

ČERVEN 2015

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



<http://www.novinky.cz/bydleni/zahrada/227711-kvetnata-louka.html>

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Obsah	2
Blahopřání na měsíc červen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	7
Co jsme dělali... ..	8
Nabídka na červen.....	9
Horoskop.....	10
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	11
Významné dny v červnu	12
Kalendář červen 2015.....	15
Zahrada v červnu	16
Cestování – Sedm divů Bystřicka	21
Bylinkový receptář – Jablečník obecný	23
Zdravotnické okénko – Alergie na hmyzí bodnutí	25
Čeští vynálezci – Jaroslav Skála	30
Úžasní i záhadní (I. část)	322
Trénink paměti	37



BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC ČERVEN

Paní Oldřiška SOBOTKOVÁ

Paní Libuše MUSILOVÁ, Mgr.

Pan Metoděj JAŠA

Pan Alois CHLUBNA

Pan Josef ČERNÝ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci květnu jsme přivítali v našem domově nové obyvatele:

Paní Boženu FLESAROVOU z Kotlas

Pana Františka JINDRU z Nového Města na Moravě

Paní Jiřinu MALOUŠKOVOU z Velkého Meziříčí

Paní Libuši MUSILOVOU z Polné

V měsíci dubnu odešli z našich řad:

Paní Zdislava KONOFLÍČKOVÁ *05.05.2015*

Paní Františka MASOPUSTOVÁ *04.05.2015*

Paní Štefanie PEŠKOVÁ *20.05.2015*

Pan Ladislav STOUDEK, Ing. *23.05.2015*

INFORMACE

Zápis ze setkání obyvatel s vedením domova

Termín: 26. 5. 2015 od 14 hodin

Účastníci: V. Schrek, J. Michnová, D. Bartošová, L. Dvořáková, J. Hutař, B. Vodová, J. Vávrová, E. Gregorová; 32 obyvatel

Program:

- Přivítání nových obyvatel ředitelem domova a představení vedoucích pracovníků
- Informace ze sociálního úseku - připomenutí možnosti úschovy hotovosti a cenných věcí u sociálních pracovníků, vystavení tištěné podoby vyúčtování služeb a nepřetržitého provozu naší kaple. Dále byly předány informace o kulturním programu na konec května a červen (L. Dvořáková)
- Informace z provozního úseku – představení současných členů stravovací komise a výzva pro nové zájemce (J. Hutař)
- Seznámení s výsledky dotazníkového šetření (z období leden/únor 2015), které se zaměřovalo na hodnocení spokojenosti obyvatel a jejich rodin se službami domova (E. Gregorová)

- Předání informace o úspěšném absolvování procesu akreditace zdravotních služeb v pobytových zařízeních sociálních služeb (V. Schrek)
- Zhodnocení slavnostního otevření parku, zopakování výzvy k využívání parku obyvateli a jejich rodinami, prezentace fotografií z otevření parku (E. Gregorová)
- Prostor pro podněty a připomínky obyvatel

V diskuzi zazněly dotazy, podněty: Jak je možné řešit využívání televize na dvoulůžkovém pokoji? Dále byla vyjádřena prosba o proškolení obyvatel, jak správně používat cvičící stroje v parku.

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude v měsíci červnu 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...

- 5. května jsme slavnostně otevřeli náš nový park - **relaxační a pohybové centrum** a současně bylo otevřeno i **hřiště Základní školy Velké Meziříčí, Oslavická**. Bohatý program, který obsahoval taneční vystoupení žáků ZŠ Oslavická, vystoupení mažoretek a ukázkou Tai-chi, přilákal mnoho návštěvníků. Pozvání na oslavy přijali i významní hosté – starosta Velkého Meziříčí, Ing. Radovan Necid, místostarosta Velkého Meziříčí, pan Josef Komínek, radní Kraje Vysočina, Bc. et Mgr. Petr Krčál a senátor Parlamentu České republiky, RNDr. Miloš Vystrčil. Slavnostní program moderovalo Hit rádio Vysočina.
- 11. května proběhla **beseda o myslivosti** s pestrou ukázkou kůží, rohů a parohů lesní zvěře, kterou si připravila paní Dyntarová. Beseda se konala ve dvou skupinách na venkovních terasách.
- 14. a 28. května se konaly **přednášky Univerzity třetího věku**, které připomněly další památky a turistické cíle Zlínského kraje.
- 20. května se několik našich obyvatel jelo podívat na akci **Srdce na dlani do Třebíči**, které se kvůli nepříznivému počasí bylo přesunuto do budovy Forum – Městského kulturního střediska. Odpolední program nabídl vystoupení Karla Gotta revival a k vidění byly i stánky s výrobky zařízení sociálních služeb.

