

NEWSLETTER PRO VĚZNĚ, O VĚZNÍCH, S VĚZNI

ÚVODNÍ SLOVO

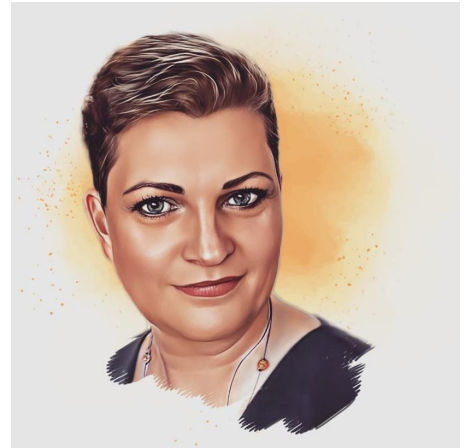
Dostává se vám do rukou úplně první vydání našeho Newsletteru.

Tvořte jej spolu s námi, protože je především pro vás, vězněné osoby. Proč **ŠEDOMODRÝ SVĚT** ?

Šedomodré máte cintry, šedý je kolikrát pohled přes mříže, modrá je barva naděje, modré je nebe. V prvním čísle se můžete těšit na rozhovor s bývalým vězněm /str.4/, povídky tchyně Ivany a paní Lucie z věznice v Opavě /str. 5/ , inzeráty z naší -vaší seznamky/str.2/ návody na cvičení, statistiky PP ve věznicích/str. 8/ a spoustu dalšího.

Do dalšího čísla nám napište, jak se vám tohle číslo líbí, co byste v chtěli číst, co vás zajímá, o vás trápí, co byste rádi zlepšili. A pustme se tedy do toho.

Kateřina Molitorová.

**SPORTOVNÍ OKÉNKO**

Co si budeme povídat, fotbal je u nás nejoblíbenější sport a ve vězení věčné téma sázek , popichování a klubismu.

Start Fortuna ligy se kvapem blíží, podívejme se spolu, co se děje na přestupovém trhu u nejvíce diskutovaných týmů. Plzeň, o které se šušká , že je bez peněz, posílila především volnými hráči. Přišli Kristi Qose z Karviné , brankář Jedlička z Dunajské Stredy, Jan Kliment z Wisly Krakow ,Čihák z Pardubic a M.Tijani ze Slávie. No a právě Slavia posílila opět zajímavě . Přišel D.Douděra z Boleslavi, Jurečka ze Slovácka a E. Santos z Karviné , no a také Ewerton z Boleslavi. Sparta má největší změnu na trenérském postu, kde angažovali známého trenéra Priskeho a do mužstva přišli Mejdr z Hradce, Zelený z Jablonce, Daněk z Olomouce a Kukučka z Baníku Ostrava . Právě posledně zmiňovaný rozbouřil Ostravské fanoušky svým bezpáteřným podrazem na majitele Baníku. Ten posílil Frydrychem z Wisly Krakow, přišel také Kubala z Udinese a Takács ze Slávie. Ostravští se také dočkali svého vysněného trenéra Pavla Vrby. Trenér Martin Svědík se nenechal zlákat a dál zůstává ve Slovácku, kde dorazil Kozák z Puskás, Brandner z Budějovic a Sinjavskij z Karviné.

No přestupy ještě nekončí, těšme se, co nám přinesou nejbližší týdny. Dovolím si na závěr touto cestou popřát talentovanému Matěji Šínovi z Baníku Ostrava plno síly a víry v uzdravení. "Matěji, držíme ti palce v boji se zákeřnou nemocí"

**TITULNÍ OBRÁZEK: NIKOLAJ BARDIAŠVILI**

SEZNAMKA

22 letý muž, hnědé vlasy, oči, aktivní sportovec, mám rád přírodu, domácí kutil, rád chodím do kina, divadla, tanec. Jsem truhlář, a nastavbu zedníka. Jsem rodinný typ. Hledám ženu do 40ti let, pro založení rodiny, pro výchovu dětí, pro rodinný život. Minulost pro mě není překážkou, důležité je, co bude teď. Důvěra láska a porozumění. Zn.141299MD

36ti letý Ivo svobodný, bezdětný, mám rád hudbu, tanec, rychlá auta. Nemám rád lež a přetvářku. Jsem prostě takový kluk všech zájmů. Jsem sice tam, kde jsem, ale věřím na nový začátek. Hledám ženu, která by měla pochopení, tam kde jsem, to není jednoduché. Hledám někoho, kdo by mi pomohl přečkat tuto zlou dobu a možná i něco víc. Děti nejsou překážkou. Nehledám materiální pomoc, hledám podporu, abych to zvládl. zn.23186IK

Adam, jsem mladý muž momentálně z Prahy, vysoký, tmavovlasý, pocházím z Ostravy, mám rád muziku, sport, filmy, hledám ženu nejlépe tmavovlasou se smyslem pro humor ve věku 18-45 let. zn.101189AŘ

Ahoj, jsem Jiří 35 let, pohledný, štíhlé postavy, jsem klidný, milý, tichý, mám rád jízdu na kole, procházky přírodou, kino, hudbu, luštěm křížovky, sudoku, hraji šachy, čtu. Hledám ženu k dopisování, ve věku 30-40 let, z Prahy a okolí, veselé povahy, komunikativní se smyslem pro humor, společenskou, milou, s podobnými zájmy. zn.030586JK

Já, 36 letý špinavý blondák s modrýma očima, věčný optimista s kladným přístupem k přírodě, výletům a cestování všeobecně. Hledám ženu, holku na dopisování. Trest mám dlouhý, tak na vztah na dálku jednak nevěřím a nemám pomýšlení, věk, postava nerozhoduje. Hlavně chuť na psaní, aby tě to po dvou dopisech nepřestalo bavit. zn.25286LK

40ti letý Tomáš, modrooký, černovlasý, sympaták, sportovní postavy Koničky: motorky, sport, cestování, dobrá četba, muzika atd. Mám rád zvířata, jsem láskou zklamaný. Samota bolí a už bych rád našel spřízněnou duši. Hledám ženu, která ví, jak je samota těžká. Ženu, která bude mít alespoň podobné koníčky. Na věku mu nezáleží. Ženu, která nebude řešit minulost. Ženu, která bude veselá a upřímná. Nevadí ani svobodná maminka. Fotka potěší a rád pošlu svou. zn.41282TK

Jmenuji se Josef, jsem veselý, inteligentní, normální. Černé vlasy, vousy, pocházím z Liberce a asi bude dobré napsat, že mám konec trestu 10.7.2024. Prostě normální chlap / možná i sympaták. / Hledám ženu na poznávání, nějakou normální, chytrou, pěknou do 37 let. Hlavně ne tlustou, jsem totiž úplně v „cajku“, a nechtěl bych psát Fantozziho dceři. Ideálně kdyby jsi měla míry 90-65-90. zn.14478JB

