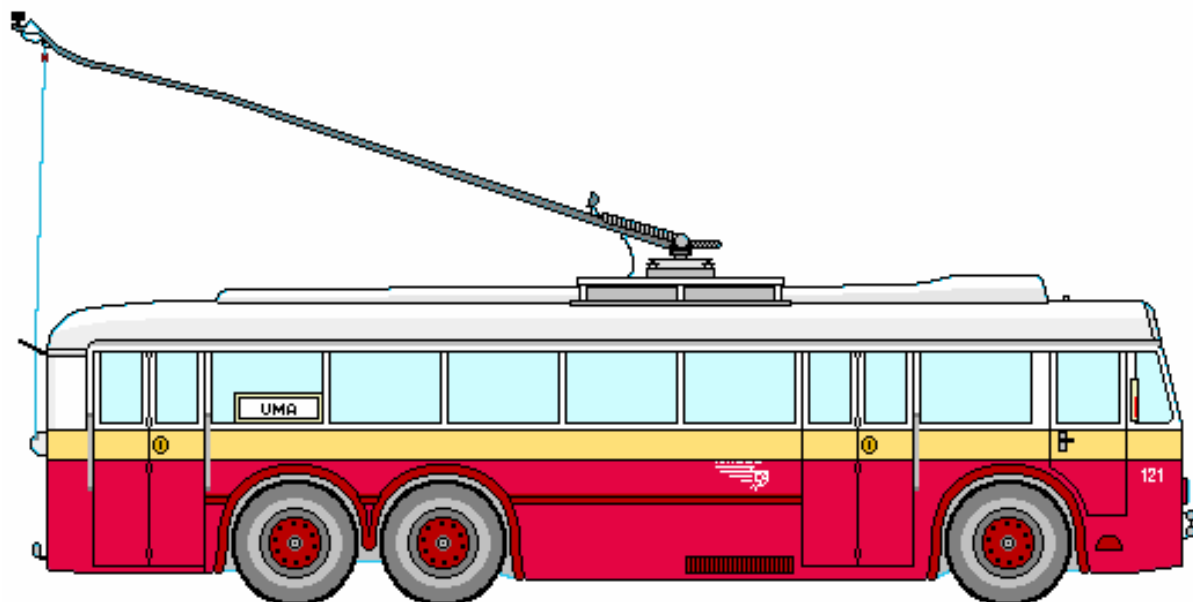


DELTALISTY



Cena dobrovolná, ale minimálně 4Kč. Pro spoluautory zdarma.

Dnes je pondělí sedmého Qjetna dvalitry sedum

„Good morning Canalmen“. Tak mě dneska přivítal můj mejl. Kamarád mě posílal pěknou písničku. Ještě jsem si zapnul na počítači televizi a zrovna tam běželo dobré ráno s ČT, na téma hudba jako signál (pro ty co se diví proč ve dnech volna vstávám tak brzo, to byla repríza). Já bych to pozměnil, na zvuk jako varování. Spousta lidí používá při běžném životě uši. Tak třeba jdu po ulici, chci přejít přes silnici, ale slyším auto, tak počkám a přejdu až přejede. A třeba takovej prd, ten je zpravidla nejdříve slyšet a potom i cejtít, nebo nejdřív vidíme blesk a potom uslyšíme zahřmění. Mezi jednotlivými efekty bývá kratší či delší časový rozsah.

Ale zpět k hudbě. K vánocům jsem dostal djembe, (pro neznalé, to je africký



bubínek mezi veřejností známý jako bongo) a postupem času se na něj učím hrát,

takže sousedi každé den poslouchaj delší nebo kratší serie uderů v různých frekvencích do napjaté kozí kůže.

Do vánoc jsem se pokoušel foukat do pseudo didgeridoo, což je v originálu vydlabaná nebo vyžraná termity větev vhodného stromu. Hudební nástroj indiánů z kmene aboriginců.

U mě byla však nahrazena plastovou trubkou z OBI (dělám jim reklamu zadarmo),

pro začátky postačující nástroj. Do budoucna plánuji zkusit tibetské mísy, na první pohled

vypadají jako obyčejné misky ze žlutého kovu, ale stačí do nich praštit dřevěnou paličkou a ten zvuk vás zasáhne přímo do srdce. Magický tón si vás získá a vy ho budete chtít slyšet znova, (na požádání vám je předvedou v tom obchůdku v Agrobance na nám. Republiky).



Už budu muset končit, aby se sem vešel ještě opsach.

A nezapomeňte posílat příspěvky do deltalistů, je to přece Váš časopis.

