

**Modře označené štítky znamenají,
že není zaplacené předplatné!
Předplatné na jeden rok je
38,10+ 1,90 (GST) = 40 kan. dolarů
Cena 1.62 + 0.08 (GST) = 1.70 dolaru.**

Agreement # 40005374/ Registration # 09089

**Datum, dokdy jsou
noviny předplaceny,
je v pravém horním
rohu štítku!**

J Time
Committed
Á délai
convenu

Telefon: 416/530-4222
Fax: 416/530-0069
E-mail: abe@zpravy.ca
abe@satellite1-416.com

ČESKOSLOVENSKÝ ČTRNÁCTIDENÍK - CZECHOSLOVAK BI-WEEKLY

No. 2.

(451.)

Vol. 20.

satellite  **1-416**

**Thursday,
January 28,
2010**

Published by ABE, P. O. Box 176, Station „E“, Toronto, Ontario, Canada M6H 4E2

www.satellite1-416.com nebo www.zpravy.org nebo www.zpravy.ca

Hovoří k vám lékař

Otázka: *Doktore, slyšel jsem, že kardiovaskulární cvičení může prodloužit život. Je to pravda?*

Lékař: *Vaše srdce je přesně určeno pro určitý počet tepů a tím to končí... neplývejte jimi na cvičení. Všechno se jednou opotřebuje. Zatěžování srdce Vám život neprodlouží, to je jako kdybyste si mysleli, že když budete autem jezdit rychleji, tak Vám déle vydrží... Chcete žít déle? Dejte si šlofika.*

Otázka: *Měl bych jíst méně masa a více ovoce a zeleniny?*

Lékař: *: Musíte tento problém uchopit s logistickým efektem. Co jí kráva? Seno a zrní. A co to vlastně je? Zelenina. Takže steak není nic než efektivní mechanismus jak dostat zeleninu do Vašeho systému. Potřebuje zrní? Jezte drůbež. Hovězí je také dobrým zdrojem listové zeleniny (neboť kráva žere trávu). A vepřové žebírko Vám dodá 100% doporučené denní dávky zeleniny.*

Otázka: *Mám snížit denní přísun alkoholu?*

Lékař: *V žádném případě. Víno se vyrábí z ovoce. Brandy je destilované víno, tj. kromě ovoce se do těla dostane ve zhuštěné podobě. Pivo se vyrábí z obilí - klidně pokračujte v jeho konzumaci!!*

Otázka: *Jak si mám spočítat podíl tuku v těle?*

Lékař: *Máš tělo a máš tuk: podíl je jedna ku jedné. Ve dvou tělech je to dvě ku dvěma atd.*

Otázka: *Jaké jsou výhody pravidelného tělesného cvičení?*

Lékař: *Bohužel mne nenapadá ani jedna. Moje filosofie je: když mne nic nebolí - je to dobré!*

Otázka: *Jsou smažená jídla špatná?*

Lékař: *To neposlouchej! Dnes už se smaží na rostlinných olejích. Takže jak by to mohl ublížit další přísun zdravé zeleniny?*

Otázka: *Pomůže cvičení sedy-lehy posílit břišní svaly?*

Lékař: *Určitě ne. Když procvičuješ sval, jenom se ti zvešší. Takže jestli chceš větší břicho, pak ano.*

Otázka: *Je pro mne čokoláda dobrá?*

Lékař: *Jste blázen? Kakaové boby! Další zelenina! Je to nejlepší pohodové jídlo v dosahu!*

Otázka: *Je plavání dobré na figuru?*

Lékař: *Pokud je plavání dobré na figuru, pak mi vysvětlíte velrybu...*

Otázka: *Jsou pro můj životní styl nezbytné hezké tvary?*

Lékař: *Ano, ale zaoblené... Takže, doufám, že toto vysvětlilo všechny pochybnosti, které máte o jídle a dietách. A pamatujte si: Život by neměl být cestou do hrobu s cílem dorazit tam v atraktivním a dobře opečovaném těle, ale raději občas uhnout z hlavní: v jedné ruce Chardonnay a v druhé čokoládu - tělo opotřebované, vyčerpané, ale s pokřikem "Páni, to byla jízda!!" ...těm, kteří stále sledují co snědli, je zde poslední slovo o výživě a zdraví. Je to úleva znát pravdu po všech těch konfliktních nutričních studiích.*

1. Japonci jedí méně tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

2. Mexičané jedí mnohem víc tučného než my a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

3. Číňané pijí velmi málo červené víno a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

4. Italové pijí mnoho červeného vína a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

5. Němci pijí hodně piva a jedí spoustu uzenin a tučných jídel a netrpí tolik srdečními kolapsy jako my.

ROZUZLENÍ: *Jezte a pijte co chcete. Přílišné přemýšlení a obavy jsou to, co Vás zabíjí.*

e-mail: pn

Drew Jurecka a zimní vzpomínky



VLEVO NAHOŘE: LEGENDÁRNÍ ELPIČKO: Z JEDNÉ STRANY DUKE ELLINGTON, Z DRUHÉ DJANGO REINHARDT. VPRAVO: ROBERTO ROSENMAN, DREW JURECKA, JESSE BARKSDALE A CHRIS BANKS.

