

KVĚTEN 2015

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ 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 květen	3
Ze života domova	4
Informace	5
Stálá nabídka měsíce	9
Co jsme dělali... ..	10
Nabídka na květen.....	11
Horoskop.....	12
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	13
Významné dny v květnu	14
Kalendář květen 2015	16
Zahrada v květnu	17
Cestování – Sedm divů Bystřicka	20
Bylinkový receptář – Buřina srdečník	22
Zdravotnické okénko – Dýchám, dýcháš, dýcháme	22
Čeští vynálezci – František a Václav Veverkovi	27
Miniráčci	29
Trénink paměti	34



BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC KVĚTEN

Pan Jan ZELENÝ

Paní Jiřina VALENTOVÁ

Paní Květoslava ŠANDEROVÁ

Paní Marie POSPÍCHALOVÁ

Paní Drahomila PAVLŮ

Paní Jasnuška MIKULÁŠKOVÁ

Paní Marie MALÍKOVÁ

Pan Václav KŘEČEK

Paní Marie DVOŘÁKOVÁ

Paní Vilemína DOLEŽALOVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci dubnu jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Paní Marie HORÁKOVÁ z Nového Města na Moravě

Paní Jasnuška MIKULÁŠKOVÁ z Velkého Meziříčí

Paní Štěpánka MYŠKOVÁ z Velkého Meziříčí

Pan František SOJKA ze Žďáru nad Sázavou

V měsíci dubnu odešli z našich řad:

Pan Rostislav FILLA 06.04.2015

Paní Hedvika GÁKOVÁ 11.04.2015

Paní Marie KUDWEISOVÁ 20.04.2015

Paní Marie RŮŽIČKOVÁ 07.04.2015

Paní Anna SLÁDKOVÁ 14.04.2015

Paní Věra SOLAŘOVÁ 01.04.2015

INFORMACE

Od 11. dubna je otevřený nově vybudovaný park – relaxační a pohybové centrum v blízkosti našeho domova. K návštěvě zveme všechny obyvatele, jejich blízké a přátele a širokou veřejnost. Centrum poslouží nejen k odpočinku a procházkám, ale také ke cvičení. Součástí parku je také zděný altán a prostory zpřijemňuje také několik akustických prvků – dřevěných soch, které lze rozeznít.

Provozní doba parku je v pracovní dny i o víkendu a státní svátky vždy od 8 do 20 hodin. Prostory parku jsou střeženy kamerovým systémem. Návštěvníci parku jsou povinni se seznámit s Provozním řádem parku (viz níže).



Autor: p. Loukota

Provozní řád parku

Provozovatel: Domov pro seniory Velké Meziříčí, příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

Telefon: 561 201 570

Čl. 1 Využívání parku

1. Park je určen k pohybovému a relaxačnímu využití pro obyvatele domova pro seniory, jejich návštěvy a pro veřejnost (dále jen uživatelé)
2. Uživatelé jsou povinni dbát pokynů a ustanovení tohoto provozního a návštěvního řádu.

Čl. 2 Provoz a správa parku

1. Denní provozní doba využívání parku je denně od 8.00 hodin do 20.00 hodin.
2. Vstup do parku je povolen pouze přístupovým prostorem, je zakázáno přelézání plotů a zamčeného vchodu parku.
3. Provoz parku začíná od 1. dubna a bude ukončen 31. října. Vstup do parku je pro všechny uživatele zdarma.
4. V případě nepříznivých povětrnostních podmínek pro provoz parku je provozovatel oprávněn částečně omezit nebo zcela zrušit provoz.
5. V případě zjištění jakékoli závady v areálu parku nebo v jeho bezprostředním okolí prosíme uživatele o nahlášení závady provozovateli.

Čl. 3 Dodržování bezpečnosti a ochrana majetku

1. V areálu parku je zakázáno jakékoli znečišťování nebo poškozování majetku

2. Všichni uživatelé provozují veškerou činnost na své vlastní nebezpečí
3. Do areálu parku je zakázán vjezd motorovými vozidly
4. V areálu parku je zakázáno:
 - kouření
 - odhazování odpadků mimo místa k tomu určená
 - vstup osobám pod vlivem alkoholu a jiných návykových látek
 - manipulovat s ostrými a bodnými předměty
 - jezdit na kole, koloběžce, skateboardu
 - pobývání dětí do 10 let bez doprovodu plnoleté osoby
 - vstupovat mimo vyhrazenou provozní dobu
 - přemísťovat pevná nebo mobilní zařízení mimo stanovená místa
 - konzumovat alkoholické nápoje
 - poškozovat zeleň
 - vstupovat se psy (výjimka udělena pro vodící psy a psy, využívající se na canisterapii)
 - uživatel parku nesmí svým chováním ohrožovat zdraví jiných uživatelů, nebo jinak obtěžovat nejbližší okolí
 - provozovatel nenese odpovědnost za případné úrazy vzniklé v areálu parku. Současně neodpovídá za případnou ztrátu odložených věcí

- pro případná ošetření drobných poranění je uživateli k dispozici lékárnička první pomoci přístupná v budově domova ve 2.NP na pracovně sester 2B

Čl. 4 Další ustanovení

1. Při nedodržování tohoto provozního řádu může provozovatel nebo jiný oprávněný pracovník uživatele z parku vykázat.
2. Prostor parku je střežen kamerovým systémem za účelem ochrany a bezpečí uživatelů parku a ochrany majetku
3. Správcem kamerového systému je vedoucí provozního úseku domova pro seniory
4. Bližší informace o kamerovém systému lze získat u ředitele domova pro seniory, mailová adresa: reditel@domovvelkemezirici.cz

UPOZORNĚNÍ: v případě porušení tohoto provozního řádu parku může být uživatel vykázan z areálu a podle okolností může být jeho chování i předmětem přestupkového řízení, případně předmětem šetření Policie ČR.