Jsem Pavel 192 cm vysoký, vážím 104 kg, mám kratší tmavé vlasy, jsem optimista, sportovec, v minulosti jsem hrál závodně hokej. Pracuji jako svářeč pro firmu Siemens na Mírově. Rád bych našel ženu do 50 let. zn. 040990PŠ

Štír s modrýma očima, blondák, střední postavy, sympatický kluk pro každou srandu. Jsem přátelský, milý, ovšem mám své plusy i minusy, jsem klidný. Moje motto non-stres a užívej života, neboť je velmi krátký. Osobně jsem pro rodinu, já svobodný, 1 dítě, kluk 7let. Mám rád cestování, auta, přírodu, rád vařím, jsem romantik. Nemám rád lež a faleš. Taky mám rád kolo, fotografování, turistiku a další. Hledám ženu, slečnu k novému vztahu, rád uvítám i dopisování. Jsem spíš na černovlásky, ale záleží spíše na srdci člověka a povaze. Pokud jsem tě zaujal tak budu rád. Najde se princezna na bílém koni, ženy od 18-40 let na národnosti nezáleží. zn.101188JŠ

Jsem mladý, sportovně založený typ, se smyslem pro humor. Mám modrozelené oči a hnědé vlasy. Studoval jsem hotelovou školu ve Švýcarsku, mluvím 3 jazyky. Hledám ženu ve věku kolem 24 let, která miluje sport, kinematografii a především si ze sebe umí udělat legraci. V jádru jsem zarytý romantik a to čekám i od protějšku. zn.121098JŠ

Ivan 30let, hledám ženu pro vztah, protože samota je hrůza. Doufám, že najdu tu pravou polovičku, ne z výkonu trestu. Mladou sympatickou 25-35 let, hlavně aby jsi byla hodná, a měla pro mě pochopení. zn.25491IR

33 letý Josef, pohodář se smyslem pro humor, mám rád zvířata a přírodu, slovenského původu, hledám ženu jednoduše řečeno " do voze i do koče", ženu, která touží po lásce, tak jako já. zn.5389JŠ

Petr jsem rozvedený, dvě děti, šedozelené oči, potetovaný, normální postavy. Hnědé krátké vlasy, vtipný, usměvavý. Rád čtu knihy, mluvím třemi jazyky, jsem zcestovaly po světě. Hledá spřízněnou ženu ve věku 21-45 let. Potřebuji duši v podobné situaci na navázání vztahu, popovídání. Nikdo by neměl být sám. zn.020378PJ

Denis, 35 letý muž, měřím 160 cm, mám tmavé vlasy, jsem normální postavy, mám hnědé oči, jsem hrozný romantik, mám rád zábavu, mám velké a dobré srdíčko otevřené všem možnostem. A jsem upřímný. Hledám zábavnou ženu v mém věku, která ví, co chce, na vzhledu mi nezáleží, buď však také upřímná. zn.26586DŠ

Je mi 30 let, měřím 167 cm, vážím 67 kg, krátké hnědé vlasy, oči modré, normální postava, jsem asi normální, záliby auta, autodoprava, momentálně jsem ve školském zařízení. Hledám ženu ve věku 18-35 let na dopisování-časem možná víc, povahově bláznivá - pohodová, musí chtít řádný život, rodinu a musí respektovat mě jako já jí. zn.25692MK

Mám černé vlasy, tmavě hnědé oči, štíhlou postavu. Jsem potetovaný od levého ramene po zápěstí levé ruky. Jsem pohodář, rád se směju a také se rád bavím. Mám rád sport a to především fitness, jízdu na kole a procházky přírodou. Také v životě zkouším rád nové věci. Hledám ženu sobě rovnou a hlavně mi jde o to, aby věděla, že mi nejde pouze o vnější krásu, ale především o to, co se skrývá v ní, to je to, co je pro mě důležité. zn.12294TB

Ahoj jsem Michala z Ostravy, 172 cm vysoká, černé vlasy, zelené oči, hubenější postavy. Jsem sympatická a se smyslem pro humor. Hledám muže k seznámení. zn.930930MK

Chcete se seznámit? Napište si o formulář „seznamka“, přiložte 3 ks známky B a odešlete na adresu:

Kateřina Molitorová, VODUM, Jaromíra Matuška 55/13, Ostrava, 700 30. Odpovédi vám budou zaslány nerozlepené, v samostatné obálce. Inzerát bude také otištěn v Šedomodřém světě a na internetu.

Odpovídejte na inzerát tak, že na obálku napíšete značku inzerátu uvedenou na konci inzerátu na který odpovídáte.

INZERCE WWW.BALIKYDOVEZENI.CZ

VODUM-

KATEŘINA MOLITOROVÁ, JAROMÍRA MATUŠKA 55/13, OSTRAVA
, 700 30

Tel:+420 604 627 091

Největší e-shop v ČR , už přes 2000 produktů na www.balikydovezeni.cz

TOP 10 PRODUKTŮ NA ČERVENEC

Absolutním Vaším hitem za červen byly Saténové trenýrky 1 ks fantastických 129 Kč

1. Instantní ápoj Luminy 6,-Kč
2. Čínská polévka Rollton 85 g 25,-Kč
3. Tričko Nike DRI-FIT černé 499,-Kč
4. Kraťasy Nike DRI-FIT 550,-Kč
5. Ponožky Sport 3 PACK 89,-Kč
6. Tyčinka Snickers 50 g 18,-Kč
7. Čokoláda Milka 100 g 32,-Kč
8. Sprchový gel Dove 500 ml 139,-Kč
9. Old Spice tuhý deo Restart 99,- Kč
10. Barlon doutníky 40 ks 548,-Kč

NOVINKY NA ČERVENEC

- Tepláková souprava Hugo Boss bez kapuce 3990,-Kč
- Tepláková souprava EA 7 (Emporio Armani) bez kapuce 4990,-Kč
- Káva ochucená Višně v rumu 100 g 99,-Kč (více druhů)
- Káva Segafredo mletá 250 g 85,-Kč
- Pinzeta šikmá 49,-Kč
- Omalovánky Antistresové Japonské fantastické bytosti 89,-Kč
- Tattoo žvýkačky 10 Ks 29,-Kč (pro vaše děti)
- Ketchupy Hela Curry delicat a Schaschlik 300 ml od 65,-Kč(dovoz Německo)
- Tuňák ve vlastní šťávě konzerva 170g za 39,-Kč
- Kraťasy Hugo Boss 2600,-Kč

Napište si o rozsáhlý produktový katalog a kompletní ceník , přiložte 3 x B známku, nebo 2x A známku.

Nakupujte přes písemné objednávky , telefonicky , přes e-shop www.balikydovezeni.cz



VODUM? TO JSME MY.

