

ÚNOR 2015

NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Obsah.....	2
Blahopřání na měsíc únor	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce.....	5
Co jsme dělali... ..	6
Fotogalerie	7
Nabídka na únor	8
Horoskop	9
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla.....	10
Významné dny v únoru.....	11
Kalendář únor 2015	13
Zahrada v únoru.....	14
Cestování – Balerův mlýn – nejmenší větrný mlýn u nás	17
Bylinkový receptář – Křen selský	20
Zdravotnické okénko – Je káva zdravá?	23
Čeští vynálezci – Josef Ressel	26
Kouzlo starodávných přástek.....	28
Trénink paměti – Znáte život a dílo spisovatelek B. Němcové a K. Světlé?	32



BLAHOPŘÁNÍ

NA MĚSÍC ÚNOR

Pan Josef HABÁN, Ing.

Paní Ludmila KOZMONOVÁ

Pan Antonín KRŠŇÁK

Paní Alena KUČEROVÁ

Paní Karla POKORNÁ

Pan Jindřich PREISLER

Paní Františka TUČKOVÁ

Paní Alžběta TUNKROVÁ

Paní Dagmar ZEISELOVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci lednu jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Pan František ČERMÁK z Mostiště u Velkého Meziříčí

Paní Jitka LUKŠOVÁ ze Žďáru nad Sázavou

Paní Františka MASOPUSTOVÁ z Velkého Meziříčí

Paní Karla POKORNÁ z Velkého Meziříčí

Pan František ŠMÍD z Velkého Meziříčí

V měsíci lednu odešli z našich řad:

Paní Anna KOTRČOVÁ 02. 01. 2015

Paní Miroslava HRYZÁKOVÁ 22. 01. 2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci únoru otevřený od pondělí do čtvrtka, a to od 12:15 do 13:15 hodin. V době jarních prázdnin od 2. do 6. února bude bufet zavřený. O dalších 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. Potřebu nákupu obyvatel zjišťují klíčoví pracovníci a předají informaci sociální pracovníci.

• PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Pondělí	od 9:30	cvičení s prvky jógy (ve 2. patře)
	od 10:30	cvičení s prvky jógy (ve 3. patře)
	od 13:00	canisterapie s paní Dyntarovou (1x za 14 dní)
Úterý	od 13:30	canisterapie s panem Trojanem
	od 15:00	canisterapie s paní Kamenskou (1x za 14 dní)

Středa	od 9:30	kroužek vaření (ve 2. patře)
Čtvrtek	od 9:30	kroužek vaření (ve 3. patře)
Pátek	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

CO JSME DĚLALI...

- **5. ledna** jsme si přiblížili **příběh tří mudrců z Východu** (Tří králů). Na závěr programu jsme společně odzdobili vánoční stromek.
- **7. ledna** nás navštívily **děti z Mateřské školy Oslavická** z Velkého Meziříčí. Besídkou plnou písniček, básniček a tanečků jsme si připomněli vánoční čas a období zimy.
- **8. leden** byl vyplněn **celoživotním vzděláváním na Univerzitě třetího věku** seniorů z Velkého Meziříčí a okolí.
- **19. ledna** byl naopak zaměřen na **vzdělávání našich zaměstnanců**, kteří si rozšířili znalosti v oblasti poskytování paliativní péče.
- **20. ledna** proběhlo společné setkání při **promítání fotografií z dění domova v roce 2014**. Stejný program se zopakoval o týden později, 27. ledna.
- **22. ledna** se konala poslední **výuka Univerzity třetího věku** v rámci zimního semestru. Letní semestr bude začínat až 12. února (došlo ke změně termínu). Zájemci o toto vzdělávání se mohou informovat o možnosti přihlášení u pracovnice recepcy. Přehled

probíraných témat v letním semestru je vyvěšen na nástěnce u Univerzity třetího věku nebo je dostupný u pracovnice recepce.

FOTOGALERIE

Příběh o třech králich



Besídka dětí z MŠ Oslavická



Kroužek vaření



Canisterapie



NABÍDKA NA ÚNOR

10. února jste zváni na **vystoupení Senior's bandu z Třebíče**. Program začíná v 10 hodin v jídelně.

12. února se koná **výuka na Univerzitě třetího věku**. Jedná se o první přednášku letního semestru.

Na **16. února** je naplánován **seminář pro naše zaměstnance**, na kterém se bude hovořit o uspokojování potřeb seniorů. Seminář proběhne na Univerzitě třetího věku od 9 hodin.

V pondělí 23. února nás navštíví **klienti Dětského střediska Březeje** se svým plesovým programem. Akci zahájíme ve 13:30 v jídelně.

26. únor patří opět **vzdělávání na Univerzitě třetího věku** s výkladem akademického malíře Vladimíra Netoličky.

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

HOROSKOP

VODNÁŘ (AMPHORA) 21. 1. – 19. 2.