Provozní řád parku schválil ředitel domova pro seniory Mgr. Vítězslav Schrek dne 2. 3. 2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci květnu 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. 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 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

CO JSME DĚLALI...

- 2. a 3. dubna proběhlo společné **připomenutí velikonoční zvyků a tradic**. Obyvatelé si obarvili vajíčka a upletli pomlázky.
- 3. dubna jsme se společně sešli v naší kapli, kde se konalo **pašijové čtení a společná modlitba křížové cesty**.
- 2. dubna a 16. dubna se opět **sešli posluchači Univerzity třetího věku** a seznámili se s turistickými zajímavostmi naší vlasti.
- Od soboty 11. dubna byl **zpřístupněn náš nový park – relaxační a pohybové centrum**. Provozní doba je každý den, včetně víkendů a svátků, od 8 do 20 hodin. Bližší informace viz Provozní řád (s. 6).
- 15. dubna byla vytvořena **Galerie stoletých**, která zdobí stěnu podél schodiště naproti recepci. Součástí Galerie stoletých je i jmenný seznam všech stoletých obyvatel v historii našeho domova od roku 1984. Galerie vznikla za spolupráce s fotografickým kroužkem Domu dětí a mládeže ve Velkém Meziříčí.
- 30. dubna jste měli možnost navštívit **přednášku v rámci vzdělávání na Univerzitě třetího věku**.

NABÍDKA NA KVĚTEN

- **5. května** zveme všechny obyvatele, jejich přátele a příbuzné, zaměstnance domova i širokou veřejnost na **slavnostní otevření** našeho nového parku – **relaxačního a pohybového centra** a současně i otevření **hřiště Základní školy Velké Meziříčí, Oslavická**.
- Na **11. května** je naplánovaná **beseda o myslivosti** s ukázkou kůží, rohů a parohů lesní zvěře. Besedu povede paní Dyntarová a za pěkného počasí se bude konat na terase za domem v prvním patře od 13:15 hodin a hodinu později na venkovní terase na oddělení Pomněnka.
- **14. a 28. května** v našem domově proběhne **výuka Univerzity třetího věku**. Přednáška začíná vždy v 10, 13 a 15 hodin.
- **20. května** jsme zváni na akci **Srdce na dlani**, které se tentokrát uskuteční na náměstí v Třebíči. Akce začíná v 10 hodin a potrvá do pozdního odpoledne (do 16 hodin).
- **26. května** zveme nejenom všechny nové obyvatele našeho domova na **setkání vedení domova s obyvateli**, které zahájíme ve 14 hodin na Univerzitě třetího věku. Na setkání budou poskytnuty nové informace z dění domova, budou představeny výsledky ankety spokojenosti obyvatel se službami a všichni účastníci budou mít prostor pro dotazy.

- **27. května** odpoledne si společně **opečeme špekáčky** na ohništi v parku za hudebního doprovodu harmoniky.

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

HOROSKOP

BÝK (TAURUS) 21. 4. – 20. 5.



V letošním roce zažijete chuť po větší nezávislosti a touhu něco v životě změnit, ale vše s rozvahou, opozici nelze podcenit, vše musí být vyváжено. Na počátku roku u vás přetrvává hezký úmysl dokončit vše, co jste nestihli v roce minulém, potrpíte si na jistoty a hlavním motorem, který rozhání soukolí aktivity vašeho organismu, jsou peníze a kariéra. Chcete být opatrní, ale zároveň produktivní, velkorysí, ale zrovna tak finančně praktičtí. Ve druhé polovině roku zavládne sice trochu napětí, ale vše lehce zvládnete.

Od července pocítíte potřebu změny, nutnost větší disciplíny a všechno povrchní zatoužíte ze svého života odsunout. Je to čas, kdy přichází na světlo uvědomění, co vlastně chcete, signalizuje nové názory se zájmem o věci, které byly pro vás doposud skryté a tajemné. Především zrození první dekády (21. 4. až 1. 5.) mohou

přitahovat různé kurzy a semináře, a jestli jste nebyli zapojeni do sociálních médií, zjistíte, že se to může hodit.

Pokud nejste v manželském svazku, v tomto roce pocítíte ono vzrušující proudění a očekávejte příchod spřízněné osoby, která vás naplní láskou a vášní. Zároveň očekávejte očištění vašeho milostného života od všeho, co tam patří. Nic však nebude bránit vašemu štěstí, jen je třeba naučit se činit správná rozhodnutí.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

V květnu nabývá zahrádka malebného vzhledu. Zahrádkář doplňuje a opravuje, aby celkový obraz zahrádky pro daný rok byl úplný a krásný.