- 26. května odpoledne se konalo **setkání vedení domova s obyvateli**. Na setkání jsme přivítali nové obyvatele, byly představeny výsledky ankety spokojenosti obyvatel se službami, připomenuly se některé informace ze sociálního úseku a stravovacího provozu. Zápis ze setkání najdete na straně 5 - 6.
- 27. května odpoledne nám příjemně vyplnil harmonikář, pan Švihálek, který nám přijel zahrát ze Svatoslavi. K **posezení s harmonikou** jsme si pochutnali na opečených špekáčcích. Společné zpívání lidovek se všem zúčastněným líbilo.

NABÍDKA NA ČERVEN

- 5. června proběhne **vernisáž výstavy fotografického kroužku Domu dětí a mládeže** s prezentací Galerie stoletých (předsálí Jupiter klubu od 16 hodin).
- V **sobotu 6. června** jsme zváni na Den dětí pořádaný Českými drahami a Krajem vysočina, jehož součástí je **simulace srážky vlaku s člověkem** za použití našich figurín (vlakové nádraží Velké Meziříčí od 13 hodin). Ukázka je součástí programu Dětského dne s Českými drahami na Vysočině za spolupráce Kraje Vysočina.
- **10. června** se uskuteční **tvořivý program s Chaloupkami**, na kterém se podrobněji seznámíme s rostlinami v našem parku a společně

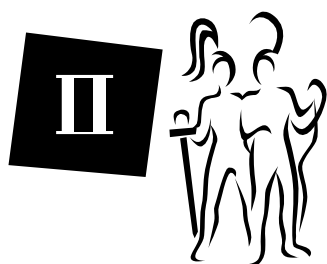
umístíme k nim jmenovky (Univerzita třetího věku a prostory parku od 9:30).

- **11. června** je naplánována další **přednáška Univerzity třetího věku**.
- **18. června** si společně **opečeme špekáčky** v parku s děvčaty z Výchovného ústavu.
- **25. června** jste zváni na poslední **přednášku Univerzity třetího věku** v letním semestru.

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

HOROSKOP

BLÍŽENCI (GEMINI) 21. 5. – 20. 6.



Čeká vás mimořádná aktivita a po celý rok dlouhodobě příjemná překvapení. Své názory a rozhodnutí sice budete často měnit, ale bravurně vše zvládnete. Vedle zdokonalování sebe sama se otevírá vaše mysl i k názorům ostatních lidí. Tento rok je pro vás tedy charakteristický rozšiřováním obzorů a radostí z mezilidské komunikace. Vaše blíženecké JÁ je známé svou bujarou duchaplností, jste stále ve střehu a obvykle označováni známkou spěchu. Trpělivost není vaší největší ctností, stále vás něco pohání

dál, dává vám touhu vychutnávat další z rozmanitých potěšení života i neklid.

Důležitou parketou letošního roku jsou pro vás finance a společenské aktivity. Od července se tato parketa rozšíří o komunikaci, intelektuální zájmy, metafyziku, zahraniční cesty, také větší zájem o otázky ega, těla a vizáže. Při společenských kontaktech chcete teď více zapůsobit a zazářit a při své věčné mladické vitalitě není vyloučeno, že se zčistajasna rozhodnete k originální změně image. Jen někomu nesedněte na lep, pozor na nepoctivost a přehnanou idealizaci vznikajících okolností. Také váš milostný život je nekonečným zdrojem překvapení. Přinese mnoho příležitostí k seznámení a náklonnosti. Vy, kteří žijete v manželství, máte za úkol udržovat a rozvíjet vztah, hvězdy radí, abyste byli stále aktivnější.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Měsíc růží. Překrásně kvetou, voní a těší. Odkvetlé růže odstraňujeme. Ničíme škůdce růží – hlavně mšice. Trávníky sečeme a cestičky udržujeme ve vzorné čistotě.

