

SVĚTOVÝ DEN ČERVENÉHO KŘÍŽE 2004 V SENÁTU

Již popáté se ve své novodobé historii vrátil Český červený kříž k celorepublikovému vyvrcholení oslav Světového dne Červeného kříže na parlamentní půdě. Nejprve rozkvetlá Praha a poté historická zasedací síň Senátu ČR přivítaly v pondělí 24. května 2004 vybrané zasloužilé členy a dobrovolníky ČČK z celé České republiky, kteří zde převzali Poděkování za dlouholetou obětavou práci ve prospěch všech potřebných spoluobčanů.



Slavnostní celorepublikové setkání se opět konalo pod záštitou předsedy Senátu ČR **JUDr. Petra Pitharta**.

Řídila jej vedoucí úseku vnitřních vztahů Úřadu ČČK **Helena Jůzlová**, slavnostní a pozdravné projevy přednesli čestná prezidentka ČČK paní **Viktorie Špidlová** a první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph.**

D., kteří také spolu s prezidentem ČČK **MUDr. Zdenko Vlkem, CSc.** a ředitelem Úřadu ČČK **JUDr. Jiřím Procházkou** ocenění ČČK předávali.

Po loňské premiéře byla letos teprve podruhé při této příležitosti předávána nejvyšší možná vyznamenání ČČK - **Medaile Alice Masarykové**. Převzalo je za svou celoživotní práci v Československém a Českém červeném kříži 7 celostátně působících členů ČČK: **Mgr. Jiří Batěk** (prezident VZS ČČK) z Plzně, **Věra Hájková** z Úpice (okr. Trutnov), **Jiřina Pilová** z OS ČČK Brno-venkov, **Helena Podáčilová** z Přerova, **Nada Šormová** z Prahy 10, **MUDr. František Ulman** z Jičína a **MUDr. Juraj Szántó** z Prahy 2. Také tentokrát Vám je v příštích číslech Novin Červeného kříže v malých medailoncích blíže představíme.



O hodnotný kulturní program, který roztlakal celý sál, se již tradičně postaral **Dětský pěvecký soubor Klíček z Chrudimi** na závěr vydařeného celostátního setkání.

Mgr. Josef Švejnhoha

DRAHOMÍRA VLACHOVÁ A ČERVENÝ KŘÍŽ

Přestože se zpěvačka a herečka **Drahomíra Vlachová** už před lety vydala na sólovou dráhu, mnozí z nás jí stále ještě přisuzují Velkopopovické kozlovce. Není se ostatně také čemu divit, neboť s tímto hudebním tělesem spolupracovala neuvěřitelných třináct let. „V poslední době se vedle koncertování věnuji i výchově nových talentů a vedu známý dětský soubor Vltavín, který mohou televizní diváci znát například z pořadu Petra Novotného - Dobrotu a nebo z oblíbené Patroly. A aby toho nebylo málo, jezdíme s mým kolegou Janem Víznerem po vlastech českých s několika komponovanými pořady,“ upřesňuje výčet svých současných aktivit umělkyně.

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

Drahomíra Vlachová: „Moje teta! Byla totiž předsedkyní Spolku Červeného kříže v pražských Modřanech. (Smích) Díky ní se mi Červený kříž dostal hluboko pod kůži. Už jako malé dítě jsem tetu doprovázela na nejrůznější červenokřížská setkání, soutěže i kurzy. Vzpomínám si, že jsem v té době kolabovala jen při pohledu na krev či sebebanálnější zranění. Teta se na to nemohla dívat a tak mě prostě jednoho dne zařadila do kurzu první pomoci. A představte si, že to pomohlo.

O mnoho let později jsem jí v duchu blahorečila. Na ulici jsem bez větších problémů poskytla pomoc neznámému pánovi, kterého postihl epileptický záchvat. **Znalost v poskytování první pomoci by měla**

patřit k samozřejmostem. I když to zní jako fráze, faktem je, že nikdy nevíme, kdy ji budeme sami potřebovat. S odstupem času chápou tetino snažení a nadšení pro věc. **Červený kříž měl a našťástí pořád má ve svých řadách opravdové nadšence, kteří jsou ochotni pomoci tam, kde je to zrovna potřeba.** Jinak řečeno, je to smysluplná organizace, která má bohužel stále více práce. Ať už je to v zahraničí při válečných konfliktech anebo u nás při povodních.

Rozhovoru s Drahomírou Vlachovou přihlížel hudebník **Jan Vízner**, který na obligátní otázku naší redakce odpověděl: „Když poslouchám vzpomínání Drahomíry, máme v tomto ohledu hodně společného. I já jsem se s Červeným křížem poprvé setkal v dětství. U nás v rodině v něm zase aktivně pracovala moje matka, která mě brala na všelijaké projekty, kde působila jako zdravotnice. To mělo za následek, že jsem se hodně naučil ze základů první pomoci, což se mi později hodilo, zejména při sportování nejen mě samotného, ale i mých dětí. Červený kříž jsem však v minulosti vnímal i jinak... Pro řadu známých a přátel, kteří za minulého režimu odešli do emigrace, byl poslední nadějí jak za sebou dostat svoje děti. Je skvělé, že s novými poměry Červený kříž přišel alespoň o jednu funkci a bude se moci věnovat dalším aktivitám“.

*Text: Otto Lokaj
Foto: Jana Černá*



O DARU NEJCENNĚJŠÍM

Dne **14. června 2004** poprvé vzpomeneme nebo oslavíme **Světový den bezpříspěvkových dárců krve**. V záplavě různých jiných mezinárodních dnů bohužel tento asi zanikne. Je to škoda. Zatím se zdá, že netrpíme akutním nedostatkem dárců krve a tudíž ani nedostatkem krve. Lze ale říci, že **dárci krve trpí nedostatkem obecného uznání, ocenění jejich vstřícného občanského postoje**. Nemám na mysli hmotné požitky. To by se potom nejednalo o bezpříspěvkové dárce krve. Mám na mysli veřejné poděkování, větší míru pozitivní informace i v největších sdělovacích prostředcích, vyšší míru morálního uznání na všech úrovních státní správy i občanské veřejnosti.

Jedním z úkolů Českého červeného kříže je oceňovat bezpříspěvkové dárce krve v zavedeném systému Medailí prof. Jana Janského a Zlatých křížů za mnohonásobné darování krve. Je to výraz poděkování a současně způsob propagace této vzácné činnosti, který by měl i přispět k náboru nových dárců.

Většinou se daří zajistit předávání těchto ocenění na odpovídající společenské úrovni i když ne ve všech našich oblastních spolcích. **Větší dluh máme ale v náboru nových bezpříspěvkových dárců krve**. Lze se vymluvit, že doba není příznivá. Ostatně i podmínky na oceňování jsou každoročně horší a pokud k tomu ještě někde přistoupí nezáměr a neschopnost organizátorů, stáváme se předmětem kritiky. Někdy oprávněně, někdy neoprávněně.

Oceňování a propagace bezpříspěvkového dárcovství krve je jedním z hlavních úkolů Českého červeného kříže. Snažme se, a to ne jen v onen stanovený den, zamyslet nad tím, jak se nám daří tento úkol plnit. **Měli bychom přispět ke zvýšení vážnosti a obecného uznání těch, kteří poskytují dar nejcennější, dar života, vlastní krev**. Pokud budeme úspěšní, přispějeme ke zvýšení uznání pro bezpříspěvkové dárce krve a tím přispějeme i k náboru nových dárců. Jejich dar nejcennější přispěje k záchraně životů.



JUDr. Jiří Procházka, ředitel Úřadu ČČK

ZAHRANIČNÍ AKTIVITY ČČK

DOHODA ČČK S HESSENSKÝM ČK

Dne 3. 5. 2004 podepsali v Praze prezident ČČK **MUDr. Zdenko Vlk, CSc.** a prezidentka Hessenského ČK **Hannelore Rönshová, MBA**, dohodu o spolupráci. Čtyřčlenná delegace Hessenského ČK při své několikadenní návštěvě v ČR mj. navštívila Centrum sociální péče ČČK v Praze 9 v Bojčenkově ulici, Dětskou léčebnu ČČK v Bukovanech a také některé objekty postižené povodněmi u nás v roce 2002 a rekonstruované z poskytnutých prostředků Německého ČK. Rozhovor s prezidentkou Hessenského ČK najdete na straně 5 tohoto čísla Novin ČK v pravidelné rubrice „Náš host“.



ZASEDAL MEZINÁRODNÍ VÝBOR FACE

V rakouském městě Bad Hofgastein se ve dnech 2. - 3. 4. 2004 uskutečnilo zasedání Mezinárodního výboru Evropské soutěže v první pomoci (FACE). Za ČČK se jej zúčastnila **Bc. Jana Chaloupecká**, ředitelka loňské Evropské soutěže v první pomoci (FACE 2003) pořádané v Praze. Zasedání Mezinárodního výboru hodnotilo loňský ročník soutěže uspořádaný ČČK velmi pozitivně. Mezinárodní výbor se na tomto svém zasedání také podrobně zabýval přípravou letošní Evropské soutěže v první pomoci, která se uskuteční právě v Rakousku.

NÁVŠTĚVA ZAHRANIČNÍHO EXPERTA

Ve dnech 5. - 7. 4. 2004 navštívil ČČK významný zahraniční expert - **prof. Wolf-Dieter Eberwein**, profesor na univerzitě ve francouzském Grenoblu. Při svém pobytu v ČR jednal s prvním viceprezidentem ČČK **RNDr. Markem Juklem, Ph. D.** (o otázkách mezinárodního humanitárního práva), ředitelem Úřadu ČČK **JUDr. Jiřím Procházkou** a vedoucím úseku odborných činností ČČK **Mgr. Josefem Švejnohou** (o transformaci ČČK v posledních 15 letech).



SEMINÁŘ K PROJEKTŮM EVROPSKÉ UNIE

Ve dnech 27. - 30. 4. 2004 se ve švédském městě Gripsholm uskutečnil seminář uspořádaný Kanceláří ČK při Evropské unii a Švédským ČK pro zástupce národních společností ČK ze stávajících a v letošním roce přistupujících členů Evropské unie. Program semináře byl celý zaměřen na problematiku přípravy, sestavování a obhajování projektů podávaných orgánům Evropské unie. Za ČČK se semináře zúčastnila pracovnice zahraničního úseku Úřadu ČČK **Linda Sochorová**.

SEMINÁŘ K PŘÍPRAVĚ NA KATASTROFY

Regionální delegace Mezinárodní federace ČK a ČP uspořádala ve dnech 26. - 28. 4. 2004 v Budapešti odborný seminář pro středoevropské národní společnosti ČK zaměřený na přípravu na katastrofy. Za ČČK se semináře zúčastnil pracovník úseku odborných činností Úřadu ČČK **Ing. Václav Černý**.

Jistého lékaře často zastavovali lidé na ulici a svěfovali se mu se svými zdravotními problémy. Vyřešil to tak, že když jej zase jedná paní na ulici obtěžovala, požádal ji: „Svlékněte se, já se na to podívám!“

VÝKONNÁ RADA ČČK 27. 3. 2004

Výkonná rada ČČK na tomto svém zasedání projednávala více než tři desítky předložených písemných materiálů, z nichž většina byla následně předkládána na zasedání Komor ČČK v dubnu 2004 a na zasedání Shromáždění delegátů ČČK v květnu 2004.