Květnové pranostiky

Až přijde máj, vyženeme kozy v háj.

Svatý Florián si ještě může nasadit sněhový klobouk.

Večerní rosy v máji, hodně sena dají.

Májová vlažička – naroste travička. Májový deštíček – poroste chlebiček.

Na Isidora oráče, ptáče si ráno poskáče.

Na svatého Pankráce, každý zdravý do práce.

Před Servácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

Děšť svaté Žofie švestky ubije.

Mnoho chroustů v máji – dobrý rok.

Chladný máj bude-li rosiť, mnoho sena budeš kositi.

V máji hřímoty, nedělají trampoty.

Když na Urbana prší, bývá mnoho myší.

Na Julii světici požni bujnou pšenici.

Jestli v máji neprší, červen to dovrší.

Když se v máji blýská, sedlák si výská.

** Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 72. ISBN 978-80-904388-5-9.*

VÝZNAMNÉ DNY V KVĚTNU

1. květen – **Svátek práce**

4. květen – **Den hasičů**

8. květen – **Den vítězství**

10. květen – **Den matek**

15. květen – **Mezinárodní den rodiny**

18. květen – **Mezinárodní den muzeí**

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

V květnu uplyne/uplynou

175 let od narození Petra Iljiče Čajkovského, ruského hudebního skladatele, jednoho z nejvýznamnějších představitelů hudby 19. století. Je autorem např. baletu Labutí jezero a opery Evžen Oněgin (7. 5. 1840),

125 let od konání prvních prvomájových oslav Svátku práce (1. 5. 1890),

70 let od konce 2. světové války, kdy německé velení podepsalo s Českou národní radou kapitulaci svých branných sil (8. 5. 1945),

70 let od vydání prvního čísla deníku Mladá fronta (9. 5. 1945),

45 let od zahájení vysílání druhého programu Československé televize (9. 5. 1970),

10 let od úmrtí Stelly Zázvorkové, české herečky, která se proslavila zejména komediálními rolemi ve filmech např. Což takhle dát si špenát, Kolja či Pelíšky (18. 5. 2005).

*Dostupné z: <http://www.kjm.cz/kalendarium>

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

KALENDÁŘ KVĚTEN 2015

KVĚTEN				
	KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)	CÍRKEVĚ ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	PÁ	Svátek práce	sv. Josef Dělník	Filip
2	SO	Zikmund	sv. Atanáš	Zikmund
3	NE	Alexej	5. neděle velikonoční , sv. Filip a Jakub	Alexej
4	PO	☀ Květoslav	sv. Florián	Květoslav
5	ÚT	Klaudie	sv. Gothard	Pražské povstání 1945
6	ST	Radoslav	sv. Jan Sarkandr	Jan apoštol
7	ČT	Stanislav	bl. Gisela	Stanislav
8	PÁ	Den vítězství	P. Maria, Prostřednice všech milostí	Ctibor
9	SO	Ctibor	sv. Hermus	Dobroslava
10	NE	Blažena, Den matek	6. neděle velikonoční , sv. Job	Blažena
11	PO	☾ Svatava	sv. Ignác z Láconi	Svatava
12	ÚT	Pankrác	sv. Pankrác, sv. Nereus a Achilleus	Oslav. Páně, Pankrác
13	ST	Servác	Panna Marie Fatimská	Servác, Chranibor
14	ČT	Bonifác	Nanebevstoupení Páně, sv. Matěj	Bonifác, Dobroslav
15	PÁ	Žofie	sv. Izidor	Žofie
16	SO	Přemysl	sv. Jan Nepomucký	Přemysl
17	NE	Aneta	7. ned. velikonoční , sv. Paschal Baylon	Vratislava, Aneta
18	PO	● Nataša	sv. Jan I.	Radoslava, Nataša
19	ÚT	Ivo	sv. Petr Celestýn	Ivo
20	ST	Zbyšek	sv. Klement Maria Hofbauer	Hvězdoslav
21	ČT	Monika	sv. Kryštof Magallanes a druhové	Monika, Konstantin
22	PÁ	Emil	sv. Rita, sv. Julie	Emil
23	SO	Vladimír	sv. Jan Křtitel de Rossi	Vladimír
24	NE	Jana, Vanesa	Boží hod svatodušní , sv. Vinc. Lerinský	Jana
25	PO	☾ Viola	sv. Beda Ctihodný, sv. Řehoř VII.	Viola
26	ÚT	Filip	sv. Filip Neri	Filip apod., Filipina
27	ST	Valdemar	sv. Augustin z Canterbury	Svatobor
28	ČT	Vilém	sv. Ubaldeska	Vilém, Vilibald, Vilmar
29	PÁ	Maxmilián	sv. Maximin	Maxmilián
30	SO	Ferdinand	sv. Zdislava	M. Jeroným 1416
31	NE	☾ Kamila	Nejsvětější Trojice , Navš. Panny Marie	Petruše, Petra

73

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 73. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRADA V KVĚTNU

V máji je na zahradě čas setí i sázení, zalévání a hnojení, a především radosti z květin i stromů. Nastává čas výsadby rajčat, paprik a lilků, setí oblíbených cuket, okurek a další zeleniny. Teplo svědčí také škůdcům, kteří ožívají a množí se – je třeba proti nim zakročit včas, pak se obejdete i bez chemických postřiků.

