

LEDEN 2015

NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



<http://www.novinky.cz/zena/deti/325955-snehulaci-pomahaji-africkym-detem-ke-vzdelani.html>

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Obsah	2
Blahopřání na měsíc leden	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co jsme dělali... ..	5
Fotogalerie	7
Nabídka na leden	8
Aktuality	9
Horoskop	10
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	11
Významné dny v lednu	13
Kalendář leden 2015	14
Zahrada v lednu	15
Toulky Vysočinou – Nové Město na Moravě	19
Bylinkový receptář – Yzop lékařský	25
Zdravotnické okénko – Smích prospívá zdraví.....	28
Čeští vynálezci – Prokop Diviš.....	30
Když se řekne – Na růžích ustláno	32
Trénink paměti	35



BLAHOPŘÁNÍ

NA MĚSÍC LEDEN

Paní Miloslava Křížová

Paní Marie Vašíčková

Paní Jarmila Dobrovolná

Paní Věra Jarošová

Paní Marie Hublová

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci prosinci jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Paní Dagmar ZEISELOVÁ z Křižanova

V měsíci prosinci odešli z našich řad:

Paní Růžena DVOŘÁKOVÁ 09.12.2014

Pan Miroslav HORT 18.12.2014

Paní Jarmila PRUDÍKOVÁ 26.12.2014

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci lednu otevřený od pondělí do čtvrtka, a to od 12:15 do 13:15 hodin. O změnách v otevírací době budete informováni prostřednictvím domácího rozhlasu či informační cedule v bufetu.

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Donáška knih na pokoje bude probíhat ve středu odpoledne (od 13 hodin). Výpůjčku knih zabezpečuje pracovnice recepce.

• NÁKUPY

Nákup potravin je zajišťován přes bufet. Nákup drogerie, kosmetiky, obuvi a ošacení provádí pravidelně klíčoví pracovníci.

• PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Pondělí	od 13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	od 14:00	canisterapie s panem Trojanem
	od 15:00	canisterapie s paní Kamenskou
Pátek	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

Od ledna došlo ke **změně času pátečních bohoslužeb**. Začátek bohoslužby je posunut na **13:30**.

CO JSME DĚLALI...

- **1. prosince** jsme přivítali Advent na **prvním adventním setkání**, na kterém jste zapálili první svíci na adventním věnci a vzpomněli na historii adventu.

- **3. prosince** náš domov navštívil Mikuláš se svými nebeskými i pekelnými přáteli. **Mikulášskou nadílku** pro nás připravili klienti z Denního stacionáře Nesa.
- **6. prosince** nás čekala mikulášská nadílka od Spolku Ludmila.
- **8. prosince** se konalo **druhé adventní setkání**, na němž jsme se zmínili o sv. Barboře, sv. Mikuláši a některých vánočních symbolech.
- **9. a 10. prosince** jsme se dali do **pečení vánočního cukroví**, začínali jsme samozřejmě perníčky.
- **11. prosince** se konala **přednáška Univerzity třetího věku**. Posluchači se tentokrát sešli naposledy v tomto kalendářním roce.
- **15. prosince** proběhlo **třetí adventní setkání**, v jehož závěru každý z obyvatel ozdobil náš vánoční strom perníčkem.
- Ve středu **17. prosince** nám zpříjemnily odpoledne **děti z Domu dětí a mládeže ve Velkém Meziříčí**. Vánoční besídka byla plná zpěvu, hudby a tance. Děti naše obyvatele v závěru obdarovaly vlastnoručně vyrobenými přáníčky.
- **18. prosince** se několik obyvatel domova zúčastnilo **vánoční besídky ve Výchovném ústavu ve Velkém Meziříčí**. Po besídce byla pro hosty připravena bohatá "štědrovečerní tabule".
- V pondělí **22. prosince** jsme se společně s obyvateli, jejich blízkými a zaměstnanci setkali na vánočním posezení. Při hudebním

doprovodu dvou dobrovolnic jsme zpívali známé koledy, ochutnávali vánoční cukroví a popíjeli vánoční punč.

FOTOGALERIE

Mikulášská nadílka



Besídka dětí z Domu dětí a mládeže



Besídka děvčat ve Výchovném ústavu



Vánoční setkání



NABÍDKA NA LEDEN

- **5. ledna** si připomeneme **příběh Tří králů**. Program začíná v 10:30 na Univerzitě třetího věku.
- **7. ledna** nám zpříjemní středeční dopoledne **děti z Mateřské školy Oslavická** z Velkého Meziříčí. Besídku zahájíme v 9:30 v jídelně domova.

- **8. leden** bude věnován vzdělávání na Univerzitě třetího věku. Posluchači si osvěží znalosti o pamětihodnostech Zlínského kraje.
- **19. ledna** proběhne v prostorách Univerzity třetího věku školení zaměstnanců našeho domova v oblasti paliativní péče.
- **20. ledna** je připraveno společné setkání nazvané **Ohlédnutí za rokem 2014 v našem domově ve fotografiích**. Setkáme se na Univerzitě třetího věku od 9:30.
- **22. ledna** se sejdou **posluchači Univerzity třetího věku** na poslední hodině zimního semestru. Letní semestr vzdělávání bude zahájen již 5. února. Zájemci o toto vzdělávání se mohou informovat o možnosti přihlášení u pracovnice recepce. Přehled probíraných témat v letním semestru je vyvěšen na nástěnce u Univerzity třetího věku nebo je dostupný u pracovnice recepce.

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

AKTUALITY

Od 1. 1. 2015 došlo k **navýšení celkové kapacity Domova pro seniory Velké Meziříčí, příspěvkové organizace**, z původních 94 lůžek na 100 lůžek. Služba domov pro seniory Velké Meziříčí v současnosti nabízí

64 lůžek a služba domov se zvláštním režimem – Pomněnka poskytuje 36 lůžek.

K 1. 1.2015 se také **navyšuje cena stravování** a to následovně:

145,- Kč/ den při odběru stravy racionální, šetřící a MUS,

150,- Kč/den při odběru stravy diabetické a diabetické MUS,

75,- Kč/den při výživě sondou (speciální strava).

