



*...Ne, nebojte se zimy. Ani chladu.
Jen mrazu v lidských očích bez hoře.*



Fryčovická 462, 199 00 Praha 9-Letňany

PRAKTICKÝ POMOCNÍK

1. pololetí 2012

Náš účet č. **5155150006/4000** u LBBW Bank CZ a. s., Vítězná 1/126 Praha 5
www.klubzap.cz e-mail: klub.zap@seznam.cz

Milé Žapky,

Druhá polovina roku 2011 se blíží ke konci, a již se chystáme na nový rok 2012. Touto cestou vám chci co nejsrdečněji poděkovat za společnou spolupráci a obětavost, kterou věnujete klubu ŽAP. Marta

Je zhola zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme. Seneca



Přejeme vám příjemné prožití vánočních svátků.

V příštím roce buďte zdravé, usměvavé a optimistické.

Výbor ŽAP

Žapky, které budete mít v prvním pololetí příštího roku narozeniny nebo svátek, užijte je co nejlépe.

Prosím, používejte své Praktické pomocníky a Žapodaje po celý rok, jsou v nich informace, které se mohou hodit i později. Děkuji, Lenka K.

Kancelář

je v základní škole Fryčovická 462, 199 00 Praha 9-Letňany.

Vstupní dveře jsou označeny naším logem.

Spojení: metro C-Letňany, pak bus 140, 186, 195, zastávka Fryčovická.

Úřední den je čtvrtek 10.00–14.00 hodin.

Je-li třeba něco dojednat mimo úřední hodiny, dohoda je možná.

Jak v našem klubu žijeme

Pondělí: ergoterapie

I v novém roce jsme každé pondělí vítány v kanceláři od 13 do 16 hodin.

Dana Hybšová a Jiřina Vaňourná se těší na spolupráci při výrobě maličkostí, které nás reprezentují, a jejich prodej pomáhá přispívat na naši činnost. Přijďte a zapojte se!

Úterý: členské schůzky kavárnička v Chabrech

Každé **poslední úterý v měsíci** jsou členské schůzky v zapůjčených prostorách **Českobratrské církve evangelické v Praze 6, ulice Zikmunda Wintera 15. Začátek je vždy v 15.30 hodin.**

Schůzky v 1. pololetí 2012 se konají:

31. ledna, 28. února, 27. března, 17. dubna, 29. května a 26. června.

Na programu jsou:

aktuality, budoucí i minulé akce, poezie, přednášky pozvaných hostů, divadla, kultura, rekondice, vše ostatní, co je potřeba.

Únorová schůzka bude volební. Promyslete si, koho byste v příštím volebním období rády viděly ve výboru, koho chcete dát na kandidátku.



Kavárnička v Chabrech

Každé třetí úterý v měsíci od 14 hodin.

Trávíme zde příjemné odpoledne u kávy a donesených zákusků. V kavárničce vyrábíme, podobně jako v pondělí v kanceláři, předměty k reprezentaci a prodeji.

Kulatá výročí Žapek slavíme spolu jednou za čtvrtletí.

Spojení: metrem C do stanice Kobylisy, z města do prvního vozu soupravy, nahore od eskalátorů doleva podle ukazatelů směr Chabry, nebo tramvají 10, 14, 17, 24 a 25 do zastávky Kobylisy. Autobus 162 jede do Chaber, kde vystoupíte na stanici na znamení Do Rybníčků. Vráťte se asi 100 m zpět, kde je sokolovna s kavárničkou.

Středa: Zacvičme si!

Cvičíme jednou za čtrnáct dní vždy od 15.30 hodin:

4., 18. leden, 1., 15., 29. únor, 14., 28. březen, 11. duben, 9., 23. květen, v červnu jsou rekondice.

Jaký je program cvičení? Před každým si vhodným rozcvičením zahřejeme svalstvo. Následuje cvičení s pružnou gumou (therabendem). Toto cvičení je jednou z velmi účinných metod zvyšujících výkonnost všech svalových partií, u nás s ohledem k naší diagnóze. Dál pokračuje cvičení, které je zaměřeno na uvolnění zádového svalstva s následným uvolněním páteře a na posílení zádového svalstva. A na závěr si zacvičíme vhodné cviky na velkém míči.



Těším se na nové cvičenky, které si s námi rády zacvičí.