Projednala a schválila mj. výsledky činnosti a zprávu o výsledku hospodaření ČČK za rok 2003, plán činnosti a rozpočet ČČK na rok 2004, zprávy o činnosti kolektivních členů ČČK a zprávy vedoucích pracovních skupin VR ČČK. Vzala na vědomí zprávu Dozorčí rady ČČK, schválila zásady postupu zpracování Strategie rozvoje ČČK, přípravu volebního období v ČČK, návrhy Dodatků ke Stanovám ČČK a k Archivnímu řádu Úřadu ČČK a návrh výše ročního členského příspěvku novým kolektivním členům ČČK.

Dále se zabývala přípravou oslav Světového dne Červeného kříže 2004, přípravou zasedání Komor a Shromáždění delegátů ČČK, problematikou pověřeného OS ČČK na území Hlavního města Prahy, návrhem řešení situace objektu ČČK Sokolov. Schválila další průběžnou zprávu o pomoci ČČK postiženým povodněmi v ČR v roce 2002, návrhy na udělení vyznamenání ČČK - Medaile Alice Masarykové, ředitele a hlavní rozhodčí krajských a republikových soutěží ČČK v první pomoci v roce 2004, vyslání družstva ČČK na Evropskou soutěž první pomoci (FACE 2004) do Rakouska, nové členy Registru rozhodčích ČČK, návrh na doplnění Otevřené databáze expertů ČČK a žádost o půjčku OS ČČK Teplice. Neschválila žádost o prominutí dosud neuhrazené půjčky poskytnuté OS ČČK Žďár nad Sázavou.

V rámci informativních zpráv vzala VR ČČK na vědomí zprávu o činnosti Úřadu ČČK a přehled aktivit Úřadu ČČK a OS ČČK se sdělovacími prostředky, zprávy ze zahraničních cest, informace ze zasedání Rady Mládeže republiky a o projektu Mládeže ČČK „Děti“.

ZASEDÁNÍ KOMOR ČČK

Dne 17. 4. 2004 se v Přerově uskutečnilo zasedání Moravskoslezské komory ČČK, které řídil její předseda a první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph. D.**, dne 24. 4. 2004 pak v Praze zasedala Česká komora ČČK za řízení svého předsedy a druhého viceprezidenta ČČK **MUDr. Pavla Lebedy**. Zasedání obou Komor ČČK se zúčastnil prezident ČČK **MUDr. Zdenko Vlk, CSc.** a ředitel Úřadu ČČK **JUDr. Jiří Procházka**.

Členové obou Komor ČČK na těchto zasedáních kromě běžných informací ze zasedání VR ČČK a o činnosti Úřadu ČČK především podrobně projednávali materiály, které se předkládají ke schválení na květnové Shromáždění delegátů ČČK.

SHROMÁŽDĚNÍ DELEGÁTŮ ČČK

Dne 22. 5. 2004 se v Praze uskutečnilo pravidelné výroční zasedání Shromáždění delegátů

Jaký je rozdíl mezi anamnézou a diagnózou? Při anamnéze se snaží pacient namluvit něco lékaři a při diagnóze je tomu naopak.

ČČK. Za řízení prvního viceprezidenta ČČK **RNDr. Marka Jukla, Ph. D.** vyslechlo úvodní vystoupení prezidenta ČČK **MUDr. Zdenko Vlk, CSc.** a hlavní referát k výsledkům činnosti a novým plánům ČČK přednesený ředitelem Úřadu ČČK **JUDr. Jiřím Procházkou**.



Zasedání projednalo a schválilo všechny potřebné základní dokumenty - výsledky činnosti a hospodaření ČČK za rok 2003, zprávy o činnosti kolektivních členů ČČK za rok 2003, zprávu Dozorčí rady ČČK za rok 2003, plán činnosti a rozpočet ČČK na rok 2004. Dále schválilo Dodatek ke Stanovám ČČK týkající se postavení dobrovolníků v ČČK.

NEJVYŠŠÍ ZLATÉ KŘÍŽE PŘEDÁNY

V Pražském hotelu Pyramida byly na Světový den ČČK dne 8. 5. 2004 na slavnostním celorepublikovém setkání předány **136** mnohonásobným bezpříspěvkovým dárcům krve Zlaté kříže 2. třídy (za 120 bezplatných odběrů krve) a 1. třídy (za 160 odběrů krve). Nejvyšší vyznamenání ČČK pro BDK předávali a ve svých vystoupeních vysoce ocenili jejich humánní dar krve čestná prezidentka ČČK **Viktorie Špidlová**, první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph. D.**, náměstek ministra zdravotnictví **JUDr. Jaroslav Cívín**, zástupkyně Společnosti pro transfúzní lékařství **MUDr. Alena Hakenová** a zástupce VZP ČR **Ing. Lubor Neuzil**. Za ČČK se dále zúčastnili druhý viceprezident ČČK **MUDr. Pavel Lebeda** a člen VR ČČK a první nositel zlaté plakety prof. Janského v ČR **Adolf Šťastný**. Hodnotný kulturní program představovalo písničkové pásmo **Pavly Břínkové**.

JEDNÁNÍ S MINISTREM FINANČÍ

Dne 15. 4. 2004 jednala delegace ČČK (čestná prezidentka ČČK **Viktorie Špidlová**, prezident ČČK **MUDr. Zdenko Vlk, CSc.** a ředitel Úřadu ČČK **JUDr. Jiří Procházka**) s ministrem financí ČR **Mgr. Bohuslavem Sobotkou** o naplnění těch ustanovení Zákona č. 126/1992 Sb., které hovoří o pravidelném každoročním finančním příspěvku vlády ČR pro ČČK.

ČČK NA SEMINÁŘI K POVODNÍM

Ve dnech 20. 4. a 22. 4. 2004 se zástupci ČČK zúčastnili v Brně 3. Kongresu Ochrana před povodněmi svolaného Českou asociací zpracovatelů povodňových plánů pro odpovědné zástupce krajských, městských a obecních úřadů.

Referát o systému a rozsahu humanitárních pomoci ČČK přednesl dne 20. 4. 2004 vedoucí úseku odborných činností Úřadu ČČK **Mgr. Josef Švejnoha** (tento den se jednání kongresu zúčastnil i ředitel Úřadu ČČK **JUDr. Jiří Procházka**), dne 22. 4. 2004 pak první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph. D.**

NOVÉ PUBLIKACE ČČK

V posledních týdnech vydal Úřad ČČK některé nové ediční tituly, které jsou k dispozici na Úřadech OS ČČK. Jedná se o následující publikace:



- **Henri Dunant - zakladatel mezinárodního hnutí ČČK**
- **Magazín mladého zdravotníka 2004**
- **Výroční zpráva ČČK za rok 2003**
- **Zdravotník ČČK - Junior** (reedice)
- **Standardy první pomoci** (reedice)

DAR MEDTRONICU PRO ČČK

Dne 13. 4. 2004 předali zástupci českého zastoupení americké firmy **Medtronic Czechia s.r.o.** (zleva) **Ing. Petr Janík** a **Jan Mach** za přítomnosti člena Otevřené databáze expertů ČČK **MUDr. Juljo Hasika** do rukou ředitele Úřadu ČČK **JUDr. Jiřího Procházky** vítaný dar - automatizovaný externí defibrilátor **LIFEPAC CR-T**. Tento přístroj bude využíván k výuce automatizované externí defibrilace při poskytování první pomoci.



SETKÁNÍ HUMANITÁRNÍCH ORGANIZACÍ A ARMÁDY ČR

Již podruhé se na semináři konaném dne 5. 5. 2004 v Olomouci setkali zástupci největších humanitárních organizací působících na území ČR (Český červený kříž, Člověk v tísni, Adra, Česká katolická charita) se zástupci Armády ČR. Navzájem se informovali o svých projektech zaměřených především na poskytování humanitárních pomoci v ČR i v zahraničí. ČČK na tomto semináři zastupoval první viceprezident ČČK **RNDr. Marek Jukl, Ph. D.**, který zároveň přednesl přednášku zaměřenou na problematiku mezinárodního humanitárního práva.

OCEŇOVALI JSME DÁRCE KRVE

V našem Oblastním spolku ČČK **Brno-venkov** máme občas problém s tím, že naši dárci pracují mimo domov a někdy se obtížně dostávají i na takovou slavnostní příležitost jakou je oceňování zlatých a stříbrných dárců. Proto jsme na začátku letošního roku dodatečně ocenili ty, kteří neměli možnost se v minulém roce za námi dostavit.



Akce proběhla velmi úspěšně, zejména díky paní primářce TO FN Brno **MUDr. Evě Slavíkové** a novému řediteli VZP Brno-venkov panu **JUDr. Antonínu Jízdnému**. Byli jsme mile překvapeni jeho pochopením pro bezpříspěvkové dárci krve, protože ještě neznal tyto naše akce. Předal jménem VZP krásné dárkové balíčky (spíše balíky) každému dárci a našemu nejvýznamnějšímu - panu **Františku Rousovi**, který dostával Zlatý kříž za 80 odběrů - velký dárkový koš.

Všichni dárci byli velmi spokojeni a paní primářka je pozvala - pokud budou mít zájem - na exkurzi po Transfúzním oddělení. První se přihlásil pan ředitel VZP. Velmi nás potěšilo, že se skutečně zajímá o tuto - pro nás všechny tak potřebnou skupinu občanů, o kterých u nás na venkově dobře víme, že jsou to samí hodní a vstřícní lidé.

*Jiřina Pilová,
předsedkyně OS ČČK Brno-venkov*

DOBŘE FUNGUJÍCÍ 3. MS ČČK PODĚBRADY

Možná se jedná o vůbec nejpočetnější Místní skupinu Českého červeného kříže v ČR. Sdružuje po řadu let totiž téměř **600** členů ČČK. Přirozený úbytek členů ze zdravotních či věkových důvodů nahrazují průběžně získáváním nových členů a členek ČČK. Kromě tradičních činností obvyklých v jiných aktivních MS ČČK však v Poděbradech velmi aktivně spolupracují např. nejen na celostátních či mezinárodních akcích typu chodeckého závodu Praha-Poděbrady, ale velmi iniciativně se ujali spolupráce při organizaci odběrů krve. Je to zásluha řady nadšených a obětavých funkcionářů a členů této MS ČČK v čele s jejich neúnavnou předsedkyní paní **Jindrou Kantorovou**.



A právě určité problémy, které se při organizaci odběrů krve v poslední době vyskytly, byly důvodem naší návštěvy v Poděbradech, na zasedání vybrané skupiny funkcionářů této 3. MS ČČK Poděbrady. Potěšil nás zájem účastníků tohoto setkání, jejich snaha o konstruktivní přístup a hledání nejlepšího řešení. Ocenil to ve svém vystoupení i přítomný zástupce starosty města Poděbrady **Mgr. Jaromír Novák**, který přislíbil další podporu města prospěšným aktivitám této aktivní MS ČČK.

Mgr. Josef Švejnoha

STUDIJNÍ STŘEDISKO OS ČČK CHEB

Netradičně strávily některé děti ze Sokolovska a Chebska část jarních prázdnin na Bublavě, kde se připravovaly na to, jak pomoci lidem v ohrožení života. **OS ČČK Cheb** zde totiž uspořádá od 6. do 11. března 2004 oblastní studijní středisko ČČK, kterého se zúčastnilo 45 dětí ve věku 12-15 let.