WWW.BALIKYDOVEZENI.CZ -VODUM
KATEŘINA MOLITOROVÁ , JAROMÍRA MATUŠKA 55/13, 70030 OSTRAVA-DUBINA ,
ČÍSLO ÚČTU: 670100-2213625513/6210 IČ: 73192708 , DIČ: CZ7553035545

JSME PRVNÍ A ABSOLUTNĚ NEJVĚTŠÍ ZÁSILKOVOU SLUŽBOU A E-SHOPEM PRO VĚZNĚ A JEJICH BLÍZKÉ. JIŽ 8 LET POSÍLÁME BALÍKY A KILOVKY DO VĚZENÍ. A STEJNĚ DLOUHOU DOBU DLE VAŠEHO PŘÁNÍ DÁRKY A KYTICE VAŠIM BLÍZKÝM. NAJDETE U NÁS 2000 DRUHŮ ZBOŽÍ A NABÍDKA SE STÁLE ROZRŮSTÁ, DLE VAŠICH NÁVRHŮ A POTŘEB. KAŽDÝ MĚSÍC MÁME NOVÉ ZBOŽÍ.

JAK TO U NÁS FUNGUJE?

NAPIŠTE SI OBJEDNÁVKU SE ZBOŽÍM, KTERÉ POŽADUJETE A MY VÁM POŠLEME OBRATEM FAKTURU S VARIABILNÍM SYMBOLEM A ČÁSTKOU K ÚHRADĚ. PO UHRazení balík odesíláme na vámi zadanou adresu. OBVYKLÁ DOBA DORUČENÍ JE DO 10DNŮ , DLE RŮZNORODOSTI OBJEDNÁVKY. VĚTŠINOU VŠAK DO 3 PRAC. DNŮ. NĚKTERÉ ZBOŽÍ NEMÁME SKLADEM A MUSÍME JEJ OBJEDNAT. SNAŽÍME SE VŠAK CO NEJRYCHLEJI JEN JAK TO JDE, VÍME, JAK SE NA BALÍK TĚŠÍTE.

U HODINEK ZE ZAHRANIČÍ JE DODACÍ LHŮTA OBVYKLE 42 DNŮ, JE TAM NUTNÉ PROCLENÍ, A VŽDY VÁS NA TO UPOZORNÍME DOPŘEDU VE FAKTUŘE. MÁME OBROVSKOU NABÍDKU OBUVI A SPORTOVNÍHO OBLEČENÍ, KTEROU OBVYKLE V ČR NENAJDETE V POŽADOVANÉ VELIKOSTI, ČI BARVĚ ,TYPU , A U SPOUSTY ZBOŽÍ HO V ČR NEKOUPITE VŮBEC. ZBOŽÍ TOHOTO TYPU DOVÁŽÍME Z NĚMECKA, NIZOZEMÍ, ŠPANĚLSKA, ANGLIE, POLSKA, SLOVENSKA, MAĎARSKA. JSME RÁDI,

ŽE KONEČNĚ VE VELKÉ MÍŘE NAPLŇUJETE PŮVODNÍ MYŠLENKU: NETAHEJTE VAŠI MÁM , ŽENU PO OBCHODECH A NA POŠTU. BALÍK JE TĚŽKÝ A FRONTY DLOUHÉ. JSME POTĚŠENI , ŽE JSTE PŘIŠLI NA VELICE EFEKTIVNÍ ZPŮSOB OBJEDNÁVÁNÍ ZBOŽÍ TAK, ABYSTE SE VYHNULI ZKLAMÁNÍ, ŽE V BALÍKU BUDE NĚCO CYBĚT. OBJEDNÁVKU POŠLETE NÁM A PLATBU PŘEVĚDUJEME OD VÁS Z DOMOVA , NEBO AŽ NÁM VAŠI BLÍZKÝ PŘÍMO ZAVOLAJÍ.

CO TEDY NABÍZÍME ZA ZÁSILKY?

NÁROKOVÉ BALÍKY A POTRAVINOVÉ BALÍKY DO KROUŽKU VAŘENÍ, ČI SEBEOBSLUŽNOSTI, CIVILNÍ BALÍKY PZ, HYGIENICKÉ BALÍKY DO 2 KG, ELEKTRO BALÍK, KILOVKY S TISKOVINAMI, DROBNÝM ELEKTRM, KYTICE DORUČENÉ KURÝREM PO CELÉ REPUBLICCE PŘÍMO DO RUKOU OBDAROVANÉ OSOBY.

JAK TO VNÍMÁ PO PROPUŠTĚNÍ PAN PAVEL

OKÉNKO PANÍ KATEŘINY

OTÁZKY NA TĚLO, ODPOVÍDÁ PAN PAVEL

Od kdy jste byl ve VT a kde? *Pavel:* Od roku 2013 do 2021, začal jsem ve zvýšené ostraze tedy v "D" ve Valdicích, tam jsem byl 4 roky. Potom v "C" věznice Heřmanice, kde jsem se dostal do "B", tam jsem byl 3 roky, potom věznice Kynšperk nad Ohří, nato věznice Karviná, kde jsem se dostal do "A", a posléze věznice Poštorná, nakonec věznice Břeclav, kde jsem měl výstup.

Co Vás vedlo k tomu, že jste měnil tak často "pole působnosti"? *Pavel:* do Heřmanic jsem byl převezen za odměnu, a blízko k místu bydliště, do KynšperkU nad Ohří jsem byl převezen protiprávně, což uznalo i ředitelství VSČR, na to jsem byl odvezen zpět na Moravu do Karviné, kde se mnou pracovala vynikající pedagožka Mgr. Matejevová, a byl jsem za odměnu přeřazen do "A" a jel jsem, bohužel, do věznice Poštorná, ale naštěstí je Poštorná pouze objektem věznice Břeclav, kde jsem nakonec zůstal do konce VT v "A". Velmi rád vzpomínám na skvělý personál oddílu "A1" Kynšperské věznice na výborného pedagoga a úžasného vychovatele pana Ing. Fraňka.

Jak jste to celou dobu zvládal? *Pavel:* Jsem v jádru pozitivní člověk, věděl jsem, že jednoho dne to skončí. Ve VT jsem se učil jazyky, přestal jsem kouřit, výrazně jsem zhubnul /což si udržuji dodnes/, sundal jsem růžové brýle a zároveň jsem měl štěstí v tom, že mám skvělou přítelkyni, o kterou jsem se mohl opřít po celou dobu trestu.

Co pro Vás bylo nejdůležitější po propuštění? *Pavel:* To, že jsem se mohl ve všem opřít o svou přítelkyni a nebýt jí, tak nevím, zda bych vše zvládnul, byť jsem byl na vše mentálně připraven, ale svět se za necelých devět let výrazně změnil, především lidé.

Co pro Vás bylo po propuštění nejtěžší? *Pavel:* Zvládnou všechny technologie dnešní zrychlené doby a najít i svůj vlastní vnitřní řád. Byl jsem tak zblblý za těch X let, budíček, sčíták, práce, sčíták, večeře, večerka... potřeboval jsem najít svůj vnitřní klid.

