# KVĚTEN 2014

# *NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ*

**D é č k o**

[](http://www.wallpaper.cz/priroda/flora/jablon/c804xc452)

**http://www.wallpaper.cz/priroda/flora/jablon**

**Domov pro seniory Velké Meziříčí,**

příspěvková organizace

**Zdenky Vorlové 2160**

**594 01 Velké Meziříčí**

[www.domovvelkemezirici.cz](http://www.domovvelkemezirici.cz)

# Obsah

[Obsah 2](#_Toc388000577)

Blahopřání [na měsíc květen 3](#_Toc388000580)

[Ze života domova 4](#_Toc388000581)

[Stálá nabídka měsíce 4](#_Toc388000582)

[Co jsme dělali… 5](#_Toc388000583)

[Nabídka na květen 8](#_Toc388000584)

[Horoskop 8](#_Toc388000585)

[Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla 9](#_Toc388000586)

[Významné dny a výročí v květnu 10](#_Toc388000587)

[Něco pro zasmání 11](#_Toc388000588)

[Kalendář květen 2014 12](#_Toc388000589)

[Význam jmen 13](#_Toc388000590)

[Zdravotnické okénko – Vředová choroba 14](#_Toc388000591)

[Toulky Vysočinou – Dalešice 17](#_Toc388000592)

[Bylinkový receptář – Jírovec maďal 20](#_Toc388000593)

[Historie české turistiky 22](#_Toc388000594)

[Křížovka 28](#_Toc388000595)

[Osmisměrka 29](#_Toc388000597)

# 

# 

# blahopřání

# na měsíc květen

Paní Vilemína DOLEŽALOVÁ

Paní Marie DVOŘÁKOVÁ

Pan Václav KŘEČEK

Paní Marie MALÍKOVÁ

Paní Drahomila PAVLŮ

Pan Antonín SMEJKAL

Paní Květoslava ŠANDEROVÁ

Paní Jiřina VALENTOVÁ

Pan Jan ZELENÝ

***Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.***

*Klienti a zaměstnanci DS*

# *IMG_0235_changed*ze života domova

***V měsíci dubnu jsme přivítali v našem domově tyto nové klienty:***

*Paní Anna KOTRČOVÁ z Jihlavy*

*Pan Mgr. Zdeněk MIFKA ze Žďáru nad Sázavou*

*Pan Antonín NEVRKLA z Mitrova*

*Paní Alžběta TUNKROVÁ z Velké Bíteše*

***V měsíci dubnu odešli z našich řad:***

*Paní Bohumila DRAPEAU 4. 4. 2014*

# stálá nabídka měsíce

* **BUFET**

Bufet je otevřený od pondělí do čtvrtka vždy od 12:15 do 13:30 hodin. O změnách v otevírací době budete informováni prostřednictvím domovního rozhlasu či informační cedulí v bufetu.

* **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Donáška knih na pokoje bude probíhat ve středu od 10:00 do 11:30 hodin, popř. v odpoledních hodinách. Výpůjčku knih zabezpečuje recepční.

* **NÁKUPY**

Nákup potravin je zajišťován přes bufet. Nákup drogerie, kosmetiky, obuvi a ošacení provádí pravidelně sociální pracovnice.

* **OSLAVA NAROZENIN**

Oslava narozenin se koná pravidelně každý měsíc (popř. jednou za dva měsíce) v prostorách jídelny (popř. Univerzity třetího věku).

* **KERAMIKA**

Vyrábění z keramiky probíhá každé úterní a středeční dopoledne v keramické dílně ve 2. patře v sekci A.

* **AKTIVITY POMNĚNKY**

Každé pondělí se na domově se zvláštním režimem – Pomněnka koná pracovní dopoledne, ve čtvrtek dopoledne probíhá trénování paměti a páteční dopoledne se věnuje společnému vzpomínání.

# Co jsme dělali…

* 3. dubna proběhla přednáška v rámci vzdělávání na Univerzitě třetího věku.
* 10. dubna jsme si představili horácký lidový kroj, jeho význam, historii i současnou podobu. Tématem nás provázel Mgr. Jan Kuča. Besedu navštívila spousta posluchačů, kteří se zájmem poslouchali.
* 14. duben byl věnován školení zaměstnanců domova. Pozornost se věnovala oblasti uspokojování potřeb seniorů. Seminář lektorovala Mgr. J. Slaná.
* 14. – 16. dubna jsme se jako organizace zúčastnili jarní výstavy „Pomlázka naše láska“, kterou pořádal Spolek žen Velké Meziříčí a Jupiter club Velké Meziříčí. Výstava byla velmi obsáhlá a pestrá.
* Středa 16. dubna patřila předvelikonočnímu setkání. Řeč byla hlavně o velikonočních svátcích a velikonočních zvycích minulosti a současnosti. Zazněly také recepty tradičních velikonočních pokrmů.
* 16. dubna se uskutečnilo hudební vystoupení folklórního souboru Bítešan. Kapela nás svým sehraným vystoupením pohladila po duši.
* O den později, 17. dubna, byl dán prostor velikonočnímu tvoření pro dámy. Barvily jsme společně vajíčka v cibulových slupkách, zdobily jsme je také novou technikou pomocí igelitových návleků na vejce.
* 18. dubna dopoledne se velikonočního tvoření ujali pánové. Do pletení pomlázek se zapojili všichni přítomní, někteří nelenili a hnedle jejich švih a říz vyzkoušeli.
* 28. dubna se několik našich seniorů podívalo na akci pořádanou Krajem Vysočina, na Srdce na dlani. Kulturní akce se konala v Divadle Na Kopečku v Jihlavě. Program si připravili klienti zařízení sociálních služeb z okolí, nechybělo ani drobné občerstvení.
* 30. dubna jsme u příležitosti pálení čarodějnic opékali špekáčky.