HOROSKOP

KOZOROH (CAPER) 22. 12. – 20. 1.

V tomto roce budete neúnavným kamzíkem stoupajícím na vrchol.



Vaším úkolem tedy je najít svůj skrytý potenciál a vyšplhat se na kýžený vrchol úspěchu! Příznivé okolnosti tomu budou napomáhat po většinu roku, je však zapotřebí vyvážit své osobní zájmy se zájmy lidí ovlivňujících nějakým způsobem váš život, například s osobními či obchodními partnery nebo investory. Jste velmi houževnatí, spoléháte spíše na sebe, a žádný neúspěch vás neodradí, ke svým vítězstvím můžete jít sice s překážkami, ale o to jsou pak opojnější. Je zřejmé, že pokud se snažíte, vaše úsilí se vyplácí. Jste zdvořilí a přátelští, navíc hrajete vždy poctivě a proto jsou vaše úspěchy zasloužené.

Uvolněte se a dejte prostor novým věcem, což může být někdy hodně náročné. Chcete-li něco změnit nebo překročit, dejte na svou intuici! Ale zároveň si buďte vědomi toho, že to nebude bez překážek. Navíc bez základů nelze stavět.

Také láska a partnerský vztah jsou důležitými tématy tohoto roku. Přinášejí romantiku, větší aktivitu v emocionální oblasti, která může signalizovat příchod nového partnera, svatbu, ale také na druhou stranu i možnost rozchodů. I když neradi odhalujete své nejniternější myšlenky, v tomto roce jste v emocích a romantice spontánnější. Máte šanci otevřít dveře svého srdce a zjistit, jak je síla lásky obrovská. Pokud jste v manželství, v tomto roce budete toužit trávit více času s rodinou.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Leden zaujímá čestné a významné postavení mezi ostatními měsíci proto, že zahajuje nový kalendářní rok. Je však třeba dodat, že toto výsadní postavení neměl odjakživa. Římané jej zpočátku vůbec nebrali na vědomí a klidně si vystačili jen s deseti měsíci. Teprve později byl jejich počet upraven na dvanáct s různým počtem dní. Římský rok počínal v březnu, tedy na jaře. Změna nastala v roce 154 před naším letopočtem, kdy se počátek konzulátu přesunul z 15. března na 1. leden. Tak vznikl dodnes dodržovaný počátek roku.

Římané svůj první měsíc nazvali symbolicky januaris na počest Januse, boha počátku dne a všeho dění. Janus měl dvě tváře, z nichž jedna hleděla dopředu, druhá dozadu - to aby viděl zároveň do minulosti i do budoucnosti. Z latinského januaris vznikl německý Januar, ruský janvar, anglický january nebo francouzský janvier.

My jsme si první měsíc v roce pojmenovali po svém a dali jsme mu krásné a poetické přírodní jméno - leden. Jeho označení pochází asi odtud, že celou přírodu poutá, resp. měl by poutat, led.

Lednové pranostiky

V lednu za pec si sednu.

Jsou-li v lednu na cestách tlusté ledy, podaří se výborně zelí.

Tancují-li v lednu komáři, ať se sedlák po píci ohlíží.

Když v lednu deště lijí, to má sedlák po naději.

Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekávání.

Leden studený, duben zelený.

Když krtek ryje v lednu, zima končí v květnu.

Mnoho sněhů v lednu, mnoho hřibů v srpnu.

* *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015.* Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 2. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Dostupné z: http://www.inforama.cz/aktuality/pranost/01_pran.htm

VÝZNAMNÉ DNY V LEDNU

1. ledna – **Nový rok**

1. ledna – **Den obnovy samostatného českého státu**

6. ledna – **Tři králové**

12. ledna – **Světový den manželství**

27. ledna – **Mezinárodní den památky obětí Holocaustu a
předcházení zločinům proti lidskosti**

28. ledna – **Den ochrany osobních údajů**

V lednu uplynou/uplyne

4 roky od slavnostního otevření budovy našeho domova (24. ledna 2011),

50 let od zahájení vysílání Večerníčku na Československé televizi (2. ledna 1965),

50 let od úmrtí Winstona Churchilla, britského premiéra (24. ledna 1965),

100 let od úmrtí Armanda Peugeot, francouzského podnikatele a zakladatele firmy Peugeot (2. ledna 1915).

* Dostupné z: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/>

* Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/2015>

KALENDÁŘ LEDEN 2015

LEDEN				
				
KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)		CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	ČT	Nový rok	Nový rok, Matka Boží, Panna Maria	Nový rok Jména Ježíš
2	PÁ	Karina	sv. Basil Veliký a Řehoř Naziánský	Karina
3	SO	Radmila	Nejsvětější jméno Ježíš, sv. Jenovéfa	Měšek, Mečislav
4	NE	Diana	sv. Alžběta Anna Setonová	Benedikta, Blahoslava
5	PO	☀ Dalimil	sv. Eduard	Dalimil
6	ÚT	☾ Tři králové	Zjevení Páně, Tři králové	Tři králové
7	ST	Vilma	sv. Rajmund z Penafortu	Vilma
8	ČT	Čestmír	sv. Severin	Zrod církve husitské
9	PÁ	Vladan	sv. Marcelin	Vladan, Vojslava
10	SO	Břetislav	sv. Agathon (Dobromil)	Břetislav, Dobromil
11	NE	Bohdana	Křest Páně, ct. Marie Elekta	Bohdan, Bohdana
12	PO	☀ Pravoslav	sv. Elred	Pravoslav
13	ÚT	☾ Edita	sv. Hilarius z Poitiers	Jaroslava, Edita
14	ST	Radovan	sv. Sáva Srbský	Radovan, Radúz
15	ČT	Alice	sv. Probus (Pravoslav)	Blahomil, Alice
16	PÁ	Ctirad	sv. Marcel I.	Ctirad
17	SO	Drahoslav	sv. Antonín Veliký	Drahoslav
18	NE	Vladislav	Panna Maria, Matka jednoty křesťanů	Vladislav, Vladislava
19	PO	● Doubravka	sv. Márius a Marta a jejich synové	Doubravka
20	ÚT	● Ilona	sv. Fabián a Šebestián	Fabián, Šebestián
21	ST	Běla	sv. Anežka Římská	Běla, Anežka
22	ČT	Slavomír	sv. Vincenc	Slavomír, Slavomíra
23	PÁ	Zdeněk	sv. Ildefons	Zdeněk
24	SO	Milena	sv. František Saleský	Bohuslav
25	NE	Miloš	Obrácení sv. Pavla	Miloš, Milíč
26	PO	☾ Zora	sv. Timotej (Bohuslav) a Titus	Zora
27	ÚT	☾ Ingrid	sv. Anděla Mericiová	Přibyslav, Přibyslava
28	ST	Otýlie	sv. Tomáš Akvinský	Slavibor
29	ČT	Zdislava	sv. Sulpicius	Zdislava
30	PÁ	Robin	sv. Martina	Marta
31	SO	Marika	sv. Jan Bosko	Spytihněv

**Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015*. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 3. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRAHA V LEDNU

V lednu by zahrada měla odpočívat pod sněhovou pokrývkou, uspaná mrazem. Je však třeba kontrolovat její zimní zabezpečení. Dlouhé večery jsou ideální k rozmýšlení jarních výsadeb a úprav. Můžete začít i s prvními výsevy za okno.

Na zimní zahradě je stále třeba kontrolovat ochranu dřevin, především ovocných stromků, proti okusu zvěří. Pokud již došlo k poškození, je třeba rány ošetřit štěpařským voskem. Dále můžete odstraňovat suché větve, zvláště když jsou na nich rakovinné nádory. Pokud na ovocných stromech zůstaly ještě viset zbytky plodů, je vhodné je odstranit – bývají původcem chorob. Nezapomeňte také na letní ochránce stromů proti škůdcům, ptáky, kteří v zimě potřebují příkrmování.

Počátkem ledna se odebírají rouby třešní a višní, koncem měsíce pak rouby meruněk švestek.

Sníh pomáhá i škodí

Při odklizení sněhu, pokud je lehký a sypký, jej dávejte pod ovocné i okrasné dřeviny i na záhony. Bude sloužit jako izolace proti mrazu a na jaře půdu napojí vodou.

Stálezelené rostliny je třeba chránit a zakrývat tak, aby měly stále dostatek světla.

Pokud se sněhu nedostává, lednové holomrazy mohou napáchat značné škody, protože noci bývají v tomto měsíci nejchladnější. Proto podle potřeby doplňte izolace trvalkových a bylinkových záhonů. Mezi vhodné izolační materiály patří: chvojí (třeba větve z vánočního stromku, pokud šlo o neopadavý druh), sláma, suché listí, seno, netkaná textilie. Menší keře lze přiklopit jutovým pytlím, vyplněným výše zmíněnými materiály. Pro venkovní nádoby, trvale umístěné na zahradě či balkóně, je vhodný polystyren, bublinkové folie, vrstvy novin.

Mokrý těžký sníh však umí napáchat i velké škody. Setřásat jej z větví mladých stromů a keřů je nezbytné. U keřů, například rododendronů, jsou ideální i stříšky, které je před nápořem sněhu brání. Výhodou je, že fungují zároveň jako větrolamy. Stálezelené dřeviny totiž ohrožuje mráz v kombinaci s větrem, který je vysušuje.

Síla mrazu: záleží na regionu i mikroklimatu

Působení mrazu se velmi liší v závislosti na terénu i zeměpisné poloze. Například v nížinách jižní Moravy mrazy ani v lednu příliš silné nebývají, ovšem jen o kousek výše, v podhůří Vysočiny, bude zima mnohem silnější. Svou roli však nehraje pouze nadmořská výška a zeměpisná šířka, tedy zda je území více na jihu či severu, ale i zeměpisná délka. Západní část Česka podléhá více mírnějšímu atlantskému klimatu, východní pak drsnějšímu klimatu kontinentálnímu. A nakonec záleží i na detailní poloze zahrady a tvaru

terénu. Mrazové kotliny jsou samozřejmě chladnější, ovšem na výslunných stráních mohou někdy rostliny trpět více, neboť se zde teploty během dne příliš prudce mění.

Zimní zelenina

Zeleninu lze pěstovat i pod sněhem. V lednu lze sklízet z venkovních záhonů růžičkovou kapustu, pór i kadeřávek. Za mrazivého počasí jim nesvědčí slunce, které způsobuje prudké změny teplot. Podle potřeby je proto chraňte a zastiňte rákosovými rohožemi, chvojím či netkanou textilií.

Zdrojem čerstvých vitamínů však může být i zelenina rychlená v teple domova: pažitka, naťová cibule, řeřicha, aromatické bylinky, čekankové puky.

Výsev zeleniny a květin za oknem

V lednu lze do misek a truhlíků na okenním parapetu začít vysévat semena pro předpěstování sazeniček – především těch, které se dále pěstují ve skleníku či pařeništi, a mohou proto být proto vzrostlé dříve, nežli sadba pro venkovní záhony. Vysévat lze papriky, salátové okurky, rajčata, saláty.

Rovněž je čas vysévat okrasné květiny s dlouhou vegetační dobou. Patří mezi ně petúnie, pelargónie, dračíky i lobelky, pokud si přejeme časnou záplavu jejich květů.

Semena, jež potřebují mráz

Nádoby, které nejsou mrazuvzdorné, je třeba zapustit do země nebo izolovat, aby nepraskly.

Některé rostliny dobře vzcházejí teprve poté, co jejich semena projdou mrazem. Patří mezi ně například talovín, upolín, některé hořce. Není třeba, aby semena zabírala místo v mrazničce. Můžete je vysít do nádob a ty umístit ven.

Příprava nářadí pro příští sezonu

V lednu bývá dostatek času na kontrolu veškerého zahradnického náčiní (které se často ukládá ve spěchu, neboť na podzim je na zahradě spousta práce). Rýče i motyky i zahradnické nůžky se vyplatí nabrousit, práce s nimi bude snazší. Čepele z méně kvalitních materiálů je dobré po důkladném vyčištění natřít olejem, například minerálním. Můžete také v klidu nakoupit náčiní, které vám chybí.