Spojení: tělocvična je ve speciální škole Moskevská 29, v Praze 10-Vršovicích. Jeďte metrem A na náměstí Míru, nebo metrem C na I. P. Pavlova. Dále tramvají č. 4 nebo 22 do stanice Vršovické náměstí. Škola je vedle prodejny Baťa. Ve vestibulu je potřeba zazvonit na zvonek **Tělocvična**.

Věra

Čtvrtek: úřední hodiny v kanceláři 10.00–14.00 hodin plavání

V prosinci už služba v kanceláři nebude.



Plaveme:

Každý čtvrtek mimo školní prázdniny a svátky.

1. skupina: 15.30–16.30 hodin

2. skupina: 16.00–17.00 hodin.

Spojení: Střední odborná škola stavební a zahradnická, Praha 9, Učňovská 1. Od metra B Vysočanská autobusem nebo tramvají na konečnou stanici Spojovací.

Na lednové členské schůzce budu vybírat 350,- Kč za únor–červen.

Věra

Už nejen sobota, nyní i pátek: vycházky, výšlapy

Pozor, PÁTEK 13. leden 2012

Roztoky u Prahy: muzeum – expozice První dámy

Sraz: v 9.20 hodin na Masarykově nádraží u pokladen.

Odjezd vlaku: v 9.40 hodin směr Kralupy, výstup Roztoky u Prahy v 9.56 hodin podle současného jízdního řádu.

Zpět z Roztok odjezd vždy po půl hodině.

Program: prohlídka zajímavé výstavy, návštěva kavárny, podle počasí krátká procházka.

Jarka Petrová

Jaro, asi březen 2012

Jana Bednaříková přeloží na jaro klánovický výšlap.

Jaro, asi květen 2012

Jarmila Vaníková se nabídla, že přichystá vycházku **Prahou**.

Jaro, možná červen 2012

Milu Dufková zařídí prohlídku **Arcibiskupského paláce** na Pražském hradě.

Tyto, případně i další výšlapy a vycházky upřesníme na schůzkách.

Předpokládaná činnost v 1. pololetí roku 2012

- Edukace a instruktáže samovyšetřování pro veřejnost a ve školách.
- Rekondice, ozdravné pobyty, výšlapy, ergoterapie, kultura a ostatní pravidelné činnosti.
- Účast na akcích LPR a Aliance žen s rakovinou prsu, jako Dny zdraví spolu s LPR – Poliklinika Prosek a MČ Praha 8, Jarmark v Libni, akce Letňany nejen dětem, Dokážeš to taky.
- Leden: účast na zasedání Aliance žen s rakovinou prsu.
- Únor: volby do výboru ŽAP.
- Konec března a začátek dubna: velikonoční prodej.
- Duben: Pragomedica.
- 16. květen: Český den proti rakovině (Květinový den).
- Červen: pochod AVON.

Co se dělo ve 2. pololetí 2011

Akce, které jsou otištěny v podzimním Žapodaji, již neuvádíme.

- 19. září se Jarka Petrová s Janou Krejcarovou zúčastnily módní přehlídky zdravotního prádla, plavek a doplňků. Tuto akci, kolekci firmy Anita, velmi nápaditě připravili zaměstnanci prodejny Eliška ve Slezské ulici v Praze 2.
- Pokračovaly jsme v edukacích veřejnosti. Přednášky s nácvikem samovyšetřování jsme připravily pro dospělé, studenty i žáky. V roce 2011 jsme zatím proškolily kolem 750 osob – žen, mužů i mládeže. *Všem, které se na této záslužné činnosti podílí, děkujeme!!!*
- Rekondice ve V. Tatrách a ve Františkových Lázních – str. 10–13.
- 25. října: Seminář Všechno, co potřebujeme vědět o fungování obecně prospěšné společnosti – Aliance žen s rakovinou prsu. Za ŽAP se zúčastnila Marta Křečková.
- 26. října 2011: Zasedání správní rady Aliance žen s rakovinou prsu. Účastnily se Marta Křečková a Eva Zelenková.
- 1., 2., 3. prosince: vánoční prodej v Tesco. 15., 16. a 17. prosince vánoční prodej na Staroměstském náměstí. *Poslete přátele, ať mají dárečky a my tržbu. Děkujeme zapojivším se Žapkám.*
- 7. prosince: Jarmark v Libni – Jiřina Vaňourná a Jarka Petrová.

