 - 27. 5. 1910) objevil roku 1882 bacil, který po vniknutí do živé tkáně se rozmnoží a způsobí její rozklad. Šíří se hlavně tzv. kapénkovou infekcí, když v blízkosti zdravých osob nemocný kašlem a rýmou ohrožuje své okolí. Podle objevitele byl bacil nazván BK - bacil Kochův - tuberkulóza. V roce 1905 byl Robert Koch odměněn Nobelovou cenou.

V té době nebyla veřejnost dostatečně informována o nebezpečí nákazy. Lidstvo bylo zaměřeno hlavně na tehdejší světové události. Chýlilo se k propuknutí první světové války proti Rakousko-Uherské monarchii usilující o nadvládu v malých balkánských zemích, které si bránily svébytnost. V tomto období se šířila choroba TBC. Lékaři ji léčili jako chřipku, klidem na lůžku, pitím čajů. Praktickým lékařům pomáhaly **školené dobrovolné sestry Červeného kříže**, které rodiny pacientů navštěvovaly a podávaly lékařům zprávy, co je třeba zařídit.

Také u nás se šířilo hnutí odporu proti Rakousko-Uherské monarchii. V čele tohoto hnutí stál tehdy ještě univerzitní profesor T. G. Masaryk. V roce 1914 odjel do Ženevy a za podpory

USA a tehdejšího amerického prezidenta Wilsona založil Komitét - sdružení všech organizací odporu i za pomoci emigrantů Čechů a Slováků. Ze zběhů a emigrantů vznikaly legie, které bojovaly za nezávislost malých národů.



Robert Koch

Po skončení první světové války roku 1918 bohužel neskončila všechna utrpení, která válka přinesla. Již za několik měsíců si velké epidemie vyžádaly více obětí než samotná válka. Vystřídaly se cholera, tyfus, španělská chřipka a tuberkulóza. V dubnu 1919 se sešla v Cannes mezinárodní zdravotnická konference, aby připravila vědecký podklad pro **Mirový program Červeného kříže**. Lékaři se tehdy zabývali problematikou předcházení nemocím ve třech základních oblastech:

1. Bojem proti TBC a prevencí
2. Ochranou dětí proti úmrtnosti
3. Bojem proti venerickým chorobám.

VÁNOČNÍ KAPŘÍK V KOLÍNĚ

Již pátým rokem organizuje aktivní **OS ČČK Kolín-Hradec Králové** ve spolupráci s partou dobrovolníků akci nazvanou „**Vánoční kapřík**“ - den plný her a soutěží, který se odehrává o vánočních prázdninách v areálu kolínského bazénu.

Menší děti absolvují většinu her a soutěží v malém bazénku a ostatní ve velkém bazénu. Mezi soutěžemi jsou samozřejmě nejvíce zastoupeny plavecké disciplíny a hry ve vodě (ale např. také pro prostředí bazénu tak netradiční záležitost, jakou je bezesporu jízda na raftu). Součástí celého dne je však i řada her a soutěží odehrávající se na souši. Každoročně je asi nejoblíbenější atrakcí potápění ve skafandrech, které zajišťuje potápěčský klub Octopus.

Závěr celé akce patří tradičně oblíbenému lovu kaprů. Ti byli sice v prosinci 2003 hyperaktivní, ale dětem trval tentokrát jejich výlov (až na jednoho uprchlíka) poměrně krátce. Téměř stovce zúčastněných dětí vždy udělají radost dárky od mnohých sponzorů této úspěšné akce, ale hlavně si s sebou domů každoročně odnášejí zážitky, které je určitě budou provázet po celý jejich dětský život.



BOJ PROTI TUBERKULÓZE A ČERVENÝ KŘÍŽ – 1. část

V květnu roku 1919 potom zástupci pěti národních společností Červeného kříže - britské, francouzské, japonské, italské a americké - po vzoru Společnosti národů založili Ligu společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce a zvolili amerického zástupce **Henriho P. DAVISONA** (1867 - 1922) za jejího prvního předsedu.

Také naši lékaři se zapojili do tohoto programu a zabývali se hlavně výskytem tuberkulózy, která se šířila ve všech vrstvách obyvatelstva. Nemocnice nemohly umístit velké množství pacientů a ti zůstávali doma, často s malými dětmi.

Český Komitét byl přeměněn na Národní radu československou jako nejvyšší orgán správy státu a prvním československým prezidentem byl zvolen T. G. MASARYK (7. 3. 1850 - 14. 9. 1937). O jeho politickém a vědeckém významu je vše známo, byl však také člověkem s pochopením pro lidské utrapy a bolesti. Myšlenka našeho prezidenta T. G. Masaryka byla, jak zabránit šíření nákazy a o způsobu léčení:

1. Znat nemocné bacilonosiče a jejich blízké okolí.
2. Umístit nemocné v tuberkulózních zařízeních, aby byli izolováni mimo rodinu, alespoň po dobu, kdy jsou na BK pozitivní.
3. Péče o rodinu, bydlení, výživu, sociální zabezpečení, způsob života a zaměstnání.

A tak se založila společnost lékařů všech oborů a sociálních pracovníků - tzv. **Zemský sbor Masarykovy ligy proti tuberkulóze** se sídlem v Praze (Praha III., Štefánikovo náměstí 602), který byl řídicím orgánem boje proti TBC v celé republice v letech 1918 - 1938 (pokračování příště).