„Děti se zde učí základům první pomoci. Sledováním instruktážních videokazet s výkladem i praktickými cvičeními na figuríně či přímo na člověku získávají návyk správně provádět život zachraňující úkony. Všechno se snažíme dělat formou zábavy a hrou, oceňujeme drobnou sladkostí. Někdy pro ně přichystáme překvapení, když někoho naaranžujeme jako poraněného. Děti ho objeví někde ležet a musí ho zachránit. Odpoledne děti chodily lyžovat nebo na procházky, zorganizovaly si diskotéku s volbou Miss a navštívili jsme Klingenthal,“ uvedl ředitel Úřadu OS ČČK Cheb **Stanislav Fletter**, který zastával funkci vedoucího tohoto Oblastního studijního střediska ČČK.

Děti během studijního střediska absolvovaly vstupní a výstupní testy a praktické zkoušky. „Musí umět diagnostikovat poranění, znát postup první pomoci, umět zraněného transportovat a zavolat záchranáře, vysvětlila jedna ze čtyř zdravotnických instruktorek ČČK **Yvonne Veselá** a dodává: „Hodně lidí si říká, proč by poskytovali první pomoc, když máme záchranku. Ale neuvědomují si, že třeba mozkové buňky odumírají do pěti minut. A než záchranka dorazí ke zraněnému třeba 25 km, je často pozdě. Proto je dobře, když si lidé umí navzájem včas pomoci“.

Stanislav Fletter připomíná: „Účastníci studijního střediska ČČK se rekrutují z řad dětí, které navštěvují zdravotní kroužky. Mnoho z nich chce v budoucnu pracovat ve zdravotnictví jako sestry, lékaři, řidiči záchranářů nebo profesionální záchranáři. Máme tu většinu dětí ze sociálně slabších rodin. Rodiče přispěli 600 korunami, zbytek je uhrazen Ministerstvem zdravotnictví a ze sponzorských darů“.

OS ČČK Cheb

AKTIVNÍ MS ČČK V ČERNOŠICÍCH

Svou činnost hodnotila **MS ČČK Černošice** (Praha-západ) na výroční členské schůzi dne 6. 3. 2004, na níž se sešli v Kulturním středisku v Černošicích. Ze 101 členů bylo přítomno 72 členů.

Předsedkyně MS ČČK paní **Zmatlíková** informovala o práci výboru MS ČČK a o řadě společných akcí. Dobrou spoluprací má MS ČČK s Městským úřadem, Sbohem dobrovolných hasičů, Svazem zahrádkářů, Klubem důchodců, Sokolem, Základní uměleckou školou, s oběma vesničkami SOS a s nadací Život 90.

Sbor dobrovolných hasičů jsme podpořili peněžitou částkou na zakoupení nové techniky. Její potřebnost pocítily členky MS ČČK při spolupráci s hasiči při nedávných povodních. Se Svazem zahrádkářů pořádáme výstavu prací členek ČČK. Nejvíce však spolupracujeme s Klubem důchodců, nad kterým máme již 14 let patronát. Každé pondělí odpoledne se s jeho členy scházíme v Domě s pečovatelskou službou. Mnoho let podporujeme pravidelnými zásilkami oblečení také obě SOS vesničky v Doubi a Chvalcově. Členky MS ČČK spolu se členy Klubu důchodců přispěly finančně také Dětské léčebně Ch. G. Masarykové v Bukovanech na nákup nových inhalátorů.

Nezanedbáváme také formu sousedské výpomoci všem, kteří naši pomoc potřebují. S kytičkou a malým dárkem rovněž navštěvujeme své dříve narozené členy ČČK. Dokážeme se ale také společně pobavit - jezďme do divadla a na zájezdy, kterých pořádáme každoročně pět. Pomáháme při oceňování bezpříspěvkových dárců krve pořádaném OS ČČK Praha 4+5+západ. Při Černošické pouti jsme uspořádali úspěšnou výstavu „**Červený kříž a lékaři**“. Při její přípravě jsme zmapovali práci ČČK v Černošicích od jeho založení až do současné doby a fotografickým materiálem jsme připomněli všechny lékaře a zdravotní sestry, kteří zde od první světové války působili. Písemný a fotografický materiál z této výstavy se stal základem kroniky naší MS ČČK.

Neradi se se svou prací chlubíme, ale možná že dodáme inspiraci dalším MS ČČK.

*Milada Borovičková,
MS ČČK Černošice*

„Pane kapitáne“, skončil prohlídku lékař, „máte v koleně vodu“. „Vyloučeno! Nikdy jsem vodu nepil“, ohradil se starý mořský vlk.

HANELORE RÖNSCHOVÁ, MBA

Naším hostem tentokrát byla prezidentka Hessenského červeného kříže paní **Hanelore Rönschová, MBA**, při své květnové návštěvě ČR a podpisu dohody o spolupráci s Českým červeným křížem. Ochotně odpověděla na naše otázky.

Otázka: Paní prezidentko, co předcházelo tomu, než jste se ujala této nejvyšší funkce v Hessenském ČK?

Odpověď: Již za svých studií jsem na škole byla členkou různých církevních spolků a znala jsem dobře i Červený kříž. Po dvě desetiletí jsem pracovala ve firmě, která se zabývala obsazováním sociálních bytů, pak jsem byla 20 let poslankyní Spolkového sněmu SRN a čtyři roky ministryní pro otázky rodiny a péče o seniory v německé spolkové vládě. Po skončení své profesní dráhy jsem chtěla být ještě dále aktivní. Založila jsem po sjednocení Německa nadaci zabývající se péčí o seniory. A tehdy mě také oslovil Hessenský ČK, abych se stala jeho prezidentkou. Byla to pro mě velká čest.

Otázka: Můžete nám trochu představit Hessensko a Hessenský červený kříž?

Ráda. Hessensko je podle počtu obyvatel pátá největší země ze 17 spolkových zemí Německa. Má téměř 6 milionů obyvatel a z tohoto počtu má Hessenský ČK 356.000 přispívajících členů a více než 15.000 aktivních dobrovolníků. Jsem velmi ráda, že Červený kříž je v Hessensku zastoupen doslova v každém městě a v každé vesnici.

Otázka: Jaké jsou hlavní programy Hessenského ČK? Na co jste nejvíce pyšní?

Odpověď: Červený kříž u nás doprovází svými aktivitami lidi od narození až do smrti. Například jsme všude v záchranné zdravotní službě - u nás se neříká „zavoláme sanitku, ale zavoláme Červený kříž“. Máme řadu

zařízení pro seniory a pomocí našich ambulancí sociálních stanic umožníme těm starým lidem, kteří chtějí zůstat doma ve svém známém prostředí, aby tak mohli učinit. Využíváme při tom i síť nouzových služeb, kdy si každý takový člověk pomocí jednoduchého zařízení, které nosí na krku, může přivolat kdykoliv naši pomoc. Potřebným lidem dovážíme také stravu, říkáme tomu „jídlu na kolech“. Rozsáhlá je také naše činnost s dětmi, pomáháme mentálně postiženým dětem, zlepšujeme zdravotní služby pro žadatele o azyl a emigranty, dobře funguje také naše pátrací služba, ale také Vodní záchranná služba a Horská služba, které jsou u nás součástí ČK.

Otázka: Víme, že spolupráce Hessenského ČK a ČČK začala fungovat již od počátku letošního roku, ještě před podpisem dohody o spolupráci. V čem se konkrétně projevila?

Odpověď: Již v březnu 2004 se tři odborníci ČČK zúčastnili v Hessensku semináře zaměřeného na zvládání stresu při katastrofách. Na počátku dubna letošního roku přijel zase lektor Hessenského ČK školit české experty ČČK v ovládání automatických defibrilátorů při poskytování první pomoci.

Otázka: Na jaké okruhy činnosti je zaměřena právě podepsaná dohoda Hessenského ČK a Českého červeného kříže? Co si od ní slibujete?

Odpověď: Tato dohoda vychází z dávno uzavřené smlouvy o spolupráci mezi Německým ČK a ČČK z roku 1994. Jedná se o dohodu, která obsahuje vymezení rámce pro řadu společně organizovaných aktivit jak na ústřední, tak regionální úrovni. Zaměřili jsme ji mj. na první pomoc, přípravu na katastrofy, šíření mezinárodního humanitárního práva, mobilní sociální služby, soutěže, aktivity mládeže, práci s dětmi, činnost domů pro seniory, aj. Domnívám se, že výměna zkušeností je velmi potřebná a naši práci tak můžeme vzájemně obohatit.



NEMILOSRDNÉ SLUNCE ROZDÁVÁ RÁNY - 2. část

Rozhovor uskutečnil Mgr. Josef Švejnoha

Pokračujeme v rozhovoru s **MUDr. Ivanou Krajsovou**, primářkou II. kožní kliniky v Praze 2: **Komu je melanomová poradna určena a kolik pacientů eviduje?**

Fungujeme jako specializované pracoviště jednak pro Pražany, kterým vedle nás poskytují péči i některá další podobná zařízení, tak i pro obyvatele Středočeského kraje, pro něž jsme naopak jediným takovým pracovištěm. Jsme však přístupní i ostatním pacientům z nejrůznějších míst republiky. Když si vezmete, že každý rok diagnostikujeme až 150 nových případů, evidence našich pacientů jde do tisíců. Sneseme v tomto ohledu srovnání už s velkými evropskými centry.

Tato statistika svědčí o velkém nárůstu onemocnění. Čím je způsoben?

Nárůst tohoto nádorového onemocnění je skutečně obrovský a zaznamenává se prakticky od počátku padesátých let. Osobně se problematice melanomu věnuji přes dvacet let... V naší republice se v osmdesátých letech toto nádorové onemocnění vyskytovalo ve 4 případech na 100.000 obyvatel. Dnes je to už něco málo přes 12 pacientů! Obecně se to srovnává s nárůstem plicních nádorů u žen. Přičítá se to především změně životního stylu. Příkladem si můžeme vzít

filmy pro pamětníky, v nichž vidíme defilovat naše předky po plážích. K jejich úborům, kterými se chránili, patřily zcela běžné kalhoty a košile i klobouky. My naopak často navštěvujeme nudistické pláže.

Melanom může vzniknout skutečně jen zvýšenou expozicí ultrafialového světla? Je přece známo, že se nádor objevuje i na kůži, která je před sluncem chráněna...

Ultrafialové záření pravděpodobně nebude jedinou příčinou tohoto závažného onemocnění, ale o jiné zatím mnoho nevíme.

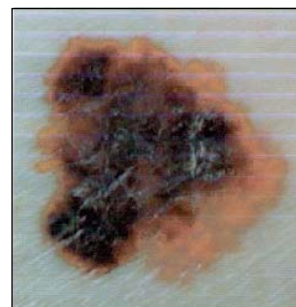
Hlavním důvodem je samozřejmě genetická dispozice! Základem potom „zdeděný“ typ kůže. Nejvíce ohroženými jsou lidé s velmi světlou kůží, neboť mají nejmenší odolnost proti poškození slunečními paprsky. Riziko výskytu kožních nádorů klesá s intenzitou přirozené pigmentace. Znamená to, že u člověka s tzv. fototypem kůže č. 4, který se snadno opaluje a nikdy se nespálí, je předpoklad takového onemocnění o něco nižší. Tím však rozhodně neříkám, že se u nich nádory nevyskytují. Melanom se běžně objevuje i u černochoů, které postihuje na dlaních, ploskách chodidel a pod nehty. Zajímavostí je, že je to jediný typ melanomu, který se u nich vyskytuje. To ukazuje na další domněnku o vzniku těchto nádorů - imunosuprese, vyvolané intenzivním sluněním. Melanom potom sice nevzniká výhradně na nechráněných místech, ale díky tomuto slunění dochází k celkovému oslabení organismu, což má za následek jeho nárůst kdekoli na těle.