Folklórní soubor Bítešan Opékání špekáčků



Velikonoční tvoření





# 

Přednáška o lidovém kroji Srdce na dlani



# nabídka na květen

* **6. května** si společně s obyvateli Pomněnky opečeme špekáčky na venkovní terase.
* **12. května** proběhne školení zdravotního personálu.
* **13. května** nám dopoledne vyplní vystoupení seniorů z Domova pro seniory Manželů Curieových z Třebíče. Program se uskuteční v jídelně domova, začátek je naplánován na 9:30 hodin.
* **15. květen** je opět studijním dnem na Univerzitě třetího věku.
* **19. května** se budou školit zaměstnanci domova. Dozvědí se bližší informace o problematice bariér v komunikaci v podmínkách sociálních služeb. Seminář povede Mgr. H. Sobotková.
* **21. května** si pro nás připravily hudebně taneční program děti z Rudíkova. Začátek programu je v 10:00 hodin v jídelně domova.
* **22. května** se uskuteční další přednáška na Univerzitě třetího věku pod vedením akademického malíře Vl. Netoličky.
* **Poslední květnový víkend** bude na Univerzitě třetího věku k vidění výstava obrazů a fotografií známých míst Vysočiny.

Bližší informace (popřípadě změny v programu) budou sděleny prostřednictvím domovního rozhlasu či nástěnek domova.

# Horoskop

## C:\Users\recepce.DPS\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\YX8D403F\MC900238433[1].wmf býk (taurus) 21. 4. – 20. 5.

V lednu vykročíte zvolna, svým klidným pracovním tempem, a i když se hned nepoženete za výkonnostními rekordy, budete mít přesně rozmyšleno, na co se v tomto roce chcete zaměřit. Peníze jsou pro vás nesmírně důležité, co se týče luxusu, jste skuteční labužníci a je pro vás také nezbytné cítit materiální uspokojení.

Máte sice tendence mít opravdu zdraví Býka, přesto vás však může začátek roku potrápit sníženou tělesnou odolností. Od ledna do března se snažte vyvarovat nachlazení, protože uzdravování by pak mohlo být zdlouhavější. Pro duševní zdraví bude dobrá meditace, najděte si aspoň 30 minut denně a co tak v červnu naplánovat delší odpočinkový výlet? Uděláte tím pro sebe doslova dobrodiní.

Celý rok budete čerpat a těšit se z toho, co jste pro rodinné pohodlí odstartovali vloni. Celkově hvězdy přejí dobré rodinné pohodě, mnohým společenským setkáním a oslavám, přičemž nejfrekventovanějšími měsíci budou srpen a září. Ani tento rok si rozhodně nehodláte odepřít sladkosti lásky. Březen je dobrým startem pro otevření vašeho srdce a pro to, abyste svému partnerovi říkali, co si myslíte. I další měsíce k vám budou vstřícné, pokud nejste zadaní, pokusíte se přilákat pozornost osoby, kterou tajně milujete.

# lidové pranostiky a povětrnostní pravidla

Nemusíme dlouho přemýšlet, kde se v češtině vzalo pojmenování pátého měsíce v roce. Všude rozkvétají stromy i kytky, a proto název květen. Zajímavé je, že v sousedním Polsku asi všechno kvete dříve, protože „kwiećien“ říkají čtvrtému měsíci v roce, tedy dubnu. Až přijde máj, vyženeme kozy v háj – v květnu, tedy v máji, se konečně trochu oteplí a vysvitne slunce. Všechno se začne zelenat a kozy v háji se mohou napást svěží jarní travičky.

V máji nemá pastýřovi oschnout hůl – po prvních příjemných májových dnech přijdou ledoví muži Pankrác, Servác a Bonifác se studenou sestrou Žofií, což znamená, že se na nás valí chladný vzduch ze severu. Je zima a prší. Sedláci byli rádi, protože hodně deště v máji znamenalo hodně úrody, a naopak se obávali příliš rychlého příchodu tepla, díky kterému by všechno brzy vyrašilo a pak omrzlo při ochlazení. Proto podobných přísloví vymysleli víc – třeba Studený máj, v stodole ráj nebo Je-li už máj zahradníkem, není stodol milovníkem.

**Květnové pranostiky**

Máj má být chladný, ale ne studený.

Sníh v máji – hodně trávy.

Jsou-li májové hřiby červivé, bude suché léto.

Když kvete bez, ať kvete i víno.

Kdo se vyspí pod rozkvetlou bezinkou, zbaví se sedmera nemocí.

Chladný květen bude-li rositi, mnoho sena budeš kositi.

Chladno a večerní mlhy v máji – hojnost ovoce a sena dají.

Chladný květen, červen vlažný je pro sýpky, sudy blažný.

V máji vlhko, chladno – bude vína na dno.

*\*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014*. Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 72 ISBN 978-80-904388-4-2.

# Významné dny a výročí v květnu

1. květen – **Svátek práce**

8. květen – **Den vítězství (Státní svátek)**

11. května – **Den matek**

15. května – **Mezinárodní den rodiny**

21. května – **Světový den kulturní rozmanitosti**

24. května – **Evropský den národních parků**

31. května – **Světový den bez tabáku**

***V květnu uplynulo***

**271 let** od korunovace císařovny Marie Terezie českou královnou (12. května 1743),

**125 let** od vzniku první české značené turistické cesty (11. května 1889),

**110 let** od zahájení stavby Panamského průplavu (4. května 1904),

**69 let** od konce druhé světové války v Evropě (8. května 1945),

**10 let** od vstupu České republiky do Evropské unie (1. května 2004).

***Připomínáme si***

**495. výročí** úmrtí Leonarda da Vinci, italského malíře a vynálezce (2. května 1519),

**130. výročí** úmrtí Bedřicha Smetany, českého hudebního skladatele (12. května 1884),

**130. výročí** narození Edvarda Beneše, politika, diplomata a státníka, ministra zahraničí a později druhého československého prezidenta (28. května 1884).

