

OBČASNÍK SP USA

KVĚTEN 2012

číslo 6.

SPOLEČNOST PŘÁTEL USA – SOCIETY OF FRIENDS OF THE USA
ČESKO-AMERICKÝ KLUB – THE CZECH-AMERICAN CLUB
POBOČKA PRAHA – hlavní město

Vážení přátelé, zatím stále nemáme pravidelný časopis, ale SPUSA se již objevila na webu. Nutno dodat, že naše VS tam však stále a nepřetržitě bylo. Z těchto důvodů jsem si dovolil vám opět zaslat tyto naše občasně informace.

Konverzační opakování angličtiny: Naše Vzdělávací středisko (dále jen VS) opět zajistilo pravidelné úterní konzultace angličtiny (od 16 do 17. hodin), a to vč. prvního úterý. Stejně budou ještě pokračovat v červnu, ale pak až v září.

Přednášky první úterý byly ukončeny v dubnu. Naši zájemci již mají starosti se zahrádkami a chatami, a tak další budou dohodnuti až v září, tj. první bude 1. úterý v říjnu.

Toto číslo je vyhrazeno příspěvkům našich členů:

Patton Memorial – Památník americké armády 1945: Jméno George S. Pattona, legendárního velitele 3. Americké armády, je fenomén přetrvávající v naší zemi již téměř 70 let. Je obecně považován za nejlepšího spojeneckého polního velitele na bojištích 2. Světové války, za brilantního taktika mobilní války. Poutavý filmový životopis, natočený v roce 1970 ho přibližuje jako nekompromisního patriota, zarputilého válečníka a „cowboyského generála“, jehož image dokreslovaly dva kolty ta pasem. Když 6. května 1945 Patton dorazil v čele 8. Tankové brigády do Plzně, zakončil dlouhou a vítěznou cestu přes bojiště severní Afriky, Sicílie, Francie a Německa. V duchu jeho slavného výroku „když už, tak to Američani mají vzít až do Moskvy“ lze jen litovat, že přes jeho enormní úsilí získat povolení k překročení demarkační linie mu nebylo dopřáno pokračovat alespoň do Prahy.

Jako stálá vzpomínka na osvobození jihozápadních Čech americkou armádou a její pobyt, byl v Plzni v roce 2005 otevřen Patton Memorial Pilsen – Památník americké armády. Jeho návštěva nám přinese mnoho zajímavých zážitků. Podstatnou část muzea tvoří více než 1000 vystavených exponátů ze sbírek soukromých sběratelů. Jsou to dobové fotografie, dokumenty, časopisy, vojenská výstroj a výzbroj, polní dávky, nářadí, osobní věci a potřeby vojáků a mnoho dalšího. Expozice je doplněna zvukovými efekty a autentickými filmovými sekvencemi. Významná část památníku připomíná generála George Pattona a jeho dlouhodobého přítele generála Ersta Harmona. Konečně nedílnou součástí muzea jsou dobové dokumenty a časopisy z období totalitního režimu, násilně zkreslující fakta o osvobození Plzně americkou armádou. Památník KD Peklo v Pobřežní ulici se stal již jednou z pozoruhodností města, vedle katedrály sv. Bartoloměje, renesanční radnice, Městského pivovaru i Škodových závodů. Shlédly ho již tisíce návštěvníků a jeho návštěva přinese mnoho zajímavých zážitků každému z nás. Otevřen je celoročně. Bližší informace jsou na <http://www.patton-memorial.cz>; e-mail je info@patton-memorial.cz

Připravil kolega Jiří Drbálek

Překvapivé potraviny, které chrání mozek: čokoláda a litry kafe

Vhodně zvolená strava hraje v lidském životě zásadní úlohu. Může zabránit srdečním onemocněním, vysokému krevnímu tlaku i rakovině. Konzumací určitých potravin však můžete zlepšit i mozkovou činnost a předejít vzniku

Alzheimerovy choroby.