Vzhůru Dolů

Takže tady je slíbený opsach

Vliv reklamy na nás	3
Výmluva vždy po ruce: klid zaručí i požární poplach.....	4
CO JE TO ČAJ?	5
KOUPĚ A SKLADOVÁNÍ ČAJE.....	5
ČAJ MATÉ - ZELENÉ ZLATO INDIÁNŮ	6
Přátelství, nebo láska?	7
Něco o zdravém životním stylu.....	8
Vyvážená strava štěňat	9
Akce žirafa	10

Vliv reklamy na nás

Zde vidíte příklad toho, jak získávám články do Deltalistů. Při hledání názvu jedné písničky v jejímž textu se objevují slova voda a reklama, jsem narazil na docela zajímavou stránku. Tak jsem vybral pár zajímavějších řádků.

Už se vám někdy stalo, že jste se nechali svést reklamou a koupili něco, co vůbec nepotřebujete? Co vaši kamarádi nebo rodiče, máte u některých z nich podezření, že příliš podléhají vlivu reklamy? U jakých výrobků si myslíte, že je lidé kupují jen proto, že je na ně silná reklamní kampaň?

Za socialismu se v Československu v podstatě neprodávaly žádné balené pitné vody, tak jako dnes. Lidé pili doma pouze vodu z vodovodu, trochu odstátou, aby se zbavila chlóru. Na začátku 90. let dostaly reklamní agentury nesmírně náročný úkol: vytvořit reklamní kampaň, která by lidi odnaučila pít vodu z kohoutku a přiměla by je kupovat vody balené. V masmédiích se objevila mohutná kampaň, jejímž cílem bylo lidi přesvědčit, že jediné voda balená je zdravotně nezávadná a zdraví prospěšná. Přitom mnozí odborníci dokládají, že voda v mnohých českých městech je po zbavení chlóru lepší než voda balená. Reklamnímu průmyslu se přesto podařilo vytvořit mýtus, že jediné balená voda je tou správnou volbou.

Jiným známým případem, tentokrát z doby nedávné, je známá reklamní kampaň na neexistující hypermarket Český sen. Skupinka studentů FAMu dostala grant na vytvoření megalomanské reklamní kampaně, která přilákala tisíce lidí do pražských Letňan, kde se údajně otevřel nový, obrovský hypermarket. Ukázalo se, že celá věc je výmysl a že akce měla sloužit jako sonda do hlubin spotřebitelovy duše. Na základě této události byl natočen film, který je skutečnou ukázkou toho, jak se chová dnešní typický český konzument a jak obrovskou moc má reklama v dnešním světě, jestliže dokáže vytvořit z „ničeho“ takový poprask.

Každý nákup vnímáme docela jinak, působí na nás jiné podněty a rozdílná motivace. Když kupujeme nový nábytek, důkladně si prostudujeme nabídku, naše finanční možnosti a koupí většinou delší dobu promýšlíme. Každodenní potraviny nakupujeme mnohdy automaticky.

Pro člověka, který tvoří reklamu, je důležité vědět co, nebo kdo nás může nejvíc u dané koupi ovlivnit. Bearden a Etzel podělili veškeré spotřební zboží do 4 kategorií:

- veřejně používané luxusní zboží (např. přehrávač MP3),
- soukromně používané luxusní zboží (domácí kino),
- veřejně používané nezbytné zboží (hodinky),
- soukromně používané nezbytné zboží (toaletní papír).

Principy propagace se pro každou s kategorií budou výrazně lišit. Průzkum např. ukázal, že doporučení známých má největší význam u kategorie veřejně používané luxusní zboží. Skupina našich vrstevníků je pro nás důležitá a autoři reklam to vědí. V reklamách novin ze světa mobilů či jiných technických vymožeností se nejčastěji objevují partičky mladých kamarádů, kteří jsou „in“ a mají společnou vášeň, a tou je reklamovaný předmět. Lidé z našeho okolí nás ovlivňují nejen při výběru konkrétního výrobku, ale též při výběru značky.

To, jak vnímáme danou věc, záleží na tom, k čemu ji přirovnáme. Když máte zrovna v peněžence 1000 Kč,- na běžnou útratu, svačina za 20 Kč bude pro vás levná. Jinak tomu bude např. těsně před výplatou kapesného, když v peněžence máte jen pár drobných. Podobný princip funguje při zkoušení. Když bude před váma odpovídat žák, který toho ví ještě mnohem méně než vy, je velice pravděpodobné, že budete hodnoceni lépe, než kdyby před váma odpovídal premiant třídy.

Strach z reklam, které divákem manipulují, aniž by dostal šanci vědomě to zaznamenat, se rozšířil na konci padesátých let.

Pan Jaromíra Volek z Fakulty sociálních studií v Brně, který se podprahovými reklamami zabývá, vysvětluje v pořadu pro Rádio Strahov:

Celé téma otevřel James Vicary. V roce 1957 ve společnosti, ve které pracoval, sestrojili takzvaný tachistoskop, který do normální filmové projekce promítá ještě další obrázky na úrovni třítisícin sekundy, které tam blikají. V jeho případě to byly informace pro diváky v kině, aby pili víc Coca Colu a jedli popcorn a potom zjistil, že skutečně jedli víc popcornu a pili víc Coca Coly.