Noční přízemní mrazíky

Citlivější rostliny na zeleninových či trvalkových záhonech lze proti nočním přízemním mrazíkům, které mohou přijít navzdory teplému jaru, snadno ochránit fóliovými tunely, rámy vyplněnými sklem nebo fólií, nejjednodušší a přesto účinné je přes celý záhon přehodit bílou netkanou textilií a na okrajích ji zatížit. Jednotlivé rostliny lze chránit pomocí papírových či plastových krytů. Dříve se používaly krásné skleněné zvony, ale pokud je nemáte, postačí obyčejné sklenice, staré hrnce, lepenkové krabice, půlky pet lahví. Zahrádkáři se však obávají především namrznutí květů ovocných stromů, které může zmařit celou úrodu. V sadech se proto přitápělo i venkovními kamínky, nebo se zakládaly ohně z vlhkého materiálu, aby při zemi se valící dým bránil úniku tepla ze země.

Rozkvetlé truhlíky

Bez starostí o dovolené budete, pokud zvolíte samozavlažovací truhlíky. Rostliny v nich díky stálému přísunu vláhy dobře prospívají.

V druhé polovině května lze bez obav umístit venokrasné truhlíky. Ze zakoupených či vypěstovaných sazenic je také můžete teprve osazovat. Na slunná místa se hodí muškáty, jejichž výběr je stále pestřejší a rozmanitější, petunie, lobelky, šruchy, ale také balkónová rajčata, bazalky, oregano další bylinky. Stinná místa rozsvítí begonie, netýkavky, doplňovat je může splývavý břečťan a máta.

Květnový výsev zeleniny

Začátek května je ideální termín pro výsev okurek nakládaček a polních salátovek. Sejí se také cukety, nejlépe v polovině května, aby vzcházející rostlinky nebyly ohroženy posledními přízemními mrazíky.

Po „zmrzlících“ se sejí také fazole a kukuřice. Pro pozdní sklizeň lze znovu zasít mrkve, saláty, červenou řepu. V druhé polovině května již přízemní mrazíky nehrozí. Ven se proto vysazují rajčata, papriky, lilky. Vysadit ještě můžete také cibuli sazečku. Koncem května lze vysazovat jedny z největších okrasných květin, které dosahují až přes 1,5 m výšky a pyšní se zářivě červenými květy – dosny neboli kany. Počátkem května se rovněž vysazují hlízy jiřinek a begonie.

Strategie proti škůdcům

Na zahradě se již objevila nová generace slimáků. Pokud proti nim nezakročíte včas, jsou schopni zlikvidovat veškerou úrodu listové zeleniny, natě kořenové zeleniny, i mnohé sazeničky okrasných

roślin. I účinný boj však může být zároveň ekologický, bez použití látek nebezpečných pro ostatní zvířata, které navíc mohou hubit i přirozené predátory plžů. Hýčkejte si na zahradě ježky, ropuchy, ještěrky, slepýše, užovky, rejsky, ptáky, střevlíky, drabčíky, páteříčky. Ti všichni patří mezi přirozené nepřátele slimáků a zvláště mladé pomáhají redukovat. Pokud se v minulých letech na jabloních objevil škůdce obaleč jabloňový, je vhodné do jejich korun po odkvětu umístit lapače. Světelné lapače chytají samečky i samičky – účinkují nejlépe tam, kde jejich účinek není rušen dalšími světly, například pouličními, u domu a podobně. Feromonové lapače vábí pouze samečky a slouží především jako indikace výskytu obaleče, kdy lze při jeho přemnožení podle dní s nejvíce chycenými motýlky aplikovat ochranné postřiky.

Savý hmyz touto dobou může v hojném počtu napadat listovou zeleninu, okrasné rostliny i ovocné stromy a keře. Rostliny sáním šťávy vyčerpávají, mohou na ně přenášet různá onemocnění. Medovice, kterou vylučují, má na svědomí lepkavý povrch rostlin a množí se v ní posléze houbové černě. Savé škůdce je proto třeba likvidovat včas. Místo insekticidů můžete vyzkoušet přípravky šetrné k životnímu prostředí a zdravotně nezávadné, na bázi rostlinných olejů. Škůdcům zalepí dýchací otvory, ovšem jsou nebezpečné pouze a jen pro ně.

Na zahradě si hýčkejte slunéčka, která, stejně jako jejich larvy, zkonsumují ohromné množství mšic. Mšice dále likvidují i larvy zlatooček či pestřenek. Ve skleníku či fóliovníku je osvědčená i biologická ochrana proti savým škůdcům. Proti mšicím se vysazuje vosička *Aphidius colemani*. Proti molicím je účinná miniaturní vosička *Encarsia formosa*.

Co dalšího můžete udělat pro krásnou květnovou zahradu a budoucí úrodu

Za suchého počasí zalévat jahodníky. Zavlažovat stromy a keře vysazené na podzim či na jaře. Pohnojit jarní cibuloviny, které již odkvetly. Odstraňovat uvadlé a usychající květy cibulovin, okrasných květin i keřů. Pokud nechcete získat jejich semena, tvorba je zbytečně vyčerpává.