Dá se i u nás geograficky označit největší výskyt kožních nádorů?

Vzhledem k malé rozloze naší země to není možné. Takové označení by bylo zcela umělé a neodpovídalo by skutečnosti.

Dříve se hovořilo o lidech ve věku mezi 60 - 70 lety jako o nejrizikovější skupině. Dnes se však uvádí onemocnění již u třicátníků až čtyřicátníků. Ženy tato choroba postihuje dokonce už mezi dvaceti až třiceti lety...

Obecně začíná platit, že melanom postihuje stále mladší ročníky. V USA jím nejčastěji trpí ženy mezi 25 - 35 lety... A je to zároveň i nejfrekventovanější nádor u žen. Stále je našťastí vzácný u dětí. Ani pro to nemáme ještě jednoznačné zdůvodnění. Dítě se s melanomem může velmi zřídka narodit. Následuje dlouhé období, kdy se u nich nevyskytuje a objevuje se až po pubertě... Stejně tak je to v zemích s největším výskytem tohoto nádoru, jako je např. Austrálie... Co se týče pohlaví, je v současnosti poměr nemocných vyvážený. V minulosti melanomem naopak více trpěly ženy. (Dokončení rozhovoru v příštím čísle).



Melanom v počátečním stadiu (foto: archiv)

Lékař k pacientovi: „Vaše lordstvo, neměli byste pouze jezdit na koni, ale v zájmu svého zdraví také někdy chodit pěšky“.
- „To je zvláštní, doktore, váš názor se shoduje s jednáním mého koně“.

Text: Otto Lokaj

ŘECKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ

Řecko se připojilo k Ženevským úmluvám již v roce 1865. Tzv. Helénská společnost ČK byla založena v červnu 1877 a to díky iniciativě tehdejší řecké královny Olgy. Mezinárodním výborem ČK byla uznána v říjnu téhož roku. Od svého založení Řecký červený kříž nikdy neupustil od svého poslání - ani v období míru, válek či přírodních katastrof.

Svou současnou činnost zaměřuje Řecký ČK především do zdravotnické a sociální oblasti. Ve zdravotnické činnosti provozuje tzv. školící zdravotnická střediska především prvního stupně. Jsou umístěna zejména v okolí Athén a zabývají

se hlavně těmito tématy: hygiena na školách, hygiena v průmyslu, hygiena na veřejnosti a výuka první pomoci. Dále provozuje konzultační centra pro děti, pro matky s dětmi a také organizuje školení pro budoucí zdravotní sestry.

V sociální činnosti je jeho činnost zaměřena zejména na péči o staré lidi. Řecký ČK provozuje gerontologická centra, kde se starým lidem dostává lékařské péče a také psychologické podpory. Poskytuje i domácí péči. Díky rozsáhlému zapojení dobrovolníků může Řecký ČK provozovat tato centra i na venkově.

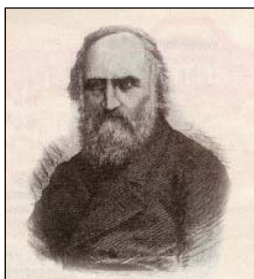
Řecký ČK poskytuje také mezinárodní humanitární pomoc zemím postiženým válečným konfliktem nebo přírodní katastrofou. Formy této pomoci jsou různé - od finanční, přes materiální až po rehabilitační projekty ve spolupráci s Mezinárodním výborem ČK nebo Mezinárodní federací ČK a ČP.

Hlavními zdroji finanční podpory Řeckého ČK jsou řecká vláda, granty Evropská unie, soukromý sektor a dary od veřejnosti.

Linda Sochorová,
zahraniční úsek Úřadu ČČK

VÝROČÍ ČÍSLA – ČEŠTÍ LÉKAŘI

KAREL SLAVOJ AMERLING (18. 9. 1807 - 2. 11. 1884)



Narodil se v Klatovech, studoval filosofii ve Vídni a medicínu v Praze. Působil jako tajemník u hraběte Šternberka, psal do Časopisu českého muzea a do Světozoru, učil v české nedělní škole. Karla Slavoj Amerlinga můžeme zařadit jak mezi významné lékaře, tak i přírodovědce či pedagogy 19. století. Byl zakladatelem Budče, vzdělávacího ústavu v tradici romanticky pojaté národní vzdělanosti a odkazu Komenského. Působil jako ředitel Ernestina v Praze-Hradčanech, prvního ústavu pro léčení a výchovu vývojově opožděných dětí v rakouské monarchii. V roce 1848 uveřejnil návrh na reformu školství, který byl pokrokový snahou o zpřístupnění vzdělání.

V pedagogice rozpracoval Komenského zásadu názornosti, tj. zapojení co nejvíce smyslů do výuky. Využil k tomu učebních pomůcek, jako jsou obrazy a modely. Mnohé přírodovědné spisy, které vydal, zúročil v díle „Obrazy k názornému vyučování - pomůcka pro národní školy“, rozděleného ho 5 tematických celků (Zvířata, Rostliny, Dílny řemeslnické, Život v přírodě v jednotlivých měsících, Přírodní a umělé hospodářství). Tyto obrazy vycházely v letech 1851 - 1865 a Amerling na 150 litografických tabulích propojil regionální prvky s běžnými skutečnostmi té doby. Tyto obrazy jsou dnes ceněnou součástí sbírkového fondu muzea v Přerově a nedávno byly vydány na CD.

Zemřel v Praze, pohřben je v romantickém údolí Zákolanského potoka u Budče. Letos si připomínáme, že zemřel právě před 120 lety.

UŽITEČNÉ VYNÁLEZY

KOSTKA CUKRU

Po delší době je zase užitečný vynález pro lidstvo spojen s naší zemí. V loňském roce jsme si připomínali, že uplynulo právě 160 let od chvíle, kdy v cukrovaru v Dačicích spatřila světlo světa první kostka cukru. Jak to vlastně tehdy bylo?

Psal se rok 1843. Až do této doby se cukr vyráběl v několikakilových homolích, kloboucích nebo bochnících, ze kterých se sekáčkem menší množství odsekávalo. Vypráví se, že manželka ředitele dačického cukrovaru, Juliána Radová, se při odsekávání cukru z homole poranila na prstu a požádala svého manžela, aby se pokusil vyrobit praktičtější tvar cukru. Manžel - **Jakub Kryštof Rad** - vyhověl a na podzim roku 1843 jí přinesl malou krabičku, v níž bylo 350 bílých a červených kostek cukru.

Rad na kostky cukru vymyslel speciální lis, ve kterém se cukrová moučka prosila a naplnilo se jí 400 čtvercových otvorů mosazné desky, která se následně přikládala k další desce. Po slisování putovaly takto vzniklé kostky do sušárny, kde zůstaly 12 hodin, a pak už se mohly expedovat. V Dačicích se s pomocí šesti lisů mohlo denně vyrobit až 1.120 kg kostkového cukru. Patent na výrobu kostkového cukru brzy zakoupila řada zemí (Prusko, Sasko, Bavorsko, Švýcarsko, Anglie). K ironii osudu patří, že Rad musel tři roky po svém vynálezu kvůli špatné ekonomické situaci na svou funkci rezignovat.

Dačice na svého vynálezce nezapomněly. Na domě, v němž sídlila rafinérie, je umístěna pamětní deska, poblíž je i kuriózní pomník první kostky cukru na světě.



ZNÁME PRAVIDLA SPOLEČENSKÉHO CHOVÁNÍ?

DOVOLENÁ

Bližší se doba, kdy vyrazíte se svými blízkými na dovolenou, ať již jen za krásami naší vlasti nebo do zahraničí. Ale i na dovolené platí základní pravidla společenského chování:

- např. na poznávacích zájezdech platí, že chodíme na srazy včas, dbáme pokynů průvodce, při prohlídkách různých objektů věnujeme pozornost výkladu a nerušíme jej
- vůči ostatním účastníkům zájezdu se chováme ohleduplně, nepředbíláme ve frontě u recepcie či při samoobslužném stravování
- v ubytovacích zařízeních doma i v zahraničí respektujeme vnitřní řád zařízení. Ve večerních a nočních hodinách budeme dodržovat noční klid a nebudeme nikde opile hulákat
- také při pouštění televizního či rozhlasového přijímače respektujeme skutečnost, že nejsme v hotelu sami a omezíme hlasitost jejich poslechu
- zásady slušného chování platí samozřejmě i v jídelně u stolu, kde např. respektujeme, že pečivo na stole je určeno pro všechny, nikoli pouze pro nás, apod.
- i na dovolené dbáme na slušné oblečení, pamatujeme na to, že zejména v zahraničí reprezentujeme svoji zemi
- k samozřejmostem při zahraniční dovolené patří, že respektujeme pravidla a zvyklosti platící v zemi, v níž pobýváme
- z dovolené obvykle zasíláme svým nejbližším pohled (i když jej v posledních letech často nahrazují SMS zprávy prostřednictvím mobilních telefonů).

Primář v nemocnici říká sestře: „Nemocnice nemá finance na vytápění, odkryjte pacienty s největší teplotou...“

OSOBNOSTI ČERVENÉHO KŘÍŽE

MARIE MAJEROVÁ (1. 2. 1882 - 16. 1. 1967)

Známa česká spisovatelka (vlastním jménem Marie Bartošová) se narodila v Úvalech u Prahy. Vyrůstala v chudých poměrech, začala se živit jako služka, dokonce až v Budapešti. Ale brzy se začíná projevovat její literární talent a tak již v roce 1907 odjíždí na studijní pobyt do Paříže a postupně se stává uznávanou spisovatelkou. Později hodně cestuje i do vzdálených zemí (Amerika, severní Afrika, Čína, aj.), píše i cestopisy.

Její románovou prvotinou je „**Pa-nenství**“, dále pak následují romány „**Náměstí republiky**“, „**Nejkrásnější svět**“ a „**Přehrada**“. Jejím bezesporu nejznámějším literárním dílem je román „**Sirána**“, který si mnozí dříve narození budou jistě pa-



matovat, že patřil po dlouhá léta do seznamu školní povinné četby. Majerová se věnovala také literatuře pro děti a mládež, nejznámější z této oblasti její tvorby jsou „**Robinsonka**“ či „**Bruno**“.

S Červeným křížem ji spojuje to, že jí dr. Alice Masaryková jmenovala v roce 1919 již do prvního ustavujícího Hlavního stanu ČSČK, kde úspěšně spolupracovala v tiskovém a propagačním odboru s další spisovatelkou Růženu Svobodovou. Podepsala také Projev Rady spisovatelstva československého o Vánocích 1920 na podporu ČSČK a aktivně pomáhala při zajišťování každoročního Velikonočního Míru Červeného kříže.