Blahopřejeme, a jsme hrdé na naše členky Milušku Dufkovou, Jarku Petrovou a Evu Zelenkovou.

18. října 2011 obdržely na Sněmu Ligy proti rakovině Čestné uznání za více než deset let trvající aktivní činnost v členské organizaci.



Rekondice a pobyty plánované

- 18.–25. dubna 2012 – **Janské Lázně**, hotel Astoria,
červen 2012 – **setkání se slovenskými Venušemi**,
podzim 2012 – **Železná Ruda**, hotel Engadin

Podrobnosti na schůzkách.

Aliance žen s rakovinou prsu

14. listopadu 2011 jsme v kanceláři našeho klubu přivítaly milou návštěvu. Poprvé nás ve svých nových funkcích navštívily ředitelka paní **Eva Knappová** a tisková mluvčí paní **Mgr. Táňa Pikartová**. Jejich tým doplňuje asistentka ředitelky **Ing. Helena Maříková**. Potěšil nás zájem o činnost naší organizace, konkrétní nabídky spolupráce, a zejména záměr vést Alianci ku prospěchu onkologických organizací.

O tomto setkání, a i další informace, si budete moci přečíst na www.breastcancer.cz či www.rakovina-prsu.cz -jp-

Utrhl jsem květinu a zvadla.

Chytil jsem motýla a zemřel mi v dlani.

Teprve pak jsem pochopil, že krásy se mohou dotknout pouze srdcem.

John Lennon

Kultura



Paní Eva Knapp, nová předsedkyně Aliance žen s rakovinou prsu, nabízí všem kulturymilovným Žapkám pravidelnou návštěvu koncertů:

Univerzita třetího věku – CYKLUS KOMORNÍCH KONCERTŮ

V roce 2004 uzavřela Mezinárodní společnost Antonína Dvořáka o. p. s., dohodu o spolupráci s Farním sborem Českobratrské církve evangelické v Praze 2 v rámci projektu Univerzity 3. věku o pořádání pravidelných koncertů i koncertů spojených s besedami v překrásném kostele v **Korunní ulici číslo 60**. V tomto prostoru je vynikající akustika, kostel je celoročně vytápěný, má maximální kapacitu čtyři sta míst a má bezbariérový přístup. Je zde i koncertní křídlo Bohemia. První odpolední koncert se konal 16. února 2005 a vystoupil na něm klavírista Radoslav Kvapil.

Hlavní těžiště spolupráce spočívá v odpoledních koncertech, které se konají pravidelně **každé první úterý v měsíci od října do června ve 14.30 hodin**. Tato hodina byla zvolena záměrně s ohledem na seniory, pro které především je tento cyklus určen. V kostele se také příležitostně konají večerní koncerty, obvykle spojené s přednáškami.

Vstupné na koncerty je dobrovolné.

Na koncertech vystupují renomovaní čeští i zahraniční umělci, je dán prostor i začínajícím mladým umělcům.

Více informací najdete na: www.interdvoraksoc.cz.



Oprava: V posledním Žapodaji jsem v pozvánce na vánoční koncert Pěveckého sboru seniorek Život 90 zvala omylem na špatné datum. Ve skutečnosti se koncert koná **v úterý 13. prosince 2011.**

Lenka K.

Ostatní z kultury: Nezapomeňte, že vlastníme legitimaci Klubu Věrného diváka se slevou do všech budov Národního divadla. V opatrování je jako vždy u Lenky Kardové.



Zdravotnictví

Zdravotnické prodejny

ELIŠKA – široká síť, např. Praha 2, Slezská 2127 (250 m od metra A náměstí Míru), otevřeno pondělí až pátek 8–19 hodin, sobota 10–17 hodin, telefon 221 001 294, www.zpeliska.cz.

AMOENA velkoobchodní sklad, Praha 5, Ohradské nám. 1621/5, Ing. Eva Tichá, objednávky tel. 261 260 25, 775 266 362.

TIMO, Praha 9, roh ulic Drahohejllova a U Svobodárny.

Paruky – kadeřnictví Ewald, Thomayerova nemocnice, pavilon A1, poskytuje zvláštní slevu ve výši 500 Kč na paruku. Telefon 261 083 248.