Ačkoli v současné době stále **nemáme** lék, který by dokázal vyléčit Alzheimerovu nemoc nebo demenci, existují potraviny, které v celkovém zdraví naší mysli hrají pozitivní roli. Alzheimerova asociace mezi ně řadí stravu, která snižuje riziko srdečních onemocnění a cukrovky, podporuje dobrý průtok krve do mozku a neobsahuje příliš tuku a cholesterolu.

Seznamte se s deseti potravinami, které udrží mysl svěží.

Jablka: Důvod, proč schrupnout tolik doporučované jedno jablko denně? Jablka obsahují rostlinný antioxidant flavonoid kvercetin, který udržuje zdravé duševní pochody tím, že ochraňuje mozkové buňky.

Podle vědců z Cornellské univerzity kvercetin chrání mozkové buňky před útoky volných radikálů, které mohou poškodit vnější obal složený z jemných neuronů. To může následně vést ke kognitivnímu poklesu.



Pro dostatečný příjem této přírodní substance konzumujte jablka i se slupkou.

Skořice: Beta-amyloidové plaky, někdy také nazývané senilní plaky, jsou jedním z hlavních znaků Alzheimerovy nemoci. Dalším znakem jsou neurofibrilární klubka obsahující hyperfosforylovaný protein tau. Dosud probíhající výzkum z Kalifornské univerzity v Santa Barbaře zatím odhalil, že dvě složky ve skořici - proantocyanidin a cinnamaldehyd - mohou zničit tyto nebezpečné tau proteiny. I když výzkum ještě není dokončen, určitě nemůže být na **škodu** posypat si skořicí, která je rovněž významným antioxidantem, jogurt nebo ovesnou kaši.

Čokoláda: Jistě už jste slyšeli o pozitivních účincích čokolády na zdraví. Mezi klady patří snížení krevního tlaku, rizika srdečních onemocnění i odvrácení deprese. Čokoláda však také podle vědců dokáže udržet vaši mysl zdravou a bystrou a snižuje riziko vzniku demence.

Studie z roku 2009 zjistila, že pouhých 10 gramů kvalitní hořké čokolády denně pomáhá chránit před ztrátou paměti způsobenou věkem. Lékařští experti dávají tento jev do souvislosti s obsahem polyfenolů v kakau, které podporují průtok krve do mozku.

Špenát: Tato listová zelenina je plná živin, které vás mohou ochránit před demencí. Jsou to především foláty, vitamín E a vitamín K. Jen půl šálku vařeného špenátu obsahuje třetinu doporučené denní dávky folátu a pětkrát vyšší množství vitamínu K, než denně potřebujete. Neurologická studie z roku 2006 odhalila, že pouhé tři porce listové zeleniny nebo zeleniny sytých barev denně může pomoci snížit riziko kognitivního poklesu až o 40 procent. Vitamíny E a K jsou rozpustné v tucích, proto si špenát nezapomeňte pokapat třeba olivovým olejem.

Káva: Kafaři mají další důvod, proč neskoncovat se svým zlovykem. Nedávná finská studie, které se zúčastnilo 1 400 dlouhodobých pijáků kávy, odhalila, že lidé, kteří pijí tři až pět šálků denně, ve svých čtyřiceti až padesáti letech snižují své šance na vyvinutí Alzheimerovy choroby až o 65% v porovnání s těmi, kdo pijí méně než dva šálky.



Vědci věří v účinky kofeinu a velkého množství antioxidantů, které káva obsahuje.

Extra panenský olivový olej: ADDL (B-derived diffusible ligands) jsou neurotoxiny, neboli mozkové jedy, které se podílejí na ztrátě paměti a přispívají ke vzniku Alzheimerovy choroby. Tyto molekuly ničí neurony v hipokampu (paměťové centrum mozku) a člověku pak přestává sloužit paměť. Podle studie expertů z Monellské a Severozápadní univerzity ve Spojených státech může extra panenský olivový olej bojovat proti ADDL. Tento olej obsahuje přirozeně se vyskytující složku zvanou oleocanthal, která by v budoucnu mohla být používána v lécích proti Alzheimerově chorobě.