Jaká je podle Vás realita světa, odpovídá Vaším představám ještě z VT? *Pavel:* představa odpovídá, myslel jsem si, že to bude ještě horší. Věděl jsem, že mě nikde nebudou vítat s otevřenou náručí s transparentem "Vítejte!", začal jsem hned pracovat, věnovat se rodinnému životu, ale nečekal jsem, že budu mít doma tak skvělé zázemí celé rodiny, tedy svět je pro mě ještě lepší, než jsem si představoval.

Je něco co byste rád vzkázal odsouzeným, co jsou ve VT déle než 10 let? *Pavel:* sundejte růžové brýle, svět je jiný, rychlejší, nenamlouvejte si, že jste na to připraveni, nejste. Pokud můžete, uče se jazyky, a po propuštění běžte ihned do práce. Pokud máte doma zázemí, buďte šťastní a pokorní. Co má přijít, přijde. Běžte všemu naproti. Děkujeme za rozhovor a přejeme úspěšný život na svobodě.

ŽIJEME OPAVDU V 21. STOLETÍ?

Moje zamyšlení nad celou situací 21. století, kdy je svět sám o sobě velice zrychlený, předimenzovaný, přetechnizovaný, lidé po covidové situaci tak nějak zlí, odtažití. Zvykli si se na sebe nekoukat, nedýchat, nebavit se, neříkat nic. To je svět venku. Máme čerstvý vzduch, vidíme si už i do obličejů, chodíme nakupovat, jsme prostě na svobodě. Platíme daně, pracujeme, milujeme se, rozvádíme, žijeme, umíráme. Z dopisů a z telefonátů vím, že vy ve vězení jako takovém, máte velice různé, nejednotné podmínky. Z médií zase vím, že momentálně chybí XY pracovníků vězeňské služby. Ptám se tedy, jak je možné, že sektoru, který nabízí docela "slušný" plat, chybí lidí? Práce je bezpochyby náročná, není hned tak pro někoho... i když, tuhle práci mohou dělat opravdu jen vyjmeční lidé. Ptám se, proč lidé ve vězení mají podmínky života hodné hovádka ve chlěvě. Teplou vodu pro sprchu dvakrát týdně, ještě na žetony, na cele je běžné leckde i 14 lidí, záchod se vylívá...ve 21. století, jako za doby mé prababičky, kdy jsme jako děti chodily na nočník. Ptám se, proč lítají po jídelně holubi, po zemi se honí krysy větší než kočka? Ptám se, zda život v kopce je opravdu způsobem, jak člověka napravit? Resocializace? V některých věznicích měli rychlovarné konvice, plotýnkové vařiče, zřejmě z úsporných důvodů jim je sebrali. Kuchyňky nemají povolené, perou si osobní věci v kýblu, pak si v něm vaří pokoutným způsobem něco "normálního" k jídlu, vstávají na povel, jí na povel, žijí na povel. Někteří tráví ve vězení i spoustu let. Vyjdou, nemají nikoho, nic. Nejsou připraveni. Nebo ano? Někteří naopak podmínky mají velmi přijatelné, kuchyňky, kroužky, vedou je ve věznicích k sebeobsluze, mají možnost televize. Zkuste mi napsat, jak to vidíte vy, kterých se zrovna tohle týká. Opravdu žijete i vy ve 21.století? A na závěr, má velice oblíbená fráze: **nebojte, zavřít můžou, pustit musí.** Mějte se v rámci možností fajn a děkujeme za přízeň.

----- Jsme v tom s vámi již osm let -----

BALÍKY DO VĚZENÍ

ŠEDOMODRÝ SVĚT

POVÍDKA MOJI TCHYNI IVANY / BO SME Z OSTRAVY /

Žiju už 15roků s manželem v docela normálním svazku. Poslední rok od něj snad 10x týdně slyším, že ho nebaví život, že by chtěl umřít. Tuto větu : " já chci umřít" mám pořád v hlavě. Marně mu říkám, ať si vezme občanku do ruky a skočí ze sedmého patra, nebo silný provaz a jde se oběsit do lesa! Prostě na jeho debilní přání mám debilní radu. Za svou kamarádkou aranžerkou Táňou jezdím skoro každou chvíli a povídáme i o běžných věcech. Táni si často stěžuji, že toho mám dost neustále poslouchat " já chci umřít" a i jí zůstává ta věta v hlavě. Pijeme kafe a najednou Táňa ze sebe vysype kouzelnou větu! Víš co, když nechce tvůj muž -jít do lesa ani do 7.patra, udělám mu rakev, ať si do ní lehne a ať ví, jaké to bude , až tu nebude." Obě se tomu vtipu smějeme . Je 15 prosince , blíží se Vánoce, venku mrzne, je hnusná zima a sněží. Studený vítr... a mi volá Táňa, ať se určitě za ní zastavím. Dám se do pucu, obléknu černý dlouhý kabát, cítím se v něm dobře, kolem krku dlouhou šálu a jedu za Táňou. Krabičku cukroví na ochutnání ke kávičce taky mám. Dlouho jsme se neviděly, těším se. U Táni je skvěle, pohltila nás předvánoční atmosféra a najednou mě vede do vedlejší místnosti, kde má pro mě dárek. Na dlouhém stole leží něco velkého, přikrytého a mě vůbec nenapadá, co to je....LOŮ? Ona pomalu sundává ubrusy, pod kterými je RAKEV. Dvoumetrová, krásná, vystlaná červeným saténem, dokonce mám pocit, že voní hřbitovem, na víku je velký, zlatý kříž. Prostě rakev. Mé myšlenky jsou rychlé, nejdříve mě to uráží, co je to za blbý dárek, pak mě napadne, zda se Táňa zbláznila. A ona mi obrovským úsměvem a se slzami smíchu vysvětluje, že i když dárek udělala pro mě, je to vlastně dárek pod stromeček pro mého muže, když chce umřít. Hned ráno mu mám nachystat rakev pod stromeček, přikrýt a nechat manžela celý dlouhý Štědrý den přemýšlet, co pod tím stromkem má. A nastává problém, kamarádka odjíždí zítra na dovolenou a rakev si musím odnést ještě dnes. Ale jak? Táňa auto nemá, mému manželovi zavolat nemůžu, dceři se dovolat nedá, a tak i nezbývá, než rakev odvést tramvají. Obalili jsme ji průhlednou fólií, aby se nepotloukla, když ji ponesu, převázaly na několika místech špagátem, ať ji mám za co chytit. Tak jdu. Moc špatně se mi to nese, je to velké, dlouhé, navíc fučí vítr a rakev se mi v rukou otáčí, no krucifix, cesta k tramvaji mi trvá hodně dlouho. Dlouhý kabát a šála mi překáží, poletuje přes obličej, snopel mám až na bradu, oči slzí, no musí být na mě pohled. Došla jsem k tramvaji, která přijíždí velice brzo, tlačím se ke dveřím, místo je pro kočárky , snad nebude překážet. Podařilo se mi do tramvaje nacpat s tou rakví. Jsem zničená jak Německo, hledám kapesník, někteří cestující si přešli dál ode mne. Najednou vstane starší pán, dá mi ruku na rameno a přeje mi upřímnou soustrast. "Maminka?" – ptá se. "Ne, manžel."- "Měla jste ho jistě hodně ráda, rakev bude mít moc hezkou." Ticho. Děda vůbec nechápe, že je to dárek. Vysvětlovat mu, že manžel žije, a že je to pro něj dárek, aby věděl, jak to bude po smrti mít, je docela marné. Opoдал se docela dobře baví několik opojených mužů mého věku, už se smějí nahlas . Jeden přišel až ke mě a prý kolik za tu rakev chce. Že má vážný zájem pro svou manželku. Začíná aukce, chlapi se předhánějí, už jsme na pětistovce, což jsou fajn peníze. Vystupuji z tramvaje s pětistovkou v ruce a smutně hledím na odjíždějící vánoční dárek. Když jsem dceři vše vyprávěla, hleděla na mě vytrženým pohledem : " Mamí, nezbláznila jsi se? Vždyť by ho jeblo!" Vydělanou pětistovku jsme s s Táňou užili na prima večeři a na vše rády vzpomínáme.