Bavíme se o podprahových informacích. Jejich již klasickým příkladem jsou dodatečná políčka vkládaná do filmového pásu. Na takovém políčku může být například napsaný příkaz, který nám manipulátor chce vnutit. Při běžné projekci si ničeho nevšimneme. Nápisi jsme sice smysly zaregistrovali, ale vnímali jsme ho pouze podprahově – zapsal se přímo do našeho podvědomí.

„Jeden z posluchačů, který si půjčil v jedné brněnské půjčovně slavné večerníčky pro děti od pana Pojara, Pane, pojděte si hrát, tak identifikoval v těchto večerníčcích skutečně čistě podprahově zakomponované sdělení... v jedné té sekvenci je to poměrně jednoznačné, v té chvíli, když si to rozfázujete, tak je tam rozložené sdělení HLASUJTE PRO MÍR. Je to natočeno někdy v roce 1965 nebo 1967, zatím se nám nepodařilo zjistit, proč to tam je, jakým způsobem se to tam dostalo.“



Výmluva vždy po ruce: klid zaručí i požární poplach

Potřebujete co nejrychleji ukončit telefonní hovor, ale přitom zachovat jistou úroveň zdvořilosti? Evidentně nejste sami: svědčí o tom stovky zvukových výmluv, které vám mohou v nouzi pomoci. A i když je možná nikdy nepoužijete, určitě se při jejich poslechu pobavíte.

"Sorry, gotta go" (promiň, musím letět) je častá věta v anglické konverzaci a zároveň i název vtipné stránky na adrese www.sorrygottago.com. Najdete zde velice originální kolekci zvuků - jejich účelem totiž má být ukončení telefonního hovoru.

Jak by to mělo probíhat? Zatímco jednou rukou držíte sluchátko u ucha a trpělivě nasloucháte, druhou rukou opatrně naťukáte adresu do prohlížeče, vyberete podle konkrétní příležitosti odpovídající téma výmluvy a její konkrétní znění. Hlasitost na maximum, klepnutí myši...

"Jé, sorry, mně spustil alarmu u auta, musím letět, zatím!" snažíte se do sluchátka překřičet ohlušující sirénu a úlevně pokládáte sluchátko.

V kategorii najdeme několik trefných proslavů, samozřejmě v angličtině. Cizojazyčné znění je také důvod, proč neoceníme skvělé a uvěřitelné hlášky operátora "Vhod'te dalších 25 centů" nebo "Hovor byl neočekávaně ukončen".



Na lov českých výmluv se můžete vypravit na stránku www.vymluvy.cz, která sice nabízí pouze textové verze, zato jich je víc a někdy stojí opravdu za to. Většinou jsou spíše drsnějšího rázu a v praxi často nepoužitelné.

Chudý sedlák se jednou pozdě večer vracel z trhu a uvědomil se, že nemá modlitební knížku. Zrovna uprostřed lesa mu upadlo kolo u povozu, a pomyšlení, že by se v takový den neměl vůbec pomodlit, ho velmi rozrušilo. Jeho modlitba zněla tedy takto: "Stala se mi taková nepříjemná věc, Pane. Zapomněl jsem ráno doma modlitební knížku a mám bohužel tak špatnou paměť, že bez knížky neodříkám jedinou modlitbičku. Udělám to tedy tak: pětkrát za sebou přeríkám velmi pomalu abecedu, a ty, který všechny modlitby stejně znáš, si můžeš ta písmenka sestavit do modlitby, kterou si já nepamatuju."

CO JE TO ČAJ?

Černý a zelený čaj je produkován z lístků čajovníku. Tento keř byl nejdříve kultivován v Číně. Čínští mnichové a evropští obchodníci jej později převezli do Japonska, na Srí Lanku a do dalších zemí. Dnes ve světě rozlišujeme více než 3000 čajových druhů, přičemž každý z nich má svůj osobitý charakter, většinou daný oblastí původu.

Základní rozdíl mezi černým a zeleným čajem spočívá ve způsobu zpracování čajových lístků. Zatímco černý čaj je před sušením fermentován (okysličován), zelený čaj je místo fermentace napařován a poté sušen.

Jak nejlépe připravím šálek čaje?

Kvalitní voda a patřičná délka vyluhování jsou vedle samotných čajových lístků rozhodující pro dobrý šálek čaje. Přitom dbejte následujících rad:

Použijte přehřátou konvici nebo šálek.

Voda k přípravě by měla být vždy čerstvá a studená.