\*Dostupné z: <http://gnosis9.net/vyznamne-dny.php>

\*Dostupné z: http://www.kjm.cz/vyroci-osobnosti

\*Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie:Vybran%C3%A1_v%C3%BDro%C4%8D%C3%AD_dne/>

kv%C4%9Bten

# něco pro zasmání

Jak poznáte, že je venku opravdu velká zima? Když mouchy létají v teplákách.

Novopečený otec dorazí s kyticí do porodnice a povídá manželce: „Miláčku, tak my máme chlapečka! A komu je podobný?“ „Ále,“ mávne rukou jeho žena. „Toho stejně neznáš...“

Žena se naštvaně ptá manžela: „Kde se tady vzalo tolik prázdných flašek?“  
„Jak to mám vědět? V životě jsem prázdnou flašku nekoupil!“

\*Dostupné z: http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=4

\* Dostupné z: <http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=22&od=18>

\* Dostupné z: http://www.vtipy.net/index.php?vtipy=22&od=31

# kalendář květen 2014

**

*\*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014.* Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 71. ISBN 978-80-904388-4-2.

# význam jmen

## 2. 5. Zikmund

Mužské křestní jméno Zikmund je německého původu. Zřejmě vzniklo ze staroněmeckého Sigimund. První část slova sigi nese význam vítězství, druhá část slova mund se překládá jako ochrana, ochránce. Celkový význam jména Zikmund je možné vysvětlit jako vítězná ochrana, či ochránce vítězství. Jedná se o jméno nepříliš oblíbené, v naší republice má necelou stovku nositelů.

## 4. 5. Květoslav

Křestní jméno Květoslav je novější české jméno. Považuje se za českou obdobu původem latinského jména Florianus (Florián). Význam jména se vykládá jako ten, kdo oslavuje květy nebo také jako ten, který je oslavován květy. Květoslav patří mezi oblíbená jména, v naší vlasti jej nosí téměř tři tisíce mužů.

## 11. 5. Svatava

Svatava je ženské křestní jméno slovanského původu. Jméno je odvozeno z praslovanského slova svet, jež znamená silný, velký. Původní význam jména Svatava byl tedy silná, velká, později se začal vykládat i jako svatá. Toto ženské křestní jméno je u nás poměrně časté, má přes čtyři tisíce nositelek.

## 22. 5. Emil

Jméno Emil pochází z latiny. Základ jména tvoří název římského rodu Aemilius, který vznikl z přídavného jména aemilianus. Význam tohoto slova se vysvětluje jako horlivý, usilovný či pracovitý, přeneseně také soutěžící nebo soupeřící. Emil je jméno velmi oblíbené.

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=zikmund&id=search&submit=%26%239654%3B

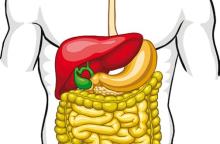
\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=kv%ECtoslav&id=search&submit=%26%239654%3B

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=svatava&id=search&submit=%26%239654%3B

\*Dostupné z: http://jmena.zex.cz/index.php?dotaz=emil&id=search&submit=%26%239654%3B

# zdravotnické okénko

## vředová choroba

[](http://www.google.cz/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=fZonUa3jD1z5dM&tbnid=wJ8DQRuOd6Su9M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.ireceptar.cz/zdravi/co-jist-aby-zaludek-nebyl-popelnici/&ei=O8t1U-apN8is7Qb6r4GYCA&bvm=bv.66699033,d.ZGU&psig=AFQjCNHnbSRYwaoNfu-66ELG3Q1fC4pLBQ&ust=1400315007347501)Dlouhodobé bolesti těsně po jídle nebo naopak při lačnění, dále říhání, nadýmání či hubnutí by rozhodně měly vzbudit naši pozornost. Je totiž dosti pravděpodobné, že jsme si nechtěně vypěstovali žaludeční či dvanácterníkový vřed, tedy vředovou chorobu gastroduodena, kterou trpí odhadem 5 – 10 % populace.

Řekneme-li žaludeční vřed, každému se vybaví spíše vystouplý, vyvýšený útvar, ovšem jedná se o mýtus. Vřed je defektem sliznice žaludku, která je za normálních okolností velice odolná, ale působením agresivních kyselin se za určitých podmínek poškodí, degraduje, vyleptá. Vřed bývá různě hluboký, podle toho, kolik žaludeční stěny je narušeno.

**Vznik vředu**

Vřed vzniká, pokud v žaludku převáží agresivní faktory (sekrece kyseliny chlorovodíkové potřebné pro trávení) nad těmi protektivními (ochranný hlen na povrchu sliznice), která za běžných okolností zabraňují, aby k takovému poškození došlo.

Jedním z faktorů, které mají vliv na příznivé klima pro vytvoření vředů, je Helicobacter pylori – bakterie schopná přežívat ve vysoce kyselém prostředí žaludku. Takové malé nic, často si jej hýčkáme ve svých útrobách, aniž bychom o jeho návštěvě měli sebemenší tušení, ale někdy svou přítomností přispěje k nemalým zdravotním problémům. Je schopný zapříčinit zánět sliznice, učinit ji tak citlivější k působení žaludeční kyseliny a tím vytváří vhodné podmínky pro vznik vředů. Helicobacter pylori se přenáší fekálně-orální cestou, tedy též líbáním. To pro nás není moc pozitivní zpráva, nicméně ta dobrá je, že samotná jeho přítomnost na vytvoření vředů nestačí (je třeba, aby se spojilo více rizikových faktorů). Fakt, že máme v organismu protilátky vůči Helicobacter pylori (zjišťují se krevním, dechovým testem či testem ze stolice), tedy ještě neznamená, že vředovou chorobou onemocníme. Otázkou také je, zda ho léčit, i když žádné potíže nepůsobí.