*BUCHAROVÁ, J. *Zahradá v květnu* (zkráceno). Dostupné z: <http://www.ireceptar.cz/zahradu/uzitkova-zahradu/zahradu-v-kvetnu/>

CESTOVÁNÍ

SEDM DIVŮ BYSTRICKA

Vysoká skála u Štěpánova

Vysoká skála u Štěpánova nad Svratkou se tyčí nad říčkou Hodonínkou asi 1 km za obcí směrem na Hodonín.

Nádherné kolmé skalisko je vysoké cca 60 metrů a vrchol je osazen litinovým křížkem. Právě odtud skočili dne 17. srpna 1928 nešťastní milenci, aby našli smrt ve



vzájemném objetí. Další mrtví bohužel na Vysoké skále přibyli nedávno, neboť se zde za posledních 15 let zřítilo několik horolezců. Nádherná přírodní památka za Štěpánovem však stojí za vidění!

Trenckova rokle

Trenckova rokle je chráněný přírodní útvar v údolí Loučky nedaleko Tišnova, který připomíná krajinu Slovenského ráje. Tato divoká, příkrá a na Vysočině ojedinělá soutěska získala své jméno podle barona Trencka, který se zde údajně ukrýval. Na drobném potoce tekoucím z Drahonína se nachází řada kaskád a menší vodopád.



* Dostupné z: <http://info.bystricenp.cz/cil/52/vysoka-skala-ve-stepanove-nad-svratkou-bystricko-vyhličky-vysocina>

*Dostupné z: http://www.vyletnik.cz/mistopisny-rejstrik/ceskomoravska-vrchovina/zdarske-vrchy/1851-trenckova_rokle/

*Zdroj fotografií: dostupné z: <http://info.bystricenp.cz/cil/52/vysoka-skala-ve-stepanove-nad-svratkou-bystricko-vyhličky-vysocina>

dostupné z: <http://alena.ilcik.cz/04trenckovarokle.php>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

BUŘINA SRDEČNÍK (LEONORUS CARDIACA L.)



Buřina srdečník je v botanickém systému řazena pod čeleď hluchavkovité (Lamiaceae). Je možné se setkat také se synonymním pojmenováním srdečník obecný. Leonurus zahrnuje asi 15 druhů,

které rostou v mírném pásmu Evropy a Asie. Rostlina u nás roste ve třech poddruzích srdečník pravý, prostřední a chlupatý. Jak již název napovídá, tato bylina je prospěšná např. při bušení srdce a ischemické chorobě srdeční.

Popis a stanoviště

Buřina srdečník je vytrvalou bylinou dosahující výšky až jednoho metru. Jsou pro ni typické růžové pyskaté květy, které se objevují od června do září. Čtyřhranná lodyha je bohatě větvená a nese zubaté listy. Dolní listy má dlanitě pěti až sedmi laločné, horní listy a listeny tří laločné. Plodem jsou trojhranné tvrdky na horní straně pokryté chloupky.

Celkově roste v téměř celé Evropě vyjma jejích nejsevernějších oblastí, na východě až po východní Sibiř a Himaláj, druhotně v Severní Americe. U nás bylinu nalezneme spíše v teplejších oblastech. Obývá příkopy, okolí cest, ale také rumiště a křoviny. Prospívají jí hlinité, neutrální a humózní půdy.

Využití

Z rostlinných částí se u buřiny sbírá nejčastěji nať v době květu. Při zpracování dbejte opatrnosti, rostlina nepříjemně píchá. Nať srdečníku obsahuje silici, hořčiny, saponiny, třísloviny a organické kyseliny.

Bylina tlumí tachykardii a při vegetativních poruchách působí vysloveně kardiosedativně, uvolňuje křeče a reguluje krevní oběh. Využití má i v geriatrii, hlavně při srdeční ischemii se současnou hypertensí. Působí také močopudně, upravuje trávení. Pomocníkem je ženám při klimakterických potížích, spojených s návaly a pocením, mužům prospívá při prostatických bolestech. Buřina srdečník je nevhodnou bylinou pro těhotné ženy, neměli by ho užívat ani lidé užívající látky bránící srážení krve a lidé s poruchami srážlivosti krve.

Nejčastěji používanou formou je odvar, nálev, tinktura, vinný odvar nebo bylinný balzám.

Čaj se připravuje ze dvou lžiček sušené, řezané natě, které přelijeme $\frac{1}{4}$ l vařící vody a necháme 10 minut stát. Čaj se doporučuje pít chladný v množství 1 - 2 šálky denně po doušcích. Zhotovit lze i macarát, kdy 2 lžičky sušené natě přelijeme 2 sklenkami studené vody a necháme 12 hodin stát. Denní dávka jsou pak 2 šálky. Při srdečních potížích je možné udělat odvar z jedné lžičky srdečníku a lžičky řebříčku, které vsypeme do $\frac{1}{4}$ l vody a uvede do varu. Odvar scedíme, přisladíme medem a pijeme 1 - 2 šálky.