Plánujte a těšte se

Zimní večery jsou jako stvořené pro plánování, co vše byste rádi na zahradě změnili, vytvořili, vyseli, vysadili. Dobrým pomocníkem vám mohou být knihy o zahradě, kde najdete spoustu inspirace, nápadů, plánek i detailních popisů. Také včasná rozvaha a objednání semen či cibulek vás na jaře ušetří zbytečného spěchu či zklamání.

*BUCHAROVÁ, J. *Zahrada v lednu*. Dostupné z: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/okrasna-zahrada/zahrada-v-lednu/>

TOULKY VYSOČINOU

NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ

Nové Město na Moravě je součástí Českomoravské vrchoviny a leží nad soutokem říček Bobrůvky a Bezděčky, na jižním okraji Žďárských vrchů. Město se nachází v nadmořské výšce 594 metrů. K Novému Městu na Moravě je připojeno 9 okolních obcí: Maršovice a Pohledec, Hlinné, Jiříkovice, Olešná, Petrovice, Rokytno, Slavkovice a Studnice.

Na území žije téměř 10 200 obyvatel.

Současným starostou města je Michal Šmarda.

Historie

Historické počátky Nového Města na



Moravě spadají do poloviny 13. století. První písemná zpráva pochází z roku 1267. Vznik města úzce souvisí se založením cisterciáckého kláštera ve Žďáře nad Sázavou v roce 1252. Klášter nechal založit znojemský purkrabí Boček z Obřan, který nechal vystavět i osadu v místě současného Nového Města na Moravě. V roce 1267 se o této osadě hovoří jako o Bočkovu (Bočkonovu), která zahrnuje i Bobrovou a Žďár nad Sázavou. Osada se rychle zdárně vyvíjela, v roce 1293 listina krále Václava II. již hovoří o městečku s označením Nova civitas (Nové Město). Listinou byla stanovena soudní pravomoc kláštera nad některými městečky. Majetek později vlastnili páni z Lipé, kteří ve 14. století v Novém Městě postavili tvrz.

V polovině 15. století získalo město právo na výrobu sladu a na konci století panství vládl Vilém z Pernštejna. Po několika majitelích bylo panství na počátku 17. století prodáno kardinálu Františkovi z Ditrichštejna, který v té době již vlastnil žďárské panství. Po kardinálově smrti bylo novoměstské panství přenecháno správci statků Ditrichštějnů Šimonu Kratzerovi ze Schönsberka. Kratzer se staral o rozkvět panství a podporoval sklářskou výrobu na panství, zamýšlel také vybudovat na panství železářské hutě. Dvě železářské vysoké pece byly postaveny na Kadově až za jeho syna, stejně jako hamry na Kuklíku, Vříšti a Líšné. Tím byl položen základ železářské výroby na Novoměstsku.

V roce 1850 se Nové Město na Moravě stalo sídlem okresního hejtmanství a zároveň jedním ze tří jeho soudních okresů. Od roku 1905 městem prochází železniční trať z Tišnova do Žďáru nad Sázavou. Od konce 19. století se začalo ve městě rozvíjet lyžování a byla zahájena výroba lyží a chirurgických nástrojů.

Od roku 1906 nosí Nové Město ve svém názvu „na Moravě“. Sídlo okresu bylo poté roku 1949 přestěhováno do Žďáru nad Sázavou.

Znak



Městský znak byl městu udělen roku 1635. Městský znak tvoří oválný štít nakoso půlený od pravé horní strany dolů k levé straně, horní polovina je zlatá, dolní

červená, dva vinařské nože se stříbrnou čepelí a střenkou v přirozené barvě stojí vedle sebe. Jeden na zlatém poli a druhý na červeném poli s ohnutými špicemi nahoru ven. Nad noži na zlatém poli je knížecí klobouk, dole mezi střenkami na červeném poli pak sedící, dozadu se ohlížející zlatý lev bez koruny, s pozdviženým jedním ocasem.

Městský prapor má list nakoso dělený, horní pole žluté, dolní červené. Na třetinách listu jsou postaveny odvrácené vinařské nože, délka čepele nožů je $5/10$ šířky listu a střenky $2/10$ šířky listu, čepele jsou bílé, střenky hnědé, poměr délky k šířce je 3 : 2.

Pečeť města zobrazuje městský znak, kolem něhož je nápis Město – Nové Město na Moravě, rozdělený sněhovými vločkami.

Pamětihodnosti a zajímavosti

Zachovalé historické jádro města tvoří městskou památkovou zónu. Nové Město na Moravě lze také nazvat sochařskou galerií pod širým nebem, protože při procházce městem můžete zhlédnout mnoho soch význačných sochařů, zejména od místních rodáků Jana Štursy a Vincence Makovského. Mezi nejvýznamnější památky patří katolický kostel sv. Kunhuty, budova staré radnice a zámek.

Palackého náměstí

Palackého náměstí bylo díky své poloze původně nazýváno Dolním náměstím či Dolním rynkem. Střed náměstí tvoří kašna, která svou podobu kamenného kvadrilobu (čtyřlistu) získala v roce 1891 a je na

ní umístěna kopie sochy Pasáčka. Takzvaný Pasáček se stal jedním ze symbolů Nového Města. Není ale jediným sochařským výtvozem zdobícím Palackého náměstí. Na kašně měla být původně umístěna socha Františka Palackého, která nakonec našla své místo v protilehlém svahu. Slavnostně byla odhalena 26. října 1902. Od té doby bylo náměstí nazýváno Palackého, i když oficiálně byla změna názvu potvrzena až v roce 1907. Okupace a zřízení protektorátu však s sebou přinesly nařízení o odstranění všeho, co neodpovídalo „změněným státoprávním poměrům“. A tak byla 28. června 1940 socha Palackého odstraněna a v říjnu téhož roku bylo náměstí opět přejmenováno na Dolní. Po osvobození se název Palackého náměstí vrátil. Na návrat sochy si muselo město počkat do 2. června 1946, kdy byla socha po dlouhých sporech o její umístění znovuodhalena na původním místě. Stejně jako Píseň hor je i socha Otce národa dílem Jana Štursy. Palackého socha je navíc i Štursovou první veřejnou zakázkou.