Marie Cejnarová,
zdravotní sestra z oboru poraden TBC

Lékař těší pacienta: „Z toho si nic nedělejte, já to měl taky“ - „No jo, ale vy jste měl jiného doktora!“

NÁŠ SERIÁL – 140 LET OD VYDÁNÍ ŽENEVSKÉ ÚMLUVY - 2. ČÁST

První Ženevská úmluva z r. 1864 je zásadním mezníkem historie soudobého mezinárodního humanitárního práva. Byla přijata na diplomatické konferenci, kterou 8. 8. 1864 zahájil prezident Mezinárodního výboru Červeného kříže (tehdy ještě zvaného Mezinárodní výbor pro pomoc raněným vojákům **gen. G. H. Dufour**. Konference přijala jen se stylistickými úpravami návrh předložený Mezinárodním výborem ČK a dne **22. 8. 1864** jej zmocnění zástupci **12 států** podepsali - uvedme alespoň v tomto případě jejich výčet: Bádensko, Belgie, Dánsko, Hessensko, Francie, Holandsko, Itálie, Portugalsko, Prusko, Španělsko, Švýcarsko, Würtensbersko (obr.).

Konvence měla sice jen 10 článků, ale kodifikovala významnou zásadu, že každý zraněný voják, ať je jakékoli příslušnosti, musí být řádně ošetřen. Dále zavedla imunitu zdravotnického a duchovního personálu na bitevním poli, nemocnic a ambulancí. Stanovila mezinárodně platný rozeznávací znak pro zdravotnický a duchovní personál a zdravotnické jednotky - **červený kříž na bílém poli** a zakotvila roli pomocných orga-

nizačních (dnešních národních společností ČK a ČP) při péči o raněné. Průběh konference byl tak hladký především díky rozsáhlým aktivitám **Henri Dunanta**, který byl rozeným diploma-



tem využívajícím svých osobních kontaktů, ale poněkud i určitých rivalit mezi tehdejšími velmocemi Francií a Pruskem.

V následujících letech k úmluvě přistoupila řada států - např. Velká Británie (1865), Rakousko-Uhersko (Podunajská monarchie se k této otázce stavěla zpočátku velmi chladně a k Úmluvě přistoupila 21. 7. 1866 až po porážce u Hrad-

ce Králové...), Rusko (1867), USA (1882). V roce 1900 počet smluvních stran přesáhl padesátku, což vzhledem k tehdejšímu počtu států znamenalo její přijetí celým světem. Úmluva se od počátku osvědčovala - dodejme, že např. pruský král nařídil při prusko-rakouské válce dokonce přednostní ošetřování raněných rakouských vojáků... Jistou komplikací se r. **1876** v rusko-turecké válce ukázal právě emblém Červeného kříže. Ačkoli byl zaveden jako hold Švýcarsku, prostý všech ideologických či náboženských obsahů, odmítlo jím Turecko označovat své zdravotníky a následně prosadilo zavedení alternativy - **červeného půlměsíce na bílém poli**.

Přijetím první Ženevské úmluvy vyvstal Mezinárodnímu výboru ČK další úkol - role garanta mezinárodního humanitárního práva - tedy jeho prosazování, dohled nad jeho dodržováním a v neposlední řadě péče o jeho další rozvoj. Tyto úkoly nebudou zdaleka tak snadné, jak by se mohlo z průběhu přijetí první Ženevské úmluvy zdát.

RNDr. Marek Jukl, Ph. D.
první viceprezident ČČK

PRVNÍ POMOC

KRVÁCENÍ Z KŘEČOVÝCH ŽIL

U nemocných s křečovými žilami se křehká žilní stěna i po nevelkém nárazu lehce trhá a působí závažné krvácení. Není-li krvácení co nejdříve zastaveno, může ohrozit život postiženého.



Příznaky:

- velké zevní krvácení, krev je tmavě červená
- subjektivní a objektivní příznaky šoku
- ztráta vědomí při rozsáhlejších krvácení

První pomoc:

- postiženého uložte na záda a co nejvýše zvedněte jeho dolní končetinu
- obnažte ránu a stlačujte ji prsty nebo dlaní svojí ruky přes přiložený obvazový materiál
- uvolnění oblečení stahující dolní končetinu (těsné ponožky, podvazkový pás) bránící průtoku krve zpět k srdci
- přiložte na ránu měkký a dostatečně široký polštářek, aby tlak mohl působit na celou krvácící plochu rány a pevně přitáhněte obvazem tak, abyste zastavili krvácení, ale úplně nepřerušili průtok krve končetinou. Pokračuje-li krvácení a obvazem prosakuje krev, přiložte další polštářek.
- dolní končetinu udržujte ve zvýšené poloze, v případě potřeby proveďte protišoková opatření
- neodkladně zajistěte odbornou zdravotnickou pomoc. (Příručka první pomoci)

Mladý lékař říká staršímu kolegovi: „Pacient říká, že ve mne skládá veškerou svou naději...“ - „A to už byl v agonii!“

RADA PRO VÁS ...