Jste vizionáři zvěrokruhu, ve znamení volnosti, reforem i změn. Čekají vás nové originální věci a spouští se řetězec překvapení. Ceníte si své nezávislosti a smyslu pro nekonvenční metody, milujete experimenty a přinášíte svěžest, kamkoliv vkročíte. Není divu, že jste pro ostatní přínosem a jsou rádi ve vaší společnosti. Pokud jste v minulosti vynaložili mnoho energie bez velkých výsledků, nastává změna a letošní rok může být pro vaše snahy přímo magický. Budete se muset také více věnovat osobním záležitostem, milostnému životu a kreativitě, planetární síly totiž po vás žádají rovnováhu mezi odpovědností a relaxací. V oblasti kariéry máte příležitost vyniknout ve vaší profesi. Hned od ledna pocítíte, že musíte pokračovat ve svém úsilí, abyste dosáhli toužebných

výsledků. Pravděpodobně jste nikdy nepracovali tak tvrdě, jako teď. Setkáváte se s výhodnými nabídkami, budete se snažit odstranit ze své mysli vše zastaralé a nepotřebné. Může se to projevit jakoukoliv formou sebevyjádření, ale protože jste Vodnáři, nebude obyčejná!

V lásce projevíte přirozený šarm. Jste nepřáteli rutiny, nesnášíte komplikace, komplexy a tabu v milostných záležitostech. Do cesty vám může vstoupit nekonvenční a fascinující protějšek. Pro manželské páry je důležité správně rozpoznat hodnotu společného života a sdílení pocitů.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Příroda se pomalu probouzí ze zimního spánku. Zahrádkář dokončuje přípravné práce pro jaro. Veškeré práce na ovocném stromoví a keřích hledí v tomto měsíci dokončit. Zakládá pařeniště a vysévá do něho semena květinová a zeleninová, podle svého plánu na tento rok.

Únorové pranostiky

Dokél lidé chleba jedli a vodu pili, dycky dobře živi byli.

Svatá Agáta bývá na sníh bohatá.

Na svatou Dorotu, někdy teče do botů.

O svaté Školastice navleč si rukavice.
Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
Svatý Valentýnek – jara tatínek.
O svaté Juliáně připrav vůz a schovej sáně.
V únoru sníh a led – v létě nanesou včely med.
Lepší s mladým mezi kameňama, než se starým mezi peřinama.
V únoru prudký severníček – hojné úrody bývá poslíček.
Svatý Matěj ledy láme, nemá-li jich, nadělá je.
\kdyby měl únor tu moc jako leden, nechal by v krávě zmrznout tele.
Je-li mráz na svatého Gabriele, bávají žně veselé.
S dobrým mužem můžeš být na pustých horách, se zlým je zle aj
v dědině.

* *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015*. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 20. ISBN 978-80-904388-5-9.

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

VÝZNAMNÉ DNY V ÚNORU

- 3. února – **Světový den modliteb**
- 4. února – **Světový den boje proti rakovině**
- 11. února – **Světový den nemocných**
- 14. února – **Svátek zamilovaných**

V únoru uplynou/uplyne

60 let od uskutečnění prvního přímého televizního sportovního přenosu v Československu. Jednalo se o hokejový zápas mezi Československem a Švédskem, který se odehrával v Praze na Štvanici (11. února 1955).

95 let od navrácení názvu Karlova univerzita pražské univerzitě (19. února 1920),

130 let od otevření pražského Domu umělců (Rudolfina). Ve stejný den bylo v budově otevřeno Uměleckoprůmyslové muzeum (7. února 1885),

185 let od narození spisovatelky Karolíny Světlé, zakladatelky vesnického románu u nás (24. února 1830),

195 let od narození spisovatelky Boženy Němcové (4. února 1820).

*Dostupné z: <http://www.knihovna-cl.cz/Vyznamna-kulturni-a-historicka-vyroci-2015/1694.html>

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

KALENDÁŘ ÚNOR 2015

				
KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)		CÍRKEV ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	NE	Hynek	sv. Reginald	Hynek
2	PO	Nela	Uvedení Páně do chrámu, Hromnice	Uv. Páně do chrámu
3	ÚT	Blažej	sv. Blažej, sv. Ansgar (Oskar)	Blažej
4	ST	Jarmila	sv. Gilbert	Jarmila
5	ČT	Dobromila	sv. Agáta (Háta, Dobruše)	Dobromila, Agáta
6	PÁ	Vanda	sv. Pavel Miki a druhové	Danuše, Dobrota, Vanda
7	SO	Veronika	sv. Richard	Veronika
8	NE	Milada	sv. Jeroným Emiliani, ct. Mlada	Milada, Aranka
9	PO	Apolena	sv. Apollonie	Apolena
10	ÚT	Mojmír	sv. Scholastika	Mojmír
11	ST	Božena	Panna Maria Lurdská	Božena
12	ČT	Slavěna	sv. Benedikt Aníánský	Slavěna, Svatoslava
13	PÁ	Věnceslav	sv. Kateřina Ricciová	Věnceslav, Věnceslava
14	SO	Valentýn	sv. Valentin	Soběslav, Valentin
15	NE	Jiřina	sv. Jiřina	Jiřina
16	PO	Ljuba	sv. Juliána	Zbyslav, Zbyšek
17	ÚT	Miloslava	sv. Alexius a druhové	Miloslav
18	ST	Gizela	Popeleční středa , bl. Jan z Fiesole	Simenon
19	ČT	Patrik	bl. Godšalk	Patrik
20	PÁ	Oldřich	bl. Hyacinta Marto	Oldřich
21	SO	Lenka	sv. Petr Damiani	Lenka
22	NE	Petr	1. neděle postní , Stolec sv. Petra	Petr
23	PO	Svatopluk	sv. Polykarp	Svatopluk
24	ÚT	Matěj	sv. Modest	Matěj apod., Matyáš
25	ST	Liliana	sv. Valburga	Božetěch
26	ČT	Dorota	sv. Alexandr	Dora, Dorota
27	PÁ	Alexandr	sv. Gabriel od Bolestné Panny Marie	Lešek
28	SO	Lumír	sv. Roman	Lumír