OKÉNKO SPRÁVNÉ VÝŽIVY

TŘEŠNĚ



Třešň ptačí patřila pravděpodobně již do jídelníčku neolitického člověka, v jehož sídlištích ještě dnes nacházejí archeologové suché třešňové pecky. Prapůvod kulturní třešně je zřejmě v jihozápadní Asii, šlechtěné odrůdy znali již staří Řekové a Římané. V Čechách byly třešně běžně pěstovány již ve 12. st. České pojmenování třešně se vyvinulo ze starých slovanských výrazů čerša a čeršňa. Jedním z prvních propagátorů třešní u nás byl Jošt z Rožmberka (na svém třeboňském panství) a také Pernštejnové, jimž se přičítá založení školních třešňových slavností v Pardubicích.

- kromě planých „ptačnic“ dnes známe především dva druhy třešní - **chrupky** (s pevnou dužinou) a **srdcovky** (s měkkou dužinou)
- třešně obsahují provitamin A, vitamíny skupiny B, poměrně velké množství vitamínu C (100 mg na 100 g), dále fosfor, vápník, železo, jód, ovocné cukry a třísloviny (vlákninu)
- obsahují 82 % vody a 12 (a více) % cukru
- tmavé druhy třešní prý pomáhají snižovat krevní tlak; velmi prospěšné jsou při neurózách a žaludečních potížích. Úspěšně se používají také při zácpě, nechutenství, chudokrevnosti a arterioskleróze
- konzumují se syrové i tepelně upravené (moučníky, kompoty, džemy, mošty, marmelády, aj.), dají se sušit jako hrozinky i kandovat, používat do pohárů, krémů, sirupů, apod.

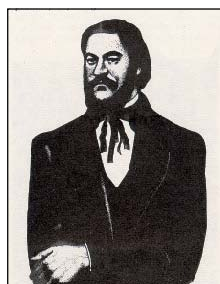
VÝROČÍ ČÍSLA – SVĚTOVÍ LÉKAŘI

IVAN MICHAJLOVIČ SEČENOV (13. 8. 1829 - 3. 11. 1905)

Zakladatel ruské fyziologie se narodil v Simbirsku. Původně vystudoval vojenskou inženýrství; v roce 1850 začal studovat medicínu na moskevské univerzitě. Po ukončení tohoto studia (v roce 1856) sbíral po čtyři roky zkušenosti na zahraničních pobytech.

V roce 1860 se vrátil do Ruska, stal se profesorem fyziologie na Lékařsko-chirurgické akademii. Pro rozpory s konzervativně zaměřenými profesory odešel v roce 1870 na univerzitu do Oděsy. Po šesti letech se vrátil do Petrohradu, kde vybudoval slavnou fyziologickou školu. Pro své pokrokové názory byl znovu donucen v roce 1888 odejít do Moskvy, kde působil jako soukromý docent a až do roku 1901 jako profesor.

Zabýval se činností nervové soustavy. Za průkopnický je považován jeho **objev centrálního útlumu**, ke kterému dospěl při pokusech s mozkem žáby. Na základě důkladného experimentování poprvé popsal význam reflexů. Významná jsou také jeho bádání o krevních plynech a z oblasti fyziologie zraku. Bývá považován také za zakladatele nového oboru - tzv. **fyziologie práce**.



Letos si připomínáme, že uplynulo 175 let od jeho narození.

PTALI JSTE SE ...

Otázka: S blížící se dovolenou by mě velmi zajímalo, co způsobuje tzv. **mořskou nemoc** a zda se jí dá nějak předejít?

Jaroslava N., Ostrava

Odpověď: Mořská nemoc je legendami opředená, mnohý z nás ji při cestě na lodi sám prožil a má na ní nepříjemné vzpomínky. Jedná se o tzv. **kinetózu**, která nesouvisí jen s mořem. Může Vás potkat při jakémkoliv cestování - v autě, autobusu, letadle, vzácně i ve vlaku, ale také na kolotoči, houpačce nebo při jízdě na velbloudovi. Každý člověk je vůči kinetóze jinak odolný, má jiný práh citlivosti.

Příčinou je nesoulad mezi vjemy oka a vnitřního ucha. Prostřednictvím očí nám zrak hlásí, jak vypadá okolní svět, který je zdánlivě v klidu. Centrum rovnováhy ve středním uchu však hlásí pohyb. Centrální nervová soustava je „zmatečná“ a dochází k podráždění vegetativního nervstva. Postižený člověk to pocítuje jako nevolnost, pokles krevního tlaku, nucení na zvracení. Člověk by měl reagovat hned na první varovné signály - zívání, únavu, pocit chladu nebo naopak horka, závrať, nevolnost, zvýšenou citlivost na pachy, zblednutí, bolest hlavy, sbíhání slin, neklid nebo naopak lhostejnost. Důležité je od těchto příznaků odvést pozornost - dýchat čerstvý vzduch, jít se projít, povídat si se sousedem, nepohybovat příliš hlavou, zavřít oči a pokusit se usnout. V autě nebo autobusu je lepší sedět vpředu. Jako prevenci je možné použít některý z mnoha léků, které koupíte v lékárně. Doporučuje se také zvykání zázvoru.

NAŠE DESATERO

DESATERO PREVENCE PROTI LETNÍMU NACHLAZENÍ

I v době vyhrazené převážně dovoleným a odpočinku Vás může přepadnout letní chřipka, nachlazení či obyčejná rýma. Připomeňme si pravidla, jak tomu předejít:

1. Konzumujte čerstvé ovoce a zeleninu, které dodají tělu potřebné látky, především vitamín C.
2. Nepijte v horku ledové nápoje.
3. Nezapomeňte, že přehřátý organismus reaguje na průvan.
4. Pokud se zpotíte, např. při fyzické práci nebo při sportu, nezůstávejte v mokřem oblečení.
5. Při koupání nepobývejte ve studené vodě příliš dlouho.
6. Častou příčinou nachlazení bývá náhlý přechod z horka do klimatizovaných hotelových pokojů.
7. Pozor na nadměrné slunění - mj. oslabuje tělo a jeho imunitní systém.
8. Pokud se vydáte na dovolenou letecky, nezapomeňte, že kabina letadla je klimatizovaná. Pamatujte na vhodné oblečení na cestu.
9. Pokud jste nachlazení, dodržujte pečlivě správné hygienické návyky, jako je kýčání s odkloněnou hlavou a překrytí úst kapesníkem, mytí rukou po každém použití kapesníku, aj.
10. Chřipku ani nachlazení nepřecházejte.

Manželka říká přivolanému lékaři:
„To jsme se nasmáli, pane doktore. Manžel už měl všechny chřipky - španělskou, asijskou, hongkongskou - a přitom byl nejdál v Golcově Jeníkově...“.

BOJ PROTI TUBERKULÓZE A ČERVENÝ KŘÍŽ – 2. část

Nadací prezidenta T. G. Masaryka za vdatné podpory s tzv. **Mírovým programem Ligy společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce z roku 1919** se budovaly zdravotní ústavy a zřizovaly poradny pro matky a děti i poradny protituberkulózní. Pro tento účel poskytovaly okresy místnosti i celé budovy. Vybrané prostory pro TBC nemocné musely vyhovovat k instalování rentgenových přístrojů. Bylo nutné zajistit stěny ochrannou omítkou, aby rentgenové paprsky neohrožovaly přilehlé místnosti, což bylo velice nákladné. Byla nutná podpora některých průmyslníků, nadací, ale hlavně **zahraničních společností Červeného kříže**.

Zařízení ordinací proti TBC bylo skromné - z počátku poválečných let. Nevyužité rentgenové přístroje byly přemístěny do TBC poraden z ordinací praktických lékařů. Některé byly darované z cizích zemí **prostřednictvím našeho Červeného kříže**. Vedoucí lékaři byli odborníci na choroby plicní, ordinovali zde v odpoledních hodinách po skončení svých povinností v nemocnicích a plicních ústavech. Administrativní pracovnice byla absolventka sociálně-právní školy a byla zaměstnankyní Sboru Masarykovy ligy proti TBC.

Začala spolupráce poraden s praktickými lékaři. Poradna měla sloužit jen pro vyhledávání nemocných - tzv. síto, depistáž. Pacienti nemuseli mít doporučení praktického lékaře, pouze sem docházeli lidé s dýchacími potížemi. Ordinance byly živelné, ale dobře organizované vedené podle číselného pořádku, jak pacienti do čekárny přicházeli. Každému byla zavedena evidenční karta, která byla založena v registraci pro případné další vyšetření. Při tzv. záchytu (podezření na onemocnění) byl založen zdravotní záznam a stanovena další data povinného vyšetření. Práce všech byla časově velmi náročná, hlavně pro lékaře, neboť ordinace hodiny trvaly dlouho do večera. Musela nastat změna - omezit živelný provoz - a přijímat na vyšetření rentgenem pouze na doporučení praktického lékaře, který byl hlavním terapeutem i na choroby plicní. Ani tato praxe se pro množství úkolů praktických lékařů neosvědčila a poradny se musely osamostatnit. Bylo nutné zavést celodenní provoz a evidenci pacientů TBC plicních i mimoplicních, a spolupráci s odbornými lékaři (kožní, kostní, oční, jiných orgánů).

Na základě Mírového programu Červeného kříže z roku 1919 v Cannes byl zřízen **Mezinárodní zdravotnický úřad** soustřeďující zprávy z celého světa o hromadném výskytu nemocnosti a epidemiích s cílem koordinace společného postupu jejich potírání. Hlavním informátorem pro mezinárodní styk byl hygienik, kterému byly poradny průběžně povinny hlásit ke statistickému zpracování počet nemocných. Při rozšíření



NOVÉ ČINNOSTI V ČČK

DŮM PÉČE ČČK V MLADÉ BOLESLAVI

Velmi aktivní **OS ČČK Mladá Boleslav** se nespokojil s tím, že je jedním ze dvou OS ČČK, které v ČR provozují Chráněnou dílnu ČČK, ale pustil se do dalšího náročného projektu. Jeho nově otevřený **Dům péče ČČK** zahrnuje poprvé v rámci ČČK, ale i v rámci Středočeského kraje, také **jednotku paliativní péče**, činnost, která se velmi blíží hospicové péči.

Město Mladá Boleslav zrekonstruovalo nákladem 13 milionů korun dům o 5 podlažích, z nichž 3 patra bude užívat ČČK a 2 patra pak občanské sdružení Fokus pro chráněné bydlení a byty na půl cesty. Současná kapacita Domu péče ČČK je 15 lůžek a je určen pro vážné nemocné osoby z celého kraje i sousedních okresů, které zde mohou při zajištění komplexní ošetrovatelské péče strávit poslední chvíle svého života se zmírněním mnohdy nesnesitelných bolestí. Tuto péči poskytují 1 vrchní sestra, 5 zdravotních sester, 1 ošetrovatelka, 4 sanitáři, 1 pomocnice a 1 správce-řidič. OS ČČK plánuje i provoz tzv. mobilního hospice.

Slavnostní otevření Domu péče ČČK se uskutečnilo 27. 4. 2004 a pásku společně stříhali primátor Mladé Boleslavi **Mgr. Svatopluk Kvaizár**, ředitel Úřadu ČČK **JUDr. Jiří Procházka** a předseda OVR ČČK Mladá Boleslav **MUDr. Oldřich Šlégl**. Přítomni byli i starostové z dalších měst okresu, zástupci městských úřadů a sponzorů.