DRUHY VÍNA - 3. ČÁST

V minulých dvou číslech Novin ČK jsme si dělili vína podle barvy a obsahu cukru a věnovali jsme se samostatně šumivým vínům. Dnes si vína rozdělíme podle tříd a druhů.

Aromatizované víno se vyrábí z vína nebo hroznového moštu a jejich směsí s přídatkem max. 15 % vody. Aromatizuje se přírodními aromatickými látkami, doslazuje se sacharózou nebo hroznovým moštem. Konečný obsah alkoholu (14,5-22 %) se dosahuje přírodním lihem.

Vermut se aromatizuje aromatickými látkami z pelyňku a přisazuje se pouze karamelizovaným cukrem, sacharózou nebo hroznovým moštem.

Jakostní víno se vyrábí z hroznů moštových odrůd sklizených ve vinařských oblastech ČR, které dosáhly nejméně 15 stupňů cukernatosti, a ze rmutu či moštu hroznů.

Odrůdové jakostní víno musí obsahovat min. 85 % vína vyrobeného z odrůdy uvedené na obalu. **Známkové jakostní víno** vzniká smíšením odrůdových jakostních vín.

Likérové víno musí vykazovat 15-22 % alkoholu.

Perlivé víno vzniká ze stolních nebo jakostních vín sycením oxidem uhličitým. Ve srovnání s šumivými víny méně perli.

Stolní víno se vyrábí z hroznů, moštu či vína. V ČR se stolní vína neoznačují názvem odrůdy ani vinařské oblasti.

Víno s přívlastkem musí obsahovat nejméně 85 % vína vyrobeného z odrůdy uvedené na obalu.

Tzv. výběr se vyrábí z hroznů s min. 24 stupni přírodní cukernatosti.

Ledové víno vzniká z hroznů sklizených při teplotách od minus 6 stupňů Celsia a nižších, které v průběhu sklizené a zpracování zůstaly zmrazeny a získaný mošt vykazuje min. 27 stupňů přirozené cukernatosti.

Slámové víno se před zpracováním ukládá na slámě či rákosu nebo se zavěšuje v prostoru po dobu alespoň 3 měsíců. Získaný mošt musí rovněž dosáhnout 27 stupňů přirozené cukernatosti.



KVÍZ ZNALOSTÍ Z HISTORIE ČČK

1. Byla Hana Benešová členkou prvního Hlavního stanu ČSČK v roce 1919?
2. Ve které pražské budově se konala ustavující schůze Hlavního stanu ČSČK?
3. Ve kterém roce přistoupila poprvé Československá republika k Ženevské a Haagské úmluvě?
4. Jak se jmenovala zdravotně výchovná hra, která předcházela ve školním roce 1919/1920 vzniku Dorostu ČSČK?
5. Jaké bylo heslo na obálce prvního čísla měsíčníku Dorostu ČSČK v březnu 1921?

1. Ano, Hana Benešová byla v roce 1919 členkou prvního Hlavního stanu ČSČK. 2. Ustavující schůze Hlavního stanu ČSČK se konala na Staroměstské radnici v Praze. 3. Československá republika poprvé přistoupila k Ženevské a Haagské úmluvě již v roce 1919. 4. Zdravotně výchovná hra na školách předcházela vzniku Dorostu ČSČK se jmenovala „Boj o dobré zdraví“. 5. Na obálce prvního čísla měsíčníku Dorostu ČSČK v březnu 1921 bylo heslo „Děti všech národů laskou a prací k lidskosti“.

Správné odpovědi:

ČILÁ MS ČČK UHRÍNĚVES

Uhríněves - kdysi městečko, dnes součást Prahy - si zachovala kus historie: zámek, barokní kostel, synagogu, židovský hřbitov... Dnes se zde vyrábí, staví, renovuje a nejen bytovky, ale stojí tu nová radnice, knihovna, muzeum.

Ve společenském sále muzea se 14. 2. 2004, na Valentýna, sešla výroční schůze MS ČČK těch, kteří jsou snad zamilovaní do všech lidí. MS ČČK Uhríněves-Hájek bilancovala a plánovala. Reprezentuje 238 členů a hlásí se noví. Nechyběl ani stále činný muž ročník narození 1911. Ne, nejde o chybu v rodném listě.

Stejně jako loni zde uspořádají dvakrát ročně sbírku šatstva a textilu, oslaví Den matek a ne ledajak - loni tu hostovala Stella Zázvorková, v Hájkou pořádají Den dětí se soubory a kapelou. Snaha nabízet kulturní programy těm, kteří za nimi nemohou dojíždět, je vysoká laťka, ale zde se to dosti daří. MS dále organizuje dárce krve a kostní dřevě, sbírky pro Rozum a cit, Květinový den Ligy proti rakovině. Navštěvují osamělé a nosí dárky těm, co slaví vyšší kulatá výročí. Loni nevyšel projekt proškolení žáky 8. a 9. tříd v první pomoci a poučit je o poslání Červeného kříže.

Členská schůze zde není nudná, zpěstřují ji „zdravotnická povídaní“, začínající prevencí chrupu nemluvnatých počínaje a pokračující historií Masarykovy ligy proti TBC, která pomáhala krotit epidemii této choroby po první světové válce. Hříchu jsme se dopustili podle přítomných lékařů, když jsme po sametové revoluci zrušili u nás prevenci proti TBC...