*Dostupné z: <http://www.zdravinadlani.cz/lecive-rostliny/burina-srdecnik>

*Dostupné z: <http://bylinky.atlasrostlin.cz/srdecnik-obecný>

*Dostupné z: <http://botanika.wendys.cz/kytky/K557.php>

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.zdravinadlani.cz/lecive-rostliny/burina-srdecnik>

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

Dýchám, dýcháš, dýcháme



Za posledních několik desítek let byla nashromážděna řada důkazů o působení znečištěného ovzduší na lidské zdraví. Podle odhadu Světové zdravotnické organizace způsobuje v Evropě téměř 20 % onemocnění. Nejčastěji to bývají choroby respirační, gastrointestinální, kardiovaskulární, metabolické a nádorové, vývojové a reprodukční porucha, a také alergie. Faktem

je, že 29 % našeho území patří mezi oblasti se zhoršenou kvalitou ovzduší. Alergická onemocnění jsou přitom zaznamenána u 30 % dětí a polovinu z toho tvoří respirační alergie.

Více času trávíme v interiéru

Možnost ovlivnit kvalitu ovzduší samozřejmě můžeme do určité míry i jako jednotlivci, jde však spíše o přínos symbolický, než faktický. V tomto směru spočívá zodpovědnost především v rukou společnosti jako celku. Na co však můžeme mít vliv zcela zásadní, je ovzduší v našem bytě či na pracovišti. Evropské i americké studie odhadují, že denně strávíme venku v průměru pouhé 2 až 3 hodiny a zbylou část dne pak v bytě, v práci, v dopravních prostředcích... Podle výsledků českého průzkumu tráví dnes většina našich dětí denně 14 až 15 hodin v bytě s přibližně 6 až 7 hodin ve škole.

Životní prostředí domácnosti přitom představuje zcela specifické mikroklima. S rozvojem industriální společnosti se začal vytvářet nový životní styl. Stále více se v bydlení uplatňují kovy, plasty a elektrospotřebiče. Častěji k vybavení interiérů používáme syntetické materiály, ze kterých se samovolně uvolňují pachy ředidel a jiné nežádoucí látky. Znečištěný vzduch v nevětraných místnostech je 4-6x více znečištěný, než vzduch ve volné přírodě, a 8-10x více toxický.

Bezprostřední příznaky

Podle výzkumů může vzduch v uzavřených místnostech zapříčinit vznik tzv. syndromu nezdravých budov SBS (z anglického Sick Building Syndrome). Zdravotní potíže se mohou objevit za krátkou dobu, ale i za mnoho let. Bezprostřední příznaky se projevují drážděním očí, nosu a krku, bolestmi hlavy, teplotami, závratěmi, úzkostí, alergickými reakcemi, kýcháním a únavou. Dlouhodobé účinky mohou být příčinou astmatu, hypersenzitivity, alergií, chronických chřipek srdečních chorob.

Hlavní příčiny

Všechny látky, které vedou ke vzniku zdravotních potíží, mají přitom jeden společný faktor: při vdechnutí spotřebovávají neúměrné množství kyslíku. Nejvíce problémů způsobují bakterie, viry a plísně. Těmto patogenům se daří pouze tam, kde je hladina kyslíku nízká a výměna vzduchu nedostatečná. Nepříznivě působí dále přítomnost zvířecích alergenů a tabákový kouř. Existuje přímá úměrnost mezi kouřením rodičů a stupněm postižení dýchacích cest jejich dětí.

Bydlení v malých zdravotně závadných bytech – vlhkých, s výskytem plísní na stěnách, se špatnou možností větrání se také podílejí na alergizaci organismu. Nové stavby jsou dnes projektovány tak, aby docházelo k co možná nejmenším energetickým ztrátám. Používá se stále dokonalejších materiálů pro utěsnění unikajícího tepla, a tím

i snížení nákladů na energie. To často zamezí přirozené výměně vzduchu v objektu.

Jak si pomoci

A jaká je rada pro případ, že jste v uvedeném objevili i svůj problém? Samozřejmě můžete svému zdraví jediné prospět, budete-li trávit maximum času v přírodě a jezdit na dovolenou k moři. A co se vaší domácnosti týče, bude optimální, pořídit si některé ze zařízení, která čistí a zvlhčují vzduch. Tak jako nám moderní doba a její technologie kvalitu ovzduší zhoršují, lze zase jinými technologiemi tyto nepříznivé dopady zmírnit.

*REDAKCE. Dýchám, dýcháš, dýcháme. *Grand generace*, rok 2015, roč. 3, č. 3, s. 22. MKČR E21417.

*Zdroj ilustrace: dostupné z:

http://www.obrazky.cz/?q=otev%C5%99en%C3%A9+okno&sgId=_OMSx0Izne1FXG99_XkhhNwokSziznRvkiwbYGzjL%3D%3D&oq=otev%C5%99en%C3%A9+okno&aq=-1&su=e

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

FRANTIŠEK A VÁCLAV VEVERKOVI

Známým českým vynálezem je ruchadlo, což je pluh s radlicí, která ornici nejen krájí a obrací, ale také jemně drolí a kypří. Jeho autory byli František Veverka (1796-1849) a Václav Veverka (1799-1849) z Rybitví u Pardubic (rodný domek se zachoval do dnešních dnů), známí jako “*bratřenci Veverkové*”.

Na svém vynálezu pracovali v letech 1824 až 1827 a podařilo se jim společně dosáhnout vylepšení hákové radlice tak, aby půdu nejen krájela, ale díky optimálnímu tvaru také obracela a drolila – z toho pak název ruchadlo (ruchání = rozrušování, drolení).

Lidovým názvem ruchadla pak bylo “veverče” podle jména vynálezců.

Samotného optimálního tvaru radlice dosáhli rolník František a kovář Václav po dlouhé sérii pokusů a úprav. Nakonec jejich



konstrukce předčila i tzv. skotskou radlici Jamese Smalla, která sice půdu také obracela, ale nedokázala ji tak účinně a jemně drolit a kypřit.

Ruchadlo umožnilo také výrazné snížení spotřeby tažné síly a hloubka orby při uspokojivé kvalitě dosahovala až 22 cm. Vynález se proto po roce 1827 velmi rychle šířil zejména po zemích rakousko-uherské monarchie.

Veverkové ovšem na ruchadlu nikdy nezbohatli a kvůli tomu, že svůj vynález opomněli patentovat, objevili se časem další “původní” vynálezci a trvalo velmi dlouho, než bylo oficiálně uznáno jejich autorství, čehož se za svého života již nedočkali. Kromě ruchadla zdokonalil František Veverka i další zemědělské stroje, například fukar.

František Veverka je pohřben na hřbitově v Přelouči, kde má na zdi hřbitovního kostela pamětní desku. Václav Veverka je pohřben na hřbitově v obci Dříteč – zde má na zdi kostela sv. Petra a Pavla rovněž pamětní desku.

*DRAHAŇOVSKÝ, D. *Ruchadlo*. Dostupné z: <http://vlast.cz/ruchadlo/>

*Zdroj ilustrace: dostupné z: <http://vlast.cz/ruchadlo/>

MINIRÁČCI

NOVÝ HIT DO AKVÁRIA



Přemýšlíte, zda obohatit akvário plné rybiček novými členy: Nebo chcete odhodit roušku všednosti a začít chovat neobvyklé mazlíčky? Mezi

chovateli jsou už nějaký čas velkým hitem akvariijní ráčci. Jestliže si nakonec malí korýšci získají vaše srdce, připravte se nejen na mnoho překvapujících zážitků, ale i na četné starosti, které doprovázejí každého chovatele.

Kolik ráčků zvládneme?

Prvotním předpokladem úspěchu je správně vybrané akvárium. Především je třeba si uvědomit, o kolik ráčků jsme schopni se postarat. Pro začátek se doporučují dvě samičky a jeden samec. Pro

tento počet postačí akvárium velikosti 50 x 30 x 30 cm. Hlavním doplňkem vodního obydlí musejí být vhodně vybrané rostliny. Ty jsou nejen v období rozmnožování pro ráčky velmi důležité. Dokážou po nich obratně lézt, a především se v nich schovávat. Pro chvíle bezpečí a nošení vajíček jsou především pro samice nepostradatelné úkryty. Za mnohem pohodlnější a užitečnější platí speciální tunýlky, domečky či jeskyňky.

Krmte je jako rybičky

Nejdůležitější pro úspěšný chov ráčků a jejich prostředí je čistá voda. Pravidelně ji vyměňujte především kvůli rostlinám. Její teplota by se měla pohybovat mezi 17 až 30 °C. Při 25 °C získáme nejvhodnější prostředí pro rozmnožování a aktivní život korýšů. Nesmíme ovšem zapomenout na vhodné filtrační zařízení. Pro ráčky je lepší stojatá voda, proto upřednostněte filtraci tomu uzpůsobenou. Strava akvariálních ráčků by měla být co nejpestřejší především kvůli správné výměně krunýře a odolávání nemocím. Ráčci jsou všežravci, přesto jim ale v žádném případě nepodávejte maso z teplokrevníků. Pojídají stejnou potravu jako rybičky nebo krevetky. Za nejčastější a nejoblíbenější krmivo platí nitěnky, patentky, červi a drobné rybky. Doporučuji používat i speciální krmivo a tabletky.

Druhy nejen červené a modré

Malých ráčků, určených do akvárek, je velmi mnoho. Existují však tři druhy, mezi chovateli nejkupovanější a nejznámější, kterého bychom

měli znát – rak červený, rak floridský modrý a rak mramorový. Liší se především svým vzhledem. Rak červený je flekatý, v dospělosti až tmavě hnědý. Samičky jsou menší, zato vybarvenější. Mramorový ráček má nahnědlou skořápku, plnou výrazných skvrn, oproti červenému se liší drobounkým tělem, zejména u samiček. Rak floridský je oprávněn nosit přídomek modrý. Jako jediný z této trojice je výrazné modré barvy, doplněné bílými tečkami na krunýři a masitými klepety. Určitě patří mezi nejkrásnější, ale i mezi nejempatičtější raky.

Mírumilovní kanibalové

Všechny tři druhy ráčků jsou mírumilovné povahy, nicméně k příslušníkům svého rodu bývají přesto velmi agresivní, a to díky vrozenému kanibalismu. To musíte mít nutně na paměti, chcete-li ráčky chovat. Můžete si je pořídit buď do již zaběhnutého akvária s rybičkami, nebo vytvořit akvárko nové, jen pro ráčky. Přestože ráčci na ostatní druhy tolik neútočí, projevuje se u nich velmi slabá povaha. V důsledku stresu z rybiček se může projevit jejich zlé rysy. Zaútočí pak buď na osazenstvo akvária, anebo pod tíhou stresu z rušivého prostředí rybiček zemřou. Nalezneme jistě i světlé výjimky, kdy se podaří chovatelů, vytvořit harmonický vodní systém, ale i tehdy je potřeba počítat s možností, že se mohou ráčci navzájem požírat.

