

## Z hamíka bastlení a telegraf dělá HAMA, studium a stavba elektronických přístrojů dělá z HAMA vynálezce, badatele

Toto číslo HK tak trochu vybočuje z běžného zaměření. Snad mi to moji milí čtenáři prominou... -DPX-

### Projekt Dobrodějna

Když **v únoru 2022 vypukla válka na Ukrajině**, vyvolala u nás obrovskou vlnu solidarity a snahy pomáhat všem lidem zasaženým ruskou agresí. Na pozadí jedné takové velké sbírky vznikla **Dobrodějna**, centrum pomoci, které díky obětavé práci dobrovolníků funguje dodnes. **Každý týden pomůže více než 500 potřebným** – a to nejen uprchlíkům, ale všem, kdo se ocitnou ve složité životní situaci, například seniorům nebo matkám samoživitelkám.

#### Prostá snaha pomoci

„Bylo to takové revoluční období. Báli jsme se a proti tomuto strachu jsme se rozhodli bojovat tím, že pomůžeme,“ vysvětluje **Lenka Helena Koenigsmark**, která za vznikem Dobrodějny stojí. „Lidé nosili obrovské množství věcí, na ulici nám nabízeli odvoz auty, během jednoho dne jsme dodali první kamion na Ukrajinu a slavili video, které nám řidiči poslali,“ vzpomíná na chvíle před dvěma lety. Je těžké, když musíme dělit balení toaletních papírů na kusy, abychom obsloužili co nejvíce potřebných...

Po skončení sbírky příliv pomoci neustal a bylo nutné řešit, co s věcmi. Tak se zrodil **nápad vytvořit trvalejší prostor**, kde by se pomoc neposílala na Ukrajinu, ale sloužila lidem, kteří našli azyl v České republice. „Jeden kamarád přišel s tím, že by měl prostor, druhá kamarádka se zkušeností z nadace zase s nápady, jak podobné místo provozovat, třetí vymyslela jméno, a tak postupně krok za krokem vznikla Dobrodějna,“ vzpomíná Lenka Helena Koenigsmark. Už dávno ale **neslouží jen uprchlíkům z Ukrajiny, ale stále častěji sem přicházejí i matky samoživitelky, lidé v nouzi, senioři.**

#### Lidem chybí jídlo i hygienické potřeby

„Co potřebujeme nejvíc, je jídlo a běžné věci denní potřeby,“ říká Miluše Jarošová, která se stará o zabezpečení chodu Dobrodějny. „Je těžké, když musíme dělit balení toaletních papírů na kusy, abychom obsloužili co nejvíce potřebných. Často to musíme dělat i s dámskými hygienickými potřebami,“ přibližuje nelehké chvíle své práce v nadaci.

„Každý den, kdy máme otevřeno, se venku tvoří dlouhá fronta. Trhá to srdce, když si uvědomíte, kolik lidí cestuje přes Prahu pro pytlík mouky, těstovin nebo pečiva zdarma,“ dodává Lenka Helena Koenigsmark.

#### Tam, kde se dobro děje

„Chceš-li být šťastný celý život, pomáhej,“ říká jedno staré čínské přísloví. Dobrovolnice, které za Dobrodějnou stojí, si jej vzaly za své. A rozhodly se ji přeměnit na místo, kde se dobro opravdu děje. Lenka Helena Koenigsmark k tomu říká: „Jsem pyšná, když vidím, co nakonec vyhrálo. Lidskost. Pomoc ostatním. Laskavost. A navíc i recyklace. Všechny kolem ta situace vlastně donutila třídit věci, dávat je dál ‚do oběhu‘, přemýšlet nad tím, co koupí a zda někdo nemá nouzi.“

Za projekt Dobrodějna obdržela Lenka Helena Koenigsmark v prosinci **Cenu zmocněnkyně vlády pro lidská práva**. Bere jej především jako ocenění pro ženy, které zde neúnavně a zcela bez nároku na odměnu pomáhají: „**Dobrodějna je spolek, který nevydělává žádné peníze, nedostává žádné dotace, nikomu, kdo u nás pomáhá, neplatíme žádné peníze.** Ani jedna z nás, kdo se podílí na chodu, z toho finančně nic nemá.“

Cílem spolku je snaha o podporu a pomoc lidem v tíživých životních situacích a poskytnout jim jídlo, oblečení a další nezbytné věci, jako je drogerie, oblečení, boty, hračky, textil, nádobí, spotřebiče, někdy nábytek či léky.