OS ČČK Praha 10 zastupovala **Stanislava Drozenová**, též členka Výkonné rady ČČK, a předsedkyně Oblastní výkonné rady ČČK Praha 10, operní pěvkyně **Naďa Šormová**, která předala předsedkyni MS ČČK Uhríněves **Karolině Pirklové** vyznamenání ČČK. Předsedkyně MS ČČK je zároveň místostarostkou Uhríněvsi, takže nepochybujeme o dobré, prospěšné spolupráci.

Pomoc členů ČČK se už bere jako samozřejmost. Až přijede autobus snímkovat osoby ohrožené TBC, budou asistovat jeho sestry, připravuje se výstava a už je vypracován plán služeb... Raritou asi je, že se členové ČČK zasloužili o znovuootevření muzea, které zaniklo s první republikou. Zachránili tak řadu exponátů, i ty z historie ČSČK.

Jaroslav Poustka

VZS ČČK SOBĚSLAV NA VODĚ I VE SKALÁCH

Už od mládí jsem měla ráda vodu. Nikdy jsem se jí nebála a naučila jsem se plavat poměrně brzy. Stále jsem přemýšlela o tom, kam bych mohla chodit plavat, protože v Soběslavi, kde bydlím, není žádný bazén ani koupaliště a musela bych jezdit do krytého bazénu v Táboře nebo v Českých Budějovicích. Také bych byla sama a to pak není žádná legrace. A tak mi jednou moje kamarádka Eva nabídla, jestli bych se s ní nechtěla přihlásit k místní **Vodní záchranné službě ČČK**. Hned jsem souhlasila a od té doby se tomuto kroužku věnuji.

Každou sobotu jezdíme s naším zastupujícím trenérem panem **Jaroslavem Klimtem** do Tábora na tréninky plavání. Učíme se dýchat pod vodou s kyslíkovými bombami, potápět se, plavat, jak závodně, tak vytrvale. Často navštívujeme tažení tonoucího ve vodě. Navštěvovali jsme také plavecký bazén v Českých Budějovicích, kde jsme se potápěli zatím do hloubky 3,6 m a skákali z 5-metrové věže. Jinak pro nás náš trenér připravuje různé hry a soutěže. Nyní se věnujeme přípravě na závody.

Kroužek navštěvují i ostatní děti, se kterými se

už moc dobře znám a myslím, že jsme určitě dobrý tým nadšených mladých záchranářů. V současné době je nás 9 (6 dívek a 3 chlapci). Všechny nás má na starosti náš trenér **Vladimír Beránek**, který z nás společně s panem Klimtem udělal za pár let docela dobré plavce a záchranáře.



Vodní záchranná služba ČČK se ale neskládá jen z plavání. Věnujeme se také zdravotně a základům horolezectví. Zúčastnili jsme se už několikrát zdravotnické soutěže v Táboře, kde jsme se umístili na 2. místě. Každý nový člen se může zúčastnit zdravotnického týdenního kurzu v Choustníku, který každému začínajícímu záchranáři určitě prospěje.

Od minulého roku jsme se začali sportovně věnovat také horolezectví. Ujal se nás jeden moc hodný, a co se týče i vysokých hor zkušený horolezec, **Miloš Průcha**. Začal nás s sebou brát do přírody a my jsme s ním měli šanci všichni si vylézt alespoň na jednu skálu. Když uviděl, že máme vytrvalost a sílu, začal nás brát na skály na Choustníku (kde se mi nejvíc líbilo), několikrát jsme byli v Bechyni, v Dráčově jsme slaňovali z mostu do vody a lezli na uměle vytvořené stěně. Dokonce jsme se dostali na Moravu ke „Čtyřem palicím“. A jak jsme tak začínali u 10-metrových skal, skončili jsme na 30-metrových. A to už je na tehdy 14leté dívky a kluky docela slušný výkon.

V každém případě za ta léta, co jsem tento kroužek navštěvovala, a stále budu, a určitě i ostatní členové, jsem se toho hodně naučila, a určitě se mi to do dalšího života bude hodit. **Protože když jde o život, musíme si pomáhat!!!** A tak chci poděkovat za celý náš kroužek všem našim trenérům a opatrovníkům, kteří nám pomáhali jak ve vodě, tak i na skalách. Dále všem sponzorům, protože žádná „legrace“ není zadarmo, a také panu Klimtovi, který nám dělal takového „soukromého taxikáře“. A jsem si jistá, že dnešní děti nezstanou tak líné jako dosud a budou se snažit něčeho dosáhnout a alespoň jednou týdně si zasportují. Nikoho nechci tímto způsobem k něčemu nutit, ale sport zdraví prospěje, o zábavu je postaráno a ještě můžete být něčemu prospěšní.

Za celý tým Vodní záchranné služby ČČK Soběslav *Kateřina Duchoňová (15 let)*

PLES ČČK VE ZLÍNĚ

V tomto roce pořádala Český červený kříž Zlín již **X. Reprezentační ples** a to v sobotu 22. 2. 2004 v Kongresovém sále Interhotelu Moskva ve Zlíně. Celou společenskou akci zahájila ředitelka Úřadu OS ČČK Zlín **Anna Vařáková** uvítáním a představením hostů. V příjemném prostředí k tanci a poslechu hrála skupina K BAND Zlín, k dobré zábavě přispěla i bohatá tombola.