Stará radnice



Bývalá renesanční radnice byla přestavěna v roce 1555. Poschodí budova získala až po požáru v roce 1723. V průčelí radnice je vsazen kámen se zubří hlavou a letopočtem přestavby. Čelní fasádu zdobí

sgrafity Karla Němce u roku 1938. V budově nyní sídlí Horácké muzeum.

Kostel sv. Kunhuty



Kostel sv. Kunhuty představuje nejstarší památku na náměstí. Gotický presbytář kostela pochází ze 14. století. Zřejmě v polovině 15. století byla ke kostelu přistavěna chrámová loď pomalovaným trémovým stropem. V roce 1499 přibyla zvonice, která byla o několik desítek let změněna na věž. V roce 1723 zastihl kostel požár stejně jako zbytek města. V roce 1801 došlo ke zrušení hřbitova okolo kostela. Nový vzhled kostela pochází z let 1928-1929, kdy získal vnitřní i vnější výzdobu od akademického malíře Karla Němce.

Zámek



Renesanční zámek byl vystavěn zřejmě za vlády Pernštejnů v 16. století. Velké požár města v roce 1723 se nevyhnul ani zámku. Zámek značně zpustl a až v roce 1745 byl přestavěn a rozšířen.

Dnešní podoba zámku vychází z úprav v roce 1874 v novorenesančním stylu. V prostorách zámku se dnes nachází Horácká galerie.

Střelnice Vysočina Aréna

Do Nového Města na Moravě, nejvýznamnějšího lyžařského centra Vysočiny, se sjíždí každoročně běžecká špička na závod Světového poháru Zlatá lyže a nachází se zde také biatlonová střelnice Vysočina Aréna, v únoru roku 2013 se zde konalo Mistrovství světa v biatlonu 2013, konají se zde i závody horských kol. Nad Novým Městem se nachází také největší sjezdovka na Vysočině – sjezdovka Harusův kopec.

Sporten

V minulosti se u nás na Vysočině vyráběly lyže v malých řemeslných dílnách a každý takový pár byl nezaměnitelným originálem. První páry přišly na trh už v roce 1896. Po znárodnění novoměstských rodinných firem se do společné výroby lyží zapojili právě v národním podniku SPORT NOVÉ MĚSTO, který vznikl v roce 1950. V současnosti nese firma název Sporten, a.s. V roce 1962 zde byly vyrobeny první laminátové běžky na světě.

Tradičním maskotem Nového Města na Moravě je strašidlo horáckých lesů – Horácký hejkal. Jeho podobu se snažilo vystihnout mnoho novoměstských umělců, tradičním vzorem však zůstává podoba ztvárněná novoměstským rodákem Karlem Němcem. Postava Horáckého hejkala představuje divého muže – skřeta s dlouhými, řídkými rozježenými vlasy a vousy.

*SVOBODA, P. *Novoměstsko. Turisticko-vlastivědný průvodce obcemi a jejich okolím*. Tišnov: Sursum, 1997, s. 95-103. ISBN 80-85799-26-X.

*Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Nov%C3%A9_M%C4%B9sto_na_Morav%C4%B9

*Dostupné z: <http://www.sporten.cz/cze/o-firme-sporten/>

*Zdroj fotografií a ilustrací:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Nov%C3%A9_M%C4%B9sto_na_Morav%C4%B9#mediaviewer/File:Coa_Nov%C3%A9_M%C4%B9sto_na_Morav%C4%B9.png

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

YZOP LÉKAŘSKÝ (HYSSOPUS OFFICINALIS L.)



Yzop lékařský je v botanické klasifikaci řazený do čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Rod Hyssopus zahrnuje 15 druhů, které rostou od Středozeří do Střední Asie. U nás se yzop využívá jako koření či jako léčivá rostlina.

Slovensky je bylina nazývána yzop lekársky, německy der Gebräulicher Ysop, anglicky Hyssop a španělsky Hisopo. Latinské rodové jméno je odvozeno od hebrejského slova *ézób*, které znamená "tam z Babylónie".

Popis a stanoviště

Yzop lékařský je vytrvalá a bohatě větvená rostlina, která dosahuje výšky až půl metru. Lodyha je čtyřhranná a její dolní část dřevnatí. Listy jsou téměř přisedlé, čárkovitě kopinaté. Při rozdrcení listu se uvolní příjemné aroma. Květenství se objevuje v úžlabí horních listů, obvykle vytváří koncový lichoklas. Květy se objevují v období

července až září a zbarvují se modrofialově, zřídka i doběla a dorůžova. Podle barvy květů se rozlišují různé formy – yzop s modrými květy se označuje jako forma cyaneus, s růžovými květy se jedná o formu ruber a bílé květy představují formu albus.

Místem původního výskytu yzopu lékařského je Středozeší a střední Asie. Rostlině vyhovuje nejvíce teplejší a slunné stanoviště, chráněné před větry. Vhodnou půdou je ta s dostatkem vápna. Yzop se obvykle pěstuje na jednom stanovišti více let (př. 5 - 6 let).

Použití

K využití je nejvhodnější rostlinnou částí nať, která se sbírá v počátcích kvetení. Běžná kultura umožňuje dvě až tři sklizně v sezoně.

Yzop obsahuje zejména silice, třísloviny, organické kyseliny, řadu minerálů a stopy pryskyřice.

Yzop patří mezi základní byliny pro léčbu průdušek. V dýchacích cestách působí dezinfekčně až antibioticky. Obdobně pozitivně působí i při močových obtížích, při obtížích trávicího systému spojených s nadýmáním. Yzop je výborným geriatrikem, protože působí jako mírné tonikum, stimulans, a organismus starších lidí ji velmi dobře toleruje. Studený yzopový čaj je kvalitním pomocníkem v boji proti nežádoucímu pocení, zejména nočnímu a klimakterickému.

Vhodnou lékovou formou je nálev, případně bylinný čaj či balzám. Zejména ve Francii se yzopu užívá i jako koření do omáček, polévek, nádivek, zeleninových salátů, k masu (např. k telecí pečení) nebo při výrobě likérů.