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 21. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRADE V ÚNORU

V únoru se zima vlády ještě nevzdala. Navzdory tomu zahradní sezóna již začíná. Je čas na první výsevy pro předpěstování zeleniny i květin, i na prořezávky a úpravy zahrady, která se pomalu začíná probouzet ze zimního spánku.

V únoru vykvétají první přísliby jara, často si musí razit cestu sněhem a ledem. První se rozvinou otužilé čemeřice a talovíny, v teplejších oblastech je koncem měsíce následují sněženky a krokusy, ozdobné lýkovce a vonné kaliny. Za příznivého počasí se již můžete těšit z probouzející se přírody a začít s prvními jarními pracemi na zahradě. Hlavní přípravy se ale zatím odehrávají na okenních parapetech, při předpěstování prvních sazeniček.

Výsevy za okno

V únoru je čas na první výsevy semínek do misek v teple na okenním parapetu (nebo vytápěném skleníku či zimní zahradě) pro předpěstování sazeniček. Takto časný výsev se vyplatí u raného salátu, celeru, brokolice, lilku, paprik. Pro časnou sklizeň lze již v únoru začít s předpěstováním rajčat, cibule, petrželky.

Z okrasných květin je dobré si již v únoru předpěstovat druhy s dlouhou dobou vývoje. Patří mezi ně lobelka, hledík, plamenka Drumondova, petúnie, dosny.

Substrát pro výsev musí být lehký a neměl by obsahovat mnoho živin, ty při klíčení a vzcházení semen potřeba nejsou. Zakoupit lze i speciální substrát pro množení a výsevy. Ze zahradní zeminy a písku, malé trošky kompostu, případně perlitu, rašeliny či vylehčujících kuliček polystyrenu, si ale můžete připravit i vlastní.

Semínka jemně přitlačte na povrch, nezasypávejte, nebo pouze nepatrnou vrstvou substrátu. Misky je vhodné přikrýt fólií či průsvitným, perforovaným plastem pro zajištění vhodnějšího mikroklima. Substrát pak také méně a pomaleji vysychá. Komfortním řešením je sadbovač.

Vzcházející semínka je nejlepší rovnoměrně rosit rozprašovačem na květiny, aby je proud vody nepoškodil. Zásadní je dostatek světla na jižně či východně orientovaném okenním parapetu. Pokud je denního světla málo, můžete jej nahradit pomocí fotosyntetické zářivky.

Muškáty se probouzejí

Pelargónie, které úspěšně přezimovaly, je v únoru vhodné seříznout o jednu či dvě třetiny u každého výhonu. Díky řezu budou košaté, rozvětvené. Pozor, řez by neměl nikdy vést přímo přes oko.

Ke konci měsíce již můžete rostliny přesadit do nového substrátu (vhodný je zahradnický substrát smíšený s pískem a vyzrálým kompostem). Při přesazování zakratte také příliš dlouhé kořeny. Nyní budou i muškáty potřebovat dostatek světla, aby zesílily.

Nakličte si brambory pro časnou sklizeň

Ať už budete brambory pěstovat klasicky v záhoně, nebo v posekané trávě, pro první časnou chutnou sklizeň nových brambor je můžete nechat naklíčit již koncem února.

Položte je do vzdušných bedýnek nebo lísek tak, aby nahoru směřovalo co nejvíce oček. Umístěte je na světlé místo, kde se teplota pohybuje mezi 10° až 15 °C. Světlo je velmi důležité, neboť zajistí silné, nazelenalé klíčky. Pro ranou sklizeň a časně, únorové nakličování vybírejte rané odrůdy brambor.

Prořezávka rybízů

Pro zajištění bohaté úrody je třeba rybízové keře pravidelně prořezávat. Mladé výhony jsou plodnější než staré a keře navíc budou prosvětlené. Odstranit je třeba také všechny poškozené či nemocí napadené části keřů. Řezné rány je třeba zatřít latexovou barvou nebo štěpařským voskem, případně zakrýt zeminou. Nejvhodnější dobou je již únor, mráz by ale již neměl být nižší než 5°C pod nulou. Černé rybízy dávají nejbohatší úrodu na větvích starých dva až tři roky. Červené a bílé rybízy plodí nejvíce na dvou až pětiletých výhonech. Starší větve plodí méně a nesou obvykle i menší listy.