Poděkování patří **Mgr. Bohuslavu Zárubovi**, poslanci Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, který osobně poblahopřál a předal věcné ceny z půlnoční tomboly výhercům. I když pořádání této společenské akce je organizačně zatěžující a náročné, s cílem spokojenosti našich hostů a dobré prezentace Českého červeného kříže ve Zlíně.

Jana Urbánková, OS ČČK Zlín

Nové Humanitární středisko ČČK ve STRAKONICÍCH

Dne 6. února 2004 bylo ve Strakoncích u příležitosti 85. výročí založení ČSČK slavnostně otevřeno nové **Humanitární středisko ČČK**. Jeho provozovatelem je **OS ČČK Strakonice**. Slavnostního otevření se zúčastnil náměstek hejtmana Jihočeského kraje a předseda Oblastní výkonné rady ČČK Strakonice **MUDr. Vladimír Pavelka**.



Nové Humanitární středisko ČČK sídlí v prostorách bývalé prodejny papírnictví a nabízí všem potřebným občanům ošacení, boty, hračky a také nádobí. Lidem z místního azylového domu většinou zdarma, ostatním za symbolickou cenu. „Všechno, co utřím, jde na provoz. Ročně je to kolem čtyřiceti pět tisíc korun. Někomu se to nemusí zdát příliš, když to však strádáte po pětikorunách, je to hodně.“ poznamenala **Helena Mocová-Linhartová**, ředitelka Úřadu OS ČČK Strakonice.

OS ČČK ČESKÉ BUDĚJOVICE NADĚLOVAL

Výtěžek svých loňských sbírek doplněný o sponzorský dar Petra Uhlíře rozdělil počátkem roku 2004 OS ČČK **České Budějovice** mezi sedm tradičních partnerů.

Domov Sv. Anežky v Týně nad Vltavou, Domeček v Trhových Svinech, Borůvka v Borovanech, Ústav sociální péče Empatie z Českých Budějovic, I. centrum zdravotně postižených České Budějovice, Speciální mateřská škola pro zrakově postižené děti České Budějovice a Speciální školy pro sluchově postižené děti v Českých Budějovicích dostaly z celkové sumy **105.000,- Kč** po **15.000** korunách, které jim poslouží na nadstandardní vybavení nebo aktivity jejich klientů.

V LISOVĚ SE ČČK DAŘÍ

Staré české přísloví říká: „Když se chce, všechno jde“. A v malé vesničce **Lisov** v působnosti OS ČČK Plzeň jih-sever jsem se přesvědčila o pravdivosti tohoto přísloví. Zdálo se mi být až neuvěřitelné, když předsedkyně MS ČČK Lisov četla zprávu o činnosti na Valné hromadě dne 7. 3. 2004. Členky MS ČČK se zúčastňují veřejných zasedání zastupitelstva obecního úřadu, pomáhaly vysazovat a okopávat stromky na návsi a v létě je potom zalévaly, připravily Den dětí. Pořádají různé zájezdy, taneční zábavy a posezení při kávě a koláčích, které samy upečou. Navštívily přátele ve vesničce Rhán v sousedním Němecu, kde si vzájemně předaly zkušenosti z práce Červeného kříže. Uspořádaly i tradiční vinobraní, připravily vánoční nadílku pro děti, pravidelně navštěvují jubilanty s kytičkou a dárkem.

MS ČČK Lisov má velkou podporu od Obecního úřadu, což umožňuje uspořádat spoustu akcí. Ale co je nejdůležitější - členky ČČK vedené paní **Hanou Holzäpfelovou** mají chuť do práce, proto dokáží na malé obci mnohem více než ve velkých městech.

Marie Podhorcová, ředitelka Úřadu OS ČČK Plzeň-jih+sever

Sestra hlásí v porodnici novopečeného otce: „Gratuluji, sedmý syn je šťastně na světě!“ - „Chtěla jste říci šestý, ne?“ - „Jistě, šestý také!“

MEZINÁRODNÍ ROK RODINY 2004

Rodina a domov jsou místem, kde žijí lidé, kteří k nám patří a k nimž patříme my. Je místem, kde jsme přijímáni takoví, jací skutečně jsme a které nám dává pocit jistoty a bezpečí, místem odpočinku, uklidnění, inspirace, návratů, sdílení životních pocitů a zkušeností. Rodina má jedinečné a výsadní postavení v několika směrech. Od prvopočátku ovlivňuje vývoj dítěte v nejcitlivějších fázích a nejvíce přirozenějším způsobem uspokojuje jeho základní psychologické potřeby. Je modelem mezilidských vztahů, které si mladý člověk nese dál do života a jímž bude poměřovat všechny další vztahy, do nichž vstoupí. Tvoří základní jednotku všech společností, tu nejmenší demokracii v jejich struktuře. - Rodina znamená starost, mnohdy velikou. Ale i šanci, aby člověk nežil sobecky jen pro sebe, ale také pro ty, kteří tvoří naši „širší rodinu“ - naše město, naši zemi, náš svět. Proto je tak důležitá pro rozvoj moderní společnosti, proto patří k nadějším této planety a zaslouží si nejvyšší úctu a plnou ochranu.