Upozorňujeme na specializované pracoviště diagnostiky a léčby karcinomu prsu **BREAS UNI PRAGUE**, Konstantinova 1479/1, Praha 11 (u metra Háje). Pracoviště odborně vede prim. MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD. Informace na www.buprague.cz, objednávky telefon 775 131 111 pondělí–pátek 8–14 hodin.

Seznam pracovišť, kde lze použít DOKLAD O ČLENSTVÍ v Klubu ŽAP:

ALERGOLOGIE – MUDr. Helena Kadlasová, Poliklinika Budějovická, telefon 261 006 647.

CÉVNÍ A INTERNÍ – MUDr. Michaela Kruková, cévní a interní ambulance, Ústecká 789/36a, Praha 8. Objednávky na telefon 283 850 070, mobil 603 241 711.

GYNEKOLOGIE – COP (Centrum onkologické prevence), Bulovka, telefon 266 083 298. Dr. Borek Sehnal, – čtvrtek bez objednání, Dr. Dušan Kolařík – úterý, primář Daniel Driák – pondělí.

IMUNOLOGIE – MUDr. Iva Veselá (nahradila MUDr. Vrbovou), Poliklinika Budějovická, telefon 261 006 245.

KOŽNÍ – MUDr. Antonín Nechvátal, Motol, telefon 224 438 776; 224 438 770 (kartotéka).

LYMFOSCINTIGRAFIE – odborný asistent MUDr. Martin Wald, Motol, telefon 224 434 180 (objednávková kancelář), denně 7–9 hodin.

Neberte život příliš vážně, stejně z něj nevyváznete živi.

Elbert Hubbard

Pracoviště s jinými podmínkami:

LYMFOCENTRUM na Bulovce:

Centrum má i lůžkovou část. Objednat se může kdokoli s lymfedémem.

Pondělí, 13.00–15.00, úterý 09.00–12.00 – MUDr. Vojáčková, středa 13.00–15.00 MUDr. Šebková, pátek 08.30–12.00 MUDr. Vojáčková.

Telefon: 266 082 237; LYMF0: 266 082 264 – sestra Jana Lomozová.

LYMFODRENÁŽE – sestra Hana Váchová, Motol, telefon 224 435 508, na doporučení MUDr. Walda.

Sestra **Alena Jelínková** změnila pracoviště. Pracuje v centru Mammahelpu v ulici K Vinohradské nemocnici v úterý od 10 hodin. Objednávky: 272 732 691. Poradna je zaměřena na nácvik autolyfodrenáží, cvičení, bandážování, péči o jizvu – podle osobní potřeby.

Pracovní dny: středa a čtvrtek od 15.00 hodin. Cena: 250 Kč/hod.

E-mail: jelinkova.aja@seznam.cz. Na další lymfodrenáže se objednejte u sestry Miluše Vondruškové na Poliklinice na Karlově náměstí, budova A, 3. patro, dveře 307, telefon 224 966 744. Doporučení lymfologa je nutné.

Důležitá spojení v případě potřeby:

Krizová linka Život 90 – telefon 800 157 157.

Poradna linky seniorů – telefon 800 200 007, www.linkasenior.cz

Sdružení na ochranu nájemníků – telefon 234 463 343, www.son.cz

Bezplatná právní poradna – telefon 221 729 011, www.cak.cz

Ochrana obyvatelstva www.hzscr.cz; www.hzspraha.cz; www.praha.eu; www.ochranaobyvaatel.cz; www.zachranny-kruh.cz.

Další doporučení:

Vitamíny a minerály (doplňky výživy) nakupujte v prodejně **California Fitness** do ulice K. Engliš 3211/3, telefon 222 210 089.

Prodejní doba: pondělí–čtvrtek 9.00–18.00, pátek 9.00–16.00 hodin.

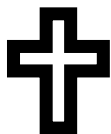
Aromaterapeutické masáže – objednávky u paní Kornelie Fišerové, telefon 773 500 827. **Spojení:** Hurbanova 1184, Praha 4. Z metra Kačerov autobusem č. 189, 113, 215, vystupte ve stanici Sídliště Krč. Přejděte silnici, jděte zpět, zahněte vpravo do ulice Hurbanova, rovně asi 200 metrů, třípatrový dům vlevo, paní masérka bydlí v přízemí.

Čtrnáct nejzdravějších potravin světa

Vybrali je světoví dietologové a mimo jiné velmi účinně chrání před rakovinou.