Červnové pranostiky

O svatém Fortunátu kapka deště má cenu dukátu.

Červen studený – sedlák krčí rameny.

Hřímá-li v červnu, zvedne se obilí.

Co červen nedá do klasu, červenec nažene v času.

V červnu-li zamrazí, úroda se zkazí.

Prší-li na svatého Barnabáše, padají hrozna do koše.

Svatá Tonička mívá často uplakaná očička.

V červnu rojení, nestojí za zvonění.

Jaká parna se v červnu dostaví, tak se i prosincové mraky postaví.

Červen mokrý a studený – bývají žně vždy zkaženy.

Svatí Gervázi a Protázi po loukách kopce sena rozhází.

Kdo vysoko leze, lahko sa sveze.

Na svatého Aloise poseč louku, neboj se!

Je-li červen mírný – nebude v prosinci mráz silný.

Na svatou Agripinu odpočívej jenom v stínu.

** Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 90. ISBN 978-80-904388-5-9.*

VÝZNAMNÉ DNY V ČERVNU

1. červen – **Mezinárodní den dětí**
2. červen – **Mezinárodní den čistého ovzduší**
5. června – **Den rozvoje a vzdělávání dospělých**
14. červen – **Světový den dárců krve**

21. červen – **Evropský den hudby**

23. červen – **Mezinárodní olympijský den**

27. červen – **Světový den rybářství**

V červnu uplyne/uplynou

- **415 let** od uskutečnění první pitvy lidského těla v Rečkově koleji na Starém Městě Jánem Jesenským známým jako Jesenius (8. 6. 1600),
- **120 let** od narození herce Theodora Pištěka (13. 6. 1895),
- **80 let** od narození dirigenta Václava Hybše, dirigent (3. 6. 1935),
- **70 let** od zahájení provozu Stavovského divadla představením Jiráskovy hry Lucerna (17. 6. 1945),
- **65 let** od popravy Milady Horákové, političky a právničky (27. 6.1950),
- **65 let** od popravy Milady Horákové, političky a právničky (27. 6.1950),
- **65 let** od úmrtí Františka Jandy - Suka, prvního českého olympijského medailisty a současně prvního českého atleta, který vytvořil světový rekord - jako první na světě použil při hodu diskem otočky (23. 6. 1955),
- **30 let** od úmrtí Jaroslava Dietla, dramatika a scenáristy (29. 6. 1985),

- **10 let** od úmrtí herce Jiřího Kodeta (25. 6. 2005).

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

*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>

KALENDÁŘ ČERVEN 2015



	KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)	CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	PO	Laura	sv. Justin	Laura, Hortensie
2	ÚT	☀ Jarmil	sv. Marcelin a Petr	Jarmila
3	ST	Tamara	sv. Karel Lwanga a druhové	Tamara, Olivie
4	ČT	Dalibor	Tělo a krev Páně (Boží tělo), sv. F. Caracciolo	Dalibor
5	PÁ	Dobroslav	sv. Bonifác	Den křes. rodiny
6	SO	Norbert	sv. Norbert	Norbert, Norberta
7	NE	Iveta, Slavoj	sv. Robert	Slavoj, Iveta
8	PO	Medard	sv. Medard	Medard
9	ÚT	☾ Stanislava	sv. Efrém Syrský	Stanislava
10	ST	Gita	sv. Bohumil	Perluška, Lidice 1942
11	ČT	Bruno	sv. Barnabáš	Flóra, Barnabáš
12	PÁ	Antonie	Nejsv. Srdce Ježíšovo, sv. Onufrius	Antonie, K. Farský 1927
13	SO	Antonín	Neposkvrněné Srdce P. Marie, sv. Ant.	Antonín
14	NE	Roland	sv. Anastáz	Vasil
15	PO	Vít	sv. Vít	Vít
16	ÚT	● Zbyněk	sv. Benon (Zbyněk)	Zbyněk
17	ST	Adolf	sv. Avitus	Adolfina, Adina
18	ČT	Milan	sv. Řehoř Barbarigo	Milan
19	PÁ	Leoš	sv. Jan Nepom. Neumann	Leoš
20	SO	Květa	sv. Metoděj Olympský	Květa, Květuše
21	NE	Alois	sv. Alois Gonzaga	Alois, Aloisie
22	PO	Pavla	sv. Jan Fisher a Tomáš More	Pavla, Pavlína
23	ÚT	Zdeňka	sv. Josef Cafasso	Zdeňka
24	ST	☾ Jan	Narození svatého Jana Křtitele	Jan Křtitel, Ležáky 1942
25	ČT	Ivan	sv. Vilém, ct. Ivan	Ivan
26	PÁ	Adriana	sv. Jan a Pavel	Adriana, Ada
27	SO	Ladislav	sv. Cyril Alexandrijský	Ladislav, Ladislava
28	NE	Lubomír	sv. Irenej	Lubomír
29	PO	Petr a Pavel	sv. Petr a Pavel	apoš. Petra a Pavla
30	ÚT	Šárka	sv. prvomučedníci římských	Šárka