Také si kladete otázku, jaká asi bude rodina budoucnosti? - Přibude v ní dětí? Bude méně nevěř? Zvětší se už dnes tak velká rozmanitost rodinných útvarů? Poroste počet neúplných rodin v čele s matkou? Zvýší se podíl svobodného mateřství? Prosadí homosexuální páry právo na osvojení a výchovu dětí? - Biologický, kulturní a sociální vývoj ve světě i v naší zemi je natolik složitý, že přesná prognóza asi není možná.

Úplná a zdravá rodina je nejvyšší hodnotou každé společnosti. A naopak, každý rozvrat rodiny, i když se zdá být jediným řešením, vždy vyvolá hluboké, přetrvávající trauma. Zejména v dětské duši. I když rodiče vyvinou maximální úsilí, aby nově vzniklou situaci dítěti šetrně vysvětlili, jejich rozchod dlouho ovlivňuje jeho myšlení a více či méně modeluje i jeho postoj vůči budoucímu životnímu partnerovi. U řady jedinců nezůstává při tom. Hrozivý nárůst mladistvých kuřáků, alkoholiků, narkomanů, mladistvých násilníků a jejich stále brutálnější činů je, bohužel, v přímé úměře k narůstajícímu počtu disharmonických nebo rozvedených manželství.

Organizace spojených národů vyhlásila letošní rok „**Mezinárodním rokem rodiny**“. Také nový koncept **Ústavy Evropské unie** je veden představou ochrany manželství a tradičního modelu rodiny. Dokument zdůrazňuje cíle, které mají v důsledcích pozitivně ovlivnit život celé EU - vytvářet příznivé hospodářské podmínky se zřetelem na potřeby dětí, podporu rodiny a zdravého životního způsobu, plánovat bytovou a městskou výstavbu s ohledem na požadavky rodinného života, podporovat více-generační solidaritu. Ani naší společnosti není osud rodiny a výchovy dalších generací lhostejný. Patologickými jevy v důsledku rodinné disharmonie a jejich řešením se u nás zabývá mnoho specializovaných institucí, nemalou měrou i **Český červený kříž**. Spolupracuje s rodiči a úřady, provozuje krizová centra, organizuje stovky vzdělávacích a osvětových akcí.

Nezastupitelné poslání v péči o rodinu ve smyslu podpory zdravého

životního způsobu plní také **Ministerstvo zdravotnictví**. Problematika rodinného života není meritorním úkolem resortu, ale například otázky zdravého životního stylu a obnovy zdravých mezigeneračních vztahů prolínají jak grantovou politikou ministerstva, tak řadou podpůrných a preventivních programů, které finančně podporuje, rozvíjí v meziresortní spolupráci nebo garantuje. Každoročně vyhláší výběrová řízení k předložení projektů v rámci **Národního programu zdraví**; témata se týkají výživy, kouření, alkoholu a drog, pohybu, reprodukčního zdraví, ale i tzv. komunitních projektů, jako jsou Zdravé město, Zdravý region, Akční plány zdraví v životním prostředí, Podpora zdraví ve školách nebo Zdravý podnik. Národní program zdraví zahrnuje hlavní akční strategie Světové zdravotnické organizace **Zdraví pro všechny v 21. století a Akční plán zdraví a životního prostředí ČR**, jejichž cílem je dlouhodobé vytváření podmínek pro zlepšení zdraví občanů, předcházení nemocem, podpora akcí, představujících alternativu nezdravého životního stylu, využití volného času, zdravé životní kultury a v neposlední řadě začlenění všech složek společnosti do aktivního zájmu o zdraví (bližší informace: www.mzcr.cz - Koncepce reformy zdravotnictví).

Často odpovídám na otázku, proč jsem se rozhodla být lékařkou a pokaždé si uvědomím, že moje profesní představy a cíle korespondují s pojmem „prevence“. Vždycky jsem toužila lidem spíš pomáhat, radit, jak se nemocem vyhnout, ne je léčit až tehdy, když už chorobě podlehli. Dost dlouho byla prevence chápána z pozic budoucích negativních dopadů: Nebudu jíst tučné jídlo, abych za dvacet let nedostal infarkt. - Avšak prevence je cílem pozitivním, inteligentní filozofií životního způsobu. Chrání své zdraví, úspěšně se brání nemocem a méně stoná, znamená nejen šetřit rodinný rozpočet a síly pro pozdější věk, ale i mnohem kvalitněji prožívat současný život.

Například sportovní a kulturní aktivity jsou přirozeným prostředkem k udržení zdraví a fyzické a duševní kondice celé rodiny a tím nejlepším prostředím k udržení zdravé rodinné komunikace, vzájemného poznání a důvěry. Při pohybu, nejlépe v přírodě, není nouze o úsměv, vtip, dobrou náladu a lidé mají k sobě blíže, cestu k sobě často najdou i velmi uzavření jedinci. Většina statisticky sledovaných dlouhověkých jedinců už od mládí inklinovala k obdobnému typu chování: dostatek pravidelného pohybu nebo fyzické práce na zdravém vzduchu, kuřácká abstinence, přiměřená konzumace alkoholu, strava chudá na nasycené tuky, přísun vitamínů v přírodním stavu, široké zájmy a pěstování koníčků, dobré rodinné vztahy, častá komunikace s přáteli. Stanou-li se takovéto aktivity pravidelnou součástí vašich rodinných zvyklostí, nemůžete dát budoucímu životnímu způsobu našich dětí a jejich rodin cennější vklad.