1. **Borůvky** obsahují nejvíce antioxidantů, chrání před Alzheimerovou chorobou, demencí, stárnutím kůže.
2. **Fazole** chrání před kardiovaskulárními nemocemi, snižují tlak, cholesterol, cukrovku.
3. **Oves** je dobrý na štíhlou linii, chrání před cukrovkou.
4. **Brokolice** má výborné účinky proti rakovině, povzbuzuje imunitní systém, zrak, kosti.
5. **Losos** prospívá očím, pozitivně ovlivňuje krevní tlak, cholesterol, kardiovaskulární systém.
6. **Tykve, dýně** – chrání před rakovinou, jsou prospěšné očím, srdci.
7. **Sója** je výborná proti osteoporóze, snižuje tlak, cholesterol, nahradí živočišnou bílkovinu.
8. **Krůtí prsa** bez kůže obsahují selen (chrání před rakovinou), zinek (urychluje hojení ran).
9. **Pomeranče** – nejvíce prospěšných látek je v dužině, posilují imunitu, chrání před cukrovkou a vysokým tlakem.
10. **Špenát** pomáhá před stařeckou slepotou, prospívá srdci, cévám.
11. **Čaj** posiluje imunitu, chrání před rakovinou, zubním kazem, potlačuje množení bakterií.
12. **Rajčata** zvyšují pružnost kůže, obranu proti UV záření, posilují imunitu, oči.
13. **Ořechy** zvyšují výkon mozku, zpomalují stárnutí kůže, pročišťují cévy.
14. **Jogurt** bez cukru s obsahem živých bakterií ničí škodlivé bakterie, chrání před infekcemi (močové cesty), zpevňuje kosti, snižuje cholesterol a tlak.





**V září nás opustila Helenka Mlčochová
a v listopadu naše bývalá členka Blanka Jarošová.**

V našich srdcích nám na ně zůstává vzpomínka.

***V tomto roce jsme do našeho klubu přivítaly tyto nové členky:
Evu Dostálkovou, Jarmilu Eichlerovou, Zdeňku Hojkovou,
Jarmilu Měkutovou, Hanu Procházkovou a Květoslavu
Vítězníkovou.***

Postřehy z proběhlých rekondic

Rekondiční pobyt ve Františkových Lázních

Ve dnech 6.–13. listopadu jsme se zúčastnily rekondičního pobytu v hotelu Pawlik.

Dá se říci, že Aquaforum bylo využíváno členkami každý den, větší společnou akcí byl také výlet (pěšky nebo autobusem) na hrad Seeberg (Ostroh). Zájem byl i o nedaleký Cheb.

Z kulturních akcí nejvíce přitáhl film Mamma mia, který shlédly Žapky v hojném počtu. Zájem byl také o varhanní koncert v kostele Povýšení sv. Kříže, prohlídku lázeňských domů Pawlik, Imperial (včetně návštěvy prezidentského apartmá, které navštěvují i manželé Havlovi) a Savoy, nebo o informativní vycházku po lázních.

Na svátek sv. Martina se konalo dopoledne svatomartinské setkání s překvapením (sv. Martin přijel na koni) a večer hrála v Aquaforum Clubu cimbálová muzika, v ceně vstupenky byla ochutnávka letošního svatomartinského vína. Jeden večer se

GALERIE BRÖMSE
ČLENKY KLUBU ŽAP
(ženy s nádorovým onemocněním)
Vás zvou na přednášku

**Prevence
rakoviny prsu**

v sobotu 12.11.2011 od 15.00 hodin
v Galerii Brömse, Poštovní ul.10, Františkovy Lázně

Přednášející **Mgr. Jaroslava Petrová** a **Dana Hyblová**, členky Klubu Žap z Prahy, které jsou nyní v našich lázních, se s Vámi podělí o své osobní zkušenosti s tímto zákeřným onemocněním. Součástí přednášky je i nácvik samovyšetřování na silikonovém prsním modelu se zabudovanými nádorky.
Přednáška je po odborné stránce zkontrolována s vedoucím lékařem onkologického odd. nemocnice Homolka v Praze, MUDr. Šafandou.



členky ŽAP domluvily na velmi hezkém večeru při víně v hotelovém baru, bylo o čem povídat.