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 91. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRADE V ČERVNU

Pro zahradníka začalo léto. Zahrada kvete, voní a dává první úrodu. Zároveň můžeme ještě řadu druhů zeleniny i květin vysít pro pozdní sklizeň. Červen je časem první sladké sklizeň jahod, třešní a višní, i příprav pro úrodu další. Můžeme vysévat některé druhy zeleniny pro pozdní sklizeň. Je také ideální čas pro rozsazování trvalek a výsev dvouletek, množení okrasných dřevin řízků, první sklizeň bylinek a léčivých rostlin.

Jakou zeleninu lze vysít v červnu

Dozrát stihne v červnu vysetá mrkev, černá ředkev a červená řepa, keříčkový fazol, rané kedlubny. Vysít či vysazovat můžete také zelí, růžičkovou kapustu, pór. Stále můžete pro průběžnou sklizeň vysévat saláty.

Péče o rajčata

Rychle rostoucí rostliny je třeba vyvazovat k tyčkám – pokud nemáte spirálovité kovové tyčky, které rostliny obtáčí s malou pomocí samy.

U tyčkových odrůd je třeba důsledně vylamovat postranní výhony, které rostlinu oslabují a snižují úrodu plodů. Keříčkové odrůdy se naopak nevylamují! Rostliny je třeba zalévat a hnojit: organickým hnojivem určeným pro plodovou zeleninu, naředěnou hnojivovou zálivkou, připravenou stejně jako pro ovocné stromy, nebo rostlinnými výluhy, které poskytnou výživu a podpoří zdraví

Zásadní je preventivní opatření proti houbovým onemocněním, která v deštivém počasí rajčata napadají: Ideální je pěstovat rostliny na místě krytém před deštěm, v dostatečných rozestupech. Zalévat se nikdy nesmějí na listy. V případě potřeby je včas ošetřete měďnatými fungicidy, nebo biologickými přípravky na bázi řepkového oleje a lecithinu, které rovněž zvyšují odolnost vůči plísni.

Péče o papriky

Pokud dostávají správnou výživu, rostliny během vegetace narůstají do značných rozměrů a nasazují velké množství plodů. Hrozí pak jejich polámání, neboť výhony paprik, které se na rozdíl od rajčat nevykládají, jsou přirozeně křehké. Papriky je proto třeba pečlivě vyvazovat, nebo celou řádku zpevnit pomocí natažených provázků ve spodní i horní části rostlin. Na síti je možné pěstovat i okurky, kterým tento systém velmi svědčí.

Péče o brambory

Brambory je vhodné v průběhu června přikrýt zeminou, aby byla úroda co největší. Za deštivého a zároveň teplého počasí rostliny často napadá plíseň bramborová. Při riziku napadení je porost vhodné včas ošetřit měďnatým fungicidem. Mandelinku bramborovou, která okusuje natě, je z malých ploch snadné ručně sbírat a likvidovat. Proti hádátce bramborové pomáhá střídání záhonu a také výsadba aksamitníku.

Sklizeň bylinek a léčivek

Nastává čas sběru mnohých léčivých rostlin, ať již planých, nebo na zahradě vypěstovaných. Rozkvétá heřmánek, řebříček, měsíček, kontryhel, kopřiva... Ještě před rozkvětem je pak vhodné seříznout šalvěj a meduňku. Bylinky, sbírané na přípravu léčivých nálevů či koupelí, je třeba sbírat za slunného počasí a ihned důkladně usušit na tmném, vzdušném místě, zavěšené v malých svazečkách.