POJMY Z HISTORIE ČČK

PROGRAM „ÚCTA KE STARŠÍM“

Počátek byl na Slovensku, kde v 70. letech minulého století pravidelně pořádal ČSČK (Slovenský ČČK) akci „Říjen - měsíc úcty ke starším“. V roce 1980 byla ČUV Československého červeného kříže tato myšlenka využita, zobecněna, rozšířena na celé území republiky a koncepčně zpracována do **dlouhodobého celospolečenského programu „Úcta ke starším“**. Důvodem bylo obecně převládající povědomí, že se jaksi začíná zejména u mladé generace vytrácet úcta ke starší generaci, že se na dříve narožené občany poněkud zapomíná.

ČSČK se stal garantem a koordinátorem tohoto programu, ve kterém spojilo své síly 5 resortů a 11 společenských organizací. V průběhu nejbližších let se výrazně zvýšil počet dobrovolných pečovatelek ČSČK, velmi se rozšířila tzv. sousedská výpomoc, objevila se řada nových námětů v sociální oblasti. Začaly se pořádat Univerzity a Akademie třetího věku, rehabilitační cvičení, zájezdy, výlety, kulturní a společenské akce pro seniory, pořádaly se výstavy dětských kreseb k této tématice, ve školách se psaly slohové práce zaměřené na vztah ke starším spoluobčanům, výrazně se zvýšil počet vystoupení dětských kulturních souborů v domovech důchodců, apod. Dětem se připomínaly již skoro zapomenuté zásady slušného chování (uvolnit místo k sezení staršímu člověku v dopravním prostředku, dát mu přednost při nastupování a vystupování, aj.). Program se setkal se značným ohlasem u veřejnosti.

ordinačních hodin v poradnách byli přijímáni další plicní odborní lékaři a zdravotní sestry. Pacientů s TBC přibývalo. Praktičtí lékaři se vedle své ostatní práce nemohli plně věnovat TBC nemocným, sledovali zdravotní stav TBC pacientů jen podle kopie nálezů, které jim posílali lékaři z poradny.

Změnil se také způsob péče o pacienty, kterou převzala kompletně poradna:

1. zajišťovala léčebný režim
2. předpisy léků na TBC
3. umístění v léčebnách
4. pracovní schopnost
5. starost o rodinu pacientů.

Zdravotní sestra měla za úkol nejčasnější návštěvu v rodině a sledování dodržování hygienických předpisů (odděleného nádobí, praní prádla, užití dezinfekčních prostředků). Zdravotní sestra zjišťovala hmotné zabezpečení rodiny, bydlení a způsob života. **I dobrovolné sestry Červeného kříže** byly v kontaktu, neboť znaly okolí nemocného (zvláště na venkově) a informovaly pracovnice poradny. Jejich pomoc byla velice záslužná.

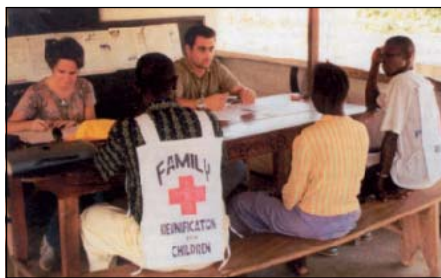
Děti pacientů se dočasně umísťovaly do ozdravoven. Starost o rodinu zahrnovala také finanční podporu (zakoupení výbavy při nástupu do léčebny, na zaplacení nájemného, na otop), jestliže se rodina ocitla v tísní. Byla to sice malá, ale rychlá výpomoc. (Pokračování v příštím čísle).

Marie Cejnarová,
zdravotní sestra z oboru poraden TBC

Policajti jsou na vyšetření u doktora. Lékař říká: „Je vás tady moc, musíte chodit do ordinace po čtyřech.“ Náčelník padne na kolena se slovy: „Tak já jdu první!“

NÁŠ SERIÁL – 140 LET OD VYDÁNÍ ŽENEVSKÉ ÚMLUVY - 3. ČÁST

Hnutí Červeného kříže nastolilo řešení právní regulace válek cestou mezinárodních smluv a tato idea se začala úspěšně realizovat. Z iniciativy Ruska se v roce 1899 sešla v **Haagu I. Mezinárodní mírová konference** (následována II. konferencí z podnětu USA v roce 1907), která se zabývala kodifikací pravidel vedení válek. Zabývala se pravidly pozemní války - přijala **Rád zákonů a obyčejů války pozemní** (revidovaný r. 1907), do jehož formulaci významně zasáhl expert vlády Ruska a Ruského červeného kříže, právník a diplomat **F. F. Martens**. Konference řešila i války námořní - mj. adaptovala I. Ženevskou úmluvu pro podmínku námořních válek. Mezinárodní výbor Červeného kříže sice nebyl iniciátorem Haagských konferencí, ale podporoval prosazování jejich závěrů. Další rozvoj mezinárodního humanitárního práva byl již iniciován právě MV ČK - r. 1906 reviduje **Diplomatická konference v Ženevě I. Ženevskou konvenci** -



upevňuje postavení dobrovolnických pomocných organizací (NS ČK) a dává neutrálním státům právo poskytnout zdravotnické jednotky a personál.

Doslova v předvečer světového konfliktu uděluje **IX. Mezinárodní konference ČK** (Washington, 1912) **Mezinárodnímu výboru ČK mandát k poskytování humanitární pomoci válečným zajatcům**. Přichází první světová válka - konflikt do té doby nevídaných rozměrů -

vyžádá si 10 milionů lidských životů, ukáže na nedostatečnost úpravy postavení válečných zajatců i civilistů na okupovaných územích... Nicméně MV ČK získá nesmírný věhlas - ačkoli ještě na počátku války nedisponuje téměř žádným administrativním zázemím, dokáže reagovat překvapivě rychle - nejenže se ujme péče o raněné (jen ve Švýcarsku bude v souladu s I. Ženevskou úmluvou hospitalizováno 67.000 raněných), **úspěšně provozuje péči a informační službu pro válečné zajatce** (založenou roku 1870 během prusko-francouzské války; během první světové války v ní působí i Romain Rolland) - kartotéka zahrne na 5 milionů záznamů a několiknásobně více zpráv bude předáno mezi zajatci a jejich blízkými a v neposlední řadě předá statisíce balíčků pomoci válečným zajatcům. Během první světové války zahájí MV ČK aktivity ke slučování rozdělených rodin.

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

KVÍZ ZNALOSTÍ Z HISTORIE ČČK

1. Které dvě významné české spisovatelky byly členkami prvního Hlavního stanu ČSČK?
2. Byla dr. Alice Masaryková členkou volených orgánů mezinárodního hnutí ČK a ČP?
3. Kdo se stal v historii ČSČK v roce 1938 jeho druhým předsedou?
4. Pod jakým názvem se ČSČK pokoušel přežít po německé okupaci Československa v roce 1939?
5. Kterého dne došlo za druhé světové války k rozpuštění ČSČK a zabavení jeho majetku?

1. Členkami prvního Hlavního stanu ČSČK byly spisovatelky Růžena Svobodová a Marie Majerová. 2. Ano, dr. Alice Masaryková byla v letech 1919 - 1938 opakovaně zvolena do Výkonného výboru a Rady guvernéra Ligy společenství ČK a ČP. 3. Druhým předsedou ČSČK byl zvolen generál zdravotní služby MUDr. Vladimír Haering. 4. ČSČK se pokoušel přežít pod názvem organizace „Společnost pro zdraví národa“, 5. K rozpuštění ČSČK došlo 5. srpna 1940.

Správné odpovědi:

RADA PRO VÁS ...

ZA JAK DLOUHO ZMIZÍ ODPADKY

Podívejte se z pohledu ochránců životního prostředí, za jak dlouho se v zemi rozkládají různé předměty, které mnohdy ledabyle odhodíme:

Nedopalek cigarety: Kromě papíru obsahuje dehet, benzen, nikotin, kysličník uhelnatý, olovo - to vše zůstane v půdě 1-2 roky.

Papírové kapesníky: Rozkládají se asi 3 měsíce.

Zápalky: Jsou vyrobeny ze dřeva nebo papírové hmoty, hlavička je potažena sloučeninou síry a fosforu. Tyto látky zůstávají v půdě až půl roku.

Ohryzek jablka: Uplyne až půl roku než se rozloží.

Žvýkačka: Obsahuje řadu syntetických přísad, které v půdě zůstávají desítky let.

Igelitová taška: Rozkládá se až 300 let.

Skleněná láhev: Vydrží v půdě až 4.000 let.

Plechovka od nápoje: Hliníkové plechovky zůstávají ležet v zemi po celá desetiletí.

Přijde Skot poprvé k lékaři a v čekárně čte nápis: Poplatek za první návštěvu 15 penny, za druhou 9 penny. Zaklepe, vejde do ordinace a říká: „Tak, pane doktore, už jsem tady zas!“

PRVNÍ POMOC

OTEVŘENÉ PORANĚNÍ BŘICHA

Jedná se o těžké poranění, jehož příčinou obvykle bývá rána ve stěně břišní (bodná, hlubší řezná a sečná, střelná poranění, aj.). Pokud je provázeno vnitřním krvácením, bývá základné a životu nebezpečné.

Příznaky:

- mohou být rozmanité, od nekrvácících malých ranek na stěně břišní (pozor - mohou pronikat dovnitř), až po rozsáhlé devastující krvácící rány s výhřezem břišních orgánů
- úlevová poloha na boku, kterou poraněný často spontánně zaujímá
- rozvíjející se šokový stav, výrazné zhoršená psychika zraněného

První pomoc:

- šetrné otočení na záda, uložení do **polohy při poranění břicha** na zádech, s měkce vypodloženými dolními končetinami pod kolena tak, aby se paty nedotýkaly podložky, lehce vypodkládáme hrudník a hlavu postiženého - dochází k úplnému uvolnění břišní stěny a zmírnění bolesti
- jde-li o nekrvácící drobnou ranku, pouze sterilně kryjeme
- při masivním krvácení používáme břišní tlakový bod, dovolují-li to podmínky
- při výhřezu orgánu se jej zbytečně nedotýkáme, nevpravujeme zpět do břicha, pouze sterilně překryjeme a obložíme (vhodný balíček na popáleniny), krycí vrstvu nejlépe přichytíme stříškovitým přelepěním leukoplastů nebo pomocí spojených trojicíh šátků. Nikdy neobvazujeme obinadlem kolem těla.
- je-li v ráně zaklíněno cizí těleso, neodstraňujeme je, naopak je připevníme k břišní stěně a sterilně obkládáme, odstraňujeme pouze tělesa v ráně volně ležící
- vždy provádíme protišoková opatření a voláme zdravotnickou záchrannou službu.

(Učebnice „Zdravotnický instruktor ČČK“, Příručka první pomoci)



VÍTE, ŽE ... (TRÁVICÍ SOUSTAVA)

- na základě celého souboru reflexů je sousto v podobě rozkousané kaše promíchané slinami polknuto do hltanu a dále do jícnu. Díky zúžení dolní části hltanu, které je způsobeno vzpřímením hlavy a poklesem hltanu, nedosahuje hrtanová příklopka k měkkému patru tak, jak je tomu např. u čtyřnohých zvířat
- výjimkou je kojenec, který může současně pít a dýchat
- slinné žlázy vyloučí denně až 1,5 l slin; při žvýkání během 1 hodiny asi 0,5 - 0,7 l slin
- jícen je dlouhý asi 25 cm. Tekutiny jím projdou za 1,5 sekundy, tuhá sousta za 7 sekund
- žaludek pojme asi 1-2 litry tráveniny a je asi 30 cm dlouhý
- játra jsou veliká 20x30x30 cm a váží asi 1.500-1.800 g. Za 24 hodin se vyloučí 400-1.000 g žluči
- slinivka břišní je asi 12 cm dlouhá a vytvoří denně asi 1,5 l pankreatické šťávy
- střevo je dlouhé asi 7 m, z toho tenké střevo 5 m, tlusté střevo 1,5 m. Tenké střevo je vystláno 4 miliony klků. Trávenina v něm zůstává asi 4-5 hodin, zatímco v tlustém střevě asi 12 hodin
- dospělý člověk vyprázdní denně asi 60-370 g stolice a 1 litr moči.