Moja tchyňa Iva

POVÍDKA PANÍ LUCIE KOKEŠOVÉ Z OPAVY

Průvodce světem vězně

Spousta lidí si myslí, že byli odsouzeni neprávem či nespravedlivě. Lidé venku(v civilu) zase žijí v domnění, že nám tu nic nechybí. Ať se tu tedy smažíme. Dovolte, abych vás alespoň částečně provedla duševním světem vězně. Ten fyzický totiž... Co by to bylo za průvodce neustálými budíčky, sčítáním či přesuny na jídlo stále ve stejnou hodinu? Jsme tu jako psi Ivana Petroviče Pavlova, cvičení na jídlo při rozsvíceném světle. Jsme jako cvičená zvíř, která je nucena poslouchat rozkazy. Stůjte! Jděte! Mlčte! Akceptovat neustálé nástupy. Musíme strpět ponížení v podobě nahoty nebo prohlížení osobních věcí. Našich ceností. Toho mála, co tu máme... Ráno budíček. Sčot, káva, cigareta. Snídaně. Sčot, Čekání... Oběd., káva cigareta. Čekání. Pošta? Když se poštěstí. Čekání, sčot, sprcha, večeře, sčot, večeřka... Jediným malým rozptýlením je každodenní hodinová vycházka mezi čtyřmi betonovými zdmi a s výhledem na nebe nebo občasná aktivity s civilními zaměstnanci. Dostaví-li se. Je to kolotoč monotónního dění bez energie. Řekla bych, že svět ve vězení v podstatě ani není. Život tady bych nazvala spíš takovým přežíváním ve vlastní bublině. Není právě o tomhle ale život každého z nás na svobodě? Tam přeci máte svůj byt. Útočiště , do kterého se vracíte. Máte sousedy, práci, blízké, o které se strachujete. Nebo jste vedl krásný plnohodnotný život a po tragédii či prostém přešlapu vedle jste přišel o vše. Tak to musíte začít od píky. I venku máte své rituály. Chodíte spát ve stejnou hodinu. Sedíte stále na stejné židli u stolu, i když jsou volné další tři nebo se díváte na své oblíbené nekonečné seriály. Musíte přetrpět ruch z ulice, psa, který bez přestání štěká a leze vám na nervy. Musíte se vypořádat s nelibostí bezohledných komunit kolem... V čem se tedy ten svět tolik liší? Místo svého bytu mám svou postel. Svatyni. Koutek, kde jsem jenom já a nikdo mi tam neublíží. Mám práci, díky které mi dny utíkají a kterou mi platí. Jsem soběstačná a můžu dělat radost sobě i druhým. Díky blízkým jsem stále ve spojení s vnějším světem. Můžu psát dopisy. Vtiskávat do bílých papírů všechny své myšlenky. Můžu telefonovat a slyšet milující hlasy. Můžu se smát. Můžu milovat... Stále řeším aktuální věci-platnost občanky, kartičky pojištěnce nebo dlouhou insolvenční. Jsou kolem mě lidé, kteří mi jsou sympatičtí a lidé, které nechci ani vidět. Stejně jako v běžném životě . Venku člověk řeší například lásku. Věřte, že i tady se podaří najít spřízněnou duši, která se vám vryje hluboko do srdce. Jedním z našich trestů je i to, že jsme neustále spolu. Všechny. 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, třicet dní v měsíci a znovu. To spolu přináší mnohé problémy. Intriky, pomluvy, závist, zášť, rvačky...Nezasvěcený neuvěří. Každá z nás je osamělá a citově vyprahlá. Je přirozené, že hledáme blízkost a útěchu. Přátelé však nezůstanou navždy. Odejdou... Stejně , jako se za vámi zavrou dveře bytu nebo jako se vaše manželství smrskne do prošedivých vlasů a vytahaných tepláků. V tu chvíli jste jen vy a vaše bublina. Bublina, která se stává čím dál tím míň průhlednou. A to je přesně ten moment, kdy se za vámi zaklapne katr. Celý váš svět zčerná. Ticho. Klid. Slyšíte vlastní myšlenky. Tlukot vašeho srdce a ten zvuk vám připadá naprosto cizí. Najednou máte pocit, že jste se ocitli v bezprostřední tmě uprostřed ničeho. Držíte se za hlavu..."

Tolik první část příspěvku o vlastním světě za mřížemi paní Lucie, pokračování v příštím vydání.

Už teď se můžete těšit na další díl.

Napište nám i vy svůj příběh , či pohled na uvěznění , rádi jej otiskneme a publikovaný článek ohodnotíme drobným dárkem.

**TIRAMISU PO VĚZEŇSKU OD PANÍ LUCIE Z
OPAVSKÉ VĚZNICE**

Potřebujeme dvě vaničky od másla/prázdné, např. od Ramy, ale stačí i obyčejné misky, popř. ešusy/ piškoty, pomazánkové máslo nebo tvaroh, jakékoliv ovoce, troška kakaa a trocha rozpustné kávy a cukr. V míse rozmícháme tvaroh s cukrem, /můžeme do něj přidat posekané rozinky/ a dáme do chladu. Nescu uvaříme a kapeme na piškoty, které jsme vyskládaly na dně každé misky. Piškoty nejen že dostanou barvu, ale krásně změkknou. Na vrstvu piškotů zlehka položíme asi 1 cm vrstvu tvarohu a rovnoměrně rozetřeme. Na vrstvu tvarohu pokládáme kousky ovoce. Paní Lucie dává nejraději ananas. Z levných krajů lze použít pomeranč, nebo mandarinku, které dostaly především ke snídani. Na vrstvu ovoce může dát znovu piškoty pokapané kávou a tvaroh nebo hned jen tvaroh. Záleží, jak chtějí mít dezert vysoký. Poslední vrstvu lence popřáší kakaem a dá misticčky chladit na o několik hodin později už jen znovu umývají prázdné misticčky. A její nejlepší přítelkyně to dovršila tím, že si v nárokovém balíku nechala poslat Galaretku. Tu dle návodu uvaří a nalije na dno misek. Na ztuhlé želé potom naskládá vrstvy. Vše dá ztuhnout do lednice a díky želatinové vrstvě pak může celý zákusek dobře vyklopit. Vypadá to báječně a chutná ještě líp. Děkujeme Lucii do věznice Opava