Ostružiny: Jak stárneme, je pro nás čím dál těžší učit se nové věci, jako je třeba nový tanec nebo cizí jazyk. Mozkové buňky podléhají zánětům a přestávají pracovat tak, jak by měly. Ostružiny však mohou jejich práci podpořit, neboť obsahují antioxidanty známé jako polyfenoly, které ničí záněty a podporují komunikaci mezi neurony. Podle studie Tuftske univerzity z roku 2009 tak ostružiny mohou zlepšovat naši schopnost vstřebávat nové informace.

Kari: Voňavé kari koření obsahuje složku příbuznou zázvoru, která se nazývá turmerik. Tato látka je zvláště bohatá na kurkumin, který podle expertů z Centra pro výzkum Alzheimerovy nemoci z Kalifornské univerzity v Los Angeles dokáže zabránit vzniku Alzheimerovy choroby a to hned několika způsoby. Nejen že blokuje tvorbu beta amyloidových plaků, ale také bojuje se záněty. Dokáže rovněž snižovat hladiny cholesterolu, který ucpává artérie, čímž se snižuje tok krve do mozku.

Šťáva z hroznového vína: Vědci zabývající se Alzheimerovou chorobou často říkají, že co je dobré pro srdce, je dobré i pro mozek. Nové výzkumy opravdu dokazují, že ty samé polyfenoly obsažené v červeném víně a šťávě z hroznového vína mohou podporovat zdravé srdce, ale rovněž mohou pomáhat při udržení zdravé mysli.



Vědci z lékařské fakulty na univerzitě v Cincinnati podávali po dobu tří měsíců dvanácti starším lidem s klesající pamětí denní dávku hroznového džusu nebo placebo nápoj. Poté zjistili, že se dobrovolníkům, kteří pili hroznový džus, značně zlepšila jejich prostorová paměť a verbální učené dovednosti. Lékaři věří, že stejně jako u ostružin, i polyfenoly z hroznového džusu zlepšují komunikaci mezi mozkovými buňkami.

Losos: Další potravina, která dokáže ochránit nejen vaše srdce, ale i šedou hmotu mozkovou. Losos je významným zdrojem DHA, která patří mezi převládající omega - 3 mastné kyseliny v mozku. Lékařští experti věří, že DHA dokáže chránit před Alzheimerovou chorobou. Losos je navíc přírodním zdrojem těžko dostupného vitamínu D, který podle vědců rovněž může bojovat proti kognitivnímu poklesu. Letošní studie publikovaná v Archives of Internal Medicine odhalila, že starší lidé, kterým chybí vitamín D, mají o 40% vyšší pravděpodobnost, že budou trpět ztrátou paměti způsobenou věkem.

Zdeňka Urbancová

Od našich kolegyně jsme také obdrželi doporučení navštívit výstavu v Roztokách, která se zabývá osudu, posláním, či údělu prvních dam v naší republice. V dalších číslech se pokusíme o krátké přiblížení.

Další doporučení se týká proslulých zahrad Kerukenhof v Holansku, které se otevřely 22. března. Zahájení se účastnila Anna Komorovská, první dáma Polska a za domácí její královská výsost, princezna Marqriet. Loni to bylo 900 000 návštěvníků a letošní rok je věnován Polsku. <http://www.multivu.com/mnr/53795-keukenhof>

Děkujeme kolegyni Zdeňce Udbancové a Radce Mittelbachové. Dále můžeme rovněž doporučit:

http://www.airpano.ru/files/Manhattan-New-York-USA/start_e.html

http://www.youtube.com/watch_popup?v=IQqmp9OOE1E

Za pražskou pobočku Petr Jílek