Součástí rekondice bývá také zdravotnická osvěta. Mnoho členek se zúčastnilo přednášek pořádaných v Aquaforum Clubu pod názvy Co se léčí ve Fran-

tiškových Lázních a Jak se chovat po léčbě v lázních.

Klub ŽAP se ve Františkových Lázních zviditelnil přednáškou, pořádanou pro veřejnost v galerii Brömse,



pod názvem Samovyšetřování prsu. Přednášku ve spolupráci s galerií připravily a přednesly naše zkušené edukátorky Jaroslava Petrová a Dana Hybšová. Měla velký úspěch, přišlo hodně zájemců a taky bylo vidět, že téma účastníky zaujalo.

Počasí bylo stejně jako vloni i přes pokročilou roční dobu velmi pěkné, stromy ještě neshodily všechno barevné listí.

Závěrem lze říci, že jsme prožily nádherný týden, který přispěl ke zlepšení nejen nálady, ale i našeho zdraví a imunity.

Za vše patří výboru ŽAP na čele s Danou Hybšovou a Věrou Urbanovou náš upřímný dík.

V Praze dne 19. listopadu 2011

Jarmila Vaníková

Stává se, že se natolik zaobíráme svými vlastními životy a problémy, že ani nepostřehneme, že se vytratily.

Rekondice ve Františkových Lázních

...tak, a už jsme zase doma...

Byl to pohádkový týden s úžasným počasím. Však kdybych Danu s Věrkou lépe neznala, mohla bych se domnívat, že sv. Petrovi naslibovaly nějaké „odkloněné miliony“ z našeho „Žapčího konta“.

Takže co se vlastně dělo: činnost většiny z nás, mimo jiné, spočívala také v tom, že jsme svoje mladá božská těla máčely i třikrát denně v bazénu, a potom hupky do vířivky. Naštěstí asistentka Věruška bděla nad mojí bezpečností, takže se nemuselo – v případě utopení – sbírat na věnec.

A stravování? – mňam, mňam...

Svatomartinský večer 11. 11. byl opravdovým překvapením. Čekala nás totiž husa se vším všudy, a navíc sklenka červeného vína. Jsem přesvědčena, že pokud si některá z nás stoupla doma na váhu, nestačila se divit.

Kulturní vyžití bylo na jedničku s pěti hvězdičkami. Např.: Odpoledne s harfou – skoro jako Jana Boušková, taneční večírky, kino Mamma Mia, Marek Novotný kvintet, různé přednášky týkající se péče o zdraví apod. Většina akcí se realizovala přímo v areálu hotelu Pawlik.

Nádherný byl také varhanní koncert ve zdejším kostele. Procházky po okolí Františkových Lázní jsou nezapomenutelné.

Ovšem naprosto mimořádnou událostí se stalo v pátek 11. 11. 2011 v 11 hodin a 11 minut setkání se sv. Martinem na bílém koni před budovou Glauberových pramenů. Přímo ve dvoraně zvedla pak náladu přítomnému publiku jedinečná cimbálovka. Však si také mnohé z nás překrásné moravské písně při vínečku s radostí zapěly.

Na co nesmím zapomenout – jak si Eliška uměla vybrat zeřáčka. Ten celý její harém vozí z Prahy do Františkových Lázní a na zpáteční cestě připojí vždy dva nákladní vagóny ČD, aby se mohly odvézt všechny nakoupené dary z tuzemska i zahraničí.



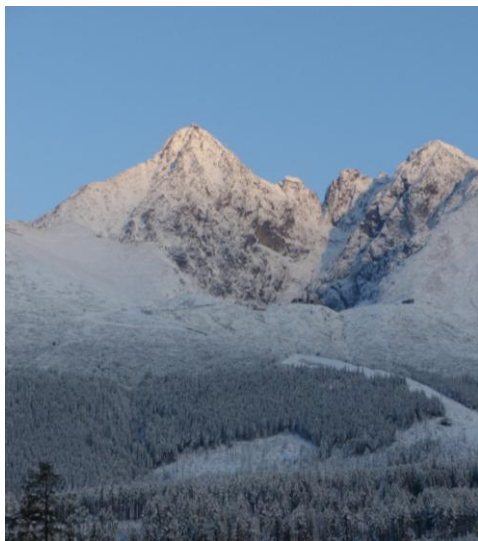
Ale chyběla nám dvorní veršotepkyně Lenka. Kdo teď napíše „Ódu na Františkovy Lázně“?