Přiveďte vodu do bodu varu. Udržujte ji ve varu pouze krátce, aby se z ní nevytratily kyselé látky, které mají význam pro uvolnění osobité čajové vůně.

Čajové lístky nebo nálevový sáček zalijte v případě černého čaje vařící vodou. Voda při přípravě zeleného čaje by měla být ochlazená na zhruba 75 stupňů Celsia. Vždy však nejdříve musí projít bodem varu!

Černý čaj vyluhujte tři až pět minut, zelený maximálně tři minuty.



Odvodňuje čaj lidský organismus?

Vzhledem k obsahu teinu má čaj lehce močopudné účinky. Tein totiž podporuje činnost ledvin a vylučování moči. Příčina je ve zvýšeném prokrvení ledvin. Tento účinek je však relativně nepatrný a krátkodobý. Nelze říci, že čaj má přímo odvodňující účinek. Lze jej označit jako mírně močopudný.

Má čaj omlazující účinek?

Stárnutí živých organismů je v první řadě dáno geneticky. Může však být pozitivně ovlivněno, a to tzv. anti-aging procesem. Podle současných znalostí vědy má na stárnutí negativní vliv přebytek volných radikálů. Proto je důležité regulovat nadbytečné reakce těchto radikálů. Čaj je se svým vysokým obsahem polyfenolů pro tento účel obzvláště vhodný.

KOUPĚ A SKLADOVÁNÍ ČAJE

Ať už jde o jakýkoliv čaj, při nákupu a při skladování byste měli dbát na několik věcí.

Dobře nakupte - Raději vydejte o pár korun více. Vyšší cena odpovídá většinou kvalitě. Čaj byl vyráběn s velkou pečlivostí. Často bývá cena také odrazem skutečnosti, že při produkci nebyli poškozeni lidé ani životní prostředí. Garance ovšem neexistuje.



Nakupujte v obchodech s biologicky pěstovanými potravinami a ve specializovaných obchodech s čajem. Tady také většinou dostanete na zkoušku menší množství neznámých druhů čaje. Pokud vám čaj bude chutnat, pořídíte si ho více.

Kupujte raději sypaný čaj. Praktické čajové sáčky bývají většinou méně kvalitní. Dobře si čaj v sáčku prohlédněte. Na vybledlé nebo šedavé čaje raději ihned zapomeňte. Barva musí být intenzivní. Pokud je taková navíc i vůně, můžete si čaj bez váhání koupit.

Optimální uskladnění – čaj je velmi citlivý, vyžaduje láskyplné zacházení. Každý druh musí mít svou vlastní nádobu, koneckonců je třeba chránit i aroma. Nádobu – může být dřevěná, plechová nebo porcelánová – je třeba vždy pečlivě zavřít a postavit na absolutně suché místo. A protože žádnému čaji neprospívá slunce a teplo, je lépe ho uložit do chladu a tmy.

Ideální jsou malé krabičky. Při každém otevření totiž do čaje pronikne trochu vlhkosti a zároveň uniká aroma. V příliš velkých nádobách proto čaj v průběhu času ztrácí na kvalitě.

ČAJ MATÉ - ZELENÉ ZLATO INDIÁNŮ

Jeho vlastí je slunná Brazílie. Strom maté je vlastně polotropická, vždy zelená cesmína paraguayská, která se zde pěstuje odedávna. Indiáni měli ve zvyku dávat si listy tohoto stále zeleného stromu do úst a rozvázně ho žvýkat. Byl jejich „dárce sil“. Dnes je palma maté využívána především jako čaj.

Miláček Evropy - Dobyvatelé ze Španělska a Portugalska propadli „zlatu indiánů“. Byli nadšení chutí a především účinky tohoto čaje. V 16. století přivezli první čaj maté do Evropy. Netrvalo dlouho a čaj maté se začal těšit velké oblibě i tady. Ve dvacátých a třicátých letech 20. století se dokonce stal módním nápojem. Dnes čaj maté prožívá svou renesanci.

Objev! - Způsob, jakým se maté šíří, byl po dlouhou dobu zahalen tajemstvím, protože semínka neklíčila. Až konečně misionáři pozorovali bažanty, kteří semínka zobali a poté je zžase vylučovali s trusem. A právě na těchto místech vyrůstaly nové stromky maté. Od té doby začaly semínka přidávat do krmení slepicím – a fungovalo to! Dnes je to už více než 250 let.

Časy se mění - Od těch dob se obchod s maté rozrůstá. Plantáže se stovkami stromů nejsou vzácností. Práci slepic převzaly stroje, které semena prostě namačkají. Takto připravená se sázejí do úrodné půdy a v klimatických podmínkách Jižní Ameriky se jim báječně daří.

Jak probíhá sklizeň - Na čaj se hodí jen mladé lístky stromů. Čerstvé, asi na prst silné větvičky se opatrně suší nad otevřeným ohněm nebo zavěšené volně ve vzduchu.