#### Pomoci můžete i vy

Můžete přispět jakoukoli částkou na **transparentní účet 3230267003/5500**. Do poznámky uveďte: DAR. Dále pak můžete přinést cokoli, co už vám doma dosloužilo, případně nakoupit jídlo či drogerii. Otevřeno: pondělí, středa, pátek odpoledne. A adresa je **Milady Horákové 99, Praha 6**.

Jitka Lubojacká

Článek vyšel na [prozeny.cz](http://prozeny.cz) a vydáváme jej s laskavým svolením redakce a ve spolupráci s webem [prozeny.cz](http://prozeny.cz).

Nejen elektronika, ale i ekologie, životní styl, zdravotněda...

## Vyšší škola zdravého spaní, V.2.2

Ve spánku prožijeme zhruba třetinu svého života. Je proto dobré se nad tím trochu zamyslet. Spánku předchází řada různých činností:

Pro zdravý životní styl je důležitý častý pohyb. Vhodným a nejpřirozenějším pohybem je **chůze**. Měli bychom ujít denně minimálně 2 km, raději ale víc.

Před ulehnutím je dobré několik hodin nejíst. Vůbec je vhodné jíst střídavě, jen jedno teplé jídlo denně, nejlépe coby dopolední „brunch“ (breakfast & lunch) a **k večeru už jen něco malého**, třeba krajíček chleba se sýrem, ovoce, oříšky a teplý nápoj - to platí pro ty z nás, co již jsou mimo pracovní proces. Ostatní jedí denně vícekrát.

S alkoholem to není dobré přehánět; známá panovnice se dožila 96 let, popíjela celý den průběžně koktejly a víno, před spaním si dala skleničku šampaňského, dle jiných zdrojů skleničku portského. Je dobré pravidelně konzumovat **Ostropestřec mariánský, mletý**. Pomáhá naše játra udržovat zdravá. Dvě lžičky denně, zapít vodou, čajem, nebo přimíchat do jogurtu.

Pokud jsme před spaním měli dráždivý pokrm, může se stát, že nás při ulehnutí takzvaně pálí žába. Pomáhá půl deci vlažné vody s půl lžičkou **jedlé sody**. Rozmíchat a vypít.

Defekaci, neboli vyprázdnění střev a močového měchýře od zbytků po jídle a pití je třeba věnovat náležitou pozornost. Šťastní jsou ti, co tento jeden ze tří elementárních lidských úkonů (dýchání, konzumace potravin, vyměšování) zvládají pravidelně a bez problémů. Ostatní si musí pomáhat léky a různými metodami.

Záchodová mísa je o celý jeden řád na vyšší kulturní úrovni, když je opatřena **malou příruční sprchou v japonském stylu**.

Sprchovat celé tělo nemusíme každý den, dvakrát týdně to stačí. Použití šampónu na vlasy není nutné. Mýdlo jen na intimní partie.

Nezapomínáme na **prsty u nohou** včetně mezer. Na ztvrdlou pokožku na okrajích chodidel je vhodná hrubší žínka, nebo pemza - sopečný lávový kámen.

Dávná rada ohledně čištění zubů říká: „večer pro zdraví, ráno pro krásu“.

K našemu lůžku: Jeho správná poloha v místnosti je velice důležitá. Není dobře, když je lůžko bokem při stěně. Stěna pak působí jako chladicí plocha. Optimální je **lůžko uprostřed místnosti**, záhlavím u stěny, nohama k oknu. Přístupné ze tří stran.

Nejvhodnější je lůžko s konstrukcí s pružnými dřevěnými lamelami. Na ní molitanová matrace. Na ní napínací prostěradlo. V oblasti hlavy konstrukci přiměřeně zvedneme, aby byla hlava při spánku podepřena. **Dřevěné lamely** po více letech je vhodné mezi sebou prohodit, když jsou již proležené.

Je dobré sledovat teplotu v místnosti, kde spíme. **Digitální teploměr** umístíme přibližně uprostřed místnosti, do výšky asi dva metry. Ti systematictější



Na polštáři je bavlněná utěrka. Na lůžku jsou tři vrstvy dek. Dvě tenké - prošívané, nejhořejší je „koňská houně“, nahoře posunutá, dole přeložená. Vše zformováno do tvaru improvizovaného spacího pytle.

z nás sledují a zaznamenávají teplotu několikrát denně; při ulehnutí, při probuzení. Optimální teplota v našich zeměpisných šířkách je kolem 21 stupňů Celsia.