**RECEPT NA PIŠOTA OD STANDY Z VALDICKÉ
VĚZNICE**

Jsou to vlastně plněné kapsičky z bramborového těsta, které tady zaplat Pán Bůh prodávají. Přidáte vodu, trochu sody, kvůli vláčnosti, uválíte těsto jako na knedlíky. Musíte těsto nějak vyválet, vynalézavost vězňů je velká. Někdo použije prázdné tuby od vitamínů, já používám osvědčený časopis nejlépe Playboy, stočený do ruličky a olepený izolepou. Pak vezmete hrnek a vykrajujete kolečka, stejně jako na Vánoce. Těsto musí být tenké, kvůli vaření a smažení. Naplníte je předem připravenou náplní- vepřová konzerva, na drobno nakrájená cibulka, česnek, koření, salám nakrájený. Přeložíte a zamáčknete vidličkou, aby se vám nerozlepily při vaření. Je to skoro stejné jako taštičky. Plnit se dají čímkoliv. Já přidávám ještě brambory, zlepší chuť. Pokud jsou vařené, tak máte vodu ve varu, házíte do kýble s vodu a jakmile jdou nahoru. Jako plněné knedlíky, vytahujete. Dáváte na talíř, nahoru dáte osmaženou cibulku- mňam, už teď se mi sbíhají sliny. Smažené jsou také dobré, příprava stejná, přidáte více sody. Rozpálíte olej, který je v konzervě od broskví, je velká. Po 4-5 ti kusech smažíte do zlatova. Dáte na talíř, k tomu dressing s bílého jogurtu. Polraich by koukal, v jakých provizorních podmínkách se dají vařit obstojné jídla. Třeba místo hrnců se používají sáčky- gripy, nebo z velkých tabáků- ty nepraskají. A závěrem... přípravou sice strávíte 3-4 hodiny, ale když vidíte, jak to do nich padá jako do studny a jsou spokojeni, tak vás to těší. Nejhorší a nejsmutnější na tom je, že máme 21. století, kdy Evropa je někde jinde, hlavně pro dlouhé tresty 10+ let, a tady na cele 9 lidí, kdy po sečtení skoro 120let. Ani blbý vaříč, 3x týdně teplá voda...."

Děkujeme za recept a za pohled odsouzeného na 21.století

**POŠLETE NÁM TAKÉ RECEPTY JAK SI VAŘÍTE VE VĚZENÍ
VY. ZAJÍMAJÍ NÁS RECEPTY NA „PLACKY“ Z DRCENÝCH
SUCHÝCH TĚSTOVIN A JINÉ VAŠE VYCHYTÁVKY, NAPŘ.
"VĚZEŇSKÉ MÜSLI". UZÁVĚRKA JE 20.7.2022**

Přejeme hodně štěstí, zdraví, lásky a brzkého shledání se svým milovaným synem **Antonínu C.** do věznice Stráž pod Ralskem.

Vše nejlepší k narozeninám, hodně síly a lásky přejeme **Nikolaji-Koljovi** do věznice Jiřice.

Vše nejlepší k narozeninám, hodně štěstí, zdraví a lásky přejeme **Již** do civilního světa **Davidu Bajgarovi** z Krnova. Kateřina a Tata

Vše nejlepší k svátku všem **Jakubům**. **Kubo Slimáku z Borů** vše nej k svátku. Pavel a Kateřina

Pro všechny **Pavly a Petry** dodatečně vše nejlepší k svátku, a že vás je!

Chcete-li popřát někomu v našich novinách ve vězení či mimo, pošlete nám text a my rádi gratulaci otiskneme. Přidejte 2 známky B a pošleme Vám výtisk novin s uveřejněnou gratulací. Na obálku napište gratulace a oznámení.

**NABÍDKA NOVIN A ČASOPISŮ**

Máme nejširší výběr novin, časopisů a luštění pro vás. Obrovský výběr papírenského zboží.

Z naší nabídky vybíráme: LEO, Český naháč, České ložnice, Extáze, Intim kontakt, NEI report, České péčko, Inspirace Auto Tip, Svět Motorů, Krimi, 21.století, Svět kulturistiky, Spirit, Osmisměrky Humorné, Krimi křížovky speciál, Blesk křížovky – nejvíce oblíbené TV Max, TV Mini, Svět ženy, Story. OBJEDNÁVEJTE NA WWW.BALIKYDOVEZENI.CZ

JSEM

JSEM Z VALDIC PSÁNO V SLAGU OSTRAVSKIM

" VE 3.DS ZATÍM NEJSU, ALE MÍŘÍM TAM, BO PUDU DO ĎURY NA CUO A TO JE AUTOMAT 3.DS, HOLT NEBYT KONFOŠŮ, TAK NA BEZPEČAKACH NEMAJŮ ROBOTU A MUSELI BY DO STAVU. ČAPLI MĚ ZA MP3, V 21. STOL. ZAKAZANA VĚC? I KDYŽ JE TO TOTÁL HISTORIE, KTEROU UŽ VENKU NIKDO NEPOUŽIVA, NĚKTERÉ VĚCI, KTERÉ TADY ŘEŠÍ JAKO ZAKÁZANÉ JSOU JINDE LEGÁLNÍ A EŠTĚ SAMO VEDENÍ SCHVALUJE I JINÉ VĚCI JAKO LEGÁLNÍ A SAMO NAKUPUJE, ALE TADY BUDE FURT DOBA LEDOVÁ A NIC, CO BY BYLO PRO VĚZNĚ SUPROVĚ TU NEPOVOLÍ, TA BYROKRACIE A ZAPŠKLOST JE TU NATOLIK ZAKOŘENĚNÁ, ŽE BUDE DLUHO TRVAT, NEŽ SE COSIK ZLEPŠÍ, TO UŽ BUDU DOMA :). MÁTE PRAVDU, ŽE TO BUDE TEĎ TĚŽKĚ, ALE CO SE DÁ ROBIT, ZVLÁDNU TO, TROŠKU ZHUBNU, ZEŠEDIVÍM, ASPOŇ BUDU MÍT ČAS ZASE LEPIT MODELY, KTERÉ MÁM V ŠUFLETI A POKUD POČÍTÁM SPRÁVNĚ, TAK MI Z TRESTU UBUDE ROK A PŮL NEŽ SE ZASE NĚKAM PROPRACUJU, TAK PAK UŽ NEMÁ CENU ŘEŠIT DIFERENČKU, BO TEN TREST DOJEDU DO KONCA A VÍM, ŽE MŮJ VÝSTUP X.X.XXXX JE DANÝ AK FACKA :-). MUSÍM TO PŘEŽÍT VE ZDRAVÍ, JEDINĚ NA TOM ZÁLEŽÍ. A JÁ SU SYNEK Z KAJKAJCITY, JÁ VYDRŽÍM DOST, BO TO JE MŮJ ÚDĚL-TRPĚT ZA VŠE CO JSEM NAPÁCHAL ZA SVŮJ ŽIVOT A TEĎ SE MI TO VRACÍ. NIVNĚ JSEM SI MYSLEL, ŽE ČÁST SVÝCH PROHŘEŠKŮ SMÁZNU SVOU DOBROTOU, ALE PROČ BÝT V TOMTO PROSTŘEDÍ DOBRÝ, KDYŽ V LIDECH JE TOLIK ZLA, ZÁVISTI A FALŠE. MUSÍM PŘEHODNOTIT SVŮJ ŽIVOT DO BUDOUCNA. ...