Mezi další faktory, které napomáhají tvorbě vředů, tedy narušují sliznici žaludeční stěny, patří i některé léky. Pozor je třeba dát na hojné a dlouhodobé užívání kyseliny acetylsalicylové a nesteroidních antirevmatik (léky na bolest kloubů). Dříve se k rizikovým lékům řadily také kortikoidy, ale většina odborníků je názoru, že vředovou chorobu nevyvolávají. Pouze v kombinaci se zmíněnými léky nelze vyloučit jisté riziko. Z důvodu užívání daných preparátů se vředy bohužel objevují též u dětí. Onemocnění může probíhat buď mírnou formou, kdy pacient pociťuje občasné potíže, nebo se nepříjemné a bolestivé příznaky projeví výrazněji.

**Jak se vřed projevuje**

Při žaludečním vředu se objevují bolesti břicha (respektive nadbřišku) těsně po jídle, pocit plnosti, objevuje se říhání, únava, nechutenství a hubnutí také v důsledku toho, že se pacient bojí jíst, aby se bolest znovu neobjevila. Pro dvanácterníkový vřed je typická bolest, která se objevuje nalačno (často je důvodem nočního buzení). Po jídle bolest zpravidla po několik hodin mizí, proto pacienti často jí. U dvanácterníkového vředu se též přidružují projevy překyselení organismu – pálení žáhy, nebo dokonce zvracení žaludečních šťáv.

**Vyšetření**

Bolesti břišní krajiny nalačno či po jídle mohou mít řadu rozličných příčin, proto je třeba provést řadu vyšetření. Nejprve je zapotřebí pomocí ultrazvuku (sonografie) vyšetřit oblast břicha a potvrdit tak, že se skutečně jedná o vředovou chorobu. Dále následuje vyšetření krve, kde se kontrolou krevního obrazu podaří odhalit, zda vřed nekrvácí skrytě, aniž by si toho pacient všiml. Posledním krokem je poté endoskopie.

Co nás čeká při endoskopickém vyšetření? Endoskop je tenká, ohebná trubička, která se zavádí přes ústa do žaludku a na začátek dvanácterníku, na jejímž konci je malá kamera. Kamera přenáší snímaný obraz z jícnu, žaludku a dvanácterníku na monitor. V současnosti jsou k dispozici také ultratenké nazální endoskopy, jež se nedotýkají kořene jazyka. Celé vyšetření je nebolestivé, pacient může v počátku vyšetření při polknutí endoskopu jistý dyskomfort, avšak je možné použít znecitlivění. Vyšetření lze nově provést také přes nosní dutinu, pomocí tzv. nazální gastroskopie, což pro pacienta bývá ještě pohodlnější, ale touto metodou nelze odebrat větší bioptické vzorky. Celkové vyšetření trvá kolem deseti minut. Endoskopické vyšetření se využívá také v případě komplikací, například u krvácení vředu, kdy vyšetření umožňuje okamžité ošetření poškozené sliznice.

**Komplikace vředové choroby**

Ať už se jedná o vředy žaludeční či dvanácterníkové, není radno řešení tohoto zdravotního problému odkládat. Máte-li bolesti v krajině břišní (jakéhokoli druhu), je namístě navštívit lékaře, který provede vyšetření a vyloučí tak nejen případnou vředovou chorobu, ale i další možné nekalé dění v našich útrobách, včetně rakovinného bujení.

Mohou též nastat komplikace, například krvácení vředu, což člověk zpravidla pozná tak, že má nejen prudké bolesti břicha, ale také zvrací čerstvou či natrávenou krev, která vypadá jako kávová sedlina. Poznávacím znamením je též černá průjmová stolice s mazlavou konzistencí a typickým zápachem. Při narušení velkých cév může dojít až k život ohrožujícímu krvácení, v případě proděravění žaludeční stěny pak může nastat zánět pobřišnice a celková sepse.

**Terapie vředu**

Pokud nemáme žádné potíže, zpravidla se Helicobacter pylori neléčí. Terapie se nasazuje u pacientů, kteří mají diagnostikovány žaludeční či duodenální vředy, případně u těch, kteří mají vředovou chorobu v anamnéze a je velký předpoklad, že sklon k vředům zdědili (byť se ještě neprojevil), nebo u pacientů s karcinomem žaludku. V těchto případech jsou podávána antibiotika.

**Prevence vředové choroby**

V prevenci vředové choroby je dobré sázet na vyváženou stravu, dostatek odpočinku a spánku, nekuřáctví a celkově zdravý životní styl bez nadměrného stresu a konfliktních situací. Od věci také není naučit se relaxovat a chodit co nejvíce pěšky.

\*MÍKOVÁ, H., ERHART, D., STEFANOVÁ, M. Život s „žaludečním“ vředem. *Moje zdraví*, ročník 12, rok 2014, číslo 5, s. 34-37. ISSN 1214-3871.

\*Zdroj ilustrace: <https://www.google.cz>

# toulky vysočinou

## dalešice

Obec Dalešice se nachází v Kraji Vysočina, v jeho jihovýchodní části v nadmořské výšce 398 m.

Katastrální výměra obce je 1 138 ha. Obec počtem obyvatel 590 získala označení městys. Současným starostou Dalešic je Jaroslav Zadražil.

**Historie**

První zmínky o obci jsou známy z 12. století, tehdy Dalešice byly panstvím knížete Litolta. Roku 1101 byla obec darována benediktinskému klášteru v Třebíči. Kolem 13. století zde byl vybudován klášter, který obýval řád kajícnic sv. Máří Magdalény.

**Pamětihodnosti**

Dalešice se mohou pyšnit hned několika významnými stavbami. Uprostřed obce stojí jednopatrový barokní zámek. Za zmínku stojí jeho vstupní brána, sochařská výzdoba a přilehlý park. V blízkosti zámku stojí kostel sv. Petra a Pavla, který byl postaven ve 12. století, jedná se tedy o románsko-gotickou stavbu.

U místního hřbitova se tyčí kaple sv. Kříže z roku 1708. Kaple je postavena již v empírovém slohu.