Národní nápoj pro každého hosta - V dalekých končinách Jižní Ameriky je běžné každého návštěvníka přivítat šálkem maté. Slévá se a servíruje se tradičně ve vydlabané tykvi nebo ve zvláštní nádobě nazvané cuia. Maté putuje kolem dokola a každý se vzácného nápoje napije kovovým stéblem, které je na spodní straně opatřeno sítkem.

Maté už něco zmůže! - Horký čaj maté nalijte do termosky a popíjejte ho v průběhu celého dne. Tak na vás budou moc nejlépe působit léčivé látky v něm obsažené. Více než 6 šálků za den by to však nemělo být.

Povzbuzuje, ale nerozčiluje - Zhruba polovina množství kofeinu obsažená v čaji maté je stejně jako u zeleného čaje a u čaje pu-erh vázána na třísloviny. Tím pádem není volně přístupná a potřebuje svůj čas, aby mohla začít působit. Vašemu tělu tím jen prospěje.

Hrubý, ale zdravý - Čaj maté má skutečně hrubou chuť na niž je nutno si nejprve zvyknout. Mohou za ni opět hořké složky, které při louhování přecházejí do čaje. Ale jsou to také ony, které trochu popohánějí látkovou výměnu a trávení.

Vybrané biolátky - I aktivní biolátky napomáhají zdraví. Např. saponiny se starají o správnou hladinu cholesterolu, dobře fungující imunitní systém a další záležitosti. Flavonoidy jsou zase našimi partnery při prevenci rakoviny. Vzhledem ke svému silnému antioxidačnímu působení prakticky nedávají šanci volným radikálům. Navíc působí protizánětlivě, odvádějí jedy a stejně jako saponiny snižují hladinu cholesterolu.



Máte raději čaj nebo kávu?
Odpověď' mě pošlete na mejl, abych si utvořil přehled.
deltalisty@centrum.cz

Našel jsem pro Vás zajímavý článek o lásce a přátelství, tak si ho přečtěte a zkuste se nad ním zamyslet.

Přátelství, nebo láska?

Jaký je rozdíl mezi láskou a přátelstvím? Je láska pouze vyšší formou přátelství, nebo je to úplně něco jiného? Článek vám nedá konkrétní odpověď; přináší názory dvou lidí, nad nimiž můžete přemýšlet. A třeba mi vaše názory a úvahy pomůžou najít tu správnou cestu.

Před nedávnem jsem potkal jednu dívku. Seznámili jsme se na koncertě, povídali si, později si začali psát SMS a častěji se stýkat (nejsme ze stejného města). Ona je krásná, co víc, i chytrá, milá, příjemná, laskavá - dalo by se říct, že "dokonalá". Je to prostě dívka se srdcem na tom pravém místě, která ví, co chce, nejde slepě s davem a dokáže se na svět dívat s láskou a brát ho takový, jaký je.

Prostě a jednoduše, když jsme spolu posledně seděli a povídali, řekl jsem jí přímo, že bych chtěl být víc než jen její kamarád. Že ji mám rád, že bych s ní chtěl být a milovat ji. Ona moji nabídku nepřijala s vysvětlením, že pro ni je dobré přátelství víc než chození. Já se ji pochopitelně snažil přesvědčit o opaku. A tady jsou slíbené dva názory na lásku a přátelství, z mého a jejího pohledu:

Já: Láska je víc než obyčejné přátelství; je lepší milovat a lásku ztratit, než nemilovat vůbec; každá bolest je s láskou poloviční, každá radost dvojnásobná.

Ona: Láska bolí, přátelství vydrží navždy, pokud je dobré, ale ani dobrá láska nemusí vydržet věčně; pak se lidi nemají rádi a nemůžou se ani vystát, a bolí to. Moc to bolí. Nejvíce se bojím právě té bolesti a toho, že tě ztratím jako přítele.

Máte před sebou dva postoje, dva různé názory. Oba mají svou logiku (aspoň myslím) a jsou pravdivé - ale kde je ona zlatá střední cesta, kterou by se v ideálním případě měl vydat každý pár? Jak to vidíte vy? Dá se skutečně říct, že láska rovná se přátelství "na druhou"? Nebo jsou přátelství a láska dvě naprosto odlišné věci, které nejde srovnávat a dávat je dohromady?



Podle mě měla holka pravdu. Přátelství je mnohdy víc než láska. V přátelství jste mnohem víc otevřenější. Když je přátelství pevné, vydrží i když ten druhý člověk není zrovna v dobrém rozpoložení, nebo se na něm najde nějaká ta chybička.

Ale udělejte si názor vlastní, já jsem Honza (mam to napsaný na triku).