Vynikající průduškový čaj je možné připravit ze 100 g nati yzopu, 50 g listu jitrocele, 50 g květy divizny, 30 g kořene proskurníku a 20 g nati konopičky (konopice). Tento čaj je nejlepší popíjet horký čtyřikrát denně vždy po jednom šálku.

Na odstranění krevních podlitin je účinná tinktura, která se zhotoví z 20 g yzopu a 20 g šalvěje. Byliny se přelijí 250 ml silného rumu nebo žitné a vše se nechá 10 až 14 dní v láhvi při pokojové teplotě louhovat. Po vyluhování se směs slije přes papírový filtr a uloží. Tinktura se přímo vtírá do podlitin.

Yzopový sirup pomáhá při uvolnění hlenů a podporuje jejich vykašlávání. 30 g květů yzopu se vhodí do 0,25 litru vařící vody, půl minuty se květy povaří, směs se sejme z ohně a poté se vše nechá v hrnci pod pokličkou 4 hodiny louhovat. Po přefiltrování se přidá 0,5 kg cukru, směs se za stálého míchání svaří a vlije se do sklenic. Uchovávání sirupu je nejvhodnější v chladu a temnu. Doporučené dávkování je u dospělých 5-6 lžic denně, u dětí je nutná poloviční dávka.

* ZENTRICH, J. Yzop lékařský. In *Meduňka*, 2010, č. 10, s. ISSN

* HENEGER, V. *Pěstujeme léčivé rostliny*. České Budějovice: Dona, 1992, s. 69-70. ISBN 80-85463-06-7.

* Dostupné z: <http://botanika.wendys.cz/kytky/K440.php>

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

SMÍCH PROSPÍVÁ ZDRAVÍ



Smích má v naší psychice tak hluboké kořeny, že automaticky vede i k určitým tělesným změnám. Usmíváním se, i když se vám do něj nejdřív nechtělo, skutečně můžete ovlivnit to, co se děje v mysli i v těle. A právě to je tématem následujícího cvičení.

Cvičení: Vyvolávání pocitů pomocí obličejových svalů

Ve vzpřímené poloze (sed nebo stoj) před zrcadlem uvolněte obličej. Nejprve zatněte čelisti, koutky úst táhněte dolů, nazdvihněte obočí, takže se na čele objeví vrásky, oči zeširoka rozevřete. Chvíli takto setrvejte a uvědomte si, jaké pocity ve vás tento výraz vyvolává. Toto cvičení zbytečně neprodlužujte, abyste ze sebe nakonec ještě nedostali strach. Znovu obličej uvolněte.

Tentokrát čelisti uvolněte, ústa však nechte uzavřená. Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru. Oči uvolněte, víčka nepatrně přivřete, pokud se vám přitom podaří ještě udělat drobné vrásky vycházející vějířovitě z očních koutků, tím lépe. Čelo zůstává uvolněné a hladké.

Opět po chvíli vydržte a uvědomte si, jaké pocity ve vás vyvolává tento výraz tváře. Jste vlastně docela milý člověk, nemám pravdu?

Cvičení: Buddhův úsměv

Sedněte si nebo se postavte zpříma. Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy, zejména pak svaly obličeje. Koutky úst stáhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě. Nejde o to, abyste mávali ušima, ale o to, abyste uvedli do činnosti drobné zakrnělé svaly za ušními boltci. Tyto svaly bývají aktivní v situacích, kdy se člověk cítí bezpečně. Výsledný pocit z tohoto cvičení by měla být moudrá, dobromyslná a mírumilovná radost.

Cvičení: Vnitřní úsměv

Výchozí poloha je sed či vzpřímený postoj. Oči nechte otevřené. Představte si, že na straně očí, obrácené dovnitř vaší hlavy, září zlaté světlo. Toto světlo posílejte otevřenýma očima navenek. Cvičení trochu připomíná pohled dítěte na rozsvícený vánoční stromek. Můžete ho používat pro vlastní potřebu v situacích, kdy budete chtít být okouzující.

Při hraném smíchu se nesmějí oči. Při vydatném úsměvu se aktivuje kruhový sval oční, což se projeví zdvižením tváří a vráskami kolem očí a oči se lesknou.

Obličejové svaly dokáží lidé ovládat náramně dobře, často přitom ale zapomenou na ruce a nohy. Takové nervózní pohyby rukama, nebo dokonce zatínání ruky v pěst by vás mělo varovat, i kdyby se dotyčný usmíval jako měsíček. Pro smích je typické spíše uvolnění.

Totéž se týká břicha. Pro vydatný smích je typický pohyb bránice, který se zprostředkovaně projeví třesením břicha.

Na závěr pouze citát Billa Cosbyho: Když se tomu dokážeš zasmát, dokážeš to i přežít.

*NEŠPOR, K. Smích prospívá zdraví. *Meduňka – měsíčník o alternativních cestách ke zdraví*. 2009, č. 8, s. 30 - 31. ISSN 1214-4932.

*Zdroj fotografie: dostupné z:

https://www.google.cz/search?hl=cs&site=imghp&tbm=isch&source=hp&biw=883&bih=449&q=%C3%BAsm%C4%9Bv&oq=%C3%BAsm%C4%9Bv&gs_l=img.3..0l10.1235.1800.0.2085.5.4.0.1.1.0.129.366.3j1.4.0.msedr...0...1ac.1.60.img..0.5.376.lc3rmogkfr0

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

Významní představitelé technické a vědecké inteligence patří, či alespoň by měli patřit, vedle inteligence kulturní vždy a všude k národním pokladům dané země. Z České republiky pochází řada opravdu unikátních a po světě nyní již rozšířených vynálezů. Možná ani nevíte, které všechny známé i méně známé vynálezy a objevy dali světu lidé, kteří žili a tvořili, nebo se alespoň narodili v českých zemích. Důmysl, zručnost, neúnavná práce a originální nápady nikdy nechyběly českým lidem, z nichž se mnohým podařilo nesmazatelně se zapsat mezi světové velikány svých oborů.

PROKOP DIVIŠ



Dnes, kdy slouží hromosvod k ochraně budov před zásahem blesku po celém světě, nám připadá jako banální samozřejmost. Ovšem v době jeho vzniku tomu tak rozhodně nebylo.

Stál za ním Václav Divíšek, známější jako Prokop Diviš (narozen 21. srpna 1698 v Helvíkovicích u Žamberka), který se věnoval myšlence na sestrojení zařízení, jež by odebíralo z bouřkových mraků nakumulovaný elektrický náboj. Roku 1754 pak sestrojil první uzemněný bleskosvod na světě, který byl vztyčen 15. června 1754 na zahradě v Příměticích u Znojma. Vynález ovšem nenašel zprvu pochopení a vzbuzoval u místních lidí obavy. Nakonec byl 10. března 1760 stržen rozezlenými obyvateli Přímětic, kteří bleskosvodu přičítali vinu za převládající sucho. O rok později však Diviš umístil další bleskosvod na věž přímětického kostela. Dále se Prokop Diviš zabýval léčbou pomocí elektřiny a sestrojil také elektrický strunný nástroj “Zlatý Diviš” (Denis d’or), který byl napájen z leidských lahví. Přístroj dokázal napodobit různé hudební nástroje a údajně i lidský hlas. Bohužel se roku 1777 nástroj ztratil při převozu do Vídně. Vynálezce Prokop Diviš zemřel 21. prosince 1765 v Příměticích.

*www.vlast.cz

*DRAHAŇOVSKÝ, D. *Bleskosvod (hromosvod)*. Dostupné z: <http://vlast.cz/bleskosvod/>

*Zdroj fotografie a ilustrací: dostupné z: <http://vlast.cz/bleskosvod/>

KDYŽ SE ŘEKNE

NA RŮŽÍCH USTLÁNO

O vzniku růže – královny květin, jak ji poprvé nazvala řecká básnířka Sapfó – vypráví hned několik bájí, takže si můžeme vybrat.

Podle židovské legendy vyrostla první růže v ráji a byla bílá jak sníh; ve chvíli však, kdy se rozvíjela, na ni pohlédl Adama a růže studem zrudla. Podle jedné řecké báje růže vypučela z polibků, kterými Afrodíté vyznamenávala Adonise, ale druhá zpráva tento výklad poopravuje a praví, že se tak stalo, až když Afrodíté spěchala poraněnému Adonisovi na pomoc, šlápla na trn, píchla se jím do nohy a z trnu zalitého její krví vyšlehla rudá voňavá růže. Jiný příběh přičítá zásluhu na vzniku růže Erótovi. Erós prý při jedné hostině na Olympu v rozjařeném stavu zvrhl číši, červené víno steklo a zasáhlo bílé květy na úpatí posvátné hory, zbarvilo je na rudou – a růže vzápětí začala opojně vonět. Další verze konečně vypráví o spanilé a ctnostné korintské královně Rhodantě; ta se nemohla ubránit dotěrným nápadníkům a bohové, aby ji před nimi uchránili, proměnili královnu v půvabný rudý květ.

Mohamedáni, i když o hodně později, se pokoušeli vysvětlit vznik růže po svém. V koránu, jejich svaté knize, se můžeme dočíst: „Ve chvíli, kdy Mohamed do nebeských výšin odcházel, padla z jeho tváře k zemi krůpěj potu, z níž růže vykvetla.“ Tato květina se tak stala natolik

posvátnou, že si mohamedáni dodnes netroufají šlápnout na list nebo plátek růže.

Báje mají svou básnickou pravdu, ale přírodopisci a historikové o ni nedbají a jsou si vlastními cestami. Domovem růží je podle nich Persie, odkud se dostala do Palestiny a do Řecka. Od Řeků ji poznali Římané, které učarovala. V době, kdy Julius Caesar s Antoniem dobývali Egypt a Kleopatru, poznali v zemi Nilu všechna růžová kouzla: lázně připravené z růžové vody (na jeden litr bylo zapotřebí 1 000 kg růžových plátků), voňavky z růží, bonbony, ba i růžový ocet.

V Egyptě při každé příležitosti růžemi přímo plýtvali. Když královna Kleopatra vítala ve svém paláci Antonia, dala podlahu síní vystlat růžemi; vrstva voňavých plátků, přetažených hustými sítěmi, byla metr vysoká. Římané ji pak napodobovali, ale šli jen do výše stopy. Přesto dovedli utrácet za růže pěkné sumičky. K jedné hostině pořádané v zimě objednal císař Nero v Alexandrii růže za 4 000 000 sesterciů, kterýžto pakatel přepočítávají američtí latiníci na 200 000 dolarů. Růže nesměly chybět ani v domácnostech, natož na veřejnosti, a když se některý vítěz vracel z války do vlasti, tonul celý Řím v růžích a kdejaká význačnější hlava byla ozdobena věncem uvitým z růží.

Bylo tedy nasnadě posloužit si růžemi i při jiných příležitostech. Naše babičky vycpávaly polštářky pod hlavou mateřídouškou - počínaly si, nevědouce o tom, stejně jako babičky před dvěma tisíci lety