Optimálním oblečením do postele je flanelové pyžamo. Volné, **neškrťáci**, s dlouhými rukávy. V létě lze nahradit hedvábným pyžamem.

A nyní k vlastnímu spaní. Naše hlava během spánku trčí ven, zbytek těla je pod dekou. Je vhodné hlavu náležitě připravit. Co budeme potřebovat:

- 1) Textilní kapesník? - nebrat, je příliš malý a tenký.
- 2) **Sepraná bavlněná utěrka?** - ta je pro naši potřebu ideální.
- 3) Menší froté ručník? – přijde ke slovu, až když teplota v ložnici klesne pod 20 stupňů.

Co s utěrkou? Na své lůžko, na polštář položíme dolní polovinu utěrky, horní polovina bude mimo lůžko. Na utěrku si lehneme a vzpomeneme na dávnou radu: „**spi na levém uchu**“ (to je zejména kvůli tvaru a uložení žaludku v lidském těle). Horní polovinou utěrky si přikryjeme hlavu. Tělo přikryjeme prošivanou dekou, nebo dvěma, jsou-li tenké. Utěrku můžeme posouvat směrem dolů, na obličej. Máme tak dvě možnosti:

1) Přikryjeme temeno hlavy a čelo. To je užitečné zejména pro ty z nás, co mají méně vlasů. Umožní to hlavu udržet ve správné teplotě. Pro naši pleš je to **přímo požehnání**.

2) Přikryjeme i svoje oči, nos a uši. V noci tím odstraníme rušivé noční osvětlení z ulice, nebo měsíční svit. Máme-li přes den potřebu si zdřímnout, tak si tím vytvoříme **potřebné šero**.

Takže během spánku z nás vyčnívá jen dolní část obličeje.

Když ležíme na boku, může se stát, že z pootevřených úst vytéká trochu slin. Je dobré podložit si tvář papírovým **kapesníkem**, na čtvrtinu složeným.

Pokud máme příliš dlouhé nehty na nohou, může se stát, že při samovolných pohybech nohou ve spánku **natrháme** nehty prostěradlo. Proto je dobré nehtům věnovat náležitou pozornost, používat kleštičky na nehty a pilníček.

Jeden, či dva v posteli? Na sex ano, pak ale ádié; další dávná rada zní: „**jenom krátká návštěva potěší**“. Není nad to, když si můžu svoje nejbližší okolí v posteli zorganizovat podle svého.

Malá ruční **svítilna** pod polštářem je užitečná tím, že si v noci posvítíme na hodiny, aniž bychom museli vystrkovat ruce zpod deky a zapínat světlo na nočním stolku.

Na chladno jsou citlivá zejména chodidla a kolena. Chodidlům pomáhají tlusté zimní ponožky, kolům **případně další deka** na spodní polovině lůžka.

Dobře se spí, když je před spaním vyvětráno. Celou noc trochu pootevřené okno je ale ještě lepší varianta. Spánek je pak **hluboký a dlouhý**, pokud ovšem zvenku dovnitř nedoléhají rušivé zvuky. Když dokážeme spát bez přerušování aspoň pět hodin, tak máme vyhráno.

Když chceme rychle usnout, zahrabeme se do dek, až z nás vyčnívá jen dolní část obličeje. Po zahřátí, již ve spánku mimovolně vystrkujeme ruce zpod dek ven. Ruce pak slouží našemu tělu coby chladič. Když ruce nejsou náležitě přikryté pyžamem, může dojít až k prochlazení. Ruka vystavená chladu pak bolí. Proto je třeba hlídat, je-li vystrčená ruka **náležitě zahalena** rukávem pyžama. Termoregulaci lze také realizovat částečným odklopením horní části deky, mezi bradou a pasem. Stačí na chvíli, pak se opět dekou přikryjeme.

Speciální metoda, jak rychle usnout: Zahrabat se pod deky a ty partie dek, které cítíme jako chladné, intenzivně zevnitř „zmasírujeme“ rukama. Tím si vytvoříme rychle **teplé mikroklima** a dřív usneme.

Sny jsou produktem našeho mozku, který se ve svých „volných chvílích“ (ve spánku) přehrabuje dávnými vzpomínkami a vytváří z nich nejrůznější **fantastické kombinace**. Není nutné přikládat jim větší pozornost.