****Začátkem 17. století byl v obci postaven pivovar. Během svého užívání měl několik českých a rakouských majitelů. Obvykle se jednalo o současné majitele dalešického zámku a celého panství. V pivovaru se vařilo tradiční pivo, které bylo v širokém okolí známo pro svou typickou chuť a říz. Pivovar svoji činnost ukončil v roce 1977.

Svoji slávu si znovuzískal natočením celovečerního filmu Postřižiny režiséra Jiřího Menzela. Film vznikl v roce 1980 a autory scénáře byl Jiří Menzel a Bohumil Hrabal, jehož literární předlohou byl film inspirován. Film vypráví příběh rodiny správce pivovaru za první republiky. Sám spisovatel Hrabal v pivovaru několik let žil, jelikož jeho nevlastní otec v pivovaru vykonával funkci správce. Začátkem roku 2001 byla zahájena rozsáhlá rekonstrukce budovy i provozu pivovaru. Vybudovalo se zde také muzeum Rakousko-uherského pivovarnictví, hostinec a ubytovací zařízení.

Před základní školou najdeme bronzovou bustu básníka Vítězslava Nezvala. Jeho otec byl v Dalešicích řídícím učitelem a sám básník zde několik let působil.

**Spolky obce**

Mezi aktivní spolky v obci patří především Myslivecké sdružení Dalešice, Tělovýchovná jednota Sokol, Sbor dobrovolných hasičů a Český zahrádkářský svaz. Myslivecké sdružení Dalešice vzniklo v roce 1962 a v současnosti má celkem 33 členů.

**Turistické zajímavosti**

Asi 6 km od obce Dalešice stojí Jaderná elektrárna Dukovany, která je součástí energetické soustavy Dukovany-Dalešice.

Výrobní komplex nedaleké Jaderné elektrárny Dukovany dotváří přečerpávací vodní elektrárna Dalešice, která byla postavena v souvislosti s výstavbou jaderné elektrárny. Nádrž průtočné vodní elektrárny Mohelno slouží nejen k vyrovnání odtoku z přečerpávací vodní elektrárny Dalešice, ale je i spodní nádrží pro čerpání. Je rezervoárem vody pro odběr chladicí vody Jadernou elektrárnou Dukovany a slouží k ředění jejích odpadních vod. Vodní elektrárna Mohelno byla postavena současně s přečerpávací vodní elektrárnou Dalešice. Přečerpávací vodní elektrárna Dalešice je z hlediska instalovaného výkonu druhou největší vodní elektrárnou v České republice. Pro provoz energetické sítě je neocenitelná její schopnost najet na plný výkon do 60 sekund. Elektrárna je plně automatizována a dálkově ovládána buď z výrobního dispečinku elektrárenské společnosti ČEZ, nebo z dispečinku provozovatele přenosové soustavy ČEPS.

Jméno obce nese údolní nádrž vybudovaná v letech 1971-1978 na řece Jihlavě pro přečerpávající vodní elektrárnu a pro potřebu jaderné elektrárny. Kromě využití pro energetiku slouží vodní dílo ke sportovnímu rybaření a v omezené míře též k rekreaci.

Sypaná rokfilová hráz s jílovým těsněním o výšce 100 a délce 350 m vodního díla Dalešice je nejvyšší svého druhu v ČR. Je vybavena hydrotechnickými zařízeními pro převádění velkých vod a vypouštění nádrže. Přehrada vytváří spád a užitečný objem vody pro práci přečerpávací vodní elektrárny a dlouhodobě vyrovnává průtok řeky Jihlavy pod vodním dílem. Snižuje povodňové špičky pod vodním dílem a zajišťuje sedimentaci nečistot z horního toku. Pozitivní vliv na kvalitu vody se projevuje kromě jiného přítomností raků a pstruhů pod vyrovnávací nádrží Mohelno. Jezero o ploše 480 ha je využíváno i k rekreačním účelům. Délka jeho vzdutí dosahuje 22 km, největší hloubka až 84 m.

\*Dostupné z: http://www.dalesickaprehrada.cz/vodni-elektrarna-dalesice/

\*Dostupné z: <http://www.obecdalesice.cz/>

\*Dostupné z: <http://www.obecdalesice.cz/historie.html>

\*Dostupné z: <http://www.msdalesice.wz.cz/>

\*Dostupné z: <http://www.pivovar-dalesice.cz/vitejte-v-dalesickem-pivovaru/>

\*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://www.pivovar-dalesice.cz/vitejte-v-dalesickem-pivovaru/>

Dostupné z: http://www.dalesickaprehrada.cz/fotogalerie-vodniho-dila/fotogalerie-vodniho-dila/

# bylinkový receptář

## jírovec maďal (aesculus hippocastanum l.)

Jírovec maďal je botaniky řazen do čeledi jírovcovité ([Hippocastanaceae](http://botanika.wendys.cz/seznamp.php?C88)). Je popsáno asi 25 druhů jírovců, rozšířeny jsou především v Euroasii a Severní Americe. Do Evropy byl jírovec maďal prvně přivezen ve druhé polovině 16. století, v současnosti se pěstuje v několika kultivarech lišících se vzrůstem (zakrslé, převislé) nebo barvou či tvarem lístků.

**Popis a stanoviště**

Jedná se o středně vysoký opadavý strom dosahující výšky 25 - 30 m, průměr kmene může být až 2 m. Pro jírovec je charakteristická hladká, šedohnědá, později až červenohnědá kůra, odlupující se v malých šupinách. Jírovec má pupeny velké, silně lepkavé, hnědé až červenohnědé. Listy jsou vstřícné, dlouze řapíkaté, typicky dlanitě složené, 5 až 7četné. Květy se objevují v měsíci květnu, tvoří až 30 cm dlouhá květenství – laty. Květy mohou být oboupohlavné nebo jednopohlavné, bílého zbarvení, na bázi korunních lístků žluté barvy, později s červenou skvrnou. Plodem je až 6 cm velká, ostnitá tobolka obvykle s 1 až 3 semeny (kaštany).