Zpráva pro Canalmeny

@ÉZCNHO *XZŸ'0° <O AWO° DŸ'ZČO° <X XZHXL
@>XU>, >@A PI NI>DIPO HU *ZJXU
|@ÉZŰ LZH LZPHI DO@I HU KI&A, U80CN
HZ>*ŸVCNI@U>,DŸIXIŽZ CUHUJWZHA°
LZ HU <XIJZ NIPHĚ, >Z LOŸXI

@>NÁYA
PIJA

Něco o zdravém životním stylu

Skvělým trikem je velikost porcí

Vědci z Cornellské univerzity a z University of Illinois si položili otázku: „Hrají při příjmu potravy roli vizuální vodítka?“ Aby zjistili odpověď, vymysleli speciální polévkovou misku, která se při jídle nepozorovatelně sama doplňovala. A pak, jednoho po druhém, pozvali 54 mladých lidí na večeři.

Dobrovolníci, kteří konzumovali polévku ze speciální misky, jí v průměru spořádali o 73 procent více než ti, kteří jedli z běžné misky. To ale nebylo všechno. Ti, kteří snědli více, nehlásili o nic větší pocit sytosti než ti, kteří jedli normální porce.

Máte v úmyslu zhubnout? Nepodceňujte vliv, jaký má používání malých šálků, talířů i misek při tom, chcete-li sami sebe přesvědčit, že jste snědli více, než jste opravdu snědli.

Řekni rajče

Chcete chránit své srdce? Lidé s cukrovkou II. typu anebo zhoršenou glukózovou tolerancí (stav, který předchází cukrovce), kteří denně po dobu tří týdnů pili sklenici rajčatové šťávy, zakoušeli o 30 až 40 procent nižší srážlivost krevních destiček, která je jinak klíčovým faktorem při tvorbě vměstku, který může vést k srdečnímu infarktu. Předpokládá se, že prospěšný účinek platí i pro zdravé lidi.

A rajčatová šťáva navíc snižuje i riziko trombózy hlubokých žil – což jsou nebezpečné sraženiny, které se mohou vytvořit po mnohahodinovém sezení. Mělo by se však jednat o rajčatovou šťávu s nízkým obsahem sodíku.

Kuřáci mají vyšší riziko bolestí zad

Poznatky nové studie svědčí o tom, že co je špatné pro srdce, může být špatné i pro záda. Ve studii, která trvala více než polovinu století, zjistili vědci, že kouření, vysoký cholesterol a vysoký krevní tlak zřejmě mohou i jednotlivě zvyšovat riziko problémů ve spodní části zad.

Podle vědeckého týmu z Johns Hopkins University v Baltimoru tyto závěry potvrzují teorii, podle které dochází v případě ucpaní cév jednotlivce ke snížení zásobení krví v dolní části páteře, což má za následek degeneraci páteřních plotének.

Vědci zkoumali data shromážděvaná od více než 1 300 absolventů lékařské fakulty Hopkinsovy univerzity po dobu až 52 let. Např. kuřáci měli o 25 % vyšší riziko chronických bolestí v dolní části zad než nekuřáci. A jejich riziko degenerativního onemocnění plotének v bederní oblasti bylo o 84 % vyšší. Souvislost mezi nezdravou hladinou cholesterolu a příliš vysokým krevním tlakem a postižením zad byla méně výrazná. Hypertonicí měli o 50 % vyšší riziko problémů se zády, lidé s vysokou hladinou cholesterolu o 17 % vyšší riziko bolestí zad.

Deset tisíc každý den

Třicet minut chůze denně není špatný počin pro zdraví, ale 10 000 kroků denně je - podle vědců z University of Tennessee - ještě lepší. Výzkumníci instruovali polovinu účastníků studie, aby denně minimálně třicet minut chodili, druhé polovině pak předepsali 10 000 kroků, a to s krokoměrem.

Po měsíci se ukázalo, že skupina, která se řídila podle pedometru, věnovala fyzické aktivitě asi o 20 % více času. Průměrný občan ujde v Tennessee denně pouze asi 5 310 kroků.

Užívání marihuany zvyšuje riziko depresí

Výsledky nové studie ukázaly, že dospělí lidé, kteří na začátku sledování netrpěli depresemi, ale začali užívat marihuanu, měli o patnáct let později v porovnání se svými vrstevníky, kteří marihuanu nekouřili, asi čtyřnásobně vyšší výskyt depresí. Tito lidé současně uváděli podstatně vyšší výskyt sebevražedných myšlenek a ztrátu zájmu o věci, které je dříve zajímaly.

Studie se zúčastnilo celkem asi 2 650 lidí. Podle jejího vedoucího, dr. Bovassa, není kouření marihuany zdaleka tak neškodným zvykem, jak se mnozí lidé domnívají.