MÁTE PRAVDU, ŽE LIDI MUSÍ ZMĚNIT SAMI SEBE, ABY MOHLI OTOČIT SVĚTEM A NĚKTERÍ TO STÁLE NECHÁPOU JSOU SOBEČTÍ VŮČI SPOLEČNOSTI, NEZAJÍMÁ JE, ŽE DÍKY SVĚ TVRDOHLAVOSTI NENECHAT SE OČKOVAT, ZAMĚSTNÁVAJÍ VÍCE PERSONÁL NEMOCNIC, NEMOHOU SE DĚLAT OPERACE, SESTRY DOKTOŘI JSOU TOTÁL VYČERPÁNI.JE TO KOLORIT, ŽE VĚZNI BUDOU STÁLE SHÁNĚT ZAKÁZANÉ VĚCI, NĚKDO JE NA DROGY, NĚKDO NA ELEKTRONIKU. ALE PRAVDOU JE, ŽE MÁME 21. STOL. VĚCI, LIDI, SPOLEČNOST A NÁHLED NA NÁS VĚZNĚ SE ZMĚNIL, TROCHU K LEPŠÍMU A KAŽDÝ ŘEDITEL SE SNAŽÍ TYTO VĚCI VYMÍTIT, ALE NĚ VŽDY TO DĚLÁ SPRÁVNÝM ZPŮSOBEM. MÁTE PRAVDU, ŽE KDYBY VĚZNI MĚLI VÍCE AKTIVIT, CHODILI DO PRÁCE, MĚLI VĚTŠÍ MOŽNOST BÝT VE STYKU S CIVILNÍM SEKTOREM, TAK BY NEVYMÝŠLELI ŘÍTOVINY. DOZORCI BY MĚLI MÍŇ PRÁCE

"NĚKDY MI PO TĚCH LETECH ROZUM NEBERE TU BUZERACI VE ZVÝŠENÉ OSTRAZE, JAKO BY CHTĚLI TÍM, ŽE ČLOVĚK NEBUDE MÍT NA NIC NA SKRÍŇKÁCH, BUDE MÍT JEDNO TRIKO, JEDNY BOTY, ZMĚNIT RECIDIVISTU, MÍSTO ABY S LIDMA PRACOVALI. KDYŽ SE NA TO ZÉPTÁTE, TAK NEJSOU LIDI. SYSTÉM PROSTĚ NEZMĚNÍME. TO UŽ JE DÁVNO, CO JSEM ČETL 50 ODSTÍNŮ ŠEDI VŠECKY DÍLY, FILM JSEM NEVIDĚL A KNÍŽKY JSOU VŽDYCKY LEPŠÍ, ČLOVĚK MÁ BUJNOU FANTAZII A DĚJ KNÍŽKY SI LÉPE PŘEDSTAVÍ A ODEHRAJU SI SVŮJ FILM :) TADY MAJÍ KEČY I NA TO, KDYŽ VÁM DOJDE VĚTŠÍ POČET KNÍŽEK, ŽE PRŮY TOHO JE V KNIHOVNĚ DOST ALE UŽ NEVIDÍ, ŽE 60% Z KOMUNISTICKÉ ÉRY. NEBYT LIDÍ, KTEŘÍ PO PŘEČTENÍ KNÍŽKY VĚNUJÍ, TAK ČTEME "JAK SE KALILA OCEL" VÍTE KATEŘINO, STRAVA VE VĚZENÍCH JE ŠPATNÁ, ČLOVĚK JÍ, BO MUSÍ A JE JASNÉ, ŽE KDE JE MĚNĚ LIDÍ, TAK SE VAŘÍ LÉPE-VIZ. MÍROV, JÍDLO I MNOŽSTVÍ DOBRÉ A TAKY JE TO O VEDENÍ KUCHYNĚ. TADY, KDYŽ UŽ JSOU NĚJAKÉ SVÁTKY, TAK VÍTE, ŽE HNED NA TO BUDE SÓJA : (1X V TÝDNU PLÁTEK MASA, JINAK ROZSTŘEL, A TO JSTE RÁD, ŽE MÁTE NĚCO NA TALÍŘI. JSEM VE VALDICÍCH OD 98 ROKU A PO CELOU DOBU JE V SOBOTU JÁTRA :(SMRDÍ TO, ŽE BY TO FAKT ANI PES NEJEDL. ZA CHVÍLI JSOU TU ZASE VÁNOCE :) KDYBYSTE VIDĚLA TY CENY, TAK BYSTE SI ŘEKLA, PROČ DĚLAT NĚJAKÉ DOBROTY? TŘEBA JÁ NEMÁM DLUHY, KDYŽ MI POŠLOU PENÍZE, TAK MÍSTO, ABY MI DALI ASPOŇ PŮLKU PENĚZ, DAJÍ MI STOVKU! ABY NEMUSELI DÁVAT ZE STÁTNIHO SOCIÁLKU, KDYŽ SI ČLOVĚK CHCE KOUPIT ASPOŇ ZÁKLAD. HYGIENU, TAK NEMŮŽE VŠE, PROTOŽE CENY JSOU FAKT MASAKR. JÁ UŽ SI ZVYKL NA TO, ŽE MI MUSÍ STAČIT MÁLO K TOMU, ABYCH PŘEŽIL A VÁNOCE JSOU PRO MĚ SPÍŠE DUCHOVNÍ ZÁLEŽITOST, NĚŽ O JÍDLA.".....

DALŠÍ PŘÍSPĚVKY Z NAŠICH PROJEKTŮ NAJDETE V PŘÍŠTÍM ČÍSLE
1.8.2022

BUDEME SE TĚŠIT I NA VAŠE PŘÍSPĚVKY A PROSÍM VŽDY NAPIŠTE, ŽE DÁVÁTE SOUHLAS S OTIŠTĚNÍM A SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ
GDPR. UZÁVĚRKA JE 20.7.2022

PODĚLTE SE S ČTENÁŘI S VAŠIMI ZÁŽITKY Z VTOS, NEBO ZE ŽIVOTA.
ZAJÍMÁTE NÁS. POKUD BUDE PŘÍSPĚVEK V ROMŠTINĚ, RÁDI JEJ
OTISKNEME.