Jak ještě lze v únoru pečovat o zahradu?

Pokud jste na podzim nestihli shrabat všechno listí pod ovocnými stromy, můžete to napravit ještě do konce února. Zabráníte tak šíření

houbových chorob, rzi a strupovitosti. Na konci měsíce je ideální doba pro roubování meruněk, třešní a višní. U jabloní, hrušní a rybízu je zase pravý čas rouby odebrat. Pokud se chystáte na jaře vysazovat stromy a keře, již v únoru můžete vykopat jámy, aby stihly dobře zvětrat.

*BUCHAROVÁ, J. *Zahrada v únoru.* (zkráceno) Dostupné z: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/zahrada-v-unoru/>

CESTOVÁNÍ

BALERŮV MLÝN – NEJMENŠÍ VĚTRNÝ MLÝN U NÁS

Kdo hodlá navštívit jeden z nejmenších větrných mlýnů u nás a ojedinělou technickou památku, měl by si nejdříve najít polohu mlýna na mapě. Balerův mlýn totiž stojí mimo městys Spálov v Oderských horách a šipky k němu nevedou.



Všestranný mlynář postavil větrný mlýn sám. Balerův mlýn začal stavět v roce 1929 František Baler z Luboměře, zřejmě na místě dřevěného mlýna z roku 1875. Podle historických pramenů původně stálo v okolí Spálova celkem sedm větrných mlýnů německého typu. To byly mlýny postavené na podstavec a celé se otáčely. Časem však všechny zanikly a Spálov zůstal bez mlýna, proto se František Baler

sám pustil do stavby mlýna holandského typu. Takový mlýn má pevnou základnu, na které se otáčí střecha s pohonným ústrojím.

Traduje se, že František Baler byl velmi zručný a kromě toho, že sám postavil dvojpodlažní mlýn, zhotovil do něj také celé vybavení a kameny si sám ostřil. Uměl toho daleko více. Z jeho dílny pocházelo také několik houslí, čelo, basa a dokonce i klavír.

S mlynařinou měl František Baler docela velké zkušenosti. Jeho otec provozoval v Luboměři větrný mlýn, který ale shořel. Podle vzpomínek dcery mlynáře Balera upekla maminka z prvního mletí nového mlýna už v roce 1930 buchty. A protože byly tmavě červené, řekla dětem, že je to perník. Nicméně celá početná rodina, vždyť měli osm dětí, se radovala, že už nebude dřít bídu a vždy bude mít mouku na chleba.

Ale vraťme se ke mlýnu, který je vyzděný z pálených cihel a má tvar komolého kužele. Jedná se o miniaturní stavbu - u země je široký 3,2 metru, u hlavy zdi má průměr 2,46 metru. Celkově je vysoký 3,6 metru, tloušťka zdi je 15 cm. Mouku mlel až do roku 1938, kdy mlynář František Baler onemocněl a už za dva roky zemřel. Půlku stavení i s mlýnem ještě před svou smrtí přepsal na svoji starší dceru, která už byla v té době plnoletá.

Ale potomci mlynáře už mlýn nezprovoznili. Objekt jen chátral. I když iniciativ na jeho záchranu bylo více. Na přelomu tisíciletí byla ze mlýna ruina. Tehdy se iniciativy chopil Jan Doubek, předseda sekce

Kruhu přátel větrných mlýnů při Technickém muzeu Brno, který se věternými mlýny zabývá už mnoho let.

Proběhla jednání mezi majitelkou mlýna a starostkou obce Spálov a začalo se se záchrannou větrného mlýna. Od roku 2007 do roku 2012 se uskutečnilo společně pět brigád Kruhu přátel větrných mlýnů, majitelky mlýna a městyse. Na brigády se sjíždělo deset až patnáct nadšenců z celé republiky. Nejdříve se opravilo zdivo, zasadili se okenní rámy a okna, udělala se nová kamenná podlaha v přízemí, schodiště a dřevěná podlaha v prvním patře, kde se usadil jeden původní mlýnský kámen. Druhý původní kámen se bohužel najít nepodařilo.

V roce 2008 se rekonstruovaný mlýn dočkal úplně nové střechy a o rok později v červenci 2009 si už dílo v rámci Dne městyse Spálov mohli poprvé prohlédnout návštěvníci.

Další úpravy se zaměřily na kovové pásy kolem mlýna, potažení střechy druhou vrstvou lepenky, vnější omítku, osazení větrného kola. Od srpna 2012, po pěti letech práce, vypadal větrný mlýn ve Spálově zvenku přesně tak jako v roce 1942.

Nedochovaly se žádné informace o tom, jak vypadal interiér mlýna. V současnosti je zde instalován jeden mlýnský kámen a ve vnitřních prostorách se nachází výstava o větrných mlýnech ve Spálově a okolí. Mlýn se nachází uprostřed pole, které překvapuje hustým kamením. Lze u něj na dřevěných lavicích posedět. Každý, kdo se chce podívat

do útroby mlýna, může si půjčit klíč na Úřadě městské Spálov nebo u vnučky stavitele Františka Balera paní Ludmily Jemelkové.