(Využity informace z publikace „Člověk“, Scientia, Praha, 1996)

PREVENCE ÚRAZŮ DĚTÍ A MLÁDEŽE V KROMĚŘÍŽI

V dlouhodobém programu zlepšování zdravotního stavu obyvatel ČR „Zdraví pro všechny v 21. století“ (schváleném usnesením vlády ČR) je v cíli 9 - Snížení výskytu poranění způsobených násilím a úrazy - zahrnut i podíl ČČK.

OS ČČK Kroměříž je již čtvrtým rokem zapojen svým programem prevence úrazů dětí a mládeže do mezinárodního projektu **Bezpečná komunita**. Naše úsilí je zaměřeno na výchovně vzdělávací programy a aktivity pro nejmladší věkové kategorie, zejména pak na I. a II. stupeň základní školy.

Hlavním cílem a smyslem našeho úsilí o snížení dětské úrazovosti je ovlivňovat chápání, chování a jednání dětí i dospělých z hlediska osobního bezpečí. Zejména, aby děti uměly rozpoznat, co jim může způsobit úraz; chovat se tak, aby nezpůsobily úraz sobě ani druhému a umět si poradit při vzniku úrazu.

Naše poznatky zejména ze šesti základních škol (123 tříd), kde se program realizoval, jsou vesměs velmi pozitivní a přínosné.

Náš program zahrnuje:

1. **Bezpečí domova (1 - 3 roky)** - pro rodiče batolat
2. **Hrou proti úrazům (4 - 6 let)** - celoroční hra pro MŠ
3. **Bezpečná třída (7 - 11 let)** - program a aktivity prevence pro I. stupeň ZŠ
4. **Stop úrazům (12 - 15 let)** - program a aktivity prevence pro II. stupeň ZŠ
5. **Pomáháme v prevenci úrazů (16 - 18 let)** - aktivity mládeže v prevenci úrazů
6. **Výchovou k prevenci** - pro učitele, vychovatele, metodiky

Jsmo připraveni se svými zkušenostmi napomoci všem, kdo o problematiku úrazů dětí a mládeže projeví zájem.

OS ČČK Kroměříž, Nitranská 4092, 767 01 Kroměříž, tel. a fax: 573334767, 608329224, 775329225, e-mail: cck-km@volny.cz.

ČČK NA MOBIL SALONU V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Na výstavišti v Českých Budějovicích se ve dnech 15. - 18. 4. 2004 konal již **12. ročník výstavy Mobil salon**. V jeho rámci se již 5. rokem v pavilonu Z a jeho nejbližším okolí prezentuje také **Integrovaný záchranný systém**, letos pod heslem „Bezpečí všem, bezpečně pro všechny“.

Zúčastnili jsme se slavnostního zahájení veletrhu a s potěšením jsme konstatovali, že v rámci prezentace IZS se vůbec neztratil **Český červený kříž**. Ba právě naopak. V pavilonu Z zaujal jeho výrazně označený stánek strategické místo a byl co chvíli v obležení zájemců jak z řad dětí



a mládeže, tak dospělých. Všichni si zde chtěli zkusit na resuscitačním fantomu, zda zvládnou umělé dýchání a nepřímou srdeční masáž. Zájem byl i o propagační materiály ČČK. Ve vedlejším pavilonu probíhala dětská dopravní soutěž a děti zde kromě jiných dovedností musely také na třech stanovištích ČČK prokazovat své znalosti z poskytování první pomoci.

Poděkování za tuto úspěšnou reprezentaci naší organizace a jejich činovníků patří OS ČČK České Budějovice, jeho pracovníkům, členům a spolupracujícím dobrovolníkům.

22. KÝBLY AKADEMICKÉ KRVE V CHEBU

V úterý 6. 4. 2004 se uskutečnil ve Valdštejnské obrazárně Krajského muzea v Chebu koncert **Radka Tomáška** pro BDK, kteří darovali svou krev v rámci akce Kýbl akademické krve. Koncert se uskutečnil bez nároku na honorář, cestovní výlohy BDK uhradila sponzorsky chebská firma MAVEX s.r.o., nádherný sál bezplatně zapůjčilo Krajské muzeum v Chebu.

Dne 4. 5. 2004 se k odběru, organizovanému Fakultou ekonomickou (její chebskou částí) Západočeské univerzity v Plzni, dostavilo 39 bezpříspěvkových dárců krve (z toho 8 poprvé v životě). Celkem prošlo 22. Kýbly akademické krve **306** dárců, kteří poskytli **778** odběrů krve. Celkový počet prvdárců je 267.

Litografie **Jana Rapina** (Harlekýn s loutnou), pro 22. Kýbl akademické krve speciálně vytvořené, sklidily u všech studentů velký ohlas. Umělecké dílo v hodnotě minimálně 70.000 Kč (o morální hodnotě nemluvě - obrázky „vykoupené“ krví) bylo poskytnuto mecenášsky a rozšířilo **Krevní galerii fakulty** o další unikát. Hodnotu této galerie lze odhadnout již na 300.000 korun.

ÚSPĚŠNÉ CVIČENÍ V TRUTNOVĚ

V sobotu 24. 4. 2004 se uskutečnilo součinnostní cvičení Humanitární jednotky OS ČČK **Trutnov** a dobrovolného hasičského sboru v Horním Maršově. Humanitární jednotka poskytla 3 družstva - zdravotnické, stravovací a technické. Také maskéři ČČK se procvičili při znázorňování realistických poranění.

V pátek jsme postavili stan a zprovoznil polní kuchyň. Přespání ve stanu na skládacích lehátkách v teplotách pod 10 stupňů Celsia dobře „názhalo“ celou Humanitární jednotku.

V sobotu v 08,00 hod. byla vyhlášena ekologická havárie. Přijeli hasiči a umístili do řeky normou stěnu k záchytu chemikálií. V tomto okamžiku došlo k simulovanému výbuchu - teroristickému činu. Úkolem maskérů bylo připravit tato poranění: amputace ruky, cizí těleso v ráně, tepenné krvácení, zlomená ruka, popálenina.

K amputaci ruky došlo na protilehlém břehu řeky. Hasiči nejprve přepravili na člunu záchranáře a zpět je vezli i se zraněným, který byl již ošetřen. Transport byl prováděn až k přistavenému vozidlu zdravotní dopravní služby.

Není potřeba dodávat, že všechna zranění byla ošetřena a transportována. Mnohému v poskytování první pomoci se přiučili i přítomní hasiči. Stravovací družstvo připravilo k obědu výborný gulášek a poté jsme dlouho hovořili s hasiči mimo jiné i o tom, jak je možné, že jsme se setkali až nyní?

Poděkování patří všem dobrovolníkům, kteří se „hraní na záchranáře“ zúčastnili.

Ing. Ivo Trpkovič,
ředitel Úřadu OS ČČK Trutnov



Vyskytla se u vás v rodině nějaká duševní porucha?“, ptá se lékař muže. - „Bohužel ano. Dvakrát. Poprvé, když manželka chtěla spáchat sebevraždu. A podruhé, když jsem jí v tom zabránil!“

AKTUÁLNÍ STAV V OBLASTI ZÁKAZU ČI OMEZENÍ NĚKTERÝCH KONVENČNÍCH ZBRANÍ

V Novinách ČK č. 3/2002 jsme přinesli informaci o trendech mezinárodního humanitárního práva v oblasti zákazu či omezení některých konvenčních zbraní - zejména v návaznosti na Hodnotící konferenci smluvních stran „Úmluvy o zákazu nebo omezení použití některých konvenčních zbraní, které mohou způsobovat nadměrné útrapy nebo mít nerozlišující účinek“ z roku 1980 („Úmluva“), která proběhla v prosinci 2001.

Připomeňme, že Úmluva zakazuje používání zbraní produkujících střepiny nezjistitelné rentgenem, omezuje používání min, zakazuje užívání některých nástrah, omezuje užívání zbraní zápalných a zakazuje laserové oslepující zbraně.

Dnes můžeme konstatovat, že bylo dosaženo zřejmého pokroku v oblastech dalšího posílení ochrany civilních osob před následky ozbrojených konfliktů, a to symbolicky právě v období konání XXVIII. Mezinárodní konference Červeného kříže a Červeného půlměsíce - tedy v závěru loňského roku.

V oblasti rozšíření oblastí aplikace Úmluvy na vnitrostátní konflikty se Norsko stalo 20. zemí, která u deponitáře Úmluvy (tj. generálního tajemníka OSN) uložilo ratifikační listiny, a tudíž 18. květen 2004 se stane dnem, kdy toto rozšíření nabývá účinnosti - i ve vnitrostátních konfliktech, které bohužel tvoří významnou část konfliktů současného světa, bude omezena volnost výběru zbraní a posílena tak ochrana člověka.

Vítaného pokroku bylo dosaženo i v dalších oblastech - v případech nevybuchlé či opuštěné munice, která představuje zákeřné nebezpečí číhající i po skončení bojových operací v „pokonfliktních oblastech“ na civilní obyvatelstvo, nebezpečí, které ročně zabíjí či zmrzačí desetitisíce..., nebezpečí, které po léta znemožňuje v rozsáhlých oblastech návrat k normálnímu, mírovému životu.

27. listopad 2003 se stal dnem, kdy v odpověď na iniciativu MV ČR zahájenou v září 2000, byl 91 stranami Úmluvy, včetně vojenských velmocí, přijat nový instrument MHP - **Protokol V. „O výbušných pozůstatcích války“**. Co je obsahem nového protokolu?

Prvotní povinností je evidence veškeré munice (počet, typ) a míst, kde mohla být zanechána či míst, kde se může nacházet munice nevybuchlá (např. místa bombardování...).

Následně Protokol stanoví povinnost po skončení bojových operací v nejkratší možné míře **varovně označit** místa, kde se opuštěná či nevybuchlá munice nachází a následně tyto oblasti **vyčistit - municí odvézt nebo zlikvidovat**. Pokud již „vlastník munice“ nekontroluje území, kde munici zanechal, je povinen poskytnout straně, která území ovládá, veškerou nezbytnou sou-

činnost (ať již přímo nebo prostřednictvím vzájemně dohodnuté třetí strany - tou může být i OSN či jiná relevantní organizace - především MV ČR a další složky Hnutí ČK a ČP). Tato součinnost zahrnuje informace o rozmístění munice, její technická data (pro bezpečnou manipulaci), nutné finanční a materiální prostředky potřebné k varovnému označení a následnému vyčištění těchto oblastí.

Další opatření se týkají ochrany humanitárních misí (OSN, Hnutí ČK a ČP, ...), které v oblastech ozbrojeného konfliktu operují se souhlasem jednotlivých stran konfliktu - tyto strany jsou povinny materiál a personál takových organizací adekvátně chránit před ohrožením plynoucím z nevybuchlé či opuštěné munice.