Ve větším množství můžete sklízet také aromatické bylinky, které znovu rychle obrazí. Patří mezi ně například levandule, tymián, oregáno, rozmarýna. Přebytky můžete zamrazit, usušit, naložit do olivového oleje nebo soli.

Hnojení ovocných dřevin pro bohatou úrodu

V červnu se rozhoduje o tom, zda násada plodů na ovocných stromech zdárně dozraje. Bohatě obsypané stromy a keře, včetně vinné révy, je vhodné v průběhu června přihnojit. Dusíkatá hnojiva jsou vhodná pouze do poloviny měsíce. Vhodná jsou organická hnojiva, buď zakoupená v granulované formě, která se zapraví do půdy pod stromem, nebo vlastní. Hnojivový roztok připravíte například ze zkvašených slepičinců či králíčinců, které se naředí v poměru 1:10 dešťovou vodou. Nejosvědčenější aplikace je do rýh či důlků přibližně 10 cm hlubokých, které se předem vytvoří pod obvodem koruny. Hnojit je vhodné za deštivého počasí, nebo spolu s další zálivkou.

Pokud nemáte k dispozici zvířecí trus, použít můžete také výluhy z plevelu, například z kopřivy.

Léto s vůní jahod

Jahody jsou opravdu nejen lahodné, voňavé a sladké, ale i velmi zdravé: obsahují velké množství vitamínů skupiny B, vitamínu C a K, karotenu, a dále vápník, draslík, jód, sodík a železo. Za suchého počasí je třeba jahodníky vydatně zalévat, aby mohly dávat velké, pěkné plody. Na začátku měsíce je poslední vhodná doba, kdy lze jahody mělce prokypřit a odplevelit, pokud je to třeba, a poté pod ně položit mulčovací materiál. Pod jahodníky je vhodné nastlat mulčovací materiál, aby se plody po dozrání nešpinily, pokud jste tak neučinili již dříve. Vhodné materiály jsou: černá mulčovací textilie (nejlépe s otvory pro jednotlivé trsy – ideální je pokládat ji již při zakládání záhonu), sláma, posečená tráva, nebarvené pruhy papírové lepenky.

Pro stále krásnou zahradu

Trávník v červnu vyžaduje pravidelné sečení, hnojení a v případě sucha i zavlažování. Pokud vás jeho na péči náročná plocha zmáhá, nahradte jej částečně květinovou loukou, nebo půdopokryvnými rostlinami, jako je mateřídouška, rozchodníky, popenec, ve stínu pak barvínek menší, fialka, břečťan a další. Červen je vhodnou dobou, kdy si můžete nařízkovat okrasné keře.

Zelenými řízký v červnu můžete množit například tyto dřeviny: Japonské javory, šeřík, skalník, magnólii, kalinu, hortenzii, vřesovec, popínavé plaménky. Trvalky, které kvetou na jaře, je nejlepší přesazovat a množit dělením trsů do poloviny června. Jednotlivé trsy se do podzimu rozrostou. Dokud se neujmou, potřebují zálivku a ochranu před horkým sluncem – blízkost keřů či stromů, stříšku či zástěnu například z rákosové rohože, nebo alespoň ochranu bílou netkanou textilií.

Výsev dvouletek

V červnu se vysévají dvouletky, jako jsou macešky, pomněnky, sedmikrásky, karafiáty. Na semínka nasypte pouze tenkou vrstvu substrátu. Některým dvouletkám, především maceškám při klíčení škodí vysoké teploty a je třeba je chránit před sluncem, nejlepší je zatemnění. Když semínka začnou klíčit, zatemnění je třeba odstranit, ale za slunného počasí je raději zastiňte. Výsevy nesmějí zaschnout, pravidelná zálivka je nezbytná.

Červnové tipy

V průběhu června je třeba sklídit chřest a rebarboru, později se jejich kvalita zhoršuje. Plevel likvidujte mělkým okopáváním včas, než se stihne rozrůst a obírat pěstované rostliny o vodu, světlo a živiny. Pokud chcete množit či přemístit drobné cibuloviny, je vhodné je v červnu vyjmout ze země a do podzimu chovávat v mírně vlