

BŘEZEN 2015

NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



<http://abecedazahrady.dama.cz/clanek/jak-pestovat-krokusy>

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Obsah	2
Blahopřání na měsíc březen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	5
Co jsme dělali... ..	6
Fotogalerie	7
Nabídka na březen	9
Horoskop.....	11
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	12
Významné dny v březnu	13
Kalendář březen 2015	15
Zahrada v březnu.....	16
Cestování – Sedm divů Bystřička	20
Bylinkový receptář – Benedikt lékařský.....	22
Zdravotnické okénko – Denně stačí sníst pět vlašských ořechů	25
Čeští vynálezci – Jan Jánský	27
Poslední byla vidlička	28
Trénink paměti	32



BLAHOPŘÁNÍ

NA MĚSÍC BŘEZEN

Pan Bohumil HOMOLA

Paní Marie KARÁSKOVÁ

Paní Zdislava KNOFLÍČKOVÁ

Paní Augustina MUSILOVÁ

Paní Božena PÁLENSKÁ

Paní Marie PETRLÍKOVÁ

Paní Věra SOLAŘOVÁ

Paní Ludmila VALOVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci únoru jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Pan Bohuslav CASKA z Křižanova

Pan Přemysl FUČÍK, Ing. ze Žďáru nad Sázavou

Paní Ludmila HRADOVÁ z Měřína

Paní Oldřiška SOBOTKOVÁ z Nadějova

Paní Marie SOUČKOVÁ z Velkého Meziříčí

Pan Václav VOTRUBA z Bystřice nad Pernštejnem

Paní Vlasta ZÁVODSKÁ z Jihlavy

V měsíci únoru odešli z našich řad:

Paní Věra JAROŠOVÁ 05.02.2015

Paní Jarmila KŘEČKOVÁ 08.02.2015

Paní Vlasta ŠNAJDROVÁ 11.02.2015

Pan Zdeněk MIFKA, Mgr. 14.02.2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci březnu otevřený od pondělí do čtvrtka, a to od 12:15 do 13:15 hodin. O případných 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
Úterý	od 13:30	canisterapie s panem Trojanem
	od 14:30	canisterapie s paní Kamenskou
Středa, čtvrtek	od 9:30	kroužek vaření, keramika
Pátek	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

INFORMACE

Pokud mají klienti nebo jejich rodinní příslušníci zájem o **přehled vyúčtování finančních prostředků klientů**, poskytne jim ho sociální pracovnice **na jejich vyžádání**. Vyúčtování je možné si vyzvednout osobně u sociální pracovnice nebo sdělit informaci klíčovému pracovníkovi, který žádost obyvatele předá sociální pracovnici a přehled vyúčtování jim bude předán.

Obyvatelé domova mají volně k dispozici na recepci domova tato **tištěná média**: *Měsíčník Kraje Vysočina*, *Metro*, *Týdeník 5 plus 2*. Dále domov odebírá *Žďárský deník*, který je každý pracovní den donášen na společenskou místnost v 1. patře (sekce A) a jeden výtisk Žďárského deníku je k vypůjčení u pracovnice recepce. Každou středu poté domov odebírá *Týdeník Velkomeziříčsko*, který se nechává kolovat mezi obyvateli po pokojích, a jeden výtisk je k vypůjčení u pracovnice recepce.

CO JSME DĚLALI...

- **10. února** jsme zhlédli a vyslechli **vystoupení Senior's bandu z Třebíče**. Program nabídl známé písně, ukázkou vtipných scének a příběh o Červené Karkulce. Účinkující byli odměněni velkým aplausem.

- **12. února** jsme odstartovali letní semestr Univerzity třetího věku. Ke stávajícím posluchačům přibýly další nové tváře.
- **16. února** proběhl v prostorách Univerzity třetího věku **seminář pro naše zaměstnance** zaměřený na oblast uspokojování potřeb seniorů.
- **17. února** se naším domovem prošel **masopustní průvod** s harmonikářem, řadou masek s občerstvením v podobě koblížků, buchet a tlačanky. Obyvatelé domova uvítali průvod na chodbách, nemocné obyvatele navštívily masky na pokojích. Společně jsme tancovali a zpívali, jak se na pravé masopustní veselí patří.
- **26. února** se konala další **přednáška v rámci Univerzity třetího věku**.

FOTOGALERIE

Masopustní průvod





Senior's band



Kroužek keramiky



NABÍDKA NA BŘEZEN

- **2. března** proběhne od 9 hodin v prostorách Univerzity třetího věku školení našich zaměstnanců tentokrát v oblasti prevence infekčních onemocnění.

- **4. března** jste zváni na promítání **filmu Motocykloví závodníci z Velkého Meziříčí a okolí**, které nám zprostředkuje pan Jaromír Kafka. Promítání zahájíme v 16 hodin na Univerzitě třetího věku.
- **5. března** nabídneme další **přednášku v rámci studia Univerzity třetího věku**.
- **10. března** nabídneme **besedu se spisovatelem panem Machátem**, autorem několika rybářských povídek. Beseda začíná v 9:30 na Univerzitě třetího věku.
- **11. března** se od 14 hodin uskuteční **setkání obyvatel s vedením domova**. Na setkání jsou zváni nejen noví obyvatelé domova, ale všichni obyvatelé, kteří by rádi s vedením domova projednali své připomínky, náměty k dění v domově.
- **19. března** se koná další **přednáška pro posluchače Univerzity třetího věku**.
- **24. března** nás navštíví **klienti z Dětské střediska Březejc** se svým plesovým překvapením. Program začne ve 14 hodin v jídelně domova.
- **Od 24. do 26. března** se koná ve spolupráci Jupiter klubu Velké Meziříčí a Českého svazu žen Velké Meziříčí **jarní výstava**. Výstava se uskuteční v prostorách Jupiter klubu a i my zde budeme prezentovat výrobky našich obyvatel a služby domova.

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

HOROSKOP



RYBY (PISCES) 20. 2. – 20. 3.

V letošním roce opustíte zastaralé způsoby a otevřete se novým poznatkům, jež mohou radikálně ovlivnit váš další život. Zapojíte se do různých aktivit, rozšíří se i prostor pro romantiku a především v první polovině roku budete mít nesčetně příležitostí kochat se životem.

Kreativita je vynikající na ochromení negativních pocitů a v letošním roce je pro vás jedním z nejdůležitějších naplnění vašeho bytí. Přední místo zaujímají také profese, zdraví, děti a láska. Blahodárně na vás působí skupinové aktivity, společnost nebo také zintenzivnění kontaktů s přáteli, na které jste už dlouho neměli dostatek času. Dívejte se na tento rok jako na příležitost dát věcem hladký průběh, který povede k úspěchu, a také ho berte jako přípravu náročnější fáze, jež mohou přijít v budoucnu.

Tento rok je pro vás charakteristický atmosférou milostné euforie a sentimentální měkkosti. Více než dříve ve své blízkosti člověka, který skutečně odpovídá vaší citlivosti, a také váš milostný život je mnohem víc fascinující než kdy předtím. Duben je měsícem, který

výrazně signalizuje započetí vztahu u mnohých z vás, protože vyžaduje určitý druh přitažlivosti, které nelze odolat. Pro manželské páry nastane příležitost ve druhé polovině května spolu harmonicky komunikovat a oživit vztah. Velmi vhodnou se v tomto období jeví nějaká další společná cesta.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Čím více se jaro blíží, tím více práce má zahrádkář. V březnu je nejprůhodnější doba k jarnímu sázení a šlechtění stromů a keřů. Hnojíme ovocné stromy a keře a podle rozvrhu účinného na více let. Sbíráme hnízda housenek.

Březnové pranostiky

V březnu prach – jistý hrách.

Na Kazimíra pohoda – na brambory úroda.

O svatém Tomáši sníh bředne na kaši.

Na svatého Řehoře, hlupák sedlák, který neoře.

Mnoho dešťů březnových – hubené léto.

Mrzne-li na den Čtyřicet mučedníků, přijde ještě čtyřicet ranních mrazíků.

Březnové mlhy – za sto dní déšť.

Březnové slunce má krátké ruce.

Svatý Josef s tváří milou končí zimu celou.

V březnu vítr, v dubnu déšť – pak jistě úrodný rok jest.

Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.

** Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 36. ISBN 978-80-904388-5-9.*

VÝZNAMNÉ DNY V BŘEZNU

6. březen – **Den jódu**

8. březen – **Mezinárodní den žen**

10. březen – **Evropský den památky obětem terorismu**

11. březen – **Evropský den mozku**

21. březen – **Mezinárodní den zdravého spánku**

22. březen – **Světový den vody**

24. březen – **Den Horské služby v ČR**

27. březen – **Světový den divadla**

28. březen – **Den učitelů v ČR**

V březnu uplyne

423 let od narození Jana Amose Komenského, českého pedagoga, filozofa a posledního biskupa Jednoty bratrské (28. března 1592),

143 let od zřízení Yellowstonského národního parku v USA, prvního národního parku na světě (1. března 1872),

133 let od objevu původce tuberkulózy, tzv. Kochova bacilu, Robertem Kochem (24. března 1882),

115 let od vyjetí první parní lokomotivy vyrobené na našem území v První české strojárně (28. března 1900),

100 let od narození Jiřího Muchy, spisovatele, novináře, dramatika a překladatele (12. března 1915),

85 let od úmrtí spisovatele Aloise Jiráska (12. března 1930).

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

*Dostupné z:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Wikipedie:Vybran%C3%A1_v%C3%BDro%C4%8D%C3%AD_dne/b%C5%99ezen

*Dostupné z: <http://www.plzen.eu/obcan/urad/magistrat-mesta-plzne/urad-sluzeb-obyvateilstvu/odbor-kultury/clanky-ok/vyznamna-kulturni-vyroci-v-roce-2015.aspx>

KALENDÁŘ BŘEZEN 2015

				
KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)		CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	NE	Bedřich	2. neděle postní, sv. Albín	Albín
2	PO	Anežka	sv. Anděla od Kříže	Anežka Přemyslovna
3	ÚT	Kamil	sv. Kunhuta	Kamil
4	ST	Stela	sv. Kazimír	Vladivoj, Stela
5	ČT	☉ Kazimír	sv. Teofil (Bohumil)	Kazimír, Kazimíra
6	PÁ	Miroslav	sv. Koleta	Miroslav
7	SO	Tomáš	sv. Perpetua a Felicita (Blažena)	Tomáš ap.
8	NE	Gabriela	3. neděle postní, sv. Jan z Boha	Gabriela
9	PO	Františka	sv. Františka Římská	Františka
10	ÚT	Viktorie	sv. Jan Ogilvie	Božislav
11	ST	Anděla	sv. Eulogius z Kordoby	Anděla
12	ČT	Řehoř	sv. Alois Orione	Řehoř, Řehořka
13	PÁ	☾ Růžena	sv. Patricie (Vlasta)	Růžena
14	SO	Rút, Matylda	sv. Matylda	Vlastibor, Rúť
15	NE	Ida	4. ned. postní, sv. Ludvíka de Marillac	Radslav
16	PO	Elena, Herbert	sv. Heribert	Amos
17	ÚT	Vlastimil	sv. Patrik	Vlastimil, Vlastimila
18	ST	Eduard	sv. Cyril Jeruzalémský	Edvard
19	ČT	Josef	sv. Josef	Josef, Josefína
20	PÁ	● Světlana	sv. Archip	Světlá
21	SO	Radek	sv. Serapion	Radek, Radko
22	NE	Leona	5. neděle postní, sv. Epafrodit	Leona
23	PO	Ivona	sv. Turibius z Mongroveja	Ivona
24	ÚT	Gabriel	sv. Kateřina Švédská	Gabriel
25	ST	Marián	Zvěstování Páně, sv. Dismas	Marie, matky P. zvěst.
26	ČT	Emanuel	sv. Kastulus (Haštal)	Emanuel, Emanuela
27	PÁ	☾ Dita	sv. Rupert	Zbyněk
28	SO	Soňa	bl. Renáta	J. A. Komenský 1592
29	NE	Taťána	Květná neděle, sv. Ludolf (Slavomil)	Přemek, Jonáš, Taťána
30	PO	Arnošt	sv. Jan Klimak	Arnošt, Arnoštka
31	ÚT	Kvido	sv. Balbína	Myslana

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 17. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRADA V BŘEZNU

Příslib jara se proměňuje ve skutečnost. Zahrada je v rozpuku, pupeny se nalévají, nastává příjemný čas jarního zahradničení!

V průběhu března zahradu postupně opouští sníh i v chladnějších oblastech. Rozkvétají krásné krokusy, koncem měsíce se květy obalí i časně kvetoucí keře, jako jsou lýkovce. Určitou péči vyžadují záhony trvalek, jahodníků, skalka, ovocné stromy i keře. Některé je třeba prořezat, přihnojit a chránit proti škůdcům a chorobám. Nastává čas prvních výsevů zeleniny na záhony či do fóliovníku, pokračuje předpěstovávání sazeniček.

Probuzení jahodníku

Až pominou silnější mrazy a roztaje i poslední sníh, jahodník bude potřebovat kontrolu. Především odstranění všech suchých a poškozených listů a velmi opatrné nakypření půdy, pokud je slehlá. Rostlinky povytažené mrazem přitlačte a přihrňte je zeminou. Když začnou jahodníkům rašit středová srdéčka, prospěje jim přihnojení kompletním hnojivem pro drobné ovoce.

Hnojení a prořezávka ovocných stromů

V druhé polovině měsíce lze prořezat příliš bujně rostoucí jabloně a hrušně. Naopak švestky, slívy a především meruňky a broskvoně je vhodné ošetřit až později, v době rašení.

Aby měly stromy v následující sezóně dostatek síly, dopřejte jim dávku vyzrálého kompostu či dobře uleželého hnoje. Na těžkých půdách postačí stromy přihnojovat jednou za dva či tři roky. Na lehkých, písčitých půdách jim prospěje přilepšení každoroční.

Výsadba nových stromků

V březnu můžete vysazovat ovocné stromy a keře. Na jaře lze vysazovat všechny ovocné stromy. Pro meruňky, broskvoně a nektarinky je jarní termín



výsadby vhodnější, nežli podzimní. Koncem měsíce se vysazují také okrasné opadavé listnáče i sazenice révy vinné.

V první půli měsíce lze ještě prořezat keře rybízu a angreštu. Také dvouleté výhony maliníku a ostružiníku, které již odplodily, můžete odstříhnout. I u jednoletých je třeba zastříhnout poškozené či namrzlé konce.

Výsev a výsadba zeleniny

Začátkem měsíce je poslední vhodný termín pro výsev semen paprik a brokolice pro předpěstování sazenic. Pro získání silných rostlin dodržujte vzdálenost mezi jednotlivými semeny aspoň 3 cm. Do poloviny měsíce je třeba do květináčků, či výsevních misek za okno

vysít semínka rajčat. Již vzešlé rostlinky je třeba po vytvoření prvních dvou až pěti lístků přepichovat.

Do pařeniště či fóliovníku je za příznivých podmínek možné již v březnu vysévat karotku, ředkvičku, bazalku, a sázet předpěstovaný raný salát. Salát ke sklizni mladých listů můžete vysévat v průběhu měsíce při vhodném počasí a klíčící rostlinky přikrýt netkanou textilií.



V druhé polovině měsíce se na venkovní záhony vysévá mrkev a ředkvičky, petržel, špenát, raný salát, hrách, kopr. Vzcházející semínka a klíčící rostlinky ochrání před chladem i škůdci bílá netkaná textilie. Vysazovat již lze cibuli sazečku a česnek.

V březnu je třeba sklidit zbývající zeleninu pěstovanou pod sněhem - růžičkovou kapustu, kadeřávek, pór.

Výsev okrasných letniček

V březnu je vhodné předpěstovat si sazeničky letniček, které mají delší vegetační dobu, nebo jsou citlivé na jarní mrazík. Semena se vysévají do poloteplého pařeniště, nebo na okenní parapet. Mezi vhodné druhy patří aksamitník, tzv. afrikán, vděčná letnička pro obruby záhonů, která má i prokazatelný účinek při odpuzování

háďátek. Dále astra čínská, kosmatec, slaměnka smil listnatý, gazanie, nebo hvozdík čínský.

Jarní očista zahrady

Když odtaje sníh a pominou mrazy, je již možné odstranit suchá stébla z trvalkových záhonů a okrasných trav. V zimě byla odumřelá hmota užitečná, chránila rostliny před mrazem a také poskytla zimní útočiště užitečným druhům hmyzu.

Je třeba uvolnit svázané jehličnany a odkrýt příkrývky z chvojí, slámy a listí, které citlivé rostliny chránily přes zimu, samozřejmě s přihlédnutím k aktuálnímu počasí a klimatu dané oblasti.

Koncem měsíce již můžete osvobodit i růže a odhrnout od kmínků nakopčenou zeminu, zrovna tak uvolnit a přivázat k oporám stromkové růže, pokud jejich ohnuté korunky chránila zemina. Popínavé rostliny je třeba zbavit odumřelých větví a suchých listů. Je poslední čas opravit či připravit nové treláže.

Pokud plevel začnete likvidovat důkladně od počátku jara, v průběhu léta si ušetříte mnoho práce. Vypleté záhony je vhodné pokrýt mulčem, který zabrání v růstu dalších nežádoucích rostlin, udržuje teplo a vlhkost, prospívá půdním mikroorganismům. Pro zeleninové záhony je vhodná například sláma.

Pokud je trávník zamechovaný, pomůže povápnění. Jakmile se trávník zbaví sněhové přikrývky, je třeba z něj vyčesat odumřelá stébla trávy a mech. Důkladné provzdušnění zajistí vertikutace pomocí vertikutačních hrábí. Ovšem pomáhá i jednoduché zapichování vidlí a mírné zakývání.

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

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.prodejroslin.cz/rostliny/eshop/58-1-ZAHRADNI-NARADI/0/5/1889-Kovadlinkove-zahradni-nuzky-Classic-GARDENA>

Dostupné z: <http://prima-receptar.cz/nejvyssi-cas-pro-vysev-paprik-prave-prichazi/>

CESTOVÁNÍ

SEDM DIVŮ BYSTŘICKA

Sedm divů je pojem užívaný pro označení starověkých památek oblasti Středozemního moře a Středního východu. I kouty naší vlasti se mohou pyšnit zajímavými památkami, proto se na v závěru roku 2007 uskutečnila veřejná anketa, ve které bylo vybráno sedm divů Bystřicka. Postupně se na stránkách našeho časopisu Děčko seznámíme s Hradem Pernštejnem, kostelem sv. Michaela ve Vítochově, Vysokou skálou u Štěpánova, Hradem Zubštejnem, Hradem Dalečínem, Vírskou přehradou a Trenkovou roklí.

Kostel sv. Michaela ve Vítochově



Poutní kostel sv. Michaela Archanděla ve Vítochově je kamennou, raně gotickou stavbou s románskými prvky.

První zmínky o kostele ve tvaru jednolodí se vztahují k polovině

13. století. Z tohoto období se uvnitř nachází kamenná křtitelnice vysoká 120 centimetrů a nahoře široká 68 centimetrů a menza z původního kamenného oltáře, která je dnes zazděna za křtitelnicí.

Ve 2. polovině 13. století byla loď zvýšena a vznikla dnešní podoba čtyřbokého kněžiště. To bylo v dalším století zaklenuto valenou klenbou a vymalováno. Ve 2. polovině 15. století byla postavena hranolová věž na jižní straně, jež bývala kryta šindelem a až od roku 1905 plechem. Její pseudogotická římsa pochází z roku 1848.

Fresky ze 14. století byly odhaleny v roce 1949 a restaurovány v roce 1967 a naposledy v roce 2005. Představují Vjezd do Jeruzaléma, Poslední večeři Páně, Ježíšovo umučení a zmrtvýchvstání a další výjevy z Kristových pašijí. Jsou zde i malby Panny Marie, patrona archanděla Michaela a postavy mučedníků.

Švédové měli v roce 1645 v kostele upálit kněze. Pod podlahou chrámu se našlo třináct koster v presbytáři a dalších čtyřicet v lodi. Jedna kostra měřila neuvěřitelných 210 centimetrů.

Kostel doznal oprav roku 1661 a důkladnějších pak v roce 1967. Mladší zvon na věži odlil v roce 1535 Adam z Meziříčí, druhý je ještě o století starší. V kostelíku se zachovalo několik zajímavých kamenů.

Podle legendy byl kostel vystavěn na popud svatého Metoděje, který jej měl osobně vysvětit na místě, právě tam, kde se ujala borovice zasazená kořeny vzhůru. Právě podle stromů, které zde rostly kořeny vzhůru, býval označován jako kostelík U Sedmi borů. Poslední z borovic ovšem vzala za své v roce 1976.

Od vítochovského kostela se naskýtají krásné výhledy do okolí. Natáčel se zde jeden díl televizního seriálu Paměť stromů a také píseň Mrtví z televizního filmu Slunovrat.

*Dostupné z: <http://info.bystricenp.cz/lokalita/16/vitochov-bystricko-vysocina>

*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://foto.mapy.cz/3374-Vitochov>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

BENEDIKT LÉKAŘSKÝ (CNICUS BENEDICTUS L.)



Benedikt lékařský patří do čeledi hvězdnicovité (Asteraceae). Pro rostlinu se používá i synonymní označení benedikt čubet. Používají se i lidové názvy: čubet lékařský, hořký bodlák,

krasovlásek, ostropes, zaječí ouško.

Popis a stanoviště

Benedikt lékařský je jednoletou až dvouletou bylinou dosahující výšky až 50 cm. Lodyha je větevnatá, hustě chlupatá. Listy jsou podlouhle kopinaté, s okrajem bodlinatě zubatým. Lodyžní listy jsou postupně výše širší, vejčité až srdčité, na okraji také zubaté, pavučinatě vlnaté. Žluté květy jsou na okraji úboru drobné, jalové (bez tyčinek a pestíku), uvnitř obojaké. Listeny střechovitých zákrovů vybíhají ve hřebenitě větvené trny.

Domovinou benediktu lékařského je oblast Středomoří a Orientu, u nás je pěstován v zahradách. 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 u benediktu sbírá obvykle nať. Nejvhodnějším obdobím pro sběr je období kvetení tedy červen a červenec. Jelikož se jedná o rostlinu s bodlinami, doporučuje se při sběru použít rukavice. Nať je dobré sušit ve stínu, nebo při umělé teplotě do 60 °C. Nať má pronikavě hořkou chuť a není pro ni typický žádný zápach.

Z obsahových látek se v bylině nachází žluté krystalické hořčiny knicinu, terpenoidy, steroidy, prchavé silice, třísloviny, pryskyřice aj.

Benedikt lékařský pozitivně působí zejména na trávicí trakt. Zvyšuje tvorbu a vylučování žluči ze žlučníku, upravuje činnost žaludku a podporuje trávení, tiší neuralgické bolesti.

Vnitřní využití

K vnitřnímu užití se benedikt podává ve formě čaje, který celkově posiluje organismus např. při pásovém oparu, nadýmání, dávení, průjmu, onemocnění jater a žlučníku, nespavosti, zimnici, zánětu dásní aj.

Čaj se připravuje ze směsi natě benediktu a listu ostružiníku, listu meduňky a máty peprné. Jednotlivé složky se dávají ve stejných poměrech. Čaj se doporučuje pít vlažný před spaním.

Je možné také žvýkat kořen benediktu při problémech se zápachem z úst či při zánětu dásní.

Vnější využití

Zevně se benedikt užívá ve formě nálevu k vymývání ran, vředů a při rakovině (např. kůže).

Benediktový odvar s vínem se užívá při mrtvici, zašlemování žaludku a při jaterních chorobách. Lze jej připravit z jedné čajové lžičky benediktu na půl litru vína a vše se nechá dlouho povařit, až v nádobě zůstane ¼ litru.

*Dostupné z: <http://zdravinadlani.cz/lecive-rostliny/benedikt-lekarsky>

*Zdroj fotografie: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Benedikt>

Benedikt_l%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD#mediaviewer/File:Cnicus_benedictus_flor.jpg

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

DENNĚ STAČÍ SNÍST PĚT VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

Když se řekne vlašský ořech, nejednomu z nás se vybaví skvělé domácí záviny a vánoční cukroví. Jeho typická vůně oznamuje v našich končinách nadcházející podzim.

Vlašské ořechy jsou chutné a zdravé plody stromu ořešáku královského (*Juglans regia*), který patří mezi nejpěstovanější dřeviny na světě. Tento mohutný strom je původně z Indie, odkud ho do Evropy dopravil Karel Veliký. V Římě byl ořešák zasvěcený bohu Jupiterovi a nazývali ho Jupiterův žalud. Vlašské ořechy se tak staly symbolem plodnosti a byly považovány za božské jídlo.

Ceněny jsou nejen pro svoji chuť, ale také pro vysoký obsah důležitých látek, potřebných pro naše tělo. Kvůli nízkému obsahu cukrů se ořechy hodí pro diabetiky a jejich výživnou hodnotu je zahrnují do jídelníčku i vegetariáni. Pravidelná konzumace vlašských ořechů pozitivně působí na různé negativní psychické stavy jako je deprese, stres, podrážděnost, úzkost apod. Je to výborná potrava pro náš mozek, což dokazuje také vzhled jejich jádra, které se právě mozku podobá. Vlašské ořechy pomáhají odstraňovat únavu a předcházet vzniku srdečních onemocnění. Posilují srdce, imunitu a čistí krevní řečiště, pravidelná konzumace snižuje hladinu cholesterolu, vyrovnává krevní tlak a působí proti vzniku aterosklerózy. Léčebný efekt vlašských ořechů se projeví při

pravidelné a dlouhodobé konzumaci. Jako prevenci bychom si měli dopřát asi pět ořechů denně.

Ořechy se vždy hojně využívali v lidovém léčitelství. Ještě nezralé se používají k výrobě léčivých směsí, nápojů a obkladů. Čaj z listů silně čistí krev a je tak výborným prostředkem na různé kožní problémy. Má blahodárný vliv na žaludek a střeva, užívá se při nechutenství a zácpě, a také při žloutence a cukrovce. Nálev z listů dezinfikuje, používá se jako kloktadlo při zánětech v dutině ústní, omývají se jím záněty kůže a opruzeniny. K léčebným účelům se kromě listů používají i zelené ořechové slupky (oplodí), které se sbírají v létě, krátce před dozráním ořechů, ještě dříve než zčernají.

Nevyloupané ořechy se uskladňují na suchém a chladném místě, vydrží tak i pár let. Vyloupaná jádra se musí hermeticky uzavřít, nejlépe ve skleněné nádobě, nebo je vhodné je naložit například do medu, kilogram ořechů na kilogram medu.

Příznivé účinky má také panenský ořechový olej lisovaný za studena z jader vybraných ořechů. Běžně se konzumuje jedna čajová lžička denně při nebo po jídle. Zevně se používá při masáži kloubů a kůže. Po otevření je nutné ho uchovávat v lednici a spotřebovat do tří měsíců. Může se vmíchat do jakýchkoliv jídel, ale nesmí se vařit ani ohřívat.

**Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014. Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 166. ISBN 978-80-904388-4-2.*

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

JAN JÁNSKÝ



Nezávisle na sobě učinili tento v r. 1905 objev Karl Landsteiner z Vídně a český neurolog a psychiatr Jan Jánský a také jiní vědci ve světě.

Zjistili, že existují čtyři skupiny lidí, jejichž krve se navzájem při smíchání nesnášejí, ale aglutinují (stmelují) červené krvinky vlivem dvou různých aglutininů, “a” a “b”, které jsou

v krvi přítomny buď oba, nebo jednotlivě, nebo vůbec. Podle toho lze všechny lidi zařadit do skupin I-IV, které se označují jako AB, A, B a 0.

Jan Jánský se narodil 3. dubna 1873 v Praze. Vystudoval lékařství na Karlově Univerzitě v Praze. Od roku 1899 pracoval na psychiatrické klinice a roku 1914 byl jmenován profesorem. Během první světové války byl vojenským lékařem, po infarktu byl propuštěn ze služby a pracoval jako neuropsychiatr v Ústřední vojenské nemocnici v Praze.

V jeho době nebyl objev krevních skupin ještě náležitě oceněn. Jánský zemřel 8. září 1921 v Černošicích. Jeho jménem “Jánského plaketa” se nazývá čestné ocenění dlouholetých a mnohonásobných dárců krve.

*DRAHAŇOVSKÝ, D. *Objev čtyř krevních skupin*. Dostupné z: <http://vlast.cz/objev-ctyr-krevnich-skupin/>

*Zdroj ilustrace: dostupné z: <http://vlast.cz/objev-ctyr-krevnich-skupin/>

POSLEDNÍ BYLA VIDLIČKA



Nejstarším nádobím je bezesporu hrnec. Původně byl vydlabáván z kamene, později zhotovován z keramiky nebo kovu. Dokud se nepoužívalo otevřených ohnišť, byl hrnec společnou nádobou. Tehdy ještě nikoho nenapadlo, aby jídlo nejprve vkládal do misky, než ho snědl.

Jeho drahocenné teplo by přece zbytečně vyprchalo.

Postupem času však byly vynalezeny misky k přípravě dvojího jídla, na maso a omáčky, nebo krupici s medem. Maso se dávalo na široký okraj mísy, zatímco omáčka do prohlubeniny. Z kuchařského a jídelního náčiní jako první vznikla lžíce podobná naběračce, s níž se jedlo ze společné mísy. Stříbrná lžíce byla vynalezena na začátku středověku. Vlastnictví velkého počtu stříbrných lžic bylo tehdy znakem bohatství, například kolem roku 1500 bylo zaznamenáno vyprávění několika zámožných sedláků, že mají asi 50 stříbrných lžic uschovaných ve svých truhlách.

Mnohem později se začal používat jako druhý v pořadí nůž. Při středověkých hostinách se jím krájel chléb a maso. Nůž, který ležel na stole, byl k dispozici pro více hostů, ale někteří si nosili svůj vlastní. Když byl nůž umaštěný, měl se otřít, a to nejlépe tak, že se zakrojil svrchu do bochníku. Dokud ještě nebyly známy vidličky, mohla se

sousta chleba nebo masa napichovat na nůž, namáčet do omáček a vkládat do úst. Jídelní nůž se zakulacenou špičkou se stal běžným až od 18. století. První vidličky používali již staří Řekové, zmínky o jejich existenci je možné nalézt v Bibli. Doklady o vidličce se vyskytují v archeologických nálezech z období starověkého Říma, datované do 2. století našeho letopočtu. Další zmínky se objevují v 9. století na Středním východě.

V 11. století se dostala vidlička z Byzance do Itálie, kde se poprvé objevila u jedné byzantské princezny na hostině v Benátkách. Tento vstup vidličky do Evropy, původně jen se dvěma rovnými bodci v rukojeti, byl doslova dramatický. Dlouho byla odstrkovaná a zneuznávaná jako ďáblův nástroj. Zmíněná byzantská princezna provdaná za benátského dóžete měla údajně svou osobní zlatou vidličku a její počínání u stolu s vidličkou v ruce bylo považováno za něco velmi nemorálního, až kacířského. Pozdější těžké onemocnění princezny se proto považovalo za trest boží. V 16. století již vidličku používali Italové poměrně běžně, především na konzumaci jídel z ovoce a sladkých doplňků v jídelníčku.

Do Francie přivezla vidličky z Itálie Kateřina Medicejská. Ale vzhledem k jiným starostem, které měla po dobu svého vládnutí, musel tento hrotilý kousek příboru na větší rozšíření ještě chvíli posečkat. Stolování rukama se stále považovalo za praktičtější. Na svůj dvůr tento instrument zavedl teprve její syn Jindřich III. Rozhodl se, že je to

velmi praktické, protože si při jídle s vidličkou nepocintá tenkrát tolik módní fiží, což byla bohatá krajková ozdoba nošená pod krkem. Kolem roku 1630 už používali vidličku ve vznešených francouzských kruzích všichni a kolem roku 1700 ji měli i lepší měšťané v Německu. V Čechách se jedlo zlatými vidličkami zdobenými tyrkysem již v roce 1543 na zámku ve Vlašimi.

Za doby renesance byly zhotovovány celé výpravné a bohatě zdobené příbory, které si však každý host nosil k hostině s sebou. Širšího užití jídelní vidlička doznala v Evropě ve 14. století a v 17. století se stala nepostradatelným předmětem při stolování v domácnostech šlechty a bohatých měšťanů. Do té doby se používaly vidlice především jen k přenášení či servírování jídla.

Vzhled vidličky se v průběhu času měnil. Původně měla dva rovné bodce ve tvaru známé antické vidlice v rukojeti ze slonoviny, rohu nebo dřeva. Až na začátku 18. století se tyto dva zuby přetvarovaly na tři kratší a zároveň zahnuté. V té době se už vidličky vyráběly z jednoho kusu materiálu, často ze stříbra.

Lžíci, vidličku a nůž jako ucelenou moderní jídelní soupravu začali hodovníci uznávat až v polovině 17. století. Používání příboru je dnes zcela přirozené. Tyto zdánlivě nicotné kousky kuchyňského nádobí nás provázejí od první dětské kašičky po celý život. Kromě základní jídelní soupravy – lžíce, nože a vidličky, může příbor obsahovat i další přídatné náčiní – různě tvarované nože, vidličky a kleště. Celkem se

uvádí až dvě stě různých druhů. V asijském stolování a kuchyni jsou naopak běžné hůlky. Odhaduje se, že evropským příborem jí asi 900 milionů lidí a asijské jídelní hůlky používá asi 1,5 miliardy lidí. Přibližně 4,5 miliardy lidí jí bez příboru rukama.

**Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014.* Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 75. ISBN 978-80-904388-4-2.

**Zdroj fotografií:* dostupné z: <http://www.kulina.cz/detsky-pribor-4-dilny-premiere-postribreny-wmf/d-69128/>

TRÉNINK PAMĚTI

Lékař k obéznímu pacientovi: Vám chybí pohyb! Ale kdepak, pane doktore, já si na něj ...

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

ALMARA
ATLETIKA
BARIKÁDA
DILEMA
DIVADLO
DOKTORKA
DOROST
DŘEVINA
HORNINA
KAPELA
KAPRÁL
KLEPADLO
KOLENO
KOLONISTA
KOMETA
KRONIKA
LÁKADLO

LODNÍK
LUNAPARK
MINUTA
MLÁDENEC
MONOPOST
MOTOVIDLO
MRAVENEC
NÁLADA
OBÁLKA
OSNOVA
PLÁTEK
POSUDEK
PREZIDENT
PROCES
PRODUCENT
PROVAZ
RAKETA

RÁKOSKA
ROLETA
ROSOMÁK
STATOR
STRUHADLO
SUTERÉN
SUVENÝR
SVITEK
TANKER
TEMENO
TRAKTOR

87725

35

Řešení: ... za celý den ani nevzpomenu.

*Veselé křížovky na cestu. Brno: Karel Kulatý, 2011, s. 35.