

Krajanské informace

Vydává Velvyslanectví České republiky v Pretorii ve spolupráci s českými krajany
v Jihoafrické republice

Náměty a příspěvky:

e-mail: RadkaHej@gmail.com

Fax: 012 5482765

Redakce neručí za obsah zaslaných příspěvků

poštovní adresa: Krajanské informace, PostNet suite 166, Private Bag X11, Halfway House, 1685

Vážení a milí krajané,

Pokaždé vás v prvním čísle nového roku vítáme co nejveseleji a vtipkujeme na každém kroku. Tentokrát je však situace jiná. Jistě všichni víte, že 18. prosince zemřel první postkomunistický, poslední československý a první český prezident, Václav Havel, a tak i my v redakci reagujeme na tuto událost a dnešní číslo bude číslem smutečním. Václav Havel je nepochybně nezapomenutelná osobnost českých dějin a jistě si zaslouží, abychom mu toto vydání věnovali. Budou mu patřit rubriky Osobnosti a v Městech se podíváme do Havlova milovaného Hrádečku na Trutnovsku.

Dále se můžete dočíst o československých státních pohřbech, v Etiketě o vhodném smutečním oblečení a s pohřbem pana prezidenta souvisí i příspěvek z Prahy paní Zdeny Šírové, za který mnohokrát děkujeme.

Nebudou chybět Zprávy, Vlastenecký kalendář, Zdraví, ČR v číslech a údajích, Čeština, Recepty a křížovka od pana Jardy z Pretorie, která opět potěší náročné luštitelé a za kterou také mnohokrát děkujeme. Humor a humoresky jsme tentokrát nezařadili.

Jelikož nevyšlo separátní číslo Krajanských informací, přinášíme zpětně ještě novoroční zdravici Zvláštního zmocněnce pro krajanské záležitosti na Ministerstvu zahraničních věcí ČR pana Stanislava Kázeckého.

V této souvislosti vás rovněž žádáme, abyste věnovali pozornost i výzvě k účasti v kursech českého jazyka ve školním roce 2012-13.

S úctou

Vaše redakce

Z Obsahu

Oznámení Zastupitelského úřadu v Pretorii.....	3	JIHOAFRICKÁ a ČESKÁ MĚSTA	14
Inzeráty/Oznámení.....	5	Česká republika v číslech a údajích	15
ČESKÝ ÚSPĚCH V JAR.....	6	VLASTENECKÝ KALENDÁŘ	16
Výběr zpráv (prosinec 2011 – leden 2012).....	7	Zábava	17
ČESKÉ OSOBNOSTI	8	RECEPTY	18
EXKURS DO HISTORIE: PREZIDENTSKÉ POHŘBY .12		ZDRAVÍ	20
ETIKETA	13	Správná řešení:.....	22



V Praze dne 21. prosince 2011

Vážení přátelé,

dovolte mi, abych se na Vás obrátil jménem Ministerstva zahraničních věcí České republiky a popřál Vám vše dobré do celého nadcházejícího roku 2012. Ať prožíváte po celý rok klid a pohodu ve Vašem osobním životě a úspěchy ve Vaší práci.

Rád bych Vás tímto též pozval příští rok do Prahy. **Oslavy Dne české státnosti** budou v roce 2012 pod záštitou prezidenta republiky věnovány právě Vám, **Čechům ve světě**, jako poděkování za to, co děláte pro šíření českého jazyka, kultury a povědomí o naší zemi. Na 28. září, svátek sv. Václava, připravujeme slavnostní večer v historické budově Národního divadla za účasti významných osobností z veřejného života a médií. Slavnostní večer bude vyvrcholením mnoha Vám věnovaným akcím, jako je **Mezinárodní krajaňský folklorní festival**, **Konference Mezinárodního koordinačního výboru zahraničních Čechů**, předání ceny **Významná česká žena ve světě** a mnoha dalších, o kterých se budete moci dočíst na našich webových stránkách www.mzv.cz/krajane. Velmi přivítáme, pokud se Vám podaří zúčastnit se alespoň některé z těchto akcí.

Dále bychom Vás chtěli seznámit i s našimi dalšími plány na rok 2012. V nadcházejícím roce budeme ještě více podporovat **výuku českého jazyka v zahraničí**. S potěšením tedy sledujeme nárůst projektů České školy bez hranic. Ve spolupráci s ministerstvem školství upravíme každoroční kurs metodiky výuky českého jazyka i pro potřeby pedagogů těchto českých škol. Kurz metodiky bude probíhat od 27.8. do 7.9.2012.

Co se léta roku 2012 týče, rovněž podporujeme vznik pilotního projektu letního dětského tábora s výukou českého jazyka v Říčanech u Prahy v termínu od 14.7. do 3.8.2012, který je připravován ve spolupráci s Olivovou nadací a učitelkami České školy bez hranic. Více informací o tomto táboře můžete obdržet na e-mailu: info@olivovanadace.cz.

Od nového roku Vám bude též k dispozici několik novinek na naší webové stránce www.mzv.cz/krajane – jako např. mapa světa krajanů a Čechů v zahraničí nebo texty o významných osobnostech z řad krajanů a Čechů v zahraničí.

Moc se těším na setkávání s Vámi všemi na našem pracovišti pro krajaňské záležitosti v Praze a přeji Vám ještě jednou za sebe i své kolegy vše nejlepší do Nového roku 2012!

S pozdravem

Oznámení Zastupitelského úřadu v Pretorii

Kurzy českého jazyka ve školním roce 2012-13

V roce 2012 bude pokračovat Krajský vzdělávací program a výuka českého jazyka a literatury. Velvyslanectví ČR v Pretorii tímto vyzývá zainteresované krajanů, aby zvážili podání žádosti o některý uvedených tří studijních pobytů v ČR.

1) Semestrální stipendijní studijní pobyty

Stipendia jsou určena pro studenty z řad krajanů s přednostním zaměřením na následující obory:

čeština pro cizince
učitelství českého jazyka a literatury
historie
etnologie
dějiny umění
teologie

Základní informace:

Studentům je po dobu studia vypláceno měsíční stipendium včetně příplatku na ubytování ve výši 9.000,- Kč (bakalářské a magisterské studium) a 9.500,- Kč (doktorské studium).

Ubytování a stravování ve školských zařízeních je poskytováno za stejných podmínek jako studentům-občanům ČR.

Úhrada nákladů zdravotní péče je zajištěna v rozsahu požadovaném zákonem č. 326/1999 Sb., o pobytu cizinců na území ČR a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Výše finančního příspěvku na dopravu do ČR a zpět činí pro mimoevropské účastníky 4.500,- Kč.

Upozorňujeme, že v případě získání trvalého pobytu v ČR ztrácí student nárok na stipendium. Uchazeč proto musí uvést ve svojí přihlášce své trvalé místo bydliště v zahraničí.

Student je povinen zajistit si české vízum za účelem studia na celou dobu studijního pobytu. Vzhledem k tomu, že se studium cizince uskutečňuje na základě usnesení vlády, Velvyslanectví ČR v Pretorii upustí od výběru vízového poplatku.

Přijetí na konkrétní vysokou školu, komunikaci s ní a organizační zajištění studia realizuje Dům zahraničních služeb (DZS), který je příspěvkovou organizací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy pro zajišťování školských styků se zahraničím.

K přihlášení je potřeba vyplnit online formulář, který je dostupný na webových stránkách Domu zahraničních služeb (www.dzs.cz) v rubrice Krajané. Vyplněnou a vytisknutou přihlášku v jedné kopii spolu s životopisem, lékařským potvrzením o způsobilosti ke studiu, podrobným studijním programem a kopií cestovního dokladu je třeba zaslat na Velvyslanectví ČR v Pretorii. Rozhodnutí o přijetí či nepřijetí bude učiněno komisí složenou ze zástupců Ministerstva zahraničních věcí, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Domu zahraničních služeb.

Termíny pro zaslání přihlášek jsou:

pro jednosemestrální studium v zimním semestru akademického roku 2012/2013 (tj. od září 2012 do února 2013) do 1. 3. 2012

pro dvousemestrální studium v zimním i letním semestru akademického roku 2012/2013 (tj. od září 2012 do června 2013) do 1. 3. 2012

pro jednosemestrální studium v letním semestru akademického roku 2012/2013 (od února 2013 do června 2013) do 1. 8. 2012.

Po akceptaci příslušnou vysokou školou zašle Dům zahraničních služeb prostřednictvím Ministerstva zahraničních věcí vybraným stipendistům Rozhodnutí o přiznání stipendia a potvrzení o ubytování.

2) Čtyřtýdenní kurz českého jazyka pro krajaný

Termín kurzu: 27. 7. - 24. 8. 2012

Čtyřtýdenní letní kurz zahrnuje výuku a mimoškolní aktivity se zaměřením na osvojení základů českého jazyka a poznávání českých reálií. Výuka sestává z celkem 120 vyučovacích hodin ve skupinách rozdělených dle stupně jazykových znalostí. Na závěr obdrží účastníci osvědčení o absolvování kurzu.

Základní informace:

Stravování a ubytování je hrazeno.

Úhrada nákladů zdravotní péče je zajištěna v rozsahu požadovaném zákonem č. 326/1999 Sb., o pobytu cizinců na území ČR a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Výše finančního příspěvku na dopravu do ČR a zpět činí 4.500,- Kč.

Věkový limit je stanoven na 18 let (účastník musí dovršit tento věk nejpozději v den zahájení kurzu). Horní věková hranice není stanovena.

V případě, že uchazeč nebude vybrán, se může kurzu přesto zúčastnit jako „samoplátce“.

Účastník kurzu je povinen zajistit si příslušné české vízum.

K přihlášení je potřeba vyplnit online formulář, který je dostupný na webových stránkách Domu zahraničních služeb (www.dzs.cz) v rubrice Krajané. Vyplněnou, vytisknutou a podepsanou přihlášku v jedné kopii je třeba zaslat na Velvyslanectví ČR v Pretorii do 1. 3. 2012. Komise složená ze zástupců Ministerstva zahraničních věcí, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Domu zahraničních služeb rozhodne o přijetí do kurzu a Dům zahraničních služeb zašle prostřednictvím Ministerstva zahraničních věcí vybraným kandidátům potvrzení o přijetí. Nevybraní uchazeči se mohou stát náhradníky a případné dodatečné přijetí jim oznámí Ministerstvo zahraničních věcí či Dům zahraničních služeb.

3) Dvoutýdenní kurz metodiky výuky českého jazyka pro vyučující z řad krajaňských komunit

Termín kurzu: od 27. 8. do 7. 9. 2012

Účastníci absolvují dvoutýdenní intenzivní výuku metodiky s cílem zdokonalit a stabilizovat formy vyučování češtiny. Součástí kurzu je i návštěva odborných pracovišť, která mají vazbu na český jazyk a literaturu.

Základní informace:

Účastníkům jsou plně hrazeny doprava, ubytování a stravování.

Přílet/příjezd za účelem účasti na kurzu musí být realizován nejdříve 2 týdny před konáním kurzu, odlet/odjezd musí být realizován do 2 týdnů po skončení kurzu.

Účastníci navíc obdrží finanční příspěvek na osobní výdaje ve výši 1.000,- Kč.

Úhrada nákladů zdravotní péče je zajištěna v rozsahu požadovaném zákonem č. 326/1999 Sb., o pobytu cizinců na území ČR a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů.

Účastník kurzu musí mít alespoň 18 let a musí umět dobře česky.

Do kurzu je možno přihlásit se opakovaně.

K přihlášení je potřeba vyplnit online formulář, který je dostupný na webových stránkách Domu zahraničních služeb (www.dzs.cz) v rubrice Krajané. Vyplněnou, vytisknutou a podepsanou přihlášku v jedné kopii je třeba zaslat na Velvyslanectví ČR v Pretorii do 1. 3. 2012. Komise složená ze zástupců Ministerstva zahraničních věcí, Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Domu zahraničních služeb rozhodne o přijetí do kurzu a Ministerstvo zahraničních věcí zašle vybraným kandidátům potvrzení o přijetí.

Upozornění: uchazeči o tento kurz musí prokázat, že nabyté znalosti budou skutečně využívat pro výuku češtiny v zemích akreditace Velvyslanectví ČR v Pretorii.

Rozpis konzulárních dnů v Kapském Městě do března 2012

Rádi bychom Vás informovali o rozvrhu pravidelných konzulárních dnů v Kapském Městě v následujícím období do března 2012, které se uskuteční na adrese Visegrádského domu (bývalého Generálního konzulátu ČR), Fleetwood Avenue 2, Claremont:

ÚNOR 2012	20. a 21.2. 2012
BŘEZEN 2012	19. a 20.3. 2012

Úřední hodiny v těchto dnech budou od 9.00 do 14.30. Prosíme Vás, abyste se předem ohlásili a sjednali si schůzku na našem úřadě v Pretorii na telefonním čísle 012 4312380, abychom mohli efektivně naplnit náš i Váš čas.

1. Registrace občanů ČR (a to jak nových, tak již registrovaných...)

Krajané, registrujte se na Zastupitelském úřadě, abychom Vám mohli posílat naše Krajské informace a další hodnotné informace ze ZÚ.

- Víte-li o Vašem kamarádovi, známém, který zprávy ze ZÚ nedostává, dejte mu/jí prosím na vědomí, že jsme rádi za každý kontakt od Vás, ať se přihlásí...;
- I Vy stávající, již registrovaní, ozvěte se prosím na ZÚ, abychom mohli zkontrolovat, zda Vaše kontaktní údaje máme v pořádku;

Vaše kontaktní údaje prosíme píše na e-mailovou adresu pretoria@embassy.mzv.cz nebo poštovní Embassy of the Czech Republic, P.O. Box 13671, Hatfield 0028-Pretoria nebo volejte na 0124312380 (Teresa). Děkujeme Vám.

Inzeráty/Oznámení

Zrušení plánovaného koncertu české zlaté slavice Lucie Bílé v JAR

Na jaře minulého roku jsme nabídli krajanům, že uspořádáme exkluzivní turné několikanásobné české zlaté slavice LUCIE BÍLÉ po Jihoafrické republice. Do dnešního dne jsme, bohužel, neobdrželi žádnou pozitivní odezvu, naopak všichni, s nimiž jsme projekt konzultovali, nás zrazovali. Drtivá většina oslovených měla tento názor: "Na Lucii Bílou nikdo nepřijde a nikdo z usedlých jihoafrických krajanů ji nezná, ani neví, kdo to je." S tímto "zájmem" nelze připravit úspěšnou koncertní šňůru. Je nám velmi líto, ale po zhodnocení celkové situace musíme rozjednané turné zrušit. První oficiální návštěva Jižní polokoule dnes již čtrnáctinásobné zlaté slavice by zcela jistě nezůstala bez povšimnutí českých medií a je zbytečné, aby právě z Jihoafrické republiky přicházely negativní zprávy o malém diváckém zájmu a nízké návštěvnosti. To si nemůžeme ze společenských ani z finančních důvodů dovolit. Snažíme se kulturní vztahy mezi ČR a JAR prohlubovat, nikoliv utlumovat, proto původní termín (konec roku 2012 nebo začátek 2013) rušíme a jednání s managerem paní Bílé v této fázi uzavíráme.

Za přípravný organizační výbor, Zdena Šírová +420 722 902 066

Pátrání po paní Edith Sara Morawetz

Na Velvyslanectví ČR v JAR se obrátila paní Judita Matyášová, která se zajímá o české krajské komunity v zahraničí. Paní Matyášová nás požádala o informace o níže uvedené.

Edith Sara Morawetz (Morawetz is maiden name, maybe she was married)

Religion: Jewish



Born 23.7.1923 or 23. 7. 1924, Prague, Czechoslovakia
Parents
Father Otto Morawetz,
Mother maiden name Silber or Silbes
October 1939 went with group of 150 Jewish teenagers from Czechoslovakia to Denmark
October 1939 till October 1943
She used to live in Danish city, Naestved
October 1943 till May 1945

She used to live in Sweden, locations Hedemora, Stockholm

In May 1945 she returned back to Czechoslovakia
Last confirmed information about her is, that in 1989 she used to live in South Africa

If you have any informations about Mrs. Morawetz please contact Mrs. Judity Matyášová, researcher of The Military History Institute, Prague, Czech Republic
Judita Matyášová

Phone: +420 724 905 379

email: j.matyasova@gmail.com

More info about this research:

www.sophieschoice.webgarden.cz

Mrs. Morawetz or her relatives can tell very rare informations about group of Jewish teenagers who escaped during the war from Czechoslovakia to Denmark. This group was never documented.

Villa Klara B&B nabízí ubytování v luxusně vybavených pokojích v srdci Johannesburgu v Northcliffu. Guesthouse je vhodně situován velmi blízko nákupního střediska Cresta.

Ideální pro byznysovou klientelu díky své poloze. (CBD 15minut, Sandton 20minut, N1 7 minut, nemocnice 10 minut)

Pokoje mají WiFi spojení.

Pro více informací navštivte naši webovou stránku

www.villaklara.co.za

Rezervace: klara@villaklara.co.za či 011 478 2513.

Denně od: 08:00 do 17:00.

At Villa Klara, the customer always comes first.

Firma Czechafrica travel www.czechafrica.co.za hledá spolupracovníka: Tour guide /česky mluvící průvodce
Požadavky:

Záliba v cestování, dobrý kontakt s lidmi, schopnost řešit konfliktní situace, licence Tour guide (THETA)

Zašlete prosím životopis či info

na klara@czechafrica.co.za či klara@villaklara.co.za



Naučte se šít jako profesionálky a oblékejte se podle svých představ.
KURZY ŠITÍ pro začátečníky i pokročilé

Individuální přístup a zdokonalení vašich dovedností jsou u nás zaručeny.

Specializujeme se také na **DESIGN A ZAKÁZKOVÉ ŠITÍ** svatebních šatů; večerních, business a vycházkových oděvů.

Najdete nás v Centurion.

VOLEJTE **0834484795** – Petra

ČESKÝ ÚSPĚCH V JAR

Český pianista Lukáš Vondráček vyhrál mezinárodní klavírní soutěž v Pretorii

Ve dnech 19. ledna 2012 až 4. února 2012 probíhal v Pretorii na Universitě Jižní Afriky (UNISA) 12. ročník prestižní mezinárodní klavírní soutěže. Absolutním vítězem, který si zcela podmanil jihoafrické obecenstvo, se stal před mezinárodní porotou český pianista Lukáš Vondráček. Lukáš Vondráček zároveň získal nabídky na koncertní turné v JAR v roce 2013 a dále na koncertní turné v Paříži, Bruselu a Londýně. Vondráček si také v říjnu 2012 zahraje se světoznámým kanadským pianistou Louis/em Lortie/m v Utrechtu.

Lukáš Vondráček pochází z české hudební rodiny a podle svých slov začal s hraním na klavír ve svých dvou letech. Svůj první koncert zahrál, když mu byly čtyři roky. Ve svých 24 letech již hrál ve 27 zemích a vystoupil na více než 1000 koncertech. V současné době Vondráček studuje v Bostonu na New England Conservatory u prof. Hung-Kuan Chen.

Více informací o soutěži na stránkách UNISA: www.unisa.ac.za, v sekci About, v odkazu Culture@Unisa a dále odkaz Unisa Music Foundation.

Výběr zpráv (prosinec 2011 – leden 2012)

* Zemřel Václav Havel! Bylo mu 75 let



Neděle 18.12. 2011 se zapíše do českých dějin velmi smutným písmem. Na svém milovaném Hrádečku nedaleko Trutnova zemřel první postkomunistický prezident Václav Havel.

Václav Havel zemřel v tichosti ve spánku.

V jeho poslední chvíli s ním byla jeho manželka Dagmar a jedna ze sester boromejek, které se o něj také v posledních měsících staraly.

Havel dlouhá léta trpěl dýchacími obtížemi. Při operaci mu kvůli nádoru byla odstraněna téměř polovina plic. Minulý rok ho velmi vyčerpalo natáčení filmu *Odcházení*.

Havel už od března bojoval s vážným zánětem dýchacích cest. Od té doby téměř stále pobýval na Hrádečku na Trutnovsku.

Naposledy jej lidé mohli vidět 10. prosince ve společnosti jeho přítele dalajlámy při jeho návštěvě Prahy.

*Americký rival Budvaru koupil ochranné známky Budweiser Bier

Americká pivovarnická skupina Anheuser-Busch koupila Budějovický měšťanský pivovar. Tím získala část registrovaných ochranných známek, o které vede dlouholeté spory s Budějovickým Budvarem. Podle lidí z branže si tím razí cestu pro případnou privatizaci Budvaru.



Americká firma se dostala ke známkám s názvem Budweiser Bier. Tím si zároveň otevírá cestu k případné privatizaci čtvrtého největšího producenta piva v ČR - národního podniku Budějovický Budvar.

Ředitel Budvaru Jiří Boček si myslí, že Američanům jistě nejde o výrobu piva v Česku, ale o ovládnutí duševního

vlastnictví, tedy ochranných známek na piva, o které vede s Budvarem stovky sporů.

Také si chce vytvořit předpoklad pro zapojení do případné privatizace Budějovického Budvaru po jeho transformaci na akciovou společnost s cílem získat pro sebe celosvětovou exkluzivitu pro značku Budweiser. Označení Budweiser používá měšťanský pivovar i známější Budvar.

Američané se s oběma českými pivovary soudí o známky už 34 let. Měšťanský pivovar Američané koupili od společnosti Harvestor. Ta dříve rozdělila Měšťanský pivovar na samostatnou firmu Pivovar Samson a ve zbytkové části zůstaly jen ochranné známky a nevelké pozemky se zdrojem vody.

Zatím není jasné, za jakých podmínek bude moci pivovar Samson dál prodávat svá piva s označením Samson a zároveň Budweiser Bier.

*Papež jmenoval Dominika Duku kardinálem



Pražský arcibiskup Dominik Duka se stal kardinálem. Jmenoval ho papež Benedikt XVI. na závěr mše, kterou sloužil při příležitosti Zjevení Páně.

Dominik Duka se stal 22. kardinálem českých a moravských diecézí. Jmenovací dekret převezme v únoru.

ČR měla pouze jednoho kardinála, a to Miloslava Vlka.

Pražský arcibiskup Dominik Duka se jmenováním kardinálem stává spolu s ostatními 22 nově jmenovanými kardinály papežovým spolupracovníkem a poradcem v církevních záležitostech.

Rozhodnutí papeže uvítal prezident Václav Klaus. Kardinál Vlk, jehož Duka v pražské arcidiecézi nahradil, letos 17. května oslaví 80. narozeniny. Proto se již nebude moci účastnit volby papeže. Toho při konkláve volí pouze kardinálové mladší osmdesáti let. Nově mezi nimi bude tedy i osmašedesátiletý Duka.

Konzistoř s novými kardinály zasedne poprvé 18. února. Noví kardinálové převezmou jmenovací dekret. Den poté bude papež spolu s novými kardinály v bazilice sv. Petra sloužit slavnostní mši, při níž budou předány také kardinálské prsteny.

Hrad sdělil, že rozhodnutí papeže vnímá Klaus jako vstřícné gesto vůči ČR a jako ocenění dosavadního Dukova působení. "Jsem rád, že Benedikt XVI. dal tímto jmenováním jasně najevo, koho si přeje mít v této těžké chvíli tak rozporuplného světa po svém boku v nejvyšší církevní hierarchii," uvedl prezident.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Václav Havel

Z disidenta prezidentem. Tak by se dala shrnout politická kariéra prvního československého a českého prezidenta po pádu komunismu, dramatika a vůdčí osobnosti českého disidentu. Ve světě Václava Havla proslavilo humanistické poselství shrnuté v často citovaném výroku „Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí“. Zemřel 18. prosince roku 2011 ve věku 75 let.



Když se v listopadu 1989 hroutila moc KSČ a na postech ve vedení státu nastalo veliké střídání, byl už Václav Havel takovou ikonou, že si málokdo uměl představit kohokoliv jiného jako nástupce komunistického prezidenta Gustáva Husáka. Na Pražském hradě vydržel celkem 13 let, během kterých si kromě uznání za své zásluhy ale nezřídka vysloužil i kritiku.

Václav Havel se narodil 5. října 1936 v Praze. Vyrůstal v bohaté podnikatelské a kulturně založené rodině. Kvůli buržoaznímu původu nemohl po roce 1948 studovat humanitní obory. Vyučil se chemickým laborantem, absolvoval večerní gymnázium a poté studoval na Ekonomické fakultě ČVUT. Odtud se snažil přejít na AMU, kde byl odmítnut, a ČVUT už jej zpátky nepřijala.

Havel dramatik

Po vojně nastoupil v roce 1959 do pražského Divadla ABC jako jevištní technik. Během šedesátých let se mu podařilo dálkově vystudovat dramaturgii na DAMU. Od roku 1960 působil v Divadle Na zábradlí jako jevištní technik, později se vypracoval na dramaturga, asistenta režie i autora her. Jeho první nastudovanou hrou byla v roce 1964 Zahradní slavnost. Ve stejném roce se oženil s Olgou Šplíchalovou, která jej provázela i v jeho nejtěžších obdobích.

Během následujících let napsal dalších 16 her a stal se významným představitelem absurdního dramatu.

Jeho zatím poslední hra Odcházení o osudu vysloužilého politika vyšla v roce 2007. Její

uvedení v Česku provázely spory; po neúspěšném jednání s Národním divadlem a s Divadlem na Vinohradech nakonec hru nastudoval režisér David Radok v Divadle Archa.



Václav Havel v červnu 1990

Havlova dramatická tvorba

Rodinný večer (1960)

Zahradní slavnost (1964)

Vyrozumění (1965)

Ztížená možnost soustředění (1968)

Anděl strážný (1968)

Motýl na anténě (1968)

Spiklenci (1971)

Žebrácká opera (1972)

Audience (1975)

Vernisáž (1975)

Horský hotel (1976)

Protest (1978)

Chyba (1983)

Largo desolato (1984)

Pokoušení (1985)

Asanace (1987)

Zítřka to spustíme (1988)

Odcházení (2007)

Havel disident

Havlovu politickou angažovanost naplno odstartovalo v roce 1968 Pražské jaro, kdy působil v Klubu angažovaných nestraniků. Hlásal, že

skutečnou demokracii zaručuje jedině možnost volby minimálně ze dvou nezávislých politických sil, a požadoval uznání nekomunistických názorů.

Po srpnovém vpádu vojsk Varšavské smlouvy se otevřeně vyjadřoval k politické situaci, načež mu nastupující normalizační režim znemožnil další působení v divadle, což jeho politické aktivity ještě víc podnítilo.

V roce 1974 pracoval jako dělník v pivovaru, kde načerpal inspiraci k jedné ze svých nejbrilantnějších her Audience, k níž neodmyslitelně patří Pavel Landovský v roli sládka.



Václav Havel před americkým kongresem 21. února 1990

Jeho činnost proti politickému útlaku se stupňuje, v roce 1975 píše otevřený dopis prezidentovi Husákovi, o dva roky později se podílí na vzniku Charty 77, občanské iniciativy kritizující nedodržování lidských a občanských práv, za což si vysloužil pobyt ve vyšetřovací vazbě.

V roce 1978 se stává jedním ze zakladatelů Výboru na obranu nespravedlivě stíhaných. V říjnu 1979 byl za činnost ve Výboru spolu s Petrem Uhlem, Jiřím Dienstbierem a Václavem Bendou odsouzen do vězení, kde strávil pět let, propuštěn byl na jaře 1984 kvůli onemocnění. Dobu strávenou v kriminále zachytil ve svých Dopisech Olze.

Významné politické eseje

Dopis Gustávu Husákovi (1975)

Moc bezmocných (1978)

Politika a svědomí (1984)

Anatomie jedné zdrženlivosti (1985)	Havel se stal ztělesněním nadějí velké části českého a slovenského národa, od začátku však zdůrazňoval, že situace je obtížná. „Naše země nevzkvétá,“ oznámil otevřeně občanům z televizních obrazovek v novoročním projevu 1. ledna 1990.
Děkovná řeč za Erasmovu cenu (1986)	Jeho první volební období se odehrálo ve znamení přípravy prvních svobodných voleb obnovování principů demokratické společnosti. Učinil však také některá rozhodnutí, která mu později byla vytykána, jako například relativně smířlivý postoj k exponentům komunistického režimu, či rozsáhlá amnestie, která údajně zvýšila kriminalitu v zemi, což se ale ve statistikách nikdy nepotvrdilo.
O smyslu Charty 77 (1986)	Druhé Havlovo funkční období, do kterého jej v červenci 1990 poslali už poslanci vzeší ze svobodných voleb, znamenalo tření mezi oběma federálními republikami, které začalo tzv. pomlčkovou válkou o název společného státu a vyvrcholilo rozpadem federace. Havel byl pro zachování společného státu, otěže však převzali jeho političtí konkurenti, předseda ODS Václav Klaus na české straně a šéf HZDS Vladimír Mečiar na slovenské a konec Československa se neodvratně blížil. Havlův vnitropolitický vliv slábl a na Slovensku se setkal s otevřeným odporem v podobě skandování „Dost' bolo Havla“.
Příběh a totalita (1987)	Když jej parlament ne zvolil prezidentem do dalšího volebního období, odstoupil z funkce prezidenta federace.
Slovo o slovu (1989)	Na mezinárodní scéně přitom uspěl při začleňování země do západního světa a odpoutání se ze sféry sovětského vlivu. Z Československa odešli sovětsí vojáci, zemi navštívil prezident USA George Bush i papež Jan Pavel II., začíná se pracovat na vstupu do NATO a EU.

I přes perzekuci ze strany komunistických úřadů pokračoval i ve druhé polovině 80. let v opoziční politické činnosti. Havel byl uvězněn celkem třikrát a v komunistických věznicích strávil téměř pět let. Postupně se stává nejznámějším českým disidentem, a to hlavně v zahraničí, kde jsou uváděny jeho hry a publikována jeho díla, za něž dostává i ocenění.

V prosinci 1988 se účastní snídaně s tehdejšími francouzskými prezidentem Francoisem Mitterrandem, který tímto setkáním v podstatě uznal legitimitu československé opozice. Den na to, 10. prosince 1988, veřejně vystupuje na pražském Škroupově náměstí překvapivě povolené manifestaci ke Dni lidských práv. Krátce na to byl opět zatčen a uvězněn.

Tlak opozice, v níž hrál klíčovou úlohu, nakonec přispěl k pádu komunistického režimu v listopadu 1989.

Havel prezident

Poté, co 17. listopadu 1989 začala Sametová revoluce policejním rozeznáním studentské demonstrace na Národní třídě v Praze, stává se Havel jedním ze zakladatelů Občanského fóra (OF), v němž se spontánně sdružily různé nezávislé občanské protitotalitní proudy.

Politická přeměna země nabrala rychlý spád a bylo jasné, že komunistický režim se hroutí, což potvrdil i prezident Husák oznámením abdikace. Po krátkém váhání mezi Havlem a Alexandrem Dubčekem se OF 8. prosince shoduje na tom, že kandidátem na post prezidenta ČSSR bude Václav Havel. Po intenzivní kampani „Havel na Hrad“ bylo i poslancům komunistického Federálního shromáždění jasné, že jeden z jejich dosavadních úhlavních nepřátel je jediným myslitelným kandidátem, a 29. prosince 1989 ho ve Vladislavském sále Pražského hradu jednomyslně zvolili prvním mužem země. Havel se stal po 41 letech prvním nekomunistickým prezidentem Československa.

Tošovského bez Klause, znamenalo to definitivní rozkol mezi oběma výraznými Václavy.

V zahraniční politice dominuje Havlovo působení v čele ČR zejména přijetí země do NATO v roce 1999, pokročení v přípravách na vstup do EU a také Česko-německou deklarací z roku 1997, která obsahovala vzájemné omluvy obou stran za způsobená bezpráví. Havel jako jednoznačný spojenec USA otevřeně podpořil bombardování Jugoslávie v roce 1999 i útok na Afghánistán v roce 2001.

Havlův soukromý život ve druhé polovině 90. let poznamenala především ztráta manželky Olgy, která podlehl dlouhodobé nemoci v lednu 1996.

Když se v polovině následujícího roku začala objevovat po jeho boku herečka Dagmar Veškrnová, odpovídal na otázky novinářů: „A proč ne?“ Po sňatku v lednu 1997 byla nová první dáma u části veřejnosti neoblíbená, počáteční averze k populární herečce, z níž se stala první dáma, časem vychladla.

Havel v té době také začíná mít vážné potíže se zdravím, na veřejnost také pronikají zprávy o sporech se švagrovou Dagmar o dědictví získané v restituci. Část Paláce Lucerna pak Havel prodal Chemapolu, firma později za nejasných okolností zkrachovala.

Poté, co Havla v roce 2003 vystřídal ve funkci hlavy státu jeho rival Václav Klaus, soustředí se bývalý prezident na charitativní činnost v Nadaci Vize 97 a v Nadaci Forum 2000, která od roku 1997 pořádá každý rok v Praze setkání významných světových osobností. Do politiky zasahuje zřídka, například v roce 2009 vyjádřením podpory Straně zelených.

Havel pacient

O zdravotních problémech Václava Havla se hovoří nejčastěji v souvislosti s onemocněními dýchacích cest a střev.

Havlovy plíce dostaly zabrat nejdříve v komunistickém vězení, kde u něj v roce 1983 propukl těžký zápal plic, trpěl také zánětem pohrudnice.

Po nástupu do funkce prezidenta žádné závažné zdravotní problémy neměl, až na zlomené žebro při návštěvě Thajska v únoru 1994.

Vážné komplikace s plícemi přicházejí na podzim 1996. V polovině listopadu je nejdříve oznámen zánět plic, ale koncem měsíce už musí být Havel

hospitalizován a 2. prosince podstupuje operaci, při níž mu chirurgové radikálně odstranili asi patnáctimilimetrový zhoubný nádor. Havel při zákroku přišel o polovinu pravé plíce. Operační tým vedl přednosta 3. chirurgické kliniky VFN Pavel Pařko.

V následujících dvou letech čelí dalším potížím s plícemi, které však nejsou už tak závažné.

V dubnu roku 1998 se Havel v Univerzitní nemocnici v rakouském Innsbrucku podrobil akutní operaci perforace tlustého střeva. Zákrok provedl osmičlenný tým pod vedením šéfkirurga innsbrucké kliniky, univerzitního profesora Ernsta Bodnera. Po počátečních komplikacích se Havel zotavuje, v létě podstupuje další související zákroky, při kterých dochází u prezidenta ke špatnému provzdušnění v pravé plíci. Způsobila ho zúžená průduška.

V akutním ohrožení života se prezident ocitl asi na půl hodiny 4. srpna ráno, kdy jej postihla porucha srdečního rytmu. Tepová frekvence dosahovala až 200 tepů za minutu a vedla ke snížení krevního tlaku. Lékaři reagovali elektrickou kardioverzí, při níž se rytmus srdce upravuje elektrickým výbojem, a následnou medikamentózní terapií. Po dvou hodinách se jim podařilo obnovit pravidelný srdeční rytmus.

Od té doby se Havel často potýká s potížemi horních cest dýchacích, které ale už nesouvisely s původním nádorovým onemocněním. Lékaři jsou ale opatrní a při sebemenších náznacích choroby doporučují přerušit pracovní program, takže Havel často odjíždí předčasně ze zahraničních návštěv, čemuž média věnují nemalou pozornost.

V lednu 2009 se mu po drobné krční operaci zahlenila část pravého plicního laloku. Jeho stav byl vážný, po 18 dnech už ale mohl být propuštěn do domácího léčení. Takřka celý rok 2011 žil Havel spíše v ústraní na chalupě na Hrádečku na Trutnovsku a na veřejnosti se objevoval jen zřídka. Naposledy jej lidé mohli vidět 10. prosince ve

společnosti jeho přítele dalajlámy při jeho návštěvě Prahy.

Havel zemřel 18. prosince ráno ve spánku na Hrádečku. Bylo mu 75 let.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Václav Havel, mistr zkratky: Pravda a láska i blbá nálada

Někdy se sice vyjadřoval hodně obširně a pro normální lidi jen stěží srozumitelně, jindy byl ale Václav Havel mistr zkratky. Nejméně tři jeho bonmoty se tak staly součástí české politické slovesnosti. Připomeňte si jeho nejslavnější výroky

„Naše země nevzkvétá,“ prohlásil novopečený prezident v novoročním projevu v roce 1990. A každý věděl, co si pod tím má po čtyřiceti letech komunistického panování představit.

Ještě předtím si ovšem připsal svůj nejznámější výrok, když po svém doplnil slova na prezidentské standartě. Místo tradičního Pravda vítězí přišel už za revoluce tehdejší miláček davů s tím, že Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí. Ať si o tom dnes myslí každý co chce, těžko najít slova, která by Havla charakterizovala lépe.

Do třetice pak umění zkratky projevil v roce 1997, když tehdejší stav ve společnosti označil jako »blbou náladu«. I tento výraz se stal pro Havla stejně charakteristickým jako podpis se srdíčkem.

O lidech

*Člověk prostě není Bůh a hra na něj se mu krutě mstí.

*Nic lidského mi není cizí.

*Člověk by se měl chovat tak, jak si myslí, že by se měli chovat všichni.

O naději

*Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu.

*Nejlepší myšlenka je ta, která ponechává vždy určitou skulinu pro možnost, že všechno je současně úplně jinak.

O štěstí

*Nejlepší cestou k vlastnímu neštěstí je zakrývat oči před neštěstím jiných.

O míru

*Mír neohrožují zbraně jako takové, ale lidé, kteří je konstruují, instalují a jsou ochotni je použít.

O politice

*Domnívám se, že politik může říkat pravdu a žít v souladu se svým svědomím. Já se o to alespoň snažím.

*Politika skutečně obsahuje bezpočet různých pokusů, a když jí člověk podlehne, mohou ho trochu deformovat.

*Falšovatelé historie svobodu národa nezachraňují, ale ohrožují.

*Při vyslovení názvu Česko po mně lezou slimáci.

*Přirozenou nevýhodou demokracie je, že těm, kdo to s ní myslí poctivě, nesmírně svazuje ruce, zatímco těm, kteří ji neberou vážně, umožňuje téměř vše.

O psaní

*Co si může autor víc přát, než aby hra byla chytřejší než on a vždy v nových souvislostech odkrývala nové významy.

O ženách

*Ženy mají v sobě něco, co by se mělo objevit v politice. Citlivost ke konkrétní situaci, ke konkrétnímu člověku.

O životě

*Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí!

*Život je radostná spoluúčasť na zázraku bytí.

*Soukromý život bez dějinného horizontu je čirá fikce, atrapa a v posledku vlastně lež.

O zlu

*Žádné zlo se ještě nepodařilo odstranit tím, že by byly odstraněny jeho symptomy. Je třeba odstranit jeho kauzu.

*Každé lidské utrpení se týká každé lidské bytosti.

*Lhostejnost k druhým a lhostejnost k osudu celku je přesně tím, co otevírá dveře zlu.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Příspěvek od paní Zdeny Šírové: Byla jsem na pohřbu Václava Havla

Kdo prožil nádhernou euforii sametové revoluce, nikdy na ni nezapomene. Osvobozující heslo „Havel na hrad“ zaznívalo tehdy v každém městě, i na přeplněném brněnském náměstí Svobody. Držela jsem na rukou šestiletého synka a ukazovala mu tribunu: „Davídku, to je jedna z nejlepších českých hereček, paní Jiřina Jirásková.“

Pak následovala dlouhá léta na druhém konci světa a novou domácí politiku jsem moc nesledovala. Snad osud tomu chtěl, abych právě letos pobývala na několikaměsíční návštěvě v Praze, kde jsem nikdy předtím nežila. Dotek přímé účasti na velkých událostech mě doslova nutí rozdělit se o silný zážitek se svými krajany v JAR. Možná jej se mnou budou vnímat trochu jinak než ze strohých internetových zpráv.

V den úmrtí bylo na Václavské náměstí svoláno na osmnáctou hodinu neformální setkání občanů. U sochy sv. Václava již hořelo množství svíček, zařadili jsme se se synem (dnes už osmadvacetiletým) do širokého zástupu a čekali, až se dostaneme ke schůdkům. Dav sílil, během několika minut nebylo možné se pohnout, natož pak uvidět známé, s nimiž jsme měli smluvené setkání. V tomto neprodyšném chumlu dokázaly volné ruce rozbalit dvacetimetrovou červenomodrobílou vlajku, společnými silami ji zvednout a držet nad hlavami po celou dobu, kdy ztichlým náměstím hlasitě zněla „Modlitba pro Martu.“

Podářilo se mi pootočit – a dívám se do známé tváře. K neuvěření! Těsně za námi stojí bývalá konzulka českého zastupitelství Dáša Minaříková a její partner Shaun, s nimiž nás pojí spousta krásných zážitků z Jihoafrické republiky. Stačili jsme se pouze pozdravit, soustrastně obejmout, a hned nás rozdělil začínající proud směřující na Národní třídu a dál na Kampu.

Břeh u řeky rudě plál táborovým ohněm. Jasná záře osvětlovala vedlejší stěnu s obrovským bílým plakátem, snad ještě větším než rozestřená vlajka. Na něm důvěrně známý podpis zakončený srdíčkem.

Ve středu dvacátého prvního se David vypravil hned ráno na Karlův most, aby mohl osobně kráčet za autem a pohřebními hosty. Dostal se asi dva metry za nejbližší rodinu a byl by tam zůstal po celou dobu smutečního průvodu, kdyby se jej ostražitý pořadatel nedotázal, zda patří k příbuzenstvu. Já utíkala rovnou ke hradu a považuji za skvělý sportovní výkon, že jsem se přes neprostupnou tlačenicí, začínající na konci Nerudovy ulice, prodrala až k soše TGM.

Ve čtvrtek večer jsme oba vystáli nejdělsí, ale zároveň nejpůsobivější frontu, jakou jsem kdy viděla. Dle mého odhadu měřila nejméně dva kilometry a trvalo téměř dvě hodiny, než jsme se dostali do Vladislavského sálu. Kolem vládnoucí atmosféru nelze popsat jinak než: pokora, úcta, vděčnost. Nikoho nenapadlo se předbíhat, nikdo nespěchal, nikdo se s nikým nehádal. Davidovi vypadlo z kapsy několik stočených bankovek. Byla už úplná tma, stačilo na ně šlápnout a nepozorovaně zvednout. „Pane, ztratil jste peníze,“ říká tiše žena stojící za našimi zády. V té chvíli jakoby odněkud zblízka promluvil známý hlas: *Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí.* Překvapený David rozpačitě děkuje, paní se mile usmívá. „Pan prezident by z vás měl radost,“ upřímně dodává syn.

Teplota kolem nuly, mírné mlhové opary stoupaly od úst, začalo nepříjemně mrholit. Několik lidí rozevřelo deštníky, ale nikomu nenapadlo odejít. Před námi stáli mladí rodiče se třemi dětmi, nejmenší holčička v náručí tatínka usnula. Vojáci nabízeli promrzlému zástupu horký čaj. „Kolik stojí?“ zkrehlé ruce ochotně hledají peněženky- „Nic, potřebujete se zahřát,“ neúředně odpovídali muži v úředních uniformách.

Dojemnost neopakovatelných okamžiků vhněla slzy do očí. Před dveřmi majestátní budovy opět mihotavá světla svíček, v chodbě zarámovaný obraz s černou páskou, uprostřed noblesního historického sálu katafalk, rakev přikrytá státní vlajkou. Nesčetné množství pokládaných kytek urovnávali příslušníci hradního vojska do úhledných řad.

Právě se střídala čtyřčlenná čestná stráž.

Slavnostní důstojné díkůvzdání nepotřebuje velká slova.

Lidé sem přišli, protože sem přijít chtěli. Přišli vzdát poslední poctu a rozloučit se.

Bylo jich hodně.

„Děkujeme, pane prezidente!“

Před dvaadvaceti léty jsem v Brně zažila nezapomenutelnou euforii, jaká se zrodila při nástupu Václava Havla na hrad. Po dvaadvaceti letech mi bylo dopřáno být přímo v hlavním městě, znovu zvonit klíči, slzet při české hymně, a vzdávat hold výjimečnému člověku. Tentokrát jej z hradu vynášeli.

Následující štědrý den byl poznamenán smutkem. Kouzlo vánočních světylek se mísilo s kouzelnými koberci stále hořících svící. Pokrývaly celou pasáž Národní třídy a téměř třetinu Václavského náměstí.

Odpoledne vytáčí syn číslo paní Jiřiny Jiráskové, která se zúčastnila včerejší smuteční kremace. Povídají si spolu téměř půl hodiny. Potěšilo ji velice, že její mladý kolega a přítel, jak Davida každému představuje, má vrozený smysl pro zodpovědnost ke své vlasti a hluboký cit pro český národ, i když většinu života strávil v Africe.

(Zmínka o paní Jiráskové úzce souvisí s článkem FELIX HOLZMANN V SEMAFORU. Zašleme jej do dubnového vydání KI)

Zdena Šírová

EXKURS DO HISTORIE: PREZIDENTSKÉ POHŘBY

Pohřby českých prezidentů jsou i odrazem pohnutých dějin národa. Zatímco první prezident T. G. Masaryk se dočkal státního pohřbu se všemi poctami a desetitisíčovými zástupy, protektorátnímu prezidentovi Emilu Háchovi nebylo vystaveno ani smuteční oznámení. Za totality pak byli Češi svědky zinscenovaných pohřbů, za účasti armád a tisíců lidí. Ale ani ne všem komunistickým prezidentům byly vypraveny státní pohřby.



Tomáš Garrigue Masaryk zemřel 14. září 1937 v Lánech, jeho pohřeb byl zřejmě nejmasovější spontánní trýznou.

Tomáš Garrigue Masaryk (7. března 1850 - 14. září 1937)

První československý prezident zemřel dva roky po odchodu z funkce, ve které strávil 17 let. Státní pohřeb se konal 21. září 1937. Smuteční obřad začal na Pražském hradě, poté byla vlajkou zahalená rakev s Masarykovými ostatky převezena šestispřežím na dělostřelecké lafetě na Wilsonovo nádraží, odtud vlakem do Stochova a poté do Lán, kde byl prezident pochován.

Celou smuteční cestu, jak po Praze, tak kolem železniční trati do Lán, lemovaly desetitisíce lidí. Samotného průvodu se zúčastnily stovky hostů včetně zástupců evropských zemí, pro něž byl vypraven zvláštní vlak. V Lánech nesli rakev na hřbitov místní občané.

Emil Hácha (12. července 1872 - 27. června 1945)

Od 30. listopadu 1938 do 15. března 1939 byl prezidentem pomnichovské ČSR, poté až do 4. května 1945 byl státním prezidentem Protektorátu Čechy a Morava. Po květnovém osvobození byl uvězněn v Praze na Pankráci, kde také ve vězeňské nemocnici zemřel. Po jeho skonu úřady nepovolily vydat smuteční oznámení a pohřeb se konal 30. června 1945 v utajení na pražském vinohradském hřbitově jen za účasti nejužší rodiny. Jeho jméno se na náhrobku mohlo objevit až po roce 1989.

Edvard Beneš (28. května 1884 - 3. září 1948)

Prezident v letech 1935 až 1938 a 1945 až 1948 (1940 až 1945 byl prezidentem v exilu) zemřel tři měsíce po své abdikaci (abdikoval 2. června 1948) v Sezimově Ústí u Tábora. Státní pohřeb se konal 8. září 1948 v Praze v režii komunistické strany, která po puči v únoru 1948 převzala v zemi moc.

Komunisté se báli otevřeného protestu, a proto dva dny před pohřbem zatýkali možné „provokatéry“. Přesto se jeho pohřeb stal příležitostí k projevům nesouhlasu s komunistickým režimem. Katafalk s rakví byl vystaven v Pantheonu Národního muzea. Beneš je pohřben v zahradě své vily v Sezimově Ústí, rakev s ostatky byla do hrobu uložena 10. září 1948.

Klement Gottwald (23. listopadu 1896 - 14. března 1953)

První komunistický prezident stál v čele státu od června 1948 do 14. března 1953, kdy zemřel ve funkci. Jeho státní pohřeb, který se konal 19. března, byl velkolepě zorganizovanou tryznou. Rakev byla vystavena ve Španělském sále na Hradě. Smutečního průvodu se vedle nejbližších příbuzných zúčastnilo i 350 pečlivě vybraných hostů.

Celou trasu průvodu lemoval řetěz vojáků, příslušníků bezpečnosti a Lidových milicí a desítky tisíc lidí. Gottwaldovo nabalzamované tělo bylo vystaveno ve skleněné rakvi v Památníku osvobození na Žižkově. V roce 1962 bylo zpopelněno a uloženo v žižkovském památníku. Po roce 1989 byla Gottwaldova urna uložena na Olšanských hřbitovech.

Antonín Zápotocký (19. prosince 1884 - 13. listopadu 1957)

Zápotocký byl prezidentem v letech 1953 až 1957 a stejně jako Gottwald zemřel ve funkci. Smuteční katafalk byl vystaven ve Španělském sále na Pražském hradě. Pohřeb se konal 18. listopadu. Smuteční průvod, kterého se zúčastnily tisíce lidí, zamířil přes Letnou a Václavské náměstí do strašnického krematoria, kde byly ostatky Zápotockého zpopelněny. Urna byla poté uložena v Národním památníku na Vítkově. Po pádu komunistického režimu byla urna přenesena do rodinného hrobu na hřbitově v Praze - Strašnicích.

Antonín Novotný (10. prosinec 1904 - 28. ledna 1975)

Novotný byl prezidentem od listopadu 1957 do března 1968, kdy byl donucen abdikovat. Zbytek života strávil v ústraní. Byl pohřben bez státních poct, jeho hrob je na hřbitově v Praze na Malvazinkách.

Ludvík Svoboda (25. listopadu 1895 - 20. září 1979)

Svoboda, který byl prezidentem od března 1968 do května 1975, strávil poslední roky života v ústraní v péči lékařů. Jeho pohřeb se všemi státními poctami se konal 26. září 1979. Stejně jako u Zápotockého byla rakev s ostatky za velkého zájmu veřejnosti vedena ulicemi na lafetě děla. Po kremaci byla urna uložena v Národním památníku na Žižkově. V roce 1993 byla přenesena do rodinné hrobky Svobodových na hřbitově v Kroměříži.

Gustáv Husák (10. ledna 1913 - 18. listopadu 1991)

Poslední komunistický prezident Husák byl ve funkci od května 1975 do prosince 1989. Od prezidentské abdikace žil v ústraní v rodné Bratislavě, kde je také pochován. Jeho pohřeb se konal 21. listopadu roku 1991 v rodinném kruhu. Pohřbu se zúčastnili i tehdejší nejvyšší představitelé Slovenské národní rady a slovenské vlády František Mikloško a Ján Čarnogurský.

Význam slov: „Tryzna“ je pietní slavnost konaná na počest a památku zemřelých. Může se jednat jak o malou čistě soukromou slavnost tak i o pravidelnou veřejnou kulturní událost repektive smuteční shromáždění. V případě veřejně konaných smutečních shromáždění je vhodné, aby nedošlo k narušení důstojnosti a pietního rázu takové akce např. nadměrným hlukem, dopravním ruchem, politickou propagandou, reklamními akcemi atd. apod.

Slovem tryzna může být někdy označován i nějaký významný pietní a pamětní předmět (pietní památník), který je trvale instalován na nějakém pamětním pietním místě za účelem uctění památky zesnulých osob.

Zpracovala: Mirka Schullerová

ETIKETA

Oblečení na pohřeb

Smrt blízkého člověka a pohřeb je situace plná zármutku a smutku předurčující jistá pravidla chování, stejně tak i oblečení na pohřeb. Ve smutných chvílích, jako je tato, se vyžaduje dodržovat zásady slušeného chování, mezi které spadá i důležitá položka, a to decentní oblečení na pohřeb.

Z historie o oblečení na pohřeb

Černé smuteční oblečení plnilo v minulosti především informativní funkci pro okolí pozůstalých. Černé smuteční oblečení poukazovalo, že dotyčný prožívá těžké a smutné chvíle a chce být v daný okamžik respektován. Tento fakt je v současné době bohužel potlačen a ignorován, černá barva už nevyjadřuje pouze smutek, ale stala se běžnou součástí šatníku každého člověka.

Styl oblékání na pohřeb

Předpokladem slušného chování je vhodně zvolené oblečení na pohřeb, které je formální, ležérní, elegantní a nezahrnuje žádnou extravaganci. Smuteční oblečení by nemělo být vyzývavé, jedná se o okamžik vzdání úcty a vyjádření smutku. Před každou takovou událostí je vhodné se zamyslet a vybrat hodící se oblečení na pohřeb, aby nedošlo ke zbytečnému faux pas.

Barva smutečního oblečení

Černá barva oděvu na pohřeb vyjadřuje smutek, proto by její sdělení mělo být respektováno a nezaměňováno. S barvou smutečního oblečení se nedoporučuje experimentovat.

Oblečení na pohřeb - muži

Pro pány platí jednoduché pravidlo oblékání na pohřeb – černý oblek s bílou košilí, černou vázankou a černými botami. I zde platí, že černá barva podtrhuje vážnost přístupu ke smutné události.

Oblékání na pohřeb - ženy

Ženy to mají s oblečením také jasné, nejvhodnější variantou je černý kostým, který může být doplněn o pokrývku hlavy. V některých případech lze tolerovat i jiné barvy oblečení, které odrážejí zvyky místní kultury či tradice.

Dětské smuteční oblečení

Dětský oděv na pohřeb nemusí být brán tak formálně. U dětí postačí slušné, slavnostnější smuteční oblečení.

Zpracovala: Mirka Schullerová

JIHOAFRICKÁ a ČESKÁ MĚSTA

Hrádeček u Trutnova (Vlčice)

Hrádeček (do roku 1950 Silberštejn, německy Silberstein) je malá ves s několika domy, ležící v lesích pod zříceninou hradu Břecštejn (Břečtejn), cca 6 kilometrů severozápadně od Trutnova, a také katastrální území obce Vlčice o výměře 215,5031 ha. Vsi prochází silnice z Vlčic do Mladých Buků, ke golfovému hřišti a turistická značená cesta. Celé okolí Hrádečku bylo prohlášeno přírodním parkem Hrádeček.

Místo je spojeno s působením Václava Havla, který zde měl chalupu (čp. 221) a zde také zemřel 18. prosince 2011. O tomto místě napsal divadelní hru Prase která popisuje těžkosti, které zažívá člověk z města na vesnici. Hlavní postavou je František Vondráček, který opravdu žil v Horních Vlčicích (cca 2km) a zemřel v zimě roku 2009.



Horní část vsi při pohledu ze silnice u Havlovy chalupy.



Ves při pohledu z hradu Břečtejna.



Cesta od hradu, v pozadí chalupa prezidenta Václava Havla

Pověst o založení hradu Silberstein, zvaného též Břečštejn

Hrad Silberstein začal stavět roku 1056, v prvním roce vlády knížete Svytlhněva, urozený pan Wolf Ulstadt.

Jmenovaný se narodil v Achtě, sedm mil od Kolína nad Rýnem, tři roky sloužil na dvoře císaře Jindřicha a do Čech přišel za vlády knížete Břetislava.

U českého knížete sloužil jako písař.

Když kníže Břetislav zemřel, jeho syn a nástupce Svytlhnev vyhlásil, že všichni Němci musejí během tří let pod ztrátou hrdla odejít z Čech. Vyhnal i svou vlastní matku.

Pan Wolf musel v té době opustit Prahu a vydal se na cestu do Vratislavi.

Nedaleko Trutnova potkal skupinu šedesáti německých uprchlíků, převážně horníků, s ženami a dětmi. Vzdychali nad svým smutným osudem a říkali mu, že by pracovali třeba jen za kus chleba.

Pan Ulstadt jim na jejich nářky odpověděl :

"Jestliže je tomu tak, pracujte pro mě. Dokud nenajdete zlatou nebo stříbrnou rudu, chlebem vás zaopatřím."

Horníci souhlasili s jeho návrhem, a tak je odvedl do Trutnova. Od pana z Trautenbergu obdržel úplnou svobodu dolování. Horníky rozdělil do deseti skupin po šesti lidech a vyslal je hledat do hor.

Čtvrtého dne mu přinesli stříbrnou rudu.

Pan Ulstadt děkoval bohu a v místě nálezů otevřel výnosný stříbrný důl. Horníkům zaplatil dobrou mzdu a obdaroval trutnovský špitál a kostel. Vystavěl si hrad Silberstein a knížeti Svytlhněvovi daroval stolní náčiní z ryzího stříbra.

Kníže měl z krásných darů velkou radost, udělil panu Ulstadtovi nový erb s černým klínem v červeném poli a změnil mu jméno na Silberstein.

Pan Silberstein se zavázal, že veškeré stříbro bude odevzdávat knížeti, žádal jen, aby mohl z části výtěžků vždy po čtrnácti dnech zaplatit svoje lidi. Kníže ho vybídl, ať vysloví nějaké přání. Tu padl pan Silberstein na kolena a pokorně prosil o to, aby se Němci mohli vrátit zpět do Čech.

Kníže mu na to řekl :

"Jsme velmi vinni a to, co ani moje matka nemohla u mě vyprosit, nyní povolují."

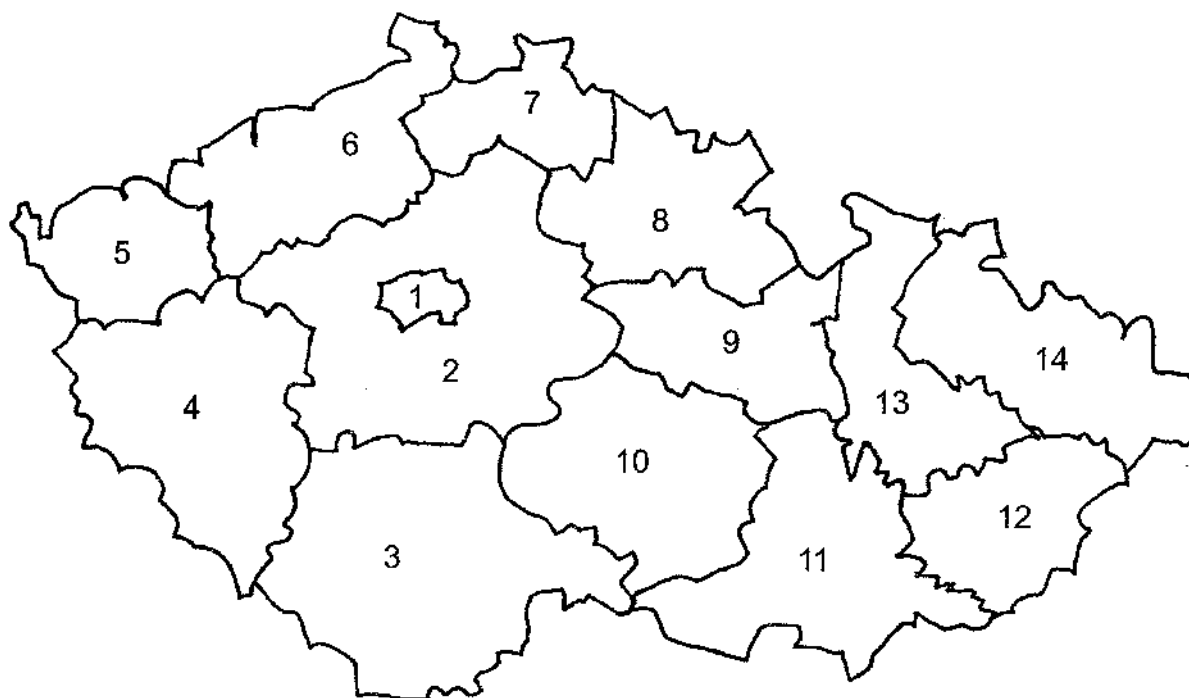
Pan Silberstein se s knížetem rozloučil a odcestoval domů.