Křeč v nohách po spánku, kdy je tělo delší dobu nehybné, je velice nepříjemná. Když už k ní dojde, tak pomáhá rychle vyskočit z postele a postavit se na nohy. Pak křeč zmizí. Křeči lze ale předejít tak, že po procitnutí ležíme chvíli na zádech a **chodidly děláme pohyby** dopředu a dozadu, doleva a doprava.

Pokud po procitnutí dokážeme **ihned vstát** a nezatočí se nám hlava, tak to máme se svým srdcem dobré.

-DPX-

## Postavte si s dětmi teplovzdušný motor

Již devatenáct let organizujeme s kolegou Jirkou Tomanem středoškolskou soutěž „Vytvoř si Stirlingův motor“

<https://stirlinguv-motor-soutez.cz/>

Sponzorsky zajišťujeme stavební sety zdarma pro studenty, ti pak během šesti až deseti pracovních hodin vytvoří funkční teplovzdušný motor a přijdou soutěžit. Posuzují se dosažené otáčky a technické vylepšení. Můžete se zúčastnit i vy, cílem jsou děti v osmé a deváté třídě, nebo ideálně středoškoláci. Budete mít příležitost předat strojní dovednosti, pracovní zásady atd.

Stavebnici motoru rád zašlu, nebo se stavte v NTM.

Miloš Milner OK7ZM, [milosmilner@gmail.com](mailto:milosmilner@gmail.com)



## Výsledky Minitestíku z HK 390

Proč bývá čas vysouvání závislý na teplotě? Vlastimil Píč OK3VP píše: Je to vlastnost tohoto systému. V chladu se zmenší jádro, zvětší mezera kolem a urychlí se vysunutí.

Ladislav Pfeffer OK1MAF píše: Ozubené kolečko reguluje rychlost přisávání vzduchu do válce (jehlový ventil). Hloubku spíš omezuje staré mazivo uvnitř válce. Časem ztuhne, v chladu ještě o něco víc. Píst se zastaví ihned po rozepnutí horního kontaktu. Při lehkém chodu šel setrvačností až na doraz.

Mirek Bečev OK1DOM píše: Podobný problém byl u zavíračů dveří, tam se měnila viskozita oleje, který protékal otvorem. Velikost otvoru určovala rychlost zavírání.

Miroslav Vonka píše: Odhadoval bych to na teplotní roztažnost materiálu, ve kterém jezdí pístek.

Tomáš Petřík OK2VWE píše: Při snížení teploty se zvětší vůle mezi pístkem a pevnou částí válce a tím se zrychlí vysouvání. Kdyby chladem zhoustl mazací tuk, efekt by byl opačný.

Zdeněk Lenčuk OK1LZ píše: Písty jsou mazány a při chladnější teplotě se pohybují pomaleji. To je asi v praxi u všech pístků systému pumpička. S mazaným těsnícím kroužkem na pístu.

**Náš Minitestík** V místnost je 100 lidí a 99% z nich je praváků a 1% je levák. Kolik praváků musí odejít, aby jejich množství kleslo na 98%? Námět poslal Jiří Schwarz OK1NMJ.

Řešení pošlete **nejpozději ve čtvrtek**, výhradně na [dpx@seznam.cz](mailto:dpx@seznam.cz) Řešitelé mladší jak 18 let, uveďte svůj věk.

## Ždibec moudra na závěr

Carlo Goldoni

**Svět je nádherná kniha,  
která však nemá cenu pro toho, kdo v ní neumí číst.**

**HAM** je mezinárodně používaný pojem pro radioamatéra

**HAMÍK** je tedy mladý, začínající, budoucí radioamatér

Toto číslo vyšlo 1. února 2025

Vychází každou sobotu v 00:00 h

**HAMÍKŮV KOUTEK** je určen pro vedoucí a členy elektro - radio - robo kroužků,  
jejich učitele, rodinné kluby, rodiče, prarodiče a všechny příznivce práce s mládeží;  
vzniká ve spolupráci s ČRK, ČAV a OK QRP klubem

Všechna předchozí čísla HK, adresy kroužků, stavební návody a mnoho dalšího najdete na <https://www.hamik.cz/>

© Petr Prause, OK1DPX, redakce HAMÍK, Čechovská 59, 261 01 Příbram, tel. 728 861 496, [dpx@seznam.cz](mailto:dpx@seznam.cz)