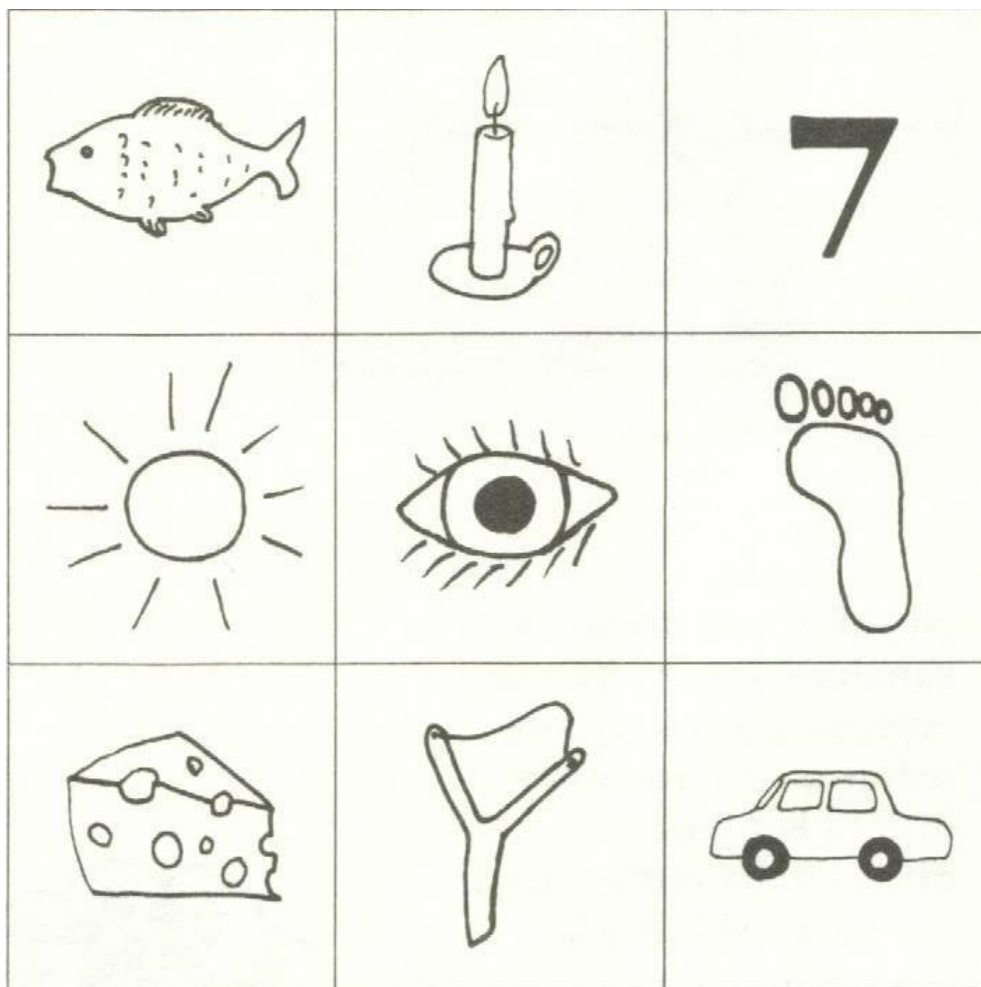
v Orientě. Sybarité, pověstní starověcí pěstitelé všech možných rozkoší z města Sybaris u Tarentského zálivu, krasavice Kleopatra v Egyptě a po nich i Římané plnili polštáře lístky růží; podušky na sedadlech a odpočívadlech, ale také slamníky a pokrývky byly v Římě vycpány a voněly hebkými růžovými plátky. Latinské *iacere in rosa* neznamenal jen obrazně vznášet se ve stálých rozkoších, nýbrž doslovně odpočívat na růžích.

Zato my se dnes musíme spokojit jen obrazným rčením. Mít na růžích ustláno znamená mít pohodlný, šťastný, starostmi nezkalený život; a naopak, nemá-li někdo na růžích ustláno...

* Dostupné z: FUČÍK, B. POKORNÝ, J. *Zakopaný pes aneb o tom, jak, proč a kde vznikla některá slova, jména, rčení, úsloví, pořekadla a přísloví*. Praha: Albatros, 2001, s. 161-163. ISBN 80-00-00978-1.

TRÉNINK PAMĚTI

Nejdříve vyškrtejte pět obrázků, jejichž pojmenování začíná na písmeno „S“. První písmena zbylých obrázků tvoří tajenku, která představuje důležitou surovinu.



Tajenka: ROPA

*PAVELKA, R. *Hlavalam ti hlavu nepoláme*. Levné knihy, 2010, S. 85. ISBN 978-80-7309-898-8.

Vyřešte osmisměrku.

Dvě slečny: hele, máš štěstí v lásce? To bych řekla. Už se mi třikrát podařilo...

C	E	L	E	Ř	T	S	A	T	S	I	V	I	T	K	A
C	E	A	T	I	L	A	K	O	L	A	N	D	L	K	K
E	O	V	M	R	T	T	U	E	B	D	N	E	N	Ř	V
V	C	R	O	O	E	S	Z	L	I	S	T	I	N	A	O
A	E	I	R	D	T	I	P	Á	B	I	Č	P	T	K	K
T	T	B	N	A	V	M	N	O	T	A	R	S	R	K	N
S	O	I	V	E	E	I	A	S	V	O	L	A	V	K	A
D	V	A	R	R	Š	T	Ě	S	T	Í	V	V	P	D	B
O	N	E	L	O	K	P	A	O	E	A	D	V	A	R	P
P	K	Á	L	T	T	O	N	K	T	R	V	K	K	N	A
T	O	N	E	L	K	U	B	A	L	A	D	I	A	K	K
Á	R	O	T	I	D	E	A	T	R	E	D	A	T	Ř	T
R	U	E	A	P	S	R	R	A	B	O	T	A	E	E	E
A	N	P	S	T	N	E	M	A	R	P	S	S	L	E	L
P	A	N	I	K	A	L	T	N	H	O	L	Í	A	A	A
A	Z	E	P	E	A	A	L	O	K	O	T	O	R	P	B

ADRESA	KOSATKA	PROTOKOL
AKTIVISTA	KRAVATA	PŠENICE
ALMARA	KŘESLO	REVIZE
APARÁT	LISTINA	SANITKA
AUTORITA	LOKALITA	SOUSTAVA
BALADA	OHAREK	STAVITEL
BALETKA	OPTIMISTA	STŘELEC
BALVAN	PAKATEL	SVAČINKA
BANKOVKA	PANIKA	TERMIT
BESTIE	PASTELKA	TOREADOR
DEBATA	PĚSTITEL	TRESKA
DOBROTA	PISATEL	VDOVEC
EDITOR	PODSTAVEC	VOLAVKA
INDIÁN	POVÍDKA	
KLENOT	PRAMEN	
KOLENO	PRAVDA	
KORUNA	PROTON	

87729 39

Tajenka: ...dobře se vdát pro peníze.

*Veselé křížovky na cestu. Vydavatelství Karel Kulatý: Brno, 2011, s. 39.