*VIDIŠEVSKÁ, A. Balerův mlýn je náš nejmenší větrník. In *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015*. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 38-40. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Zdroj fotografie: <http://www.turistika.cz/fotogalerie/89508/baleruv-mlyn#713761>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

KŘEN SELSKÝ (ARMORACIA RUSTICANA)



Křen selský patří do čeledi brukvovité (Brassicaceae). Rod *Armoracia* zahrnuje celkem tři druhy, které rostou v mírném pásmu Asie a Evropy a jeden druh rostoucí v Severní Americe.

Popis a stanoviště

Křen selský je vytrvalou bylinou s dlouhým silným kořenem. Listy dosahují délky až 50 cm, jsou dlouze řapíkaté, kopinaté a nepravidelně pilovité. Listy vyrůstají v přízemní růžici. Lodyha dosahuje výšky až 150 cm a větví se ve své horní části. Lodyha nese menší listy a čtyřčetné květy bělavě zbarvené. Květenství hroznů se objevuje od května do července. Plodem rostliny je šešulka.

Křen selský pochází z jihovýchodní Evropy. Vhodnými podmínkami je pro něj vlhké místo v blízkosti lidských sídel, na loukách, v polích, podél vodních toků či při okraji cest, od nížin až po podhoří.

Využití

Z rostlinných orgánů se sbírá kořen obvykle z dvouletých rostlin. Sběr je vhodný v období září až listopad, případně na jaře. Kořen se uchovává čerstvý v chladu a vlhku (např. ve sklepě v písku).

Z obsahových látek se v křenu nachází glukosinoláty, silice, velké množství vitamínu C sacharidy, enzymy, asparagin, glutamin, organické kyseliny a flavonoidy. Při porušení pletiv kořene se uvolňuje hořčičná silice, která způsobuje štiplavou chuť a pach křenu. Křen selský se využívá jako desinfekční a močopudný prostředek, který ulehčuje odkašlávání. Pro vysoký obsah vitamínu C je výborným prostředkem při rekonvalescenci.

Vnitřní využití

Vnitřně se podává nejčastěji čerstvý, nastrouhaný, pro zmírnění štiplavosti obvykle smíchaný s nastrouhanými jablky ve stejném poměru. Doporučuje se užívat až 4 polévkové lžíce denně. Při průduškových chorobách se osvědčila inhalace křenu, kdy se polévková lžíce křenu vaří ve vodě a páry z ní se inhalují asi 10 minut.

Křen je možné použít ve formě šťávy, která má regenerační, čistící a desinfekční účinky na mastnou a nečistou pleť. Šťáva vylisovaná

z kořenu působí proti kašli a nachlazení. Šťávu je možné dochutit medem a doporučuje se ji užívat až třikrát denně. Je možné také vytvořit octový výtažek z křene, který působí proti pihám.

Křen silně posiluje celkový organismus. Podporuje látkovou výměnu a doporučuje se při jarní únavě jako spařený 3% čaj a pije se 2 až 3 šálky denně. Obvyklá denní dávka činí 25 až 50 g šťávy.

Vnitřního používání křenu by se měly však vyvarovat osoby trpící žaludečními či dvanácterníkovými vředy. Ve vyšších než doporučených dávkách poté křen mlže u kohokoliv působit dráždivě na trávicí systém a ledviny.

Vnější využití

Při zevním použití je křen pomocníkem zejména při revmatismu nebo při ischiasu ve formě tzv. křenové placky. Pro tvorbu placky se smíchá se 1 díl nastrohaného křenu, 5 dílů mouky a 1 díl tuku, např. sádla. Placka se přiloží na podrážděné místo a nechá se působit 15 až 30 minut. Obdobně lze použít i pomačkané čerstvé listy. Při vnějším použití křen způsobí lokální prokrvení tkání a tím dojde ke sníženému vnímání bolesti a urychlení procesu hojení a regenerace.

U citlivých osob však mohou na pokožce vytvořit puchýřky. Z tohoto důvodu je nezbytné nejprve na malém kousku pokožky otestovat její reakci.

*HANUS, B. & 4PEOPLE.CZ. *Bylinky a recepty našich babiček*. Milan Netolický, 2011, s. 38-39. ISBN 978-80-260-0559-9.

*Dostupné z: <http://botanika.wendys.cz/kytky/K500.php>

*Zdroj fotografie: <http://botanika.wendys.cz/kytky/K500.php>

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

JE KÁVA ZDRAVÁ?

Až do konce 18. století se na arabském poloostrově trestal vývoz kávových sazenic a semen. Pěstování mělo zůstat zdejší výsadou. Přesto vznikaly od 17. století kávové plantáže i na jiných kontinentech.

Zrna z divokých kávovníků jako první nejspíše ochutnali Afričané na Somálském poloostrově ještě před naším letopočtem. Pražená je používali jako povzbuzující lék. Až později se z drcených zrn začal připravovat nápoj.

Evropané si pití kávy oblíbili během šestnáctého a sedmnáctého století. Možná už tehdy v kavárnách probírali i její účinky na lidský organismus — káva byla totiž mimo jiné považována i za afrodiziakum.

První vědecké zprávy o vlivu kávy pocházejí z počátku 19. století: Německý vědec Friedlieb Ferdinand Runge tehdy konstatoval, že v semenech kávy je obsažen alkaloid kofein, který povzbuzuje činnost některých orgánů, jako jsou srdce, mozek, nervy, ledviny či svaly.

Vliv kávy a její konzumace na lidský organismus byl od té doby předmětem mnoha nejrůznějších odborných studií. Kromě kofeinu (v současné době nejznámější a nejlépe popsané účinné látky v kávě) totiž tento nápoj obsahuje daleko širší spektrum látek, které mají vliv na naše zdraví.

Zelená kávová zrna obsahují vodu, tuk, sacharidy, bílkoviny, vlákninu a mnohé další látky, přičemž některé z nich se během zpracování kávy (zejména pražení) mění a vznikají z nich látky nové. Z hlediska zdraví jsou z nich nejdůležitější polyfenoly – antioxidanty bojující proti škodlivým volným radikálům.

Co jsou volné radikály

Jak známo, naše tělo se neobejde bez kyslíku – potřebuje jej každá buňka k uvolňování energie. Asi 1–3 % vstřebaného kyslíku se ovšem ke spalování nepoužije, namísto toho reaguje s určitými chemickými sloučeninami a podílí se tak na vzniku molekul volných radikálů. Těch existuje mnoho typů, ale jedno mají společné: Chybí jim pár elektronů. Ve snaze doplnit chybějící část napadají a ničí vše, co jim přijde do cesty.

Na vzniku těchto nestabilních molekul se podílí i sluneční záření, znečištěné ovzduší, kouření a také hormony zaplavující tělo při stresu nebo napětí. Důsledkem nadměrného množství volných radikálů v těle jsou obávané nemoci infarktem počínaje a rakovinou konče.

Co s tím? Odborné studie jednoznačně prokázaly, že nejúčinnější cestou, jak se ochránit před nemocemi způsobenými nebo zhoršovanými každodenním útokem volných radikálů, je konzumace potravin bohatých na antioxidanty.

Existuje několik druhů antioxidantů, nejvýznamnější jsou: vitaminy A (karotenoidy), C a E (tokoferoly) a flavonoidy a polyfenoly. Tyto látky se nacházejí především v ovoci, zelenině, tmavé čokoládě, červeném víně, cereáliích, čaji a také v kávě – především v černé překapávané.

Co zmůže káva

Podle studií prováděných v letech 1990–2003 se u osob pijících pravidelně kávu a čaj zjistilo takřka o čtvrtinu menší riziko vzniku rakoviny tlustého střeva. Studie z nedávné doby zase prokázaly, že pití kávy poskytuje ochranu proti dalším nemocem, včetně stařecké demence, Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby a cukrovky 2. typu.

Tradičně je káva podezřívána z toho, že zvyšuje krevní tlak. Podle nejnovějších zjištění ovšem není její vliv tak významný, jak se předpokládalo. Krátkodobě sice může krevní tlak zvýšit, ale z dlouhodobého hlediska zřejmě k rozvoji vysokého krevního tlaku nepřispívá.

Kofein také navozuje pocit štěstí a spokojenosti, protože zvyšuje koncentraci dopaminu, důležité látky, která je nepostradatelná při přenosu nervových vzruchů v mozku.

Jako u všeho lidského konání, je i při pití kávy důležitá míra. Podle odborníků lze za přiměřené pití kávy označit konzumaci 4 až 6 šálků denně, což odpovídá asi 300 mg kofeinu.

Účinky kávy se ovšem u každého z nás projevují zcela individuálně. Lidé se totiž liší svou citlivostí na kofein: Někteří jedinci mají „gen pomalého metabolizéru“, proto vylučují kofein z těla mnohem pomaleji a jsou vůči němu i mnohem citlivější. Pití kávy je pro ně riskantnější zejména při některých chorobách, jako jsou například různá onemocnění srdce.

Arabica je všeobecně považována za lahodnější, ovšem množství antioxidantů je zřejmě vyšší v Robustě.

Při posuzování prospěšnosti či škodlivosti kávy by proto mělo být zohledněno více důležitých faktorů, například celkový zdravotní stav, počet šálků vypitých denně, z jakého druhu kávy se nápoj připravuje.

*HAVLOVÁ, S. *Je káva zdravá? Ano, obsahuje antioxidanty.* Dostupné z: http://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/napoj/je-kava-zdrava-ano-obsahuje-antioxidanty/#utm_source=self&utm_medium=clanek&utm_campaign=nadmerne-soleni-ohrozuje-zdravi

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

JOSEF RESSEL

Myšlenkou na využití Archimédova šroubu k pohonu plavidel se ve svých úvahách zabýval již v 16. století Leonardo da Vinci. Ovšem

teprve konstruktér Josef Ludvík František Ressel jako první navrhl a vyzkoušel (1826, patent 1827) optimální tvar lodního šroubu a jeho umístění vodorovně pod záď lodi před kormidlo. Tento vynález tak postupně vytlačil rozšířený kolesový mechanismus pohonu lodí.

Josef Ressel se narodil 29. června 1793 v Chrudimi. Studoval



gymnázium v Linci a v roce 1809 se ucházel o studium na dělostřelecké škole v Českých Budějovicích, s cílem stát se důstojníkem. Tam ovšem nebyl přijat pro své chabé fyzické dispozice. Nakonec absolvoval studium na lesnické akademii v Mariabrunnu.

Působil jako lesník v Kraňsku a roku 1821 se stal lesmistrem v Terstu. Již od počátku zdejšího působení ověřoval své experimenty s lodním šroubem, nejprve s modely a posléze roku 1826 se skutečnou lodí. Svůj vynález patentoval roku 1827, ale protože se zároveň vyrojilo mnoho spekulantů a dalších údajných vynálezců, trval vleklý spor o přiznání Resslova prvenství až do roku 1866, čehož se již nedožil.

Jako lesník se podílel na kultivaci lesů a zejména na zalesňování Istrie. Kromě dnes celosvětově používaného lodního šroubu stál také, jako konstruktér, u zrodu šroubového lisu na víno a olej, parního vyluhování barviv a tříslovin, kuličkového ložiska bez mazání, či pneumatické potrubní pošty.

Josef Ressel zemřel na malárii 9. října 1857 během své služební cesty v Lublani.

*DRAHAŇOVSKÝ, D. *Lodní šroub*. Dostupné z: <http://vlast.cz/lodni-sroub/>

*Zdroj ilustrace: dostupné z: <http://vlast.cz/lodni-sroub/>

KOUZLO STARODÁVNÝCH PŘÁSTEK

Zimní masopustní období nebylo jen dobou slavností a prostřených stolů, ale také dobou klidných večerů, při nichž se v hospodářstvích prováděly především domácí práce. Český kulturní historik, folklorista a etnograf Čeněk Zíbrt o tomto období píše: Zima přišla s nekonečně dlouhými, smutnými večery. Na polích, po návsi plno sněhu. Nebylo polní práce, jen po domácku v chatách, sněhem zachumelených, robili muži potřebné věci do hospodářství.

Ženy zase ledacos podělkovaly, upravovaly; předly po chvilkách len, v létě sklízený. Aby jim bylo při kolovratu a přeslici veselo, jednak aby ušetřily světla a paliva, scházely se za zimních večerů do některé



chalupy. Při praskající louči předly. Přástky byly takřka pokladnicí, v níž se skrýval a částečně i zachoval drahocenný poklad – naše prostonárodní podání české. Při krbu v chatách zachována přes

všecky pohromy mluva česká, písně české, pohádky, pověsti, hádanky a podání lidová vůbec.

Mnoho zajímavého píše tento historik také z dějin přástek. Dokladem prastarosti této zručnosti a dovednosti žen jsou nálezy hliněných, skleněných, kovových nebo kamenných přeslenů, často zdobených, které dokazují, že předení vřeteny je způsob velmi starý. Předoucí ženy jsou vyobrazeny například již ve Veleslavínské bibli ze 13. století.

Přástky byly sice kolébkou i pramenem vesnických klevet a nešťastných mrzutostí, jež letopisy nezaznamenaly, ale bez nich bychom neznali na sta našich pohádek, vtipů, hloubavých hádanek, různých písní, které pilní sběratelé zaznamenávali. To bávala první škola chlapců i děvčic. Neboť pohádky měly účel výchovný a nahrazovaly školu. Na přástkách sdělovaly se národní tradice z pokolení na pokolení, mladší od starších dědili písně, obřady, zvyky a zkazky.

Na zimních schůzkách předly hlavně ženy a dívky, ale ano muži při nich nezaháleli. Zachovalo se o tom zajímavé svědectví. Roku 1620 byl vydán leták s vyobrazením, jak muži – jezuité sedí na stoličkách, předou a rozprávějí. Že také ostatní muži chodili na přástky a předli, potvrzují mnohá vyobrazení chodských přástevníků.

Na našich vsích se přástky udržely až do prvních desetiletí minulého století.

Přeslen býval nutným závažím vřetena, pomáhal mu svou vahou k stálé poloze, dělal z něho jakéhosi užitečného vlka (jako je dětská hračka), kterého přadlena zavázala na hořejší počátek příze, roztočila v rukou a pak po světnici nechávala ho běhat a zase znova roztácejíc; tak předla. Proto bylo třeba, aby byl přeslen těžký a hezky stejnoměrně vykroužený. Nejvíce byly oblíbeny přesleny z tvrdého dřeva, zvláště červeného, švestkového. Aby byly těžší a nepukaly, oblévali je cínem. Takové přesleny bývaly často dárky zamilovaných hochů děvčatům na přástkách. Bývaly mnohdy uměleckým dílem jejich prostých, necvičených rukou, vedených milostnou touhou a houževnatou vytrvalostí.

Musíme se obdivovat jemným okrasám a vzorům, jež člověk, neznající třebas ani číst ani psát, vedlabal do tvrdého dřeva kudlou a šídlem (jiných nástrojů neměl) a obléval cínem taveným v krbu na staré lžíci. Ještě úpravnější a bohatší výzdobu nalézáme na přeslicích. Ty jsou často prokládány sklíčky a kaménky, všelijakými korálky, ba i pravými granáty.

Seznámili jsme se se starodávným způsobem předení na staročeských přástkách. Zavítáme nyní do jizeb, kde se pořádaly přásky. Prvními, bezděčnými a často až zbytečně rozmrzelými a bručivými průvodci jsou nám staročeští mravokárci. Těm se přásky nelíbily. Podezřívali je a haněli. Štěstí však při tom, kdyby stesků těch nebylo, nevěděli bychom o přástkách ničeho. Učení historikové, letopisci, kronikáři

zaznamenávali kdejakou bitvu, smrti panovníků a jejich činy, podivné zjevy na nebi i na zemi, ale k zmínkám o přástkách prostého lidu se nikdy nedostali. Ty byly příliš nízko pro jejich vznešenost. A tak, ať si jen mravokárci hartusí, láteří, sočí proti přástevníkům.

Vavřinec Leander Rvačovský běduje ve druhé polovině 16. století na noční toulky, kde lid obecný sejde se na přásky, na kterýchž častokrát čert tarmark o vrkoče, za čímž jde příkázání Božských přestupování, vši pobožnosti zlehčování.

Tomuto stesku a všem podobným třeba rozumět tak, že scházela se mládež obojího pohlaví a tím dávala přáстка příležitost k umluveným schůzkám, zábavám, hrám, tancům a podobným jevům z veselého, mladého života, na něž mravokárci neustále žalovali. Kárali přástevníky, vyčítali jim neplechty, páchané prý na přástkách.

Čeněk Zíbrt uvádí, jak si přástevních zlořádů všímala světská spravedlnost. Na sněmu na hradě pražském 7. ledna 1545 vydali páni poddanému lidu zákaz přástek, jelikož i přásky a hry, na kteréž se scházejí a při nich hříchy páchají, aby každý pán, rytířský člověk, Pražané a jiná města na gruntech svých opatřili a je zastavili pod trestáním.

Teprve textilní průmyslová výroba a rozvoj obchodu vedl k podstatným změnám a k zániku těchto prastarých tradic. Posledním projevem zimních podomáckých výpomocí a společných prací žen bylo draní peří, které se ojediněle i dnes někde koná. Ale pokud jde

o přástky, přístky nebo přidky, tak nenávratně zmizela jedna vzácná tradice.

**Zemědělský kalendář 2014. Kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014. Vydavatelství: ZK, 2013, s. 4-5. ISBN 978-80-904388-4-2.*

*Zdroj fotografie: <http://www.chytrepлетeni.cz/starecek.jpg>

TRÉNINK PAMĚTI

ZNÁTE ŽIVOT A DÍLO SPISOVATELEK B. NĚMCOVÉ A K. SVĚTLÉ?

1. Jaké bylo rodné jméno spisovatelky Boženy Němcové?

- a) Barbora Panklová b) Barbora Novotná

2. Jak se jmenovali rodiče Němcové?

- a) Terezie Novotná a Johann Pankel
a) Terezie Novotná a Josef Němec



3. Které město je rodištěm Boženy Němcové?

- a) Vídeň b) Ratibořice

4. Kolik se spisovatelce Němcové narodilo dětí?

- a) jedno b) čtyři

5. Vzpomenete alespoň na 3 díla, která napsala Němcová?

6. Kdy byla poprvé vydána nejznámější kniha Němcové - Babička?

- a) 1855 b) 1900

7. Jaké bylo vlastní jméno Karolíny Světlé?

- a) Marie Nová b) Johana Rottová

8. Kde se narodila Karolína Světlá?

- a) v Praze b) v Brně



9. Jak vznikl pseudonym Karolíny Světlé?

- a) podle rodného jméno spisovatelčiny matky
b) podle manželova rodiště Světlé pod Ještědem

10. Kdo byl manželem Karolíny Světlé?

- a) učitel hudby na klavír Petr Mužák
b) spisovatel Jan Neruda

11. Jak byla spisovatelka Světlá označována?

a) jako zakladatelka vesnického románu

b) jako zakladatelka české poezie

12. Vzpomenete alespoň na 3 díla, která napsala Světlá?

Řešení:

1.a, 2.b, 3.a, 4.b,

5. např. Čtyry doby (Čtyři doby), Divá Bára, Dobrý člověk, Chyže pod horami, Karla, Národní báchorky a pověsti, O dvanácti měsíčkách, Pan učitel, Babička, Pohorská vesnice, V zámku a podzámčí aj.,

6.a, 7.b, 8.a, 9.b, 10.a, 11.a,

12. např. Černý Petříček, Zvonečková královna, Upomínky, První Češka, Vesnický román, Kříž u potoka, Nemodlenec, Frantina, Kantůrčice aj.

*Zdroj fotografií:

Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/ctenarskydenik/autori/_zprava/nemcova-bozena--935856

Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/ctenarskydenik/autori/_zprava/svetla-karolina--936440