Vyvážená strava štěňat

Taky se furt nemusíme bavit jen o lidech.

Kvalitní výživa je jednou z nejdůležitějších podmínek správného vývinu štěněte. Složení krmné dávky podávané ve štěněčím věku ovlivňuje stavbu kostry psa v dospělosti. Aby to nebylo příliš jednoduché, existuje mnoho odlišných názorů na to, jak psa nejlépe krmit. V současné době se chovatelská veřejnost dělí na dva tábory. Jeden zastává krmení přirozenou stravou, druhý preferuje krmení hotovými, průmyslově vyráběnými krmivými. Část majitelů psů pak kombinuje oba způsoby.

Granule jsou velmi snadno dostupné, nepodléhají rychlé zkáze, nemusí se vařit a tím nám uspoří čas. Výrobci navíc ve většině případů udávají ideální obsah a poměr živin. Poměry v granulích jsou většinou správné a dávkování bývá také uváděno na obalech nebo letáčích.

Domácí strava. Velmi mnoho majitelů psů se nemůže smířit s představou, že by svému miláčkovci celý život podávali výhradně suchou potravu-granule. Proto raději obětují více času a svým svěřencům připravují pochoutky domácí kuchyně.

Při této stravě využíváme zejména maso a masné odpady, těstoviny, rýži, obilné vločky, sýry, vejce, mléko a mléčné výrobky, ovoce a zeleninu. Zejména pro štěňata velkých a obřích plemen je nutné přidávat do krmení ještě vitamínové a minerální doplňky.

Základem krmné dávky připravované doma bude maso. Používáme hovězí, telecí, jehněčí, drůbeží i vepřové. Využit můžeme i vnitřnosti, ale není vhodné krmit pouze jimi, protože jednak obsahují velmi vysoké procento fosforu a jednak často způsobují u psů průjmky. Vyjma hovězích dršťek, které podáváme syrové, veškeré vnitřnosti vaříme. Naopak svalovinu (kromě vepřové), pokud jsme si jisti její kvalitou, můžeme podávat i syrovou, ta je pro psa nejstravitelnější. Nakupujeme-li ale různá mražená masa a masové směsi, zásadně je vždy vaříme.

Nepostradatelnou složkou krmné dávky je vláknina, která napomáhá trávení. Obsažena je v rostlinné části potravy. Jako její zdroj slouží zejména ovesné vločky, obilné šroty, rýže, extrudované těstoviny a zelenina, která by v potravě neměla chybět.

Ze strany majitelů psů často opomíjenou součástí potravy jsou i stopové prvky, minerály a vitamíny.

Přesto je ale většinou nutné jejich obsah vyrovnávat použitím kvalitních doplňků. Ale stejně jako je jejich nedostatek nebezpečný, je i jejich nadbytek. Proto je nezbytné dodržovat uvedené dávkování a v případě jakýchkoli pochybností se poradit s veterinářem nebo chovatelem.



Sem si namalujte své štěně.

Akce žirafa

Další díl ankety prověřující moudrost lidí v Pardubicích

Číslo otázky	otázka	požadovaná odpověď
1.	Kolik má krčních obratlů žirafa	7
2.	Kolik má krčních obratlů myš	7
3.	Chemický vzorec vody	Há dvě Ó
4.	Kolik nohou má moucha	6
5.	Hlavní město Austrálie	(sám nevím je to sporný)

	Věk Muž/Žena	1.	2.	3.	4.	5.
1	60 M	NE	NE	CO2	10	SYDNEY
2	65 Ž	NE	NE	CO2	6	SYDNEY
3	74 Ž	NE	3	H2CO	6	SYDNEY
4	50 Ž	NE	NE	H	4	SYDNEY
5	26 Ž	NE	3	H2O	6	NE
6	19 M	70	7	H2O	4	SYDNEY
7	23 M	NE	NE	HO	6-8	NE
8	32 M	7	NE	H2O	6	CAMBERA
9	33 M	NE	NE	H2O	6	MALBOURNE
10						
11						

Bohužel mé zkoumání přerušil déšť a potom se mě do toho nějak nechtělo, takže je jich jen devět. Mladík, co říkal, že žirafa má 70 krčních obratlů si pravděpodobně dělal srandu. Mezi povinou četbu bych zařadil i ten naučný slovník od Ottíka