MUDr. Marie Součková, ministryně zdravotnictví ČR

PŘIPOMÍNÁME SI V ČERVENÉM KŘÍŽI

85. VÝROČÍ VZNIKU LIGY SPOLEČNOSTÍ ČK A ČP

Červený kříž ve světě od svého založení v roce 1863 byl zaměřen především na pomoc raněným ve válečných konfliktech a na přípravu na tuto činnost. Postrádal po desetiletí určitý mírový program.

Tlak na mírovou orientaci programu Červeného kříže velmi zesílil po první světové válce po roce 1918. Tato válka přinesla i po svém skončení mnohá utrpení (již za několik měsíců si velké epidemie španělské chřipky, tyfu a cholery vyžádaly více obětí než celá válka). V mnoha oblastech světa panoval hlad, v řadě zemí se teprve začínala budovat státní zdravotní služba.

Tehdy si předseda válečného výboru Amerického ČK **Henry P. Davison** (1867 - 1922) uvědomil, že doba je příhodná k tomu, aby po vzoru tehdejší Společnosti národů (dnešní OSN) došlo ke sdružení národních společností ČK a ČP. Zahájil jednání se zástupci největších národních společností ČK. Jejich delegáti v roce 1919 ve francouzském městě Cannes založili přípravný výbor.

Tento přípravný výbor svolal ve dnech 1.-11. 4. 1919 do Cannes mezinárodní zdravotnickou konferenci s cílem, aby postavila Davisonův návrh na vypracování mírového programu ČK na vědecký podklad. Dne **5. května 1919** pak byla v **Paříži** založena **Liga společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce** (v roce 1991 změnila svůj název na Mezinárodní federaci ČK a ČP). Zakládajícími členy byly národní společnosti ČK z Velké Británie, USA, Itálie, Francie a Japonska.

V krátké době však byly členy nové organizace již národní společnosti ČK a ČP ze 30 zemí (mezi nimi i z Československa - ČSČK se stal členem Ligy společností ČK a ČP již 11. 1. 1920). Prvním předsedou Rady guvernérů Ligy společností ČK a ČP se po zásluze stal její zakladatel **Henry P. Davison**, prvním generálním tajemníkem pak **David Henderson**. Sídlo nové organizace několikrát putovalo mezi Paříží a Ženevou, aby od roku 1939 definitivně zakotvilo ve švýcarské **Ženevě**. Dnes má Mezinárodní federace ČK a ČP celkem **181** členů.



Henry P. Davison

Stěžuje si pacient: „Pane doktore, vynechává mi paměť...“. Lékař: „Jak dlouho to pozorujete?“ Pacient: „A co?“

DŮM LEGIE MALÝCH V PRAZE 8

Dům Legie malých v Praze 8 - Holešovicích byl postaven z prostředků Amerického červeného kříže. Shromažďovaly se v něm děti zaměstnaných matek po školním vyučování, pečovaly zde o čistou a zdraví, psaly si zde úkoly, připravovaly nejrůznější besídky a divadelní představení. Legie malých vedla po řadu let paní **Anna Pokorná-Hlavatá**. Díky péči Dorostu ČSČK byl např. 500 nejpotřebnějším dětem z této Legie malých poskytnut čtyřdenní pobyt v Tatrách.

Ve školním roce 1928-1929 bylo zde zapsáno 173 dětí ze 141 rodin. Prováděly se tu pravidelně lékařské prohlídky dětí, fungovalo zde pravidelně horské slunce, ortopedický tělocvik, jednou týdně zde byla poradna pro rodiče dětí. Ve velkém sále se konaly i akce pro veřejnost - např. beseda cestovatele Enrique Stanko Vráze či vystoupení Pěveckého sdružení pražských učitelek nebo Pražského Hlaholu.

V ústavní budově měly své středisko také Místní spolek ČSČK, Masarykova Liga proti tuberkulóze, Jednota československá, YMCA a YWCA pro Prahu VII. a tělocvičná škola Gymnasion. Připomeňme si, že se zde v roce 1924 konala také část jednání I. sjezdu Dorostu ČSČK.

Dům v dnešní Gabčíkově ulici v Praze 8 (pojmenované po Josefu Gabčíkovi, jednom z československých parašutistů, kteří v roce 1942 spáchali úspěšný atentát na zastupujícího říšského protektora v Čechách a na Moravě Reinharda Heydricha), už není v majetku ČČK a slouží dnes bytovým účelům.



100. VÝROČÍ ZALOŽENÍ ČERVENÉHO KŘÍŽE - 1963

V roce 1963 si celý svět připomínal 100. výročí založení mezinárodní organizace Červeného kříže, kterému se při této příležitosti dostalo řady poct a uznání z úst nejvýznamnějších světových představitelů.

Nejvyšším oceněním se stalo udělení Nobelovy ceny za mír, kterou při této příležitosti společně obdržely Mezinárodní výbor ČK a Liga společností ČK a ČP (dnešní Mezinárodní federace ČK a ČP). Na bojišti bitvy v italského Solferina byl vybudován ke 100. výročí založení Červeného kříže pomník, do něhož přispěl základním kamenem i tehdejší ČSČK.