Němci se poté mohli navracet do Čech a znovu v zemi svobodně pobývat.

Zpracovala Radka Hejmalová-Millar

Česká republika v číslech a údajích

PŘEHLED KRAJŮ ČESKÉ REPUBLIKY



7. Liberecký kraj

Území kraje tvoří především hory: Lužické hory, Jizerské hory a západní část Krkonoš. Na území kraje se nachází oblast Bílého potoka, která je jedním z nejdeštivějších míst republiky. Na území kraje se dlouho těžil uran v okolí města Česká Lípa. V současné době se už netěží. Naopak se využívají ložiska sklářských a stavebních písků v této oblasti a stavebního kamene (Liberecko, Jablonecko).

V hospodářství kraje převládá průmyslová výroba. Rozvíjí se zde tradiční textilní a sklářský průmysl. Určitý podíl na hospodářství kraje má i průmysl strojírenský. Hlavním střediskem kraje je město Liberec (textilní průmysl, strojírenství). Z dalších měst je důležitý Jablonec nad Nisou (bižuterie, strojírenství). Zemědělství je zaměřeno hlavně na živočišnou výrobu.

8. Královéhradecký kraj

Nachází se na území severovýchodních Čech. Na severu a východě jeho území jsou pohory – Krkonoše, Broumovská vrchovina, Orlické hory. Na jihu a na západě krajina přechází postupně do Polabské nížiny. Je tu větší množství středních a menších měst. Nerostné

bohatství kraje není velké. Největší význam mají ložiska sklářských písků (okolí Jičína) a těžba písků podél řeky Labe.

Tradičním odvětvím je textilní průmysl, zejména bavlnářství (Dvůr Králové nad Labem, Trutnov). Významné postavení zaujímá i strojírenský průmysl (Hradec Králové), rozvíjí se gumárenství (Náchod) a potravinářský průmysl. V níže položených oblastech kraje se pěstuje pšenice, cukrovka, ve výše položených oblastech se pěstují brambory, žito, ječmen a píce. V živočišné výrobě převládá chov skotu a vepřů.

Velký význam v hospodářství kraje má cestovní ruch. Národní park Krkonoše patří k nejčastěji navštěvovaným místům v republice jak v letní tak v zimní sezóně. Domácí rekreační vyhledávají i Adršpašské pískovcové skály a Orlické hory. Na území kraje je řada městských památkových rezervací (Hradec Králové, Jičín) a významných kulturních památek (Opočno, Kuks, Nové Město nad Metují).

9. Pardubický kraj

Zaujímá jej úrodná krajina kolem řeky Labe. Jižní část pak tvoří Železné hory a severní okraj Českomoravské vrchoviny, severovýchodní Orlické hory a Králický sněžník. Stejně jako v Královéhradeckém kraji zde převládají menší nebo středně velká sídla. Těží se pouze vápenec (Železné hory) a kvalitní stavební kámen (okolí města Skuteč).

Na území kraje pracují dvě velké tepelné elektrárny (Opatovice, Chvaletice). Je zde soustředěn strojírenský průmysl (Chrudim, Vysoké Mýto), elektrotechnický průmysl (Pardubice, Přelouč). Významné postavení má také chemický průmysl (Pardubice) a ve východní části také průmysl textilní (Ústí nad Orlicí). Velký význam má zemědělská výroba. V Polabí se pěstuje hlavně ječmen, pšenice a cukrovka.

Územím kraje prochází významná železniční trať spojující Prahu s Rakouskem, Slovenskem a Polskem. Důležitá železniční křižovatka je Česká Třebová.

Turisticky zajímavými místy jsou Sečská přehrada, Orlické hory, Železné hory, městská památková rezervace v Litomyšli.

Zpracovala Radka Hejmalová-Millar

VLASTENECKÝ KALENDÁŘ

ÚNOR

2. únor 1124 – Zemřel kníže Bořivoj II., 17. český panovník

5. únor 1973 – Narodena Kateřina Neumannová, slavná česká sportovkyně, mistryně v běhu na lyžích

6. únor 1895 – Naroděn Ferdinand Peroutka, významný český spisovatel

6. únor 1905 – Naroděn Jan Werich, známý český herec a komik, nerozlučně spjat s Jaroslavem Ježkem a Jiřím Voskovcem

7. únor 999 – Zemřel Boleslav II., 6. český panovník; za jeho vlády proběhlo vyvraždění konkurenčního rodu Slavníkovců

14. únor 1368 – Naroděn český král a římský císař Zikmund Lucemburský, 38. český panovník

15. únor 1924 – Naroděn Jiří Šlitr, český skladatel

15. únor 1972 – Naroděn Jaromír Jágr, jeden z nejslavnějších českých hokejistů

18. únor 1126 – bitva u Chlumce, Soběslav porazil římského krále Lothara III.

18. únor 1932 – Naroděn Miloš Forman, významný americký režisér českého původu

25. únor 1948 – Prezident Edvard Beneš přijal demisi ministrů; komunisté přebírají vládu v Československu na dlouhých 40 let

25. únor 1969 – Jan Zajíc se v den výročí komunistické revoluce upálil na Václavském náměstí v Praze po vzoru Jana Palacha

26. únor 1361 – Naroděn český král Václav IV., 37. český panovník

U TEHLE SE ZAPOTÍTE

Tato křížovka jest opevněna

Naši nejlepší autoři křížovek pro vás i tentokrát připravili křížovku, která vám dá pořádně zabrat a možná se u ní i trochu zapotíte. Pro ty úspěšné čeká odměna ve formě citátu Jana Wericha, jež je skryta v tajence. Budeme vám držet palce, abyste byli úspěšní. Tak tedy vzhůru do útoku – a hodně štěstí!

Katka speciál Křížovky	ČESKÝ HEREC	2. DÍL TAJENKY	BOBIZAČNÍ SLABIKA	NÁSTRAHY	Katka speciál Křížovky	ZREJMÁ	ZÁPISNIK	RONĚNÍ	ZNAČKA ABVOLTU	JAKÝSI	KIPLINGŮV VLK	Katka speciál Křížovky	KOŽEŠINA NA KRK	SUMERSKÉ MĚSTO	3. DÍL TAJENKY	STAROGERMÁN
VÝPLŇ OKNA					DEFENZIVA							SYNTE- TICKÝ KAUČUK				
OPUCH- LINA					1. DÍL TAJENKY KOUPAČÍ NÁDOBA							DRAVÝ PTÁK PŘED- LOŽKA				
SPZ BEROŮNA			LETADLO SLOVEN. ŘEKA						NĚMECKÉ MĚSTO RUSALKA					SPOJKA PŘÍSTAVNÍ HRÁZ		
ZLATO (ŠPANĚL.)				ARM. TĚL. KLUB SÓPKA FILIPIN				ČESKÝ HEREC POLOVÝ- ROBEK					DRUH HERCE VYRŮSTKY BUNKY			
MUČENÁ							STARÁ ZBRAN VELKÝ KOPEC					DOMÁCKY ANATOLIE SMLOUVA				
RUSKÉ LÁZNĚ							ČESKÝ HEREC BEZHŘBÝ VELBLOUD				PODSTA- VEC SLITINA- KOVŮ					
Katka speciál Křížovky	MUŽSKÉ JMÉNO ŽIDOVSKÁ SOBOYA				DOMÁCKY ALOISIE ŽENSKÉ JMÉNO					ŠÁTEK (ZASTAR.) DRUŽBA (NÁŘEČ.)						SLONÍ ZUBY
STYL HUDBY				ROČNÍ OBDOBÍ NEALKO PIVA				ASISJÝ JELEN POLEDNÍ JÍDLO						SPZ RYCH- NOVA N. K. NĚMEC. FILOZOF		
K (LATIN.)			MIT V PAMĚTI DUTÁ MÍRA										RMUT ITALSKÁ PANI			
LEČIVA ROSTLINA							OCHRANA ZBOŽÍ KOSODŘE- VINY						ZÁSTUPY ČÁST NOHY			
ŽENSKÉ JMÉNO							ČÁST ROSTLINY KONÁNÍ (BÁSN.)				JEDNOTKA SÍLY AFRICKÁ OLEJNINA					SADA
PŘÍBUZNÁ					DOBŘÁ STRÁNKA FINSKÝ ATLET					DRUH KAVY HODNOTA PŮDY						
Katka speciál Křížovky	POVEL KOCIHO OLEZLÝ ČLOVĚK			NIZOZEM- SKÁ ŘEKA STAVEBNÍ DÍLEČ					ŘECKÉ PÍSMENO MĚSTSKÝ STÁT					PŘED- LOŽKA OBYČEJE		
SPZ OLO- MOUCE			DRUH PSA PROUTĚNÉ NÁDOBY					PŘED- LOŽKA PRÁVO NE- SOUHLASU					UMÝVAT VÝPOTEK			
BULHAR- SKÁ DÉLKA							ZN. KOS- METIKY SPZ MĚLNÍKA						PRUDKÝ (EXPR.) OBEČ U KO- MÁRNA		PÁDOVÁ OTÁZKA	LATINSKÁ SPOJKA
HOSPO- DÁŘ							VYLOUČENÍ SPORTOVNÍ ZKRATKA									
ZASUSTIT											4. DÍL TAJENKY					
FORMA GENU							NÁŘADÍ SEKÁČE				STARORÍM. MINCE					POMŮCKA: ANAPA, EVONA, LAKAT, RITOLA, ROER, SALOP

ČEŠTINA

Ještě zůstaneme u předpon S/SE, Z/ZE, VZ/VZE.....

Doplňte S nebo Z:

Premiéři –jednali v-ájemně výhodnou –mlouvu. Vychovatelé rychle –jednali klid. Koaly –lézají k spánku na nižší větve. Jen nejlepší horole-ci –lézají osmitisícovky. Janek pečlivě –mazal tabuli. Petříček se při malování –mazal od hlavy k patě. –měnil jsem si koruny za eura. –měnil jsem zaměstnání. Lenka –motala klubíčko vlny. Ivana –motala páté přes deváté. Maminka nerada –volila, abych odjel. Maminka –volila na večer tmavé šaty. Vedoucí –volal mimořádnou poradu. Kolega –volal: “To snad ne!”

.....a u přeložek S a Z.

Doplňte S/SE nebo Z/ZE:

Filety – mořské štiky, brambory – máslem, salát – čerstvé zeleniny, 100% šťáva – mrkve, zapečené těstoviny – brokolicí, celerový salát – jogurtem, lipový čaj – medem, kynuté knedlíky – slaninou, ovocný dortík – šlehačkou, pyré – jablek, horká čokoláda – šlehačkou, kari rýže – květákem a rozinkami, sušenky – celozrnné mouky – zázvorem, zelený čaj – příchutí, smažený řízek – tatarskou omáčkou, zmrzlina – karamelovou polevou, vaječná omeleta – špenátem.

RECEPTY

BANÁNOVÁ BOMBA



Množství: 1 porce (1 110 kJ)

Doba přípravy: 10 minut

- 120 g měkkého tvarohu (sýr ricota)
- 80 g banánu
- 1 lžička medu
- 2 lžíce strouhaných vlašských ořechů
- 2 lžíce ovesných vloček

1. Banán rozmačkáme a smícháme s tvarohem, medem, ořechy a vločkami.

2. Necháme chvíli odpočinout, aby se chutě spojily, a podáváme.

MRKVOVÁ POMAZÁNKA S VEJCEM NA CELOZRNNÉM ROHLÍKU



Množství: 1 porce (1 210 kJ)

Doba přípravy: 20 minut

- 100 g mrkve
- 10 g cibule
- 7 g strouhaného křenu
- 40 g bílého jogurtu (max. 3 % tuku)
- citronová šťáva
- 1/2 vejce
- 60 g celozrnného rohlíku

1. Mrkev nastrouháme, pokapeme citronovou šťávou a smícháme s jemně nakrájenou cibulí a strouhaným křenem.

2. Do zeleniny vmícháme jogurt.

VAJEČNÁ OMELETA S CHLEBEM



Množství: na 1 porci (1 210 kJ)

Doba přípravy: 20 minut

- 50 ml nízkotučného mléka
- 1 vejce
- 3 g oleje
- 100 g salátové okurky
- 60 g kmínového chleba

1. Vejce našleháme s mlékem a mírně osolíme. Teflonovou pánev potřeme olejem a upečeme omeletu.

2. Podáváme s kmínovým chlebem a nakrájenou okurkou.

COTTAGE SÝR S HRUŠKOU



Množství: na 4 porce (1 porce = 1 030 kJ)

Doba přípravy: 30 minut

- 800 g sýra cottage (20 %)
- 4 lžíce medu
- 2 pomeranče
- 1 hruška
- lístky máty na ozdobu

1. Z pomerančů vymačkáme šťávu, kterou spolu s medem krátce povaříme.

2. Hrušku omyjeme, rozčtvrtíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na tenké plátky.

3. Cottage sýr rozdělíme do misek, zalijeme vlažným pomerančovým sirupem, nahoru rozložíme plátky hrušky a ozdobíme mátou.

TIP: Místo hrušky můžete recept obměnit jiným ovocem, například broskví, ananasem nebo jahodami.

Zpracovala: Mirka Schullerová

ZDRAVÍ

Když chcete hubnout, je třeba snídat. Přečtěte si, jak na to.

Když nesnídáte, vydržíte s hladem až do oběda a asi toho nesníte tolik jako ti, kteří začínají jíst po probuzení. Zrádný na tom ovšem je paradox, že přiberete mnohem pravděpodobněji než oni, ale také budete unavenější a podrážděnější.

Vaše tělo je nastavené tak, že vám vrátí každý úder, který mu zasadíte špatnými stravovacími návyky. Absenci snídání vám proto nepromine a potrestá vás tím, že zpomalí váš metabolismus. To znamená, že budete pomaleji spalovat energii, kterou mu dodáváte v jídle - a přibírat.

To však není jeho "pomsta". Když se do devadesáti minut od probuzení nenajíte, tělo začne fungovat ve stresovém režimu a odbourá pocit hladu. To je vysvětlení pro to, že nemáte bez snídaně hlad až do oběda. Jenže to je právě špatně...

Když doplňujete energii od rána pravidelně celý den, nepotýkáte se večer s návaly vlčího hladu, kdy se nedokážete ovládat. A nebudete se shánět po ničem sladkém.

Což ovšem neznamená, že do sebe ráno můžete nacpat cokoliv. Snídaně by v době hubnutí měla mít 1 000 až 1 500 kilojoulů a obsahovat mléčné nebo masné výrobky. Co je výhoda, ráno si můžete dovolit více sacharidů než během dne.

Dietní chyby: co s mým tělem provedou?

Pácháme je všichni. Někdy vědomě, když do sebe ráno hodíme kafe za slibů, že příště už to opravdu bude snídaně. Někdy jsou to chyby nevědomé, kdy si ničíme spánek tím, že jdeme do postele vyhladovělí. Přinášíme šest častých omylů, kterými si můžete ublížit.

... když nejím po sedmnácté hodině

Jeden z mýtů o dietách hovoří o tom, že poslední jídlo si máte dát v pět odpoledne. Což by mohlo platit v případě, že jdete spát hned po zprávách. Pokud uléháte kolem jedenácté, budete usínat s kručícím žaludkem. Logicky - kila půjdou dolů. Jenže nebudete mít energii na to, aby si vaše tělo odpočinulo, což je pro proces hubnutí rána.

Spánek bude přerušovaný, povrchový, neregenerující. Tělo si bude energii zajišťovat vysokou hladinou stresových hormonů - jenže ty zase nedovolí tělu pořádně relaxovat. Budete unavení, zničení a je známo, že nedostatek spánku bývá příčinou nárůstu váhy.

Takže v závislosti na tom, jaký typ jídla si dáte, by doba, která uplyne od večeře do spaní, neměla být delší než dvě až tři hodiny. Večeře má být lehce stravitelná a má v ní být méně tuku než ráno nebo v poledne.

... když večeřím jen maso se zeleninou

Opět šidíte tělo o energii a živiny. Sacharidy, které do těla vpravujete ve formě příloh, jsou zdrojem energie pro centrální nervový systém. Ten v noci regeneruje a potřebuje přísun paliva - opět souvislost kvalitního spánku a hubnutí.

Proto přílohy večer ano, ale hlídejte si, jaké sacharidy do těla vpravujete (dort není dobrá volba) a v jakém množství.

... když jdu večer cvičit a pak už nejím

Bývá to častá strategie: v tělocvičně spálím kalorie a pak už se nedotknu jídla, abych zase nepřibral(a). Jenže v tu chvíli jde tělo spát vyčerpané.

Nejpozději půl hodiny před cvičením si dejte lehkou svačinu a poté večeři. Pokud máte problém s tím, že mezi večeří a spánkem je méně než tři hodiny, vybírejte něco lehkého, třeba salát.

... když podcením pitný režim

Na to, kolik byste toho měli vypít během dne, existuje jednoduchý vzorec: na každých 10 kilogramů tělesné váhy připadají tři deci tekutin. Při hubnutí je nejlepší voda.

Pít byste měli už od rána, nesnažte se dohánět resty k večeru, protože když do sebe nárazově nalijete větší množství vody, zatěžujete ledviny. Když nepijete, cítíte se bez energie, ale brzdíte i svou hubnoucí snahu. Organismus ochuzený o tekutiny pomaleji spaluje a vy navíc máte ještě větší tendenci se přejídat.

... když cvičím a zároveň neupravím jídelníček

Možná si říkáte, že když přidáte do svého denního rozvrhu dostatek sportu, nemusíte se omezovat v jídle. Jenže když budete dál jíst své smažené sýry a čokoládové poháry, nepomůžou vám ani čtyři hodiny v posilovně týdně.

Vy sice začnete nabírat svaly, ale budou se vám utvářet na tukových zásobách. To znamená, že jestli chcete zhubnout a začnete cvičit, musíte uzpůsobit i jídelníček a nejprve se zbavit přebytečného tuku.

Když zařadíte do svého denního režimu sport, při kterém spalujete, můžete si logicky dovolit více jídla, než když se nebudete hýbat vůbec. Přesto je nutné přemýšlet o tom, co vlastně jíte.

... když vynechám některá jídla

Řeklo by se, že tohle už ví každý, přesto se objevují nové a nové zaručené diety, které stojí na jediném: nedovolí vám jíst. Je pravda, že když přestanete jíst úplně, půjdou kila dolů velmi rychle.

Nevýhodou takové diety je, že ji nemusíte ve zdraví přežít. Takže zapojte rozum. Když budete mezi jídly hladovět, tělo zavětrá a příští přísun energie náležitě uloží. Zpomalíte tím svoje spalování. Jezte pětkrát až šestkrát denně s tříhodinovými odstupy. Vyplatí se to. Nebudete vědět, co je to hlad.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Správná řešení:

Křížovka:

Člověk, který nikdy neplakal, nežil opravdový život.

Čeština:

Premiéři sjednali vzájemně výhodnou smlouvu. Vychovatelé rychle zjednali klid. Koaly slézají k spánku na nižší větve. Jen nejlepší horolezci zlézají osmitisícovky. Janek pečlivě smazal tabuli. Petříček se při malování smazal od hlavy k patě. Směnil jsem si koruny za eura. Změnil jsem zaměstnání. Lenka smotala klubíčko vlny. Ivana zmotala páte přes deváté. Maminka nerada zvolila, abych odjel. Maminka zvolila na večer tmavé šaty. Vedoucí svolal mimořádnou poradou. Kolega zvolal: "To snad ne!"

Filety z mořské štiky, brambory s máslem, salát z čerstvé zeleniny, 100% šťáva z mrkve, zapečené těstoviny s brokolicí, celerový salát s jogurtem, lipový čaj s medem, kynuté knedlíky se slaninou, ovocný dortík se šlehačkou, pyré z jablek, horká čokoláda se šlehačkou, kari rýže s květákem a rozinkami, sušenky z celozrnné mouky se zázvorem, zelený čaj s příchutí, smažený řízek s tatarskou omáčkou, zmrzlina s karamelovou polevou, vaječná omeleta se špenátem.