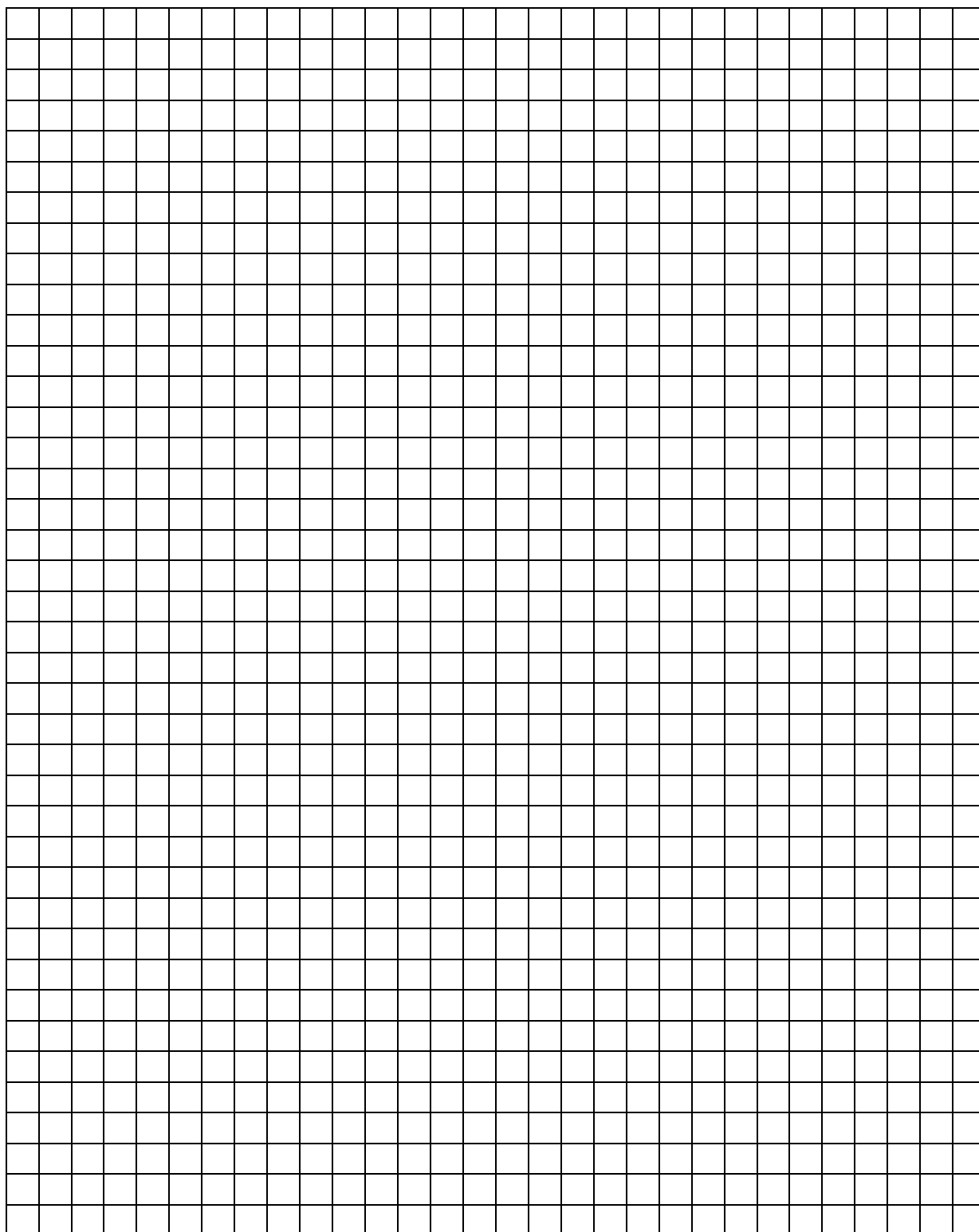


Chytrost nejsou žádné čáry
Michal Suchánek & Richard Genzer

Veselé příhody a vtipy autorské dvojice Michal Suchánek – Richard Genzer.

Příběhy z deníčků, výletů, veselé pohádky, vtipné reklamy, parodie, texty k písničkám, dokonce i pokus o muzikál a divadelní hru! Historicky o tom, co se v české společnosti stalo, nebo mohlo stát, co kdo řekl, nebo říci mohl. Dvojici komiků Michal Suchánek & Richard Genzer není třeba nijak dlouze představovat. Za několik posledních let se stali doslova kultovními postavami českého humoru. Televizní diváci je znají hlavně ze satirického pořadu TELE TELE. To, že v tomto programu nepoužili vše, je zřejmé i z jejich beznadějně vyprodaných zájezdových představení. Především zde vypilovali své monology a přednášky, v nichž navazují na nejlepší tradici českého humoru. O tom všem se čtenář přesvědčí v novince Chytrost nejsou žádné čáry, která je knižní prvotinou populární dvojice.
Cena: 249 Kč

Jelikož nebyla vytvořena žádná hra, taxem zde nainstaloval alespoň pišQorkovou mříšku.



A určitě vám pořád není jasný proč je na úvodní stránce ten starej trolejbus. To proto, že byl jak jistě víte den otevřených dveří v MHD. Tak schválně, kdo z Vás se tam byl kouknout?