V Československu byla v roce 1963 při této příležitosti vydána poštovní známka, kterou navrhla **A. Podzemná**, grafické provedení obstaral **L. Jirka**. Na známce byl uveden symbol přijatý ke 100. výročí založení Červeného kříže, dále zde byly uvedeny letopočty 1863 a 1963, text „100 let Červeného kříže“ a druhé heslo mezinárodního hnutí ČK „Per humanitatem ad pacem“ (Humanitou k míru). Znamka byla vydána v hodnotě 30 haléřů ve dvou barevných provedeních - modrošedém a karmínovočerveném.

NEMILOSRDNÉ SLUNCE ROZDÁVÁ RÁNY - 1. část

Ačkoliv je maligní melanom poměrně vzácným typem kožní rakoviny, v ČR na něj ročně onemocní 1.200 lidí a zhruba 300 jich dokonce umírá. Za posledních třicet let stoupl počet zjištěných melanomů 4x a tvoří tak více než pětinu ze všech forem nádorových onemocnění u nás vůbec. Poměr onemocnění mužů a žen je blízký - 1:1. **Prvním příznakem vznikajícího nádoru je obvykle změna tvaru, velikosti, barvy a povrchu pihy.** Většina z nich má černé a nebo černomodré zbarvení a může vypadat jako abnormální mateřské znaménko. Varovným signálem může být i změna pocitů, kdy dochází k občasnému svědění kůže v místě onemocnění. Jak přiznávají kožní lékaři, **nádor vzniká zejména při nadměrném vystavování pokožky slunečnímu záření bez ochranných opalovacích krémů.** Dermatologové varují nejenom před letním opalováním, ale poukazují zároveň na rizikost jarního i zimního nechráněného slunění. Ultrafialové záření je zvyšováno při sněhové pokrývce a tak ani „blahodárné“ účinky slunce při našem pobytu na horách, nemusejí zůstat bez následků.



Určitou naději pacientům nyní slibuje nejnovější poznatek australských vědců, kteří přednedávnem zjistili, že **při léčbě kožní rakoviny bude možné použít virus rýmy.**

Australané jsou přitom nejohroženějšími obyvateli planety a to jak díky intenzivnímu záření na jejich kontinentu, tak i světlostí kůže zdejších obyvatel. Relativně často je melanom diagnostikován i na západě. V Americe se například za posledních dvacet let zdvojnásobil počet lidí, kteří onemocněli maligním melanomem.

O zákeřném kožním onemocnění jsme si povídali s primářkou II. kožní kliniky v Praze 2 - **MUDr. Ivanou Krajsovou**, která stojí v čele melanomové poradny: „Naše dermatoonkologická ambulance je centrem pro prevenci, diagnostiku a léčbu kožních nádorů. Věnujeme se jednak melanomovým kožním nádorům, to znamená problematické mateřských znamének, ale i všem dalším zhoubným kožním novotvarům a přednádorovým stavům kůže a lymfomů.“

Kdo vůbec tvoří takové melanomové centrum?

Vedle dermatologa, který diagnostikuje nádor, je to např. klinický onkolog, do jehož kompetence spadá případná další léčba, jako je ozařování či chemoterapie. Nechybí zde ani chirurg. V současné době je v léčbě melanomu nový trend - vyšetřování sentinelové uzliny, které je prováděno právě na chirurgické klinice. Kromě těchto specialistů k nám podle potřeby docházejí i další kolegové.

Hovoříte o vyšetření sentinelové uzliny. O co se jedná?

Sentinelová uzlina je první uzlina, která sbírá mizu z místa kožního nádoru. Zjednodušeně řečeno - předpokládá se, že pokud se nádor v těle rozšířil a zakládá metastázy, zachytily se v ní všechny nádorové buňky. Vyšetření této uzliny nám tak určí, zda se jedná o začínající nebo pokročilý nádor.

Kde všude se melanom může objevit?

Kdekoliv na kůži, ale jsou místa, kde se přece jenom objevuje o něco častěji. U mužů středního věku je to na zádech a u žen naopak na dolních končetinách. Ve vyšším věku se k tomu přidává obličejová část. Výjimkou nejsou ani dlaně, chodidla a nebo části pod nehty. Melanom není už zdaleka jen ryze kožní záležitostí, ale může se objevit i v očích, což je relativně častá lokalizace. V neposlední řadě postihuje i sliznice v ústech a nosu. *(pokračování rozhovoru v příštím čísle)*

Text a foto: Otto Lokaj

Pomozte nám pomáhat
Fond humanity ČČK
číslo konta
10030-7334-011/0100
Komerční banka Praha 1

I TAK SE DÁ PROPAGOVAT ČERVENÝ KŘÍŽ

Úřad Českého červeného kříže uzavřel dohodu o spolupráci s firmou **Chemopharma a. s.**, na jejímž základě vyslovil souhlas s tím, aby se na obalech náplastí vyráběných touto firmou objevilo logo ČČK. Chemopharma a. s. za to poskytuje Českému červenému kříži jednak pravidelný každoroční finanční příspěvek na podporu jeho programů a jednak zdravotnický materiál ze sortimentu svých výrobků pro soutěže ČČK v první pomoci.