DESET ZDRAVOTNÍCH PŘÍNOSŮ KÁVY.

O KÁVĚ KOLUJE MNOŽSTVÍ MÝTŮ A MNOŽÍ SE BOJÍ, ŽE JE ZDRAVÍ ŠKODLIVÁ. PRAVDA JE OVŠEM JINÁ. ODBORNÍCI TVRDÍ, ŽE KÁVA OBSAHUJE TĚMĚŘ 200 LÁTEK, KTERÉ MAJÍ NA ZDRAVÍ ČLOVĚKA POZITIVNÍ ÚČINKY. JEJICH VELKOU ČÁST TVOŘÍ POLYFENOLY, COŽ JE VÝZNAMNÁ SKUPINA ANTIOXIDAČNÍCH LÁTEK, KTERÉ NAJDEME I V ZELENÉM ČAJI ČI ČERVENÉM VÍNĚ. KROMĚ KOFEINU S POVZBUZUJÍCÍM ÚČINKEM, JE TO VELKÉ MNOŽSTVÍ ANTIOXIDANTŮ ZABRAŇUJÍCÍCH OXIDAČNÍMU STRESU A VYSOKÝ OBSAH DRASLÍKU A HOŘČÍKU V NÍ MÁ ZASE VELKÝ VÝZNAM Z HLEDISKA VÝŽIVY.

PÍT KÁVU? DESETKRÁT ANO

1. SNIŽUJE RIZIKO RAKOVINY

BYL PROKÁZÁN OCHRANNÝ, ANTIOXIDAČNÍ ÚČINEK KÁVY V SOUVISLOSTI S NĚKTERÝMI DRUHY RAKOVINY. VÝZKUMY UKÁZALY, ŽE 2 ŠÁLKY KÁVY DENNĚ SNIŽUJÍ RIZIKO VÝSKYTU RAKOVINY DĚLOHY O 7%.

2. ONEMOCNĚNÍ JATER

UŽ 3 ŠÁLKY KÁVY DENNĚ CHRÁNÍ PŘED RIZIKEM CIRHÓZY. KÁVA TAKÉ ZMÍRŇUJE NEGATIVNÍ ÚČINKY ALKOHOLU.

3. CUKROVKA

PRAVIDELNÁ KONZUMACE KÁVY SNIŽUJE RIZIKO VZNIKU CUKROVKY 2. TYPU, NEBOŽ KÁVA PODPORUJE VYLUČOVÁNÍ PEPTIDŮ (ORGANICKÝCH CHEMICKÝCH SLOUČENIN) V TRÁVICÍ SOUSTAVĚ, JEJÍ PITÍM DOCHÁZÍ KE SNÍŽENÍ HLADINY GLUKÓZY V KRVI.

4. CHOLESTEROL

FILTROVANÁ NEBO INSTANTNÍ KÁVA NEZVYŠUJE CHOLESTEROL.

5. SRDCE

VLIVEM KOFEINU DOCHÁZÍ V TĚLE K UVOLŇOVÁNÍ KORTIZOLU A ADRENALINU DO KRVE. TENTO PROCES PODPORUJE ČINNOST SRDCE A ZVYŠUJE SRDEČNÍ TEP. SAMOZŘEJMĚ LIDÉ S VYSOKÝM ČI KOLÍSAVÝM KREVNÍM TLAKEM SI MUSÍ DÁT NA PITÍ KÁVY POZOR.

6. LEDVINOVÉ KAMENY

PACIENTI TRPÍCÍ NA MOČOVÉ A LEDVINOVÉ KAMENY DBAJÍ NA ZVÝŠENÝ PŘÍJEM TEKUTIN, ZEJMÉNA VODY, DOPLNĚNÉ ČAJEM A BEZKOFEINOVOU KÁVOU. PITÍ KÁVY PŘEDCHÁZÍ TVORBĚ MOČOVÝCH KAMENŮ JEŠTĚ ÚČINNĚJI, NEŽ PITÍM VODY.

7. DEPRESE

OPTIMÁLNÍ 2 – 3 ŠÁLKY KÁVY DENNĚ ZPŮSOBÍ, ŽE TĚLO ZAČNE PRODUKOVAT HORMONÁLNÍ LÁTKY – SEROTONIN, DOPAMIN A NORADRENALIN, KTERÉ MAJÍ VLIV NA NÁLADU A POCITY ŠTĚSTÍ. OVŠEM NADMĚRNÉ PITÍ KÁVY MŮŽE NAOPAK ZPŮSOBIT NERVOZITU A NEKLID.

8. ASTMA A BOLESTI HLAVY

KOFEIN UVOLŇUJE KORTIZOL A ADRENALIN, KTERÝ ZVYŠUJE KREVNÍ TLAK, ČÍMŽ SE ZRYCHLUJE ČINNOST SRDCE, A TÍM SE UVOLŇUJÍ PRŮDUŠKY.

9. LEPŠÍ PAMĚŤ

KOFEIN V KÁVĚ BLOKUJE SPECIFICKÉ RECEPTORY ADENOSINU V NERVOVÝCH TKÁŇÍCH, ČÍMŽ SE UDRŽUJE STAV AKTIVITY, ALE PROCES ZLEPŠUJE I CELKOVOU PAMĚŤ.

10. ZUBY

KÁVA PŮSOBÍ I PROTI ZUBNÍMU KAZU, NEBOŽ OBSAHUJE LÁTKY, KTERÉ BRÁNÍ ŠÍŘENÍ BAKTERIÍ. POCHOPITELNĚ MUSÍME PÍT KÁVU BEZ CUKRU.

NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY KÁVY

HORŠÍ VSTŘEBÁVÁNÍ MINERÁLŮ A VITAMÍNŮ, ZEJMÉNA ŽELEZA, VÁPŇÍKU A VITAMINU B1
O DEHYDRATACE, KÁVA PŮSOBÍ NA NÁŠ ORGANISMUS MOČOPUDNĚ, SAMOZŘEJMŮSTÍ BY MĚL BÝT DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM
OSTEOPORÓZA, DVĚ KÁVY DENNĚ A DOST, NADMĚRNÉ PITÍ KÁVY ZPŮSOBUJE ŘÍDNUTÍ KOSTÍ
VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU, PITÍM NEKVALITNÍ KÁVY SE NEGATIVNĚ ODRAZÍ NA VAŠEM CHOLESTEROLU

VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, KOFEIN ZVYŠUJE TLAK, PROTO PŘEJDĚTE NA BEZKOFEINOVOU KÁVU
ZE ZDROJE WWW.ZDRAVILEK.CZ



