

DUBEN 2015

NAŠE NOVINY PLNÉ ZAJÍMAVOSTÍ

D é ě 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 duben	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	5
Co jsme dělali... ..	7
Fotogalerie	8
Nabídka na duben	9
Horoskop.....	9
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	11
Významné dny v dubnu	12
Kalendář duben 2015	14
Zahrada v dubnu	15
Cestování – Sedm divů Bystřicka	19
Bylinkový receptář – Drmek obecný.....	22
Zdravotnické okénko – Alergie na mléko	24
Čeští vynálezci – František J. a František A. Gerstnerovi.....	28
Trénink paměti	32



BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC DUBEN

Pan Milada ZEZULOVÁ

Pan Václav VOTRUBA, Ing.

Pan Karel SAMEK

Paní Jiřina PŘIBYLOVÁ

Paní Irena PALASOVÁ

Paní Květa NOVÁČKOVÁ

Paní Marie MINAŘÍKOVÁ

Paní Anna ĎÁSKOVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci březnu jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Pan Alois CHLUBNA z Náměště nad Oslavou

Pan Metoděj JAŠA z Blízkova

Pan Eduard KADELA z Velkého Meziříčí

Pan Karel PELIKÁN z Dolní Krupé

Paní Anna SLÁDKOVÁ z Velkého Meziříčí

Pan Ludvík SVOBODA z Velkého Meziříčí

V měsíci březnu odešli z našich řad:

Pan František ŠPATKA

03.03.2015

Paní Františka TUČKOVÁ

09.03.2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci dubnu 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 cedula 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

Zápis ze setkání obyvatel s vedením domova

Termín: 11. 3. 2015 od 14 hodin

Účastníci: V. Schrek, J. Michnová, D. Bártíková, L. Dvořáková, J. Hutař, B. Vodová, J. Vávrová, E. Gregorová; 29 obyvatel

Program:

- Přivítání nových obyvatel ředitelem domova
- Představení změn v organizaci od 1. 1. 2015 – zvýšení kapacity domova na 100 lůžek, zavedení nepřetržitého zpřístupnění kaple obyvatelům a jejich rodinám, informace o dokončení výstavby parku a slavnostním otevření parku 5. 5. 2015 (V. Schrek)
- Představení změn na stravovacím úseku od 1. 1. 2015 – navýšení ceny stravného. Informace o působení stravovací komise a výzva pro nové zájemce (J. Hutař)
- Informace ze sociálního úseku - možnosti a formy podání stížnosti, přehled vyúčtování služeb v tištěné podobě na žádost obyvatele či jeho rodiny (D. Bártíková), informace o aktivizačních činnostech (L. Dvořáková)
- Prostor pro podněty a připomínky obyvatel

V diskuzi zazněly dotazy: Zda je možné podat stížnost přes zástupce?

Pro jaký okruh lidí bude nový park zpřístupněn?

CO JSME DĚLALI...

- 2. března se uskutečnilo další školení našich zaměstnanců tentokrát v oblasti prevence infekčních onemocnění.
- 4. března jsme měli možnost zhlédnout **film Motocykloví závodníci z Velkého Meziříčí a okolí**, které nám přivezl pan Jaromír Kafka.
- 5. března se opět **sešli studenti Univerzity třetího věku**, aby putovali po památkách naší vlasti.
- 11. března se konalo **setkání obyvatel s vedením domova**. Na setkání se novým obyvatelům představili jednotliví zaměstnanci a byly předány nové informace z dění v domově. Zápis ze setkání naleznete v tomto čísle na straně 6.
- 19. března proběhla další **přednáška pro posluchače Univerzity třetího věku**.
- 24. března jsme u nás přivítali **klienty z Dětské střediska Březejc** se svým vystoupením. Skupinka téměř dvaceti účinkujících nám zatančila country tanec a zazpívala lidové i moderní písničky.
- Od 24. do 26. března jsme se zúčastnili **tradiční jarní výstavy v nově opraveném Jupiter klubu Velké Meziříčí**. Na výstavě se prezentovala sociální a školská zařízení a instituce velkomeziříčska.

FOTOGALERIE

Film Motocykloví závodníci



Vystoupení DS Březejc



Jarní výstava



NABÍDKA NA DUBEN

- **2. a 3. dubna** si společně **připomeneme velikonoční zvyky a tradice**. Obyvatelé si obarvili vajíčka a upletli pomlázky.
- **3. dubna** jste zváni k návštěvě kaple, kde proběhne **pašijové čtení a společná modlitba křížové cesty**.
- **2. dubna, 16. dubna a 30. dubna** se uskuteční další **přednášky** v rámci **Univerzity třetího věku**.
- Od začátku měsíce dubna bude **zpřístupněn náš nový park – relaxační a pohybové centrum**. Provozní doba je každý den, včetně víkendů a svátků, od 8 do 20 hodin.
- Do poloviny dubna bude dokončena **Galerie stoletých**, která bude umístěna podél schodiště naproti recepci. Galerie vzniká za spolupráce fotografického kroužku Domu dětí a mládeže ve Velkém Meziříčí.

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

HOROSKOP

BERAN (ARIES) 21. 3. – 20. 4.



Letošní rok je pro vás rokem chopení se příležitostí. Dejte si však pozor na jakékoli vyhrocené situace a neřešte je radikálně

a výbušně. Šance k úspěchům máte veliké, pokud použijete spíše takt a šarm. I když máte adrenalin v podobě nečekaných situací rádi, přece jen četnost těchto blesků z čistého nebe může být náročná. Ve druhé polovině roku můžete očekávat více osobního potěšení, cestování, úspěch ve spekulacích, kariérní postup a kreativitu.

Na přelomu září a října využijete naplno svých vůdčích schopností, výkonná energie zvýrazní vaši prestiž a možnost popularity, která má v budoucnu ještě více zesílit. Dostanete se do oka veřejnosti, ale pozor, milí Beranové, jen za podmínky, že se budete snažit vyhýbat konfliktům!

Začátek roku se vám může v oblasti lásky a milostných nuancí jevit poněkud rozpačitý. Ve vašem znamení mohou být vztahy opravdu nepředvídatelné, můžete se seznámit na charitativním plese nebo kvůli své lásce podstoupit plastickou operaci, každopádně se jedná o auru zvláštností. Od května se naskytnou nové příležitosti, může se jednat o dávnou lásku z minulosti, nebo také náhodné setkání. Pro manželství je tento rok tak trochu testem, vztah se může transformovat do něčeho nového a lepšího, ale také ho v případě přetrvávající neslučitelnosti povah ukončit. Vše závidí od toho, jak tuto výzvu, zvládnete.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Jaro přejímá vládu po nevlídné zimě. Práce zahradní jsou v plném proudu. Zelinářská část vyžaduje v tomto měsíci nejvíce práce – kypření půdy, uhrabování a dělání záhonků.

Dubnové pranostiky

Nevěř žádnému počasí v dubnu – apríl si stejně troubí, jak chce.

Kde je kozel zahradníkem, stará baba poručíkem, aby čert byl
služebníkem.

Duben chladný a deštivý – úroda nás navštíví.

Člověk na světě, jak rosa na trávě.

Dubnový sníh rodí travu.

Na desátý v dubnu den, setý bývá krásný len.

Kam se nese první bouřka, tam ostatní se za ní táhnou.

Na světici Stázičku, zemáčky pod motyčku.

Když se ozve v dubnu hrom, chyť si kámen nebo strom.

Mokrý duben a máj chladný – k sýpkám, senu přístup žádný.

Duben, april popleten, mráz si chystá na květen.

Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.

Na svatého Vojtěcha v polích samá potěcha.

Duben hojný vodou – říjen vínem.

* *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015.* Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 54. ISBN 978-80-904388-5-9.

VÝZNAMNÉ DNY V DUBNU

2. duben - **Mezinárodní den dětské knihy**

7. duben - **Světový den zdraví**

11. duben - **Světový den Parkinsonovy choroby**

22. duben - **Den Země**

24. duben - **Mezinárodní den skautů**

29. duben - **Mezinárodní den tance**

V dubnu uplyne/uplynou

1130 let od úmrtí slovanského věrozvěsta Metoděje (6. 4. 885),

200 let od úmrtí Jana Jakuba Ryby, hudebního skladatele (8. 4. 1815),

140 let od pražské premiéry symfonické básně Vltava, druhé z cyklu Má vlast Bedřicha Smetany (4. 4. 1875),

120 let od okamžiku, kdy bylo Václavské náměstí trvale osvětleno elektrickým proudem (10. 4. 1895),

100 let od narození spisovatele Jana Drdy (4. 4. 1915),

60 let od vydání prvního čísla Večerní Prahy (1. 4. 1955),

20 let od první návštěvy římského papeže Jana Pavla II. v celé historii Československa (21. 4. – 24. 4. 1990),

10 let od úmrtí Heleny Zmatlíkové, malířky a ilustrátorky (4. 4. 2005).

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

*Dostupné z: <http://kle.cz/vyznamne-dny/seznam.html>

KALENDÁŘ DUBEN 2015

DUBEN				
KALENDÁŘ OBECNÝ			ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)	CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	ST	Hugo	sv. Hugo	Blahomír
2	ČT	Erika	Zelený čtvrtek , sv. František z Pauly	Bohdanka
3	PÁ	Richard	Velký pátek , sv. Nikita	Richard
4	SO	Ivana	Bílá sobota , sv. Izidor	Ivana
5	NE	Miroslava	Zmrtvýchvstání Páně , sv. Vin. Ferrerský	Miroslava
6	PO	Vendula	Pondělí velikonoční , bl. Notger	Vendulka
7	ÚT	Herman, Hermína	sv. Jan Křtitel de la Salle	Křišťan, Kristián
8	ST	Ema	sv. Dionýsius	Ema
9	ČT	Dušan	sv. Libor	Dušan, Dušana
10	PÁ	Darja	sv. Michael de Sanctis	Radomil
11	SO	Izabela	sv. Stanislav	Leo, Lev
12	NE	Julius	2. neděle velikonoční , sv. Julius I.	Julius, Julie, Juliána
13	PO	Aleš	sv. Martin I.	Aleš, Aleška
14	ÚT	Vincenc	sv. Lambert	Pravomil
15	ST	Anastázie	sv. Damián de Veuster	Anastázie
16	ČT	Irena	sv. Marie Bernarda Soubirousová	Irena
17	PÁ	Rudolf	sv. Inocenc	Rudolf
18	SO	Valérie	bl. Sabina	Valerie
19	NE	Rostislav	3. neděle velikonoční , sv. Lev IX.	Rostislav, Rostislava
20	PO	Marcela	sv. Anicet	Marcela
21	ÚT	Alexandra	sv. Anselm	Alexandra, Sandra
22	ST	Evženie	sv. Leonid	Evženie
23	ČT	Vojtěch	sv. Vojtěch	Vojtěch, Vojtěška
24	PÁ	Jiří	sv. Jiří	Jiří
25	SO	Marek	sv. Marek	Marek evangelista
26	NE	Oto	4. neděle velikonoční , sv. Kletus	Věroslav
27	PO	Jaroslav	sv. Zita	Jaroslav
28	ÚT	Vlastislav	sv. Petr Chanel, sv. Ludvík Maria Grignon	Vlastislava
29	ST	Robert	sv. Kateřina Sienská	Robert, Roberta
30	ČT	Blahoslav	sv. Zikmund, sv. Pius V.	Blahoslav, Blahomil

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 55. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRADA V DUBNU

Duben je měsícem setby a sázení. Jaro má letos náskok, půda je prohřátá a připravená dát život všemu, co do ní zasadíme.

Výsev zeleniny a bylinek



Na záhony lze v průběhu dubna vysévat téměř všechny druhy zeleniny, například mrkev, saláty, červenou řepu, hrách. Také pro semena aromatických bylin je duben ideálním měsícem k výsevu,

ať již na záhony či do nádob. Vytrvalé druhy, jako je levandule, oregano, tymián, máta, šalvěj a další mohou vytvořit působivou bylinkovou zahrádku. Jednoletou a dvouletky, jako je kopr, anýz, fenykl, naťová petržel či koriandr se hodí na okraje bylinkové zahrádky, na záhony i mezi řádky zeleniny či jako vroubení zeleninových záhonů, neboť ji pomáhá chránit proti škůdcům.

Duben je vhodnou dobou pro výsev a domácí předpěstování cuket, vodních i cukrových melounů a okurek.

Výsadba přestěhovaných sazeniček

Bílá netkaná textilie, kterou lze záhony jednoduše překrýt, urychlí růst sazenic i klíčení semen a také mladé porosty chrání proti škůdcům. V dubnu lze již vysazovat předpěstované sazenice salátu

i brokolice, naklíčené brambory, křen. Do skleníků lze vysazovat předpěstované sazenice rajčat. Ven je lze vysazovat až v druhé polovině května, kdy pomine nebezpečí mrazíků. Pokud nemáte skleník, je třeba doma pěstované sazeničky rajčat a paprik z výsevů přesadit do samostatných květináčků či větších kelímků, aby měly dostatek prostoru a zesílily.

Do poloviny dubna je vhodné provést základní řez růží. Dále budou potřebovat zálivku a přihnojení. Půdu pod keři je vhodné mulčovat kompostovanou kůrou či štěpkou, můžete vyzkoušet i štěrk nebo oblázky.

Ukončete výsadbu dřevin

Stálezelené dřeviny (solitéry i živý plot) je vhodné vysazovat až koncem dubna. Do konce dubna je vhodné ukončit výsadbu ovocných a i okrasných dřevin. Týká se to především sazenic prostokořenných. Stromky a keře zapěstované v kontejnerech můžete vysazovat i později, ale bude třeba je bedlivěji zalévat, případně i chránit proti ostrému slunci. Konec dubna je také pro většinu ovocných dřevin posledním vhodným termínem k prořezávce. Duben je nejvhodnější pro řez slivoní, meruněk a broskvoní, ale i jabloní a hrušní, pokud rostou příliš bujně.

Do dostatečně prohřáté půdy (alespoň 10°C) lze již v dubnu vysazovat sazenice vinné révy. Sazenice z podzimní výsadby lze prořezat. Za příznivého počasí je vhodné půdu na vinici okopat a révu přihnojit.

Na konci dubna je nejlepší čas pro výsadbu plaménků (*Clematis*). Rostliny vysazujte o 5–10 cm hlouběji, než rostly v kontejneru.

Stromy může vysilovat klejotok

Třešně, jabloně, višně a broskvoně, o něco méně pak meruňky, na jaře často trpí klejotokem. Klejotokové rány vznikají po průklestu, ale také poškození větví mrazem, následkem houbového či bakteriálního onemocnění. Podporují je také nevhodné pěstební podmínky, jako je přemokřená půda, nadbytek dusíku a nedostatek vápníku.

Dubnová strategie proti chorobám a škůdcům

Pokud budete plevel plít včas a půdu chránit mulčem, ušetříte si práci v dalších měsících. Pokud bude v dubnu chladné a vlhké počasí, je třeba zopakovat ošetření broskvoní proti kadeřavosti. Stromy, jejichž pupeny jsou zamořeny vajíčky svilušek, je vhodné již v dubnu ošetřit.

Duben je vhodný pro ošetření strupovitosti jabloní a hrušní. Rybízy napadené atraknózou je třeba ještě před rozkvětem ošetřit. Nezbytné je také shrabat a zlikvidovat spadané listí, pokud zbylo z podzimu. Prevencí proti této chorobě je pak vhodné stanoviště, prořezávka keřů, aby byly prosvětlené a provzdušněné, a výsadba odolných odrůd. Začněte včas s opatřeními proti slimákům. Biologická ochrana i ekologicky šetrné přípravky, které jsou na zahrady nejvhodnější, jsou nejúčinnější na slimáky v mladém stadiu.

Svěží zelený trávník

Koncem dubna přichází na řadu první sečení trávníku – je třeba s ním započít včas, ale nůž ponechejte raději výše. Posekanou travu je nejlepší využít jako mulč kolem keřů a stromků, především nově vysazených sazenic – zabrání nadměrnému vypařování vody a také brání v růstu plevelům.

Duben je ideální dobou pro založení nového trávníku. Rovněž lze upravit a znovu osít poškozená místa trávníku stávajícího. Trendem moderních i přírodních zahrad je na péči náročný a jednotvárný trávník omezit a nahradit jej půdopokryvnými rostlinami. Na méně exponovaných plochách můžete místo trávy vysít polštářovité a plazivé trvalky, například rozchodníky, mateřídoušku. Koncem měsíce je vhodné trávník poprvé přihnojit. Využijte deštivého počasí, nebo hnojivo aplikujte s dostatečnou zálivkou. Pokud nechcete při péči o trávník plýtvat penězi a ohrožovat přírodu, vyzkoušejte domácí rostlinné výluhy, které jsou bohaté na dusík a pro trávník proto ideální.

Pro letní kvítí

Nejkrásnější zahrada kvete od jara do podzimu – podle toho volte výběr druhů. Všechny trvalky, které kvetou v létě a na podzim, můžete v dubnu rozmnožovat dělením trsů. Lze také vysazovat nové sazenice i vysévat semena. Je ideální čas k osazení skalky. V druhé

polovině dubna lze vysazovat okrasné květiny, jejichž hlízy prezimovaly na bezmrazém místě.

Lahodné měsíční jahody se hodí i na balkón

Měsíční jahody jsou oblíbené pro výraznou chuť a vůni lesních jahod a také dlouhé období sklizně. Pokud je vysejete v dubnu, přinesou úrodu ještě na sklonku léta. Pěstují se dobře v nádobách i závěsných koších, kde jsou nejen užitečné, ale i velmi estetické – v době květu i plodu.

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

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.semena-rostliny.cz/blog/166-jak-pestovat-kvetak>

CESTOVÁNÍ

SEDM DIVŮ BYSTRICKA

Hrad Zubštejn

Hrad Zubštejn je označován za jedno z nejromantičtějších míst Vysočiny. Svým rozsahem a zejména dochováním mohutných pozůstatků obytného paláce a vstupní věže se řadí mezi nejvýznamnější památky



středověkých dějin Bystřicka. Zubštejn je rozsáhlou zříceninou, která se nalézá na výrazném horském hřbetu mezi vesnicemi Pivonicemi

a Kobylnicemi v nadmořské výši cca 688 metrů. Hrad se původně jmenoval Kámen, latinsky Lapis, později Zubří kámen, tedy Zubrštejn.

Hrad byl vystavěn v gotickém slohu zřejmě až ke konci první třetiny 14. století (podle nalezené keramiky, první zpráva o něm je z roku 1344) založili páni z Pernštejna (původně z Medlova), a to jako sídlo samostatné rodové větve. Střežil zde hlavní osu kolonizace, řeku Svratku. Hrad samozřejmě prošel mnoha přestavbami. O hradě prvně spolehlivě píší v roce 1344 Atluš a Jimram z Kamene. Prvotní výstavbě přísluší jádro hradu se vstupní věží, která působila dojmem štítu vůči straně ohrožení. Na opačném pólu stál rovněž věžovitý palác.

V roce 1358, kdy přešel do rukou markraběte Jana Jindřicha, je v listinách poprvé použit název Zubštejn. V té době patřily do okruhu jeho panství i četné vesnice až na Novoměstsku, např. Zubří, Pohledec, Rokytno a Medlov. Z tehdejší přestavby snad pochází druhý palác, jehož dvě dochovaná klenutá podlaží jsou dnes nejvýraznějším pozůstatkem hradu. Tehdy asi také vznikla zděná mezimostí a předmostí, jež umožňovala zabezpečení mostů vedoucích přes příkopy do hradního jádra. Syn Jana Jindřicha Jošt brzy po otcově smrti uděloval panství lénem, např. Janu z Křižanova v roce 1377, či je z nedostatku peněz zastavoval. Až od roku 1446 připadl Zubštejn opět Pernštejnům, konkrétně Janovi. Jeho potomci, především synové Zikmund a Vilém II., hrad nadále hojně využívali a Vilém II.

Z Pernštejna pečoval nejen o jeho vybavení (nález dlaždic a kachlů z pozdně gotických kamen), ale i o jeho opevnění. Na Zubštejn dokonce nechal převézt polovinu houfnic a tarasnic z Pernštejna. Potom však Vilém II. přenesl své sídlo do Pardubic.

Odlehlý, nepohodlný a vysoko položený hrad (patří k hradům s největší nadmořskou výškou na Moravě) už pro reprezentaci nevyhovoval. Další členové rodu sídlili v tomto kraji převážně na mramorovém hradě Pernštejně, význam zbývajících hradů se tak snižuje a konečně je v roce 1547 a pak definitivně v roce 1596 i Zubštejn uváděn jako „zámek pustý“. Jeho zřícenina je nejmohutnější v celém okolí (délka dispozice 275 m, plocha 1,7 ha).

Při archeologickém průzkumu se tu našlo několik mincí, různé střepy a část mramorového nadpraží s poprsím muže a nápisem minuskulí: „Milý pane Bože p...“. Nejčastěji míří na Zubštejn turisté, v letech 2009 - 2011 se však zřícenina stavebně zajišťovala, byl zřízen dřevěný most mezi předmostím a jádrem hradu a také oblévací stroje. Ke hradu se pojí i řada pověstí. O pokladu ve zřícenině, o tajné chodbě, o duchu nešťastné Blaženky, která zde pyká za svou zrazenou lásku. Na Zubštejně měla být vězněna i dcera Jiřího z Poděbrad a právě tento český král měl hrad dobýt a vyvrátit.

I to je však pouhá pověst. Ze zříceniny je vidět jihovýchodním směrem Sýkoř, jižně až téměř k Brnu, směrem jihozápadním Křižanovsko a na severozápadě Pohledecká skála a okolí Studnic.

*Dostupné z: <http://info.bystricenp.cz/cil/23/zubstejn>

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.castles.cz/hrad-zubstejn/galerie-obrazky.html>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

DRMEK OBECNÝ (VITEX AGNUS – CASTUS L.)



Rostlinu botanikové zařazují do čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae), literatura uvádí i čeleď korýšovité (Verbenaceae). Drmek obecný je označován také jako vrba mořská, strom

Abrahamův či tzv. mnišský pepř. Překlad latinského „agnus castus“ je neposkvrněné jehňátko, který vychází z působení byliny proti pohlavní touze mužů, dříve mnichů. Drmek byl zasvěcen bohyni Héře. Dnes je nejčastěji okrasným keřem.

Popis a stanoviště

Rostlina se vyskytuje ve variantě keře či stromu s výškou od jednoho do pěti metrů. Květy se objevují od května do září, jsou malé velikosti, souměrné, pětičetném modrofialového zbarvení. Květenství představuje dlouhý vrcholový nebo úžlabní klas lichospeřenů, květy jsou dvoupyské s typickou kořennou vůní. Lodyha obrůstá listy s dlouhými řapíky, dlanitosečnými, které jsou složeny z pěti až sedmi kopinatých či podlouhlých listů (listy připomínají konopí). Plodem drmku je kulovitá čtyřsemenná peckovička.

Drmek obecný se nachází ve Středozeří, pobřeží Černého moře, Blízký východ a Střední Asii. Vhodnými stanovišti jsou pro něj vlhká, slunná místa podél pobřeží či břhů potoků.

Využití

Drmek obsahuje éterické oleje, iridoidové glykosidy, flavonoidy, hořčiny, třísloviny a mastné oleje. Léčivou částí rostliny jsou jeho plody, které dozrávají na podzim, následně se suší a mají pepnou chuť.

Drmek je bylinou vyhledávanou zejména ženami. Příznivě působí na regulaci menstruačního cyklu, napomáhá donošení dítěte a podporuje ovulaci (uvolnění vajíček). Svým působením pomáhá také při léčbě akné, při menopauze, ženské neplodnosti. Známý jsou i účinky antibakteriální a antimykotické, doporučuje se bylinu užívat při nachlazení a poruchách trávení.

*FISHER, H. *Babiččin receptář. Bylinky pro ženy*. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ, 2011, s. 177-180. ISBN 978-80-7451-025-0.

*Dostupné z: <http://botany.cz/cs/vitex-agnus-castus/>

*Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/drmek-obecný-vitex-agnus-castus/>

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.chytrazena.cz/fotoalbum/nejnovejsi-fotografie/chorvatsko-flora-a-fauna-34372/drmek-obecný-1066591.html>

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

ALERGIE NA MLÉKO

Diagnóza alergie na mléko



Pokud máme podezření na nějaký druh přecitlivělosti na potraviny, měli bychom v první řadě navštívit svého praktického lékaře a podrobně ho o svých potížích informovat. Po vyloučení

chirurgického problému a infekce vás lékař odešle na alergologii nebo gastroenterologii. Alergii na mléko lze zjistit také za pomoci eliminační diety pro potvrzení potravinového alergenu.

Léčba alergie na mléko

Nejspolehlivější a nejbezpečnější léčbou je dieta spočívající ve vyřazení rizikových potravin z jídelníčku. Stát ani zdravotní pojišťovny lidem s bezmléčnou dietou nijak nepříspívají.

Léčiva a doplňky stravy

Existují také protialergické léky, které nám doporučí a předepíše alergolog. Tyto léky se používají zejména k tlumení alergických reakcí v případech, kdy se nedaří vystopovat a následně vyloučit všechny nesnášené potravinové alergeny. *Antihistaminika* – tlumí alergické

reakce, mají minimum nežádoucích účinků, působí i preventivně, k dostání ve formě tablet nebo sirupů, některá i bez receptu. *Kortikosteroidy* – účinně potlačují prvotní i pozdní alergické záněty a pomáhají jim předcházet, vzhledem k možným vedlejším účinkům se používají spíše krátkodobě. *Kromoglykáty* – předepisují se zejména malým dětem a pacientům s mnohačetnou potravinovou alergií a astmatem, mají slabší protizánětlivý účinek než kortikosteroidy, ale jsou bezpečnější, musí se užívat několikrát denně, fungují i preventivně *adrenalin neboli epinefrin* – v případě nastávajícího anafylaktického šoku si pacient sám píchne tento lék, například do stehna (jednoduchý autoinjektor připomínající pero), působí proti zpomalení srdeční činnosti a zúžení průdušek u těžkých alergiků

Jako podpůrný prostředek můžeme vyzkoušet některé potravinové doplňky: *probiotika* – mohou snížit vstřebávání alergenů do těla střevem, pozitivně působí na vývoj imunitního systému a zvyšují toleranci organismu vůči alergenům; je třeba vybírat pouze přípravky bez obsahu mléka nebo mléčných bílkovin, *beta-glukany* – jsou schopny regulovat imunitní systém a tím snižovat intenzitu alergických reakcí.

Vakcína proti alergii na mléko je zatím ve vývoji. Ale u protialergických vakcín se používá princip postupného navykání si na alergen, který je možné vyzkoušet i v případě potravinové alergie. Vždy však velmi opatrně a pod dohledem lékaře.

Trvá ještě alergie?

Potravinové testy za použití skutečných alergenů se pod dohledem lékaře používají jako rychlé potvrzení toho, zda alergie přetrvává nebo již odezněla. Jelikož u 80 % dětí alergie na mléko do pátého roku vyhasíná, malé děti by se takto měly testovat pravidelně.

Snědli jsme něco zakázaného

Když omylem ve větším množství pozřeme svůj alergen, nepropadáme panice a vezmeme si co nejdříve protialergický lék (antihistaminikum). Pokud takový lék nemáme k dispozici, pokusíme se sehnat lékaře (praktického, pohotovost), aby nám poradil s dalším postupem. Ve vážných případech (silné bolesti, mdloby, srdeční slabost), kdy nemáme po ruce adrenalinovou injekci, je vhodné přivolat rychlou záchrannou službu. O prodělaných alergických případech informujeme svého alergologa.

Vychovat své okolí

Pro děti i dospělé může být těžké vyrovnat se se svou dietou. Alergik se mezi „zdravými“ vrstevníky může cítit jako vyvrhel. Je však dobré si uvědomit, že spousta dětí má nějaké zdravotní omezení, a tak zákaz konzumace mléka není nic, co by mělo budit posměch.

Ještě těžší je někdy „vychovat“ své příbuzné, zejména prarodiče, kteří s alergiemi nemají žádné zkušenosti. Milující babička se může cítit uražena, když někdo odmítá její výbornou tvarohovou buchtu. Netuší,

že i trocha mléčného alergenu by mohla alergikovi ublížit. Je potřeba svým nejbližším trpělivě vysvětlovat své omezení a poskytnout jim rady, jakou jinou, bezpečnou potravinou mohou svého příbuzného alergika pohostit.

Kdo není ochoten naši alergii respektovat, nebude naším přítelem. A neplatí to jen v rodině a mezi známými. Také v restauraci by měli být schopni informovat o složení vybraného jídla, aniž by se vymlouvali na tajemství šéfkuchaře. A pokud ochota chybí? Riskovat zdraví kvůli hlupákům se nevyplácí, a tak se přesuneme jinam. Tolerantní nesmíme být ani k pekařstvím a dalším prodejnám nebalených potravin. Nesmíme se nechat odradit nechápavými výrazy prodavaček.

Potravinový alergik se sám musí naučit nepodléhat pokušení, když ho někdo láká na pochoutku obsahující zakázanou složku. Úvaha typu „Pro jednu se přece nic nestane“ bohužel může skončit velkými nepříjemnostmi.

*Dostupné z: <http://www.proalergiky.cz/alergie/clanek/diagnoza-a-lecba-alergie-na-mleko>

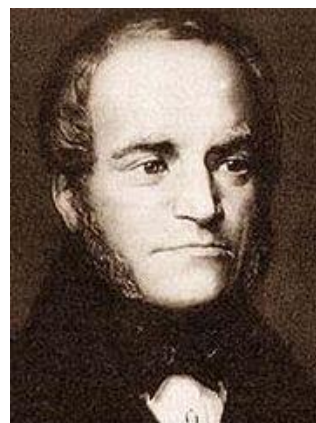
*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://cit.vfu.cz/statpotr/POTR/priklady.htm>

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

FRANTIŠEK JOSEF GERSTNER A FRANTIŠEK ANTONÍN GERSTNER

První železnice na evropském kontinentě je spojena se jménem Gerstner - otcem Františkem Josefem Gerstnerem a jeho syn Františkem Antonínem Gerstnerem.

František Josef Gerstner se narodil 22. února 1756 v Chomutově v rodině řemeslníka – řemenáře. Vystudoval jezuitské gymnázium ve svém rodišti a poté v Praze na univerzitě matematiku a astronomii. Krátce navštěvoval i přednášky z techniky a roku 1781 odešel do Vídně studovat medicínu, čehož brzy zanechal a vrátil se ke své oblíbené astronomii a působil na hvězdárně ve Vídni.



V roce 1784 byl po tříleté praxi jmenován asistentem na hvězdárně v Praze. V roce 1785 publikoval Gerstner vědeckou práci, ve které zpřesnil a opravil zeměpisnou délku řady významných evropských měst. V této době také podniká mj. výpravy do Krkonoš, kde měří nadmořské výšky a zeměpisné souřadnice a poprvé tak přesně zmapuje tyto údaje o našich nejvyšších horách. V těchto pracích rovněž vysvětlil fyzikální vztahy mezi tlakem, teplotou a hustotou vzduchu a popsal svůj vynález – aerostatické váhy, který dopomohl právě k těmto přesným měřením nadmořské výšky. Vynález

aerostatických vah později od Gerstnera převzal švýcarský badatel Saussure známý pro své studium Alp.

V akademickém roce 1788-1789 byl Gerstner pověřen suplováním vyšší matematiky na univerzitě a v roce 1789 byl jmenován řádným profesorem. Své přednášky pojímal prakticky a tak se neomezoval jen na matematiku a astronomii, ale přednášel rovněž mechaniku a hydrauliku. Konal přednášky i pro posluchače bez předběžného vzdělání a tak za 20 let jich jeho přednáškami prošlo kolem 2000, což bylo na tehdejší dobu úctyhodný počet.

Jako odborník, který uměl spojit teorii s praxí, prosazoval výuku moderních technologií a zasazoval se o reorganizaci technického školství v Rakousku-Uhersku. V roce 1798 Gerstner vyjádřil představu vysoké technické školy s důrazem na exaktní vědy. Vláda nakonec nepodpořila návrh na zřízení celoříšské polytechniky ve Vídni a tak byl přijat návrh českých stavů na zřízení polytechnického ústavu. Dekretem císaře Františka II. se stal František Josef Gerstner dne 14. března 1803 ředitelem této školy. Ta nesla název Královské české stavovské technické učiliště a je předchůdcem dnešního ČVUT, které je tak díky Gerstnerově aktivitě jednou z nejstarších technických vysokých škol na světě.

Na polytechnice zaměstnal jako mechanika Josefa Božka, pozdějšího známého českého vynálezce. V letech 1806 – 1807 zkonstruoval první parní stroj v Čechách, který podle jeho návrhu vyrobily železárny

v Hořovicích. Stroj ale fungoval špatně, a tak se nikdy nedostal do praxe a sloužil pouze jako názorná učební pomůcka. Od té doby Gerstner poněkud zatrpknul vůči parní technologii. Železárna v Hořovicích ovšem uplatnila v praxi jiná jeho vylepšení železářských strojů, která byla úspěšná a rozšířila se po světě.

Gerstner byl dlouho ředitelem vodních staveb v Čechách a po vlastním přezkoumání a odmítnutí plánu vodního průplavu, který měl spojit Vltavu a Dunaj, navrhl koněspřežnou železnici mezi Českými Budějovicemi a Lincem. Tu pak podle jeho plánu a dozoru stavěl jeho syn František Antonín Gerstner (více o železnici níže).

Za mimořádné zásluhy na poli vědy udělil v roce 1808 císař František II. Františku Josefu Gerstnerovi Leopoldův řád a o dva roky později jej dědičně povýšil do šlechtického stavu. Začátkem 30. let onemocněl, slábl mu zrak a ve své odborné činnosti byl stále více zastupován svým synem. V roce 1830 mu předal své přednášky z mechaniky a hydrauliky. Zemřel u své dcery 25. června 1832 v Mladějově u Jičína, kde uspořádal své rozsáhlé dílo.



František Antonín Gerstner se narodil 11. května 1795 v Praze. Po vystudování pražské polytechniky a univerzity se stal profesorem geometrie na univerzitě ve Vídni. Již od mládí se pod vedením svého otce podílel na projektování

koněspřežné dráhy z Českých Budějovic do Lince. Později bylo jeho snem se k realizaci tohoto odkládaného projektu vrátit. Důkladně se na to připravoval, mimo jiné i studiem železnic v Anglii. Nakonec se mu přání splnilo, v té době se však už František Antonín Gerstner dokonale seznámil s parním provozem a s původně projektovanou koňkou se nechtěl smířit.

Po nesčetných sporech s investory stavby železnici nakonec zanechal nedokončenou (vizte níže) a odjel projektovat a stavět železnice do Ruska. Potíže s ruskou byrokracií byly ovšem neméně než v Rakousku, a tak se mu nakonec ze všech smělých plánů podařilo realizovat jen dráhu z Petrohradu do Carského Sela. Byla to ovšem první ruská železnice a právě tam Gerstner v praxi vychoval celou generaci mladých odborníků, absolventů pražské polytechniky. Vždyť z 13 inženýrů činných na této stavbě bylo 12 Čechů.

Aby nasbíral nové zkušenosti, prošel Gerstner všechny evropské železnice v Belgii, Německu a hlavně v Anglii, která je kolébkou železniční dopravy a setkal se tu mj. také se Stephensonem (otec parní železnice). První zkušenosti získal u Gerstnera i Jan Perner, pozdější známý český železniční stavitel. Po dokončení ruské dráhy roku 1832 cestoval Evropou, dále studoval železnice a chystal velkorysý projekt železniční sítě v Rakousku-Uhersku. Roku 1838 se vydal do Ameriky sbírat další zkušenosti, avšak nešťastně tam zahynul 12. dubna 1840 ve Filadelfii při pouliční nehodě.

Na paměť obou Gerstnerů, otce a syna byla pojmenována jménem Gerstner planetka objevená v roce 1985 Antonínem Mrkosem na Kleti.

*DRAHOŇOVSKÝ, D. První železnice na evropském kontinentě. Dostupné z: <http://vlast.cz/prvni-zeleznice-na-evropskem-kontinente/>

*Zdroj ilustrací: dostupné z: <http://vlast.cz/prvni-zeleznice-na-evropskem-kontinente/>

TRÉNINK PAMĚTI

OBRÁZKOVÉ DOPLŇOVAČKY

			Do políček doplňte vždy pouze jedno písmeno zobrazeného slova. Číslice ukazují, kolikáté písmeno v příslušném slově máte použít. V tajence najdete název zvířete.
1.	1.	5.	
			
8.	5.	3.	
			
2.	1.	1.	

*Grand generace. Ročník 3, rok 2015, číslo 3, s. 40.