Během svého mládí jsem dlouhé zimní večery většinou trávil posloucháním gramofonových desek. Ty, které jsem měl se do nekonečna točily na kotouči gramofonu, kde jsem doháněl svoji hudební zaostalost. Jednak jsem neměl jako dítě hudební sluch a za druhé jsme neměli ani rádio. Staré dosloužilo a tak když jsme šli při nedělní procházce po Vršovcích, spatřil jsem za výkladní skříní malou krabičku se sluchátkem a tatínek mi vysvětlil, že se jedná o krystalku. Od toho okamžiku jsem neměl větší přání než spojit se se světem pomocí tohoto malého zázraku. Když mi bylo osm let, tak se mi tento sen o vánocích splnil. Krystalka skutečně hrála. Jenže to mělo hned několik háček. Hrála pouze jednu stanici (Prahu 1), což by tak nevadilo. Ta však byla v podvečer rušena rušičkou, která nás chránila před ideologickou diverzí ze Západu, což se dalo ještě s trochou imaginace překonat. Hlavním nepřítelem však byla paní správčová Kuchařová, která prohlásila, že anténa, která se vystrčila z okna a vedla tu na nejbližší strom či na klepadlo nebo hromosvod, je nebezpečná, protože by do ní mohl udeřit blesk. Marně jsme argumentovali, že je zima a v zimě, že bouřky nebývají.

Ať jsem přes den vybuřoval sebelepší a sebedůmyslnější anténu, v noci se nepřítel mého projektu nenápadně přiblížil a vysílání ustalo a ráno se objevil jen zbytek drátu, který visel z našeho okna. Tento sysifovský boj trval několik roků.

Mezitím se objevila již první tranzistorová rádia, ale jeden polovodič stál tehdy 32 Kčs, takže jsem na něj spořil dlouhé měsíce, aby pak shořel při prvním špatném zapojení do zesilovače pro krystalku. Již tehdy jsem měl vizi, že budu chodit po ulici se sluchátkem na uších a poslouchat krystalku s tranzistorovým zesilovačem. MP3 však přišly do módy až o několik desítek let později.

Jenže čas trhl oponou a najednou jsem přeskočil jeden vývojový stupeň. Největším hitem byly kotoučové magnetofony. Ale jak si pořídit nějakou nahrávku, když stále nebylo z čeho. Tentokrát přišla se spásnou myšlenkou moje moudrá matka. Co tak koupit místo magnetofonu rádio, které by pěkně hrálo. Jenže taková rádia byla drahá a peněz v chudé rodině nebylo mnoho. Nakonec zvláhl kompromis mezi rádiem a magnetofonem - gramorádio. Nápad to byl skvělý a jednoho večera jsme přinesli domů obrovskou skříň s třemi reproduktory, pětilampovou Barkarolu.

Ale opět to mělo jeden háček; neměli jsme žádné desky a desky byly drahé. Single za pětku (pro později narozené jednalo se o deset korun československých, pětikoruna byl *búr* či *búra*, pozdější dvacetikoruně se říkalo *žiška* - podle husitského hejtmána Jana Žižky z Trocnova vyobrazeném na bankovce, stokoruna měla nelogický název *kilo* a tisícikorunám se říkalo *tác*), epíčka (single se čtyřmi písničkami) byla za dvacet a elpička za 36 Kčs.

A tak začala moje marnotratná vášeň. Na Čechově náměstí byla prodejna nesoucí hrůzý název *Supraphon* a tam jsem tehdy nechal svých prvních čtyřicet korun za dva singly a epíčko s hitem Spirituál kvintetu *Michael Row the Boat Ashore*. Po čase jsem zjistil, že *Supraphon* je velmi limitovaný a že v kulturních střediscích spřátelených zemí mají hotové poklady. V polském kulturním středisku měli single s Louisem Armstrongem *Memphis Blues*. (Později mi ho sám velký trumpetista podepsal.) Hotové poklady však měli ve východoněmeckém kulturním středisku. Měli tam třeba elpičko na jedné straně s Dukem Ellingtonem a na druhé s Django Reinhardtem, nahrávku z Hamburku *The Beatles* z roku 1961 *Ain't She Sweet*, ještě s Tonym Sheridanem. Snad o rok později, rovněž v Hamburku, byl nahrán další single *Sweet Georgia Brown*. Vše záhadně vyšlo na východoněmeckých deskách *Amica* v roce 1964. Mimochodem východoněmecký single *Ain't She Sweet* má dnes hodnotu 424 kanadských dolarů, což je 7484 Kč, čili hodnota tohoto pokladu, který jsem kdysi vlastnil vyrostla o 46 775 procent neb tehdy stála neuvěřitelných šestnáct korun.

A najednou jsem opět v tom, je zima a kvartet houslisty Drew Jurecky (Jesse Barksdale - sólová kytara, Roberto Rosenman - doprovodná kytara a Chris Banks - basa) hraje u sv. Václava v Torontu opět melodie jako *Sweet Georgia Brown*, skladby Duke Ellingtona či Django Reinhardta. A posluchači opět tleskají. Snad proto, že většina z nich si tu dobu pamatuje a kapela zní jako tehdy z desky: přesně a hudebníci hrají s chutí. Nedělní podvečery u svatého Václava se ujal, ale pozor, příští koncert nebude v neděli a taky ne v obvyklých pět hodin odpoledne, ale již v úterý 9. února v 19:30, a tentokrát budeme mít opět možnost vidět špičkové Panochovo kvarteto, které jsme viděli na podzim roku 2008.

Aleš Březina