Jírovec maďal je v našich podmínkách vysazován zejména v parcích či alejích. Daří se mu na výživných, humózních půdách a na světlém až polostinném stanovišti.

**Sběr**

Sbírají se zejména plody (kaštany), méně květ a ještě méně kůra. Kaštany se sbírají na podzim v době plné zralosti, květ v době plného rozkvětu a kůra na jaře z mladých větviček.

Květy jsou velmi citlivé na sušení, nejlepší je sušit je umělým teplem do 35 °C. Zralá semena je nutné sušit v tenkých vrstvách a dosoušet je při teplotě asi 60 °C.

**Využití**

Z jírovce maďalu jsou využívána jeho semena a květy. Přípravky ze semen zvyšují pevnost cévních stěn a rychlost krevního oběhu. Semena jírovce jsou vyhledávaným pomocníkem při léčbě křečových žil, zánětů žil, bércových vředů, hemeroidů, trombóz, některých forem migrény, různých typů menstruačních poruch, poruch periferních cév a překrvení koronárních cév, ale také při degeneraci očního pozadí ve vyšším věku.

Semena mají antisklerotický účinek, čehož se využívá při rehabilitační léčbě náhlých mozkových příhod. Lidové léčitelství jich využívalo i k léčbě revmatismu, dně, ischiasu, při narušeném vylučování žluči, bronchitidě, černém kašli, tuberkulóze, při trávicích potížích a při rakovině.

Vnitřně je možné užívat čaj ze spařených květů, doporučuje se ho pít 3 x denně po 150 ml. Nastrouhaný sušený kořen s lihovinou je pomocníkem při průjmovitých onemocněních. Významné léčivé účinky esencí z kůry, semen a květů jsou využívány v homeopatii – při křečích v prsou, zánětu hltanu a hrtanu, revmatismu, angině, zvětšených játrech, chronickém zánětu žaludku, zácpě, hemeroidech, zvětšené prostatě, únavě aj.

K vnějšímu použití jsou vhodné obklady, které se aplikují při zánětech, otocích a při revmatismu. Spařené listy se mohou používat k obkladům pohmožděnin. Kůra svými svíravými účinky zastavuje krvácení.

Jírovec se obvykle podává dlouhodobě, ale protože ve větších dávkách působí toxicky a ovlivňuje funkci nadledvinek, je vhodné léčbu vždy po 2 měsících na 1 měsíc přerušit.

\*HANUS, B. & 4PEOPLE.CZ. *Bylinky a recepty našich babiček*. Milan Netolický, 2011, s. 27. ISBN 978-80-260-0559-9.

\*Dostupné z: http://botanika.wendys.cz/kytky/K614.php

\*Zdroj fotografií: dostupné z: http://botanika.wendys.cz/kytky/foto.php?614:4

# historie české turistiky

**Začátky české turistiky a Klubu českých turistů**

Začátky české turistiky navázaly na vznik tělovýchovné organizace Sokol v roce 1862, která mimo jiné organizovala také turistické výlety či setkání. Sokol však tuto šíři činností nemohl sám zajistit, a proto se staral o založení samostatné turistické organizace.

Klub českých turistů byl založen 11. června 1888 z iniciativy nadšenců v čele s Vilémem Kurzem st., Františkem Čížkem a architektem Vratislavem Pasovským. Za předsedu si ustavující sjezd nové turistické organizace sice zvolil známého cestovatele a veřejného činitele Vojtěcha Náprstka, ten plnil svoji úlohu známé osobnosti v čele klubu, ale práci v klubu se mnoho nevěnoval a předsednické místo již po půl roce opustil.

Od počátku KČT velice rychle vyrostla síť turistických ubytoven, vznikla hustá síť značených cest a řada předních osobností země si považovala za čest, že mohla být jeho členy.

Prvním činem KČT se stalo na jaře r. 1889 organizování velké výpravy českých turistů na Světovou výstavu do Paříže, která byla jednou z hlavních senzací konce minulého století. Výpravy se zúčastnilo celkem 363 mužů a žen, tedy o třetinu více, než bylo toho času členů klubu a její ohlas v české společnosti byl veliký. Pro vedení KČT se stala cesta velkou inspirací k dalšímu podnikání, zejména též proto, že zajistila první větší příjem do pokladny mladého klubu.

Další podnikání KČT se soustředilo na výstavbu objektů spojených s velkou "Jubilejní výstavou" chystanou na rok 1891 na pražském Výstavišti, právě tehdy pro tento účel zřízeném. Klub se výstavy zúčastnil s vlastním velkým pavilonem s rozměrným dioramatickým obrazem od malířů bratří Liebscherů (pavilon byl po výstavě přenesen na vrchol Petřína, kde doplněn bludištěm stojí dodnes). Souběžně s výstavbou turistického pavilonu se klub pustil i do dalšího smělého podniku. Vznikla myšlenka vystavět při příležitosti výstavy zmenšeninu Eiffelovy věže na Petříně. Aby k rozhledně byl od Vltavy snadný přístup, stavba se spojila s položením lanové dráhy. Základy rozhledny i zemní práce na lanovce byly po tuhé zimě dohotoveny v květnu 1891, ocelová věž byla dostavěná 2. července téhož roku.

**Vývoj turistiky**

Po předchozím bouřlivém období se vývoj KČT uklidnil a nastala soustavná práce na aktivní turistice. Kromě pravidelných vycházek do okolí měst klub zahájil pořádání hromadných zájezdů. V tehdejším "Časopise turistů" se však dočteme i o cestách na Saharu, do Skandinávie, nemluvě o střední a západní Evropě.

První světová válka jako každá velká dějinná událost měla svůj dopad nejen na životy a hmotnou úroveň lidí, ale působila zprostředkovaně i na lidskou psychiku, na změnu názorů, postojů, chování a způsobu života. Na jedné straně způsobila ohromné hmotné a materiální ztráty, na druhé straně však způsobilo válečné úsilí vznik nových silnic a železnic, modernějších aut a letadel, obrovského nového průmyslového potenciálu.

Rozšířilo se skautské a trampské hnutí, pobyt ve vysokých horách i prosté nedělní výlety. Turistika se stala i "módou", kterou sledovaly milióny lidí na celém světě. K tomu přispívalo rozšíření automobilismu, ubytovacích možností i dopravních spojů. Nastala první vlna bouřlivého rozvoje turistiky, cestování" i toho, čemu dnes říkáme "turistický průmysl" (Druhá obdobná vlna nastala za podobných okolností po druhé světové válce.).

Vzhledem ke vzniku republiky v roce 1918 a rozšíření o Slovensko a Podkarpatskou Rus bylo jako jeden z prvních cílů nutno vypracovat nové stanovy klubu. Z "českého" klubu se stal "československý" přistoupením slovenských turistů v r. 1920.

Velmi podstatným způsobem se obohatila aktivní turistická činnost v KČST o nové cestovní způsoby - kromě pěšího dostával stále větší prostor zimní přesun na lyžích, jehož počátky je možno sledovat již od konce minulého století. Rozvoj lyžování se po r. 1918 urychlil pro lepší přístup do českých pohraničních hor (zejména výstavbou nových chat), ale především získáním vysokohorských prostorů ve Vysokých a Nízkých Tatrách i ostatních horstvech Slovenska.

Kromě lyžování se rozšířila zejména vodní turistika (v roce 1924 bylo registrováno 253 vodáků), jejíž počátky lze rovněž vysledovat v předválečných dobách ve spojení se jménem J. Rösslera-Ořovského, známého též z počátků lyžování. Horolezectví v KČST (dnes Vysokohorská turistika) se váže na získání přístupnosti k Vysokým Tatrám; už krátce po válce se první členové klubu objevovali na tatranských vrcholech a v r. 1923 byla vztyčena za účasti 203 členů československá vlajka na Gerlachovském štítě.

Poměrně brzy se utvořily při KČST i kroužky jeskyňářské (dnes krasová turistika). Původní soustředění na Moravský kras (již od prvopočátku KČT) se rozšířilo i na jeskyně slovenské.

Od roku 1932 se věnovala zvýšená pozornost i ostatní mládeži - kromě běžné turistické činnosti byly ve spolupráci se skauty organizovány letní tábory mládeže, kurzy první pomoci, čtení map, orientace v přírodě a táboření; v době, když již hrozila nová válka, zabýval se KČST i výchovou k obraně republiky (Skautskou pomoc pak KČT splatil v době války, kdy přijímal celé skautské oddíly do svých řad a umožnil tak pod svou hlavičkou další činnost členům této Němci zakázané organizace.).

Vodní turistika s tábořením se s rozvojem skládacích kajaků osvobodila od závislosti na vozidlech s vlekem a zpřístupnila svým členům i nové, technicky náročnější a hůře přístupné řeky. Pořádají se závody, slalomy, dálkové jízdy, vydávají se první "kilometráže českých řek" (l936).

Mnichovskou dohodou z r. 1938 byly Německem zabrány nejkrásnější pohraniční kraje a hory, takže možnosti výletové činnosti, lyžování i horské turistiky byly silně omezeny.

Protože však klub nebyl organizačně zrušen, stal se útočištěm členů rozpuštěného Sokola a Junáka a zůstal jedním z mála ohnisek národního života.

**Současnost KČT**

Dnes má KČT necelých 40 tisíc členů, z toho téměř čtvrtinu mládeže. Základní organizační jednotkou Klubu českých turistů jsou odbory, které se sdružují do 14 oblastí, totožných s hranicemi krajů. Vše zastřešuje [Ústředí KČT se sídlem v Praze](http://www.kct.cz/cms/ustredni-organy-kct). Členové KČT organizují každoročně přes tisíc akcí určených pro členy klubu i neorganizované zájemce o všechny druhy turistiky - pěší, cyklo, lyžařskou a vodní turistiku, mototuristiku, speleoturistiku, vysokohorskou turistiku, turistiku zdravotně postižených a nejnověji i hipoturistiku.

**Časopis Turista**

Již rok po založení Klubu českých turistů, tedy v roce 1889, začal vycházet klubový časopis, tehdy pod názvem *Časopis turistů*. Ten se přes varianty *Turistika-Horolezectví* nebo *Turistika* postupně ustálil na dnešní podobě *Turista*. Časopis nabízí novinky a zajímavosti z vlastivědy České republiky pro aktivní turisty,   
náměty na výlety, informace o turistickém vybavení a o zdravotních aspektech turistiky, informace o službách pro turisty, pozvánky na turistické akce, které jsou otevřeny veřejnosti, poznávací soutěž o ceny, informace o klubové činnosti KČT. Časopis je plnobarevný a má 64 stran a laminovanou obálku. Po celý rok vycházejí v časopisu také různé poukázky na velmi zajímavé slevy při nákupu různého turistického vybavení či služeb.

**Turistická značka**

Značení turistických tras a jejich pravidelná údržba patří k jedné z nejdůležitějších aktivit členů KČT. Ti se již od roku 1889 věnují značení pěších tras a od roku 1997 také značení pro lyžaře a cyklisty. Pěší trasy jsou značeny pásovými značkami, které se skládají ze tří vodorovných pásů. Prostřední pás, který určuje barvu značené trasy, je červený, modrý, zelený nebo žlutý. Oba krajní pásy jsou bílé a mají za úkol značku ještě více zviditelnit. Pásová značka tedy tvoří čtverec o rozměrech 10x10 cm.

Vytvořená síť pěších značených tras je přitom svoji hustotou, kvalitou a také tím, že pokrývá beze zbytku celé území republiky, hodnocena jako nejlepší v Evropě. Všechny vyznačené trasy najdete zakresleny v turistických mapách edice KČT.

První pěší turistická trasa KČT vznikla 11. května 1889, kdy „označovací družstvo“ spojilo červenou značkou Štěchovice a Svatojánské proudy. Ještě v tomto roce byly vyznačeny další trasy na Karlštejn, Skalku a Rač a délka tras tak dosáhla 55,5 km. V roce 1912 bylo dokončeno značení první dálkové trasy z Prahy přes Brdy na Šumavu.

Značené trasy pak rychle přibývaly, v roce 1920 jich bylo v tehdejším Československu 25 000 km, v roce 1938 již 40 000 km. V roce 1954 vydala vláda Usnesení o nové organizaci turistiky a cestovného ruchu v ČSSR a v roce 1958 pak ÚV ČSTV Směrnici o jednotném značení turistických tras v Československu. Značení získalo v rámci financování tělovýchovy pravidelný příjem na úhradu materiálu a cestovních nákladů značkařů. Finanční náklady značení jsou od roku 1997 hrazeny z rozpočtu odboru Cestovního ruchu Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Na konci roku 2008 bylo v České republice vyznačeno celkem 40782 km pěších tras. Je v tom zahrnuto i 3093 km lyžařských tras (563 km vyznačených lyžařskou značkou a zbytek přelepkou lyžaře na směrovkách pěších tras). Je na nich vyvěšeno 60 572 směrovek a tabulek, instalováno 3262 směrovníků a 1641 vývěsních laminovaných map ve stojanech nebo rámech. O obnovu značení a údržbu informačních prvků na trasách se v roce 2008 staralo 1437 značkařů, kteří při tom odpracovali více než 63 000 hodin.

Společně s jinými organizacemi se členové KČT podílejí i na značení tras pro cyklisty. V loňském roce jejich celková délka v ČR dosáhla již 32 516 km. U vyznačených tras pak KČT zajišťuje svými členy (stejně jako u tras pěších) pravidelnou údržbu. Je také z pověření MD ČR a MV ČR garantem jednotného značení cyklistických tras, které eviduje a všem novým trasám přiděluje evidenční čísla z celostátního registru.

**Turistická známka**

Jsou to kulaté, dřevěné, vypalované plakety, které jsou suvenýrem a zároveň "potvrzením" o dosažení turisticky atraktivního místa. Jinde je nelze koupit.

Navazující číslovaná řada známek sleduje hřebeny hor, toky splavných řek, mapuje hrady, zámky, přírodní i technické památky, historická města, zpřístupněné jeskyně, zoologické zahrady a mnoho dalších zajímavých míst.

Turistické známky spolu s každoročně aktualizovanými mapami mohou hrát roli průvodce po krásách naší vlasti. Celý systém je neustále rozšiřován. Od ledna 2010 jsme začali doplňovat každou Turistickou známku její zmenšenou verzí na připojené barevné samolepce. Malou "Turistickou známečku" můžete využít jak k nalepení do deníku, na pohlednici či do katalogu osobní sbírky, tak také například na rám jízdního kola či na kovové hole pro "nordic walking", které jsou mezi turisty čím dál oblíbenější. Název a podoba Turistických známek je autorky chráněna.

**Muzeum turistiky**

Po dlouhých letech hledání prostoru pro umístění muzea turistiky pronajal KČT v roce 2006 původní budovu synagogy v Bechyni a 2. července téhož roku v synagoze otevřel první muzeum turistiky v Čroce. V roce 2007 koupil Klub českých turistů sousední budovu vlevo od synagogy a v její části otevřel v roce 2008 stálou výstavu ke 120. výročí založení KČT. V muzeu získá návštěvník přehled o místech významných pro historii české turistiky a o součástech infrastruktury potřebné pro turistiku, dále celkový přehled chatách KČT, informace o hradních zříceninách, uvidíte historické části turistického značení z přelomu 19. a 20. století, celkový přehled o současném systému značení turistických tras v Čroce apod.

\*Dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/historie-kct>

<http://www.kct.cz/cms/o-organizaci-klubu-ceskych-turistu>

http://www.kct.cz/cms/muzeum-turistiky-v-bechyni

<http://www.kct.cz/cms/casopis-turista>

<http://www.turisticke-znamky.cz/>

http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct

\*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://www.kct.cz/cms/o-organizaci-klubu-ceskych-turistu>

Dostupné z: <http://www.turisticke-znamky.cz/>

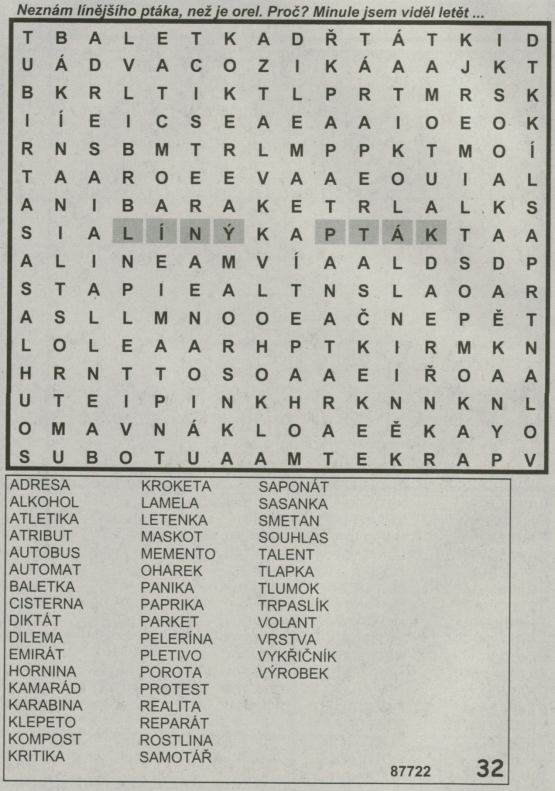
Dostupné z: http://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct

# křížovka

# 

Řešení: …pokud se nenaučí řídit

# osmisměrka



Řešení: …zajíce a orel seděl na něm.

\*Veselé křížovky na cestu. Brno: Karel Kulatý. Rok 2011, číslo 4, s. 61, 32.