Z humanitárního hlediska velmi významným je rovněž fakt, že Protokol stanoví povinnost stran konfliktu poskytovat pomoc i při osvětové činnosti pro obyvatelstvo (způsob zacházení s nalezenou municí, místa jejího výskytu, ...) a při rehabilitaci a péči o oběti „nevybuchlé munice“, kterou provádí OSN, složky Hnutí ČK a ČP a další relevantní organizace. I z tohoto stručného přehledu je patrné, že nový Protokol velmi významně zlepšil často velmi tristní osud civilního obyvatelstva v krajích, jimiž táhla válka.

Pro úplnost dodejme, že nový Protokol se vztahuje jak na konflikty mezinárodní, tak i vnitrostátní.

Nyní je potřebné, aby co nejdříve byl tento Protokol jednotlivými státy ratifikován a mohl tak vstoupit v účinnost. Jak byl ČČK informován, oficiální text Protokolu V. již Česká republika obdržela a ratifikační proces tak může být zahájen.

*Dr. Marek Jukl, Ph. D.,
první viceprezident ČČK*



NÁLEV, ODVAR NEBO MACERÁT?

Po dlouhá desetiletí patřil a leckde ještě patří do činnosti místních skupin ČČK sběr a sušení léčivých rostlin. O tom ví mnozí zejména dříve narození členové naší organizace hodně. Méně již se ale ví, jaké jsou možnosti přípravy sušených léčivých rostlin, ať již jste si ji sebrali a usušili sami nebo ji zakoupili ve specializovaných prodejnách či lékárnách. V podstatě jsou tři základní možnosti.

Nálev (neboli spaření) - obvykle 1 kávovou lžičku sušené byliny přelijeme 1 šálkem vařící vody a po 15 minutách stání v přikryté nádobě scedíme.

Odvar - 5 až 20 g rostliny ponoříme do 1 litru studené vody a vaříme 10 až 30 minut, pak necháme 15 minut odstát a scedíme. Takto připravujeme hlavně kořeny, kůry a semena.

Macerát - louhování za studena - rostlina se nechá 30 minut až 4 hodiny ve vodě při pokojové teplotě. Louhování za tepla - rostlina se udržuje 1 až 5 hodin v teplé, ne však vařící vodě.

„Lékař mi zakázal vařit,“ stěžuje si paní Nováková sousedce. - „Ale copak, jste snad nemocná?“ - „Já ne - manžel!“

PŘIPOMÍNÁME SI V ČERVENÉM KŘÍŽI

40 LET UDĚLOVÁNÍ JANSKÉHO PLAKET



*Plaketa
prof. MUDr. Jana Janského
pro bezpříspěvkové dárcy krve*

Čas skutečně letí, před čtyřmi lety jsme oslavovali 40. výročí vzniku hnutí bezpříspěvkového dárcovství krve, letos si připomínáme, že uplynulo již 40 let od okamžiku, kdy první mnohonásobní bezpříspěvkoví dárci krve (BDK) převzali poprvé plakety prof. Jana Janského.

Psal se rok 1964. Tehdejší Československý červený kříž (ČSČK) zahájil morální a společenské oceňování BDK. Rozhodl se využít osobnosti českého objevitele čtvrté krevní skupiny, **prof. Jana Janského**, a jeho jménem nazval plakety pro mnohonásobné BDK. První jednodupňové bronzové **Janského plakety** byly uděleny v již zmíněném roce 1964. Převzalo je celkem 19 jednotlivců (za 10 bezplatných odběrů krve) a 5 kolektivů za výsledky dosažené v BDK (tehdy nebyla ještě stanovená jasná kritéria pro jejich udělování jako je tomu dnes). Zznamenejme, že prvním nositelem bronzové Janského plakety za 10 bezpříspěvkových odběrů krve se v tomto roce stal **Karel Laholík**, voják z povolání z Terešína, okres Litoměřice.

V roce 1971 jsou zřízeny tři stupně Janského plakety (bronzová za 10 bezplatných odběrů, stříbrná za 20 odběrů a zlatá za 40 odběrů krve). V témže roce první stříbrnou Janského plakety přebírá **Petr Jan** z Uhřic, okres Blansko a první dvě zlaté Janského plakety v historii dostávají již zmíněný **Karel Laholík** a **Adolf Šťastný** z Havířova, okres Karviná (pozdější viceprezident ČČK a dnes člen Výkonné rady ČČK).

Po roce 1990 se třístupňová Janského plaketa mění do podoby třístupňové **Medaile prof. Jana Janského** (podmínky pro jejich udělování zůstávají stejné). Od roku 1993 je udělují OS ČČK. Na konci roku 2003 evidoval ČČK téměř **530.000** udělených Janského plakety a medailí (z toho více než **318.000** bronzových, téměř **163.000** stříbrných a více než **48.000** zlatých).

IV. SJEZD ČSČK - 1964

Tato poštovní známka byla vydána u příležitosti konání IV. celostátního sjezdu ČSČK v roce 1964. Provedení je od **B. Housy**, je dvoubarevná - modrošedá s červenou. Na známce je silueta Hradčan, v popředí racek chechtavý a text „IV. sjezd Čs. červeného kříže v Praze 1964“. Známkou byla vydána v hodnotě 0,60 Kč.

Připomeňme si v této souvislosti stručně tento IV. sjezd ČSČK. Ke kuriozitám patří, že známka vyšla v roce **1964**, ale sjezd ČSČK, který se původně měl konat v říjnu 1964, byl odložen a konal se až ve dnech **18. - 20. 3. 1965** ve Smetanově síni Obecního domu v Praze. Zúčastnilo se jej více než 600 delegátů a hostů. Hlavní sjezdový referát přednesl místopředseda ÚV ČSČK **Josef Bukovanský**. Připomněl pozitivní výsledky - 1.550.000 členů ČSČK organizovaných v téměř 22.700 místních a závodních skupinách, 133.000 získaných BDK, činnost dorostu ČSČK na 12.000 školách (90 % všech škol v ČSR), 775.000 dobrovolných zdravotníků ČSČK, poskytnuté humanitární pomoci v posledních 4 letech do 26 zemí, aj. Sjezd pod politickým tlakem rozhodl např. o zrušení krajských výborů ČSČK a závodních skupin ČSČK.



Delegaci vlády ČSR na sjezdu vedl místopředseda vlády **František Krajčír**, jejím členem byl i ministr zdravotnictví **dr. Josef Plojhar**. Novým předsedou ČSČK byl zvolen **prof. MUDr. Zdeněk Štich**.

**Pomozte nám
pomáhat**

Fond humanity ČČK

číslo konta

10030-7334-011/0100

Komerční banka Praha 1

I TAK SE DÁ PROPAGOVAT ČERVENÝ KŘÍŽ

Tentokrát Vám můžeme představit obálku velmi zdařilé **Výroční zprávy ČČK Libereckého kraje**. Pověřené OS ČČK s krajskou působností byly ustavené teprve na počátku roku 2004 a toto je „první vlaštovka“, povedená ukáзка toho, jak by se měl ČČK v rámci kraje propagačně prezentovat. Poděkování za to patří **OS ČČK Liberec**. Svě následovníky by měl najít i v dalších krajích.



DŮM ČERVENÉHO KŘÍŽE V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Dům Červeného kříže se nachází v Českých Budějovicích na Husově třídě v budově č. 20 nedaleko výstaviště. Sídlí v něm již po desítky let **Úřad Oblastního spolku ČČK a později ČČK České Budějovice** (dnes i pověřený OS ČČK v rámci Jihočeského kraje), ale také Agentura domácí ošetrovatelské péče ČČK „Alice“. Je zde rovněž Ošacovací středisko OS ČČK, Pečovatelská služba OS ČČK, pořádají se zde kurzy pro těhotné, školení první pomoci, aj.

Budova byla také postižena ničivými povodněmi v létě 2002 a prošla i díky pomoci Německého ČK menší rekonstrukcí. V současné době se na dvoře proti zadnímu traktu domu staví nová budova (dokončena by měla být na podzim 2004), do níž by se měla přestěhovat právě Agentura domácí ošetrovatelské péče „Alice“.

Z historie Červeného kříže v Českých Budějovicích připomeňme, že Zemský pomocný spolek (mužský) zde byl založen již v roce **1881** a jeho předsedou byl **W. Rziha**, Zemský pomocný spolek (ženský) pak o rok později, v roce **1882**, v čele s manželkou okresního hejtmána **Barbarou Kirchner von Neukirchen**. Za první světové války vedl místní spolek ČK hrabě **O. Lamezan-Salins**. V období první republiky pak byl předsedou OS ČČK starosta Českých Budějovic **A. Neuman**.



ZÁCHRANÁŘI NA LYŽÍCH

Ve dnech 31. 3. - 2. 4. 2004 se uskutečnil již **27. ročník Mezinárodní soutěže Horských služeb „Memoriál Jana Messnera a Štefana Spustý“**. Jako každoročně se soutěž konala ve Špindlerově Mlýně a byla rozvržena do dvou soutěžních dnů. První den byla na programu terénní etapa situovaná do hřebenových partií Krkonoš dlouhá přes 20 km. Následující den čekal soutěžící družstva obří slalom na Černé sjezdovce ve Sportovním areálu Medvědí. Na start vyrazilo 33 dvoučlenných hlídek z 5 evropských zemí: kromě naší Horské služby ČR soutěžili záchranáři z Polska, Slovenska, Slovinska a Německa.

Letos počasí závodníkům přálo - slunce, zasněžené hory, modrá obloha a teplota mírně nad nulou - to vše dodávalo soutěži nádhernou kulisu. Přes svoji krásu se však hory mohou v zimě stát i velmi nebezpečným místem. Na horských sjezdovkách je jen otázkou času, kdy některý z lyžařů přecení svoje schopnosti, nezvládne příliš rychlou jízdu nebo se srazí s jiným lyžařem - a tehdy jsou voláni záchranáři Horské služby. Každý z nich musí velmi dobře znát horský terén, dokonale ovládat lyže a **být vyškolen v poskytování první pomoci**.



Při nehodách na lyžařských sjezdovkách je přímo povinností záchranářů rychlost a okamžitě rozhodování. Používají sněžné skútry, které je dopraví k poraněnému rychlostí až 100 km za hodinu. Nikdy neví předem, co na ně v terénu čeká - zda jde jen o vykloubené koleno nebo vážnější poranění. Vždy se musí okamžitě rozhodnout, jak pacienta ošetřit a co nejrychleji a nejšetněji jej transportovat k nejbližší lékařské pomoci.

Že si umí poradit, dokazovali na improvizovaném obvažišti, kde si vylosovali z několika druhů poranění (tržná rána na čele, zlomenina holenní kosti, poranění páteře), které pod dohledem lékařů Horské služby museli ošetřit. Časový limit pro ošetření a následný svoz byl pouhých 15 minut. Pohár prezidenta ČČK „Za nejlepší ošetření“ získala hlídka: **Peter Mareš a Karol Chvala ze Slovenska**.

Snahou členů Horské služby je předcházet možnosti vzniku nebezpečných situací. Každým rokem se připravenost všech závodníků zvyšuje. Jak soutěž prokázala, členové naší Horské služby znají moc dobře umění jak nejlépe a nejrychleji pomoci.

*Zdena Kmoníčková,
úsek vnitřních vztahů Úřadu ČČK*