Zkrátka a dobře, všechny naše výborky výborů na výbornou zajistily ve dnech 6.–13. listopadu 2011 rekondici v hotelu Pawlik ve Františkových Lázních. Budiž jim za to čest a sláva!!!

Jaruš z Bertlů

Ještě malá vzpomínka na Vysoké Tatry

*V Žapodaji je otištěno, že nás velmi zaujalo čtení básní z knihy poezie **Spovede** členky košického klubu **Dariny Mikulové**. Zde si přečtete malou ukázkou.*



Priateľke

Toľko krásna dala si mi.
Toľko lásky zasiala.
Čaro prstov,
zlato srdca,
od Boha si dostala.

Nech ťa tvoja múza
naďalej sprevádza,
nech voľnosť,
po ktorej tužíš,
stane sa ti trváca.

A neboj sa!
Na Pegasa
si už dávno vysadla.

I když jste na správné cestě, budete-li jen sedět a čekat, nikam nedojdete.

William Rogers

Nyní perla ulovená v našich vodách

Z knihy Každý den dýchám jinak od Ireny Prchalové, naši Žapky.

Nejkrásnější vánoční dárek

...jsem si nadělila sama. Vzpomínám na loňské předvánoční bláznění, a v myšlenkách se vracím do přeplněné tramvaje, do které jsem nastupovala. Atmosféra v ní byla dost dusná, všude plno lidí s nákupy a balíčky.

U mých nohou na zemi leželo něco, co mi překáželo, abych se mohla postavit aspoň trochu pohodlně. Za chvíli jsem zjistila, že tam leží taška, na kterou sem tam někdo šlápl. Zvedla jsem ji a vyptávala se, komu patří. Nehlásil se k ní nikdo. Paní, co stála vedle, ji odkopla pod sedadlo, asi aby nepřekážela. Řekla jsem, že by se měla odevzdat řidiči, ale nesetkala jsem se s žádnou odezvou. Když jsem vystupovala, zmobilizovala jsem své poslední síly, sama plné ruce věcí, a požádala paní, která tu tašku měla pod svým sedadlem a vystupovala také, aby ji vzala, že ji odevzdáme řidiči.

„Já nemám čas,“ odpověděla a já jí řekla, že po ní nic nechci, jen aby viděla, že tašku odevzdávám.

Jelikož lidi vystupovali a nastupovali další, pletli se všichni dohromady, a mezitím řidič zavřel a odjel. Stály jsme tedy na kolejích, já s další taškou na předloktí v ruce.

Dám to zítra do Ztrát a nálezů, usoudila jsem a paní mi řekla, že mi věří, za což jsem jí překvapeně poděkovala, popřály jsme si hezké Vánoce a rozešly se.

Když jsem se večer do tašky podívala, našla jsem tam lístek s nějakou adresou. Doma jsem měla poslední vánoční lístek, který malovaly postižené děti, a napsala na něj, co jsem našla a kde se vyskytuje.

Ráno jsem stála na poště půl hodiny, potřebovala jsem jednu známku, přede mnou nekonečné množství zásilek. Konečně jsem lístek odeslala. Adresa byla správná, radost z nálezů veliká! Já jsem toho názoru, že ztracené věci mají najít znovu svého pána. „Pán ztracených



věcí“ mi při předávání řekl, že jsem zlatá a udělala mu radost. Jeho slova jsem si zabalila do zlatého balíčku a rozbalovala je vždycky, když mi nebylo akorát. Měla léčivou moc. Já bych sama byla ráda, kdyby mi někdo vrátil moje ztracené brejličky, které byly jen pro moje oči a kterými jsem viděla svět tak, jak ho jiný vidět nemůže.

Časem i můj „Pán ztracených věcí“ mi pofoukal bolístku, když jsem potřebovala sama.

A takhle by se to mělo vrátit zase mezi nás, nemyslíte, lidičky?

PRAKTICKÝ POMOCNÍK

1. POLOLETÍ 2012

Vydává Klub ŽAP

Obsah vytvářejí příspěvatelky a výbor ŽAP

Úprava a zlom Lenka Kardová

Poradkyně Jarka Petrová a Dana Hybšová

Tisk Reklamní agentura Garamond