Pro dobro račích maminek

Pro úspěšné rozmnožování doporučuji samostatné akvárium, zcela k tomu přizpůsobené, což znamená optimální teplotu, živé rostliny, dostatek skrýší a vyváženou stravu. Sameček při samotném aktu chytne samičku za přední klepítka a převalí ji na záda, celé páření trvá nejdéle třicet minut. Aby se poté samičky cítily bezpečně a mohly se připravit na nošení vajíček, potřebují se schovat. Samičky snášejí vajíčka během tří dnů od oplození a dalších 10 až 21 dnů je nosí na zádech, kde jim můžou zaručit nejlepší ochranu. V jedné sezoně může mít račí maminka více snůšek, v každé až 50 vajíček. I v těchto chvílích se může projevit zmíněný kanibalismus, pramenící z nedostatku potravy, nebo stresu. Z vajíček se po 20 až 30 dnech líhnou malá ráčata. Měří přibližně 4 mm a brzy se shánějí po potravě. Svlékání u nich probíhá již po prvních 2 až 3 dnech. Zde vznikají největší ztráty na životech, úmrtnost je téměř poloviční, zejména kvůli kanibalismu. Proto raději samice hned po vylíhnutí rácat vylovte a přemístěte do provizorního akvária.

Svlékání krunýřů

Krunýř s rakem neroste, a proto ho v pravidelných intervalech svléká. Příprava na celý proces může trvat i několik dní. Rak je v této době podrážděnější, nepřijímá potravu a stále se snaží schovávat. Samotné svlékání trvá sice jen pár minut, ale i přesto bychom v této době neměli raka rušit. Jestliže se mu totiž v co nejkratší době nepodaří

krunýř svléknout, hrozí mu deformace některých částí těla, především končetin. Chvíli po svlečení se rak nemůže chvíli hýbat, poté se však rychle přemístí do nejbližšího úkrytu, kde čeká, než se vytvoří nový krunýř.

Stařečkem ve třech letech

V pěkném a příjemném prostředí se ráčci mohou dožít dvou až tří let. Za tuto dobu s nimi zažijete mnoho nezapomenutelných chvílí. Co by nenáročný mazlíček, potřebuje pouze občas vyčistit akvárium a mít po klepítku pár nitěnek. Proto neleňte a naplno se ponořte do podvodního světa rozkošných, ale přesto svébytných akvarijských ráčků.

*SEDLÁKOVÁ, L. *Miniráčci. Nový hit do akvária* (zkráceno). Grand Generace. Ročník 3, rok 2015, číslo 3, s. 40-41.

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.receptyprimanapadu.cz/zvirata/330-miniracci-novy-hit-do-akvaria.htm>

TRÉNINK PAMĚTI

OSMISMĚRKA

K	S	V	Ý	K	A	Z	B	J	A	L	O	V	I	C	E	L	O	D	V	A	Z
E	Í	G	A	A	B	K	A	U	M	U	Ý	Y	S	E	K	Á	Č	E	K	T	T
Ř	P	N	H	L	O	L	N	Á	L	T	R	P	O	S	A	D	A	Č	K	S	S
Í	Á	A	T	K	H	C	A	I	A	K	G	U	E	T	S	R	I	E	O	E	O
M	N	M	O	U	N	I	E	H	P	L	A	Z	Ó	K	Y	M	N	K	M	V	N
S	Í	S	R	L	H	B	T	Á	O	U	V	E	U	B	Á	R	Á	A	T	U	Č
A	O	T	D	A	T	U	M	U	N	S	Š	N	N	D	H	R	O	N	O	Á	O
P	A	L	E	C	F	L	Š	I	R	Á	K	Í	Ř	B	R	A	N	K	A	S	T
K	R	E	V	E	R	E	N	D	Ý	K	K	Á	Ň	Č	U	T	O	A	S	T	Ú

BLAHO - BRANKA - BULKA - CIBULE - ČEKANKA - DÁMIČKA - DATUM - DIKTÁT
FARMÁŘ - HRNEK - HUTNÍK - JALOVICE - KALKULACE - KLUSÁK - KOKOS
KORYTO - KRUTIHlav - MYKÓZA - OCEÁN - ODVAZ - OKOUN - OSADA - PALEC
PALMA - PEKÁRNA - RÁKOS - REVEREND - RYBNÍK - ŘÍMSA - SEKÁČEK
SÍPÁNÍ - SKUNK - SNAHA - ŠIRÁK - ŠUPINKA - ŠVAGR - TOAST - TRUHLA
TUČNÁK - ÚTOČNOST - VESTA - VÝKAZ - VYPUZENÍ - VÝTAH

.....

(Tajenka) je ještěr žijící na souostroví Galapágy v Tichém oceánu poblíž Jižní Ameriky. Vyznačuje se masivní hlavou a velkým tělem. Jako jediný z ještěrů hledá potravu v moři. Živí se mořskými řasami. Je navyklý na nízké teploty a přebytek soli. Dospělý jedinec se může ponořit až do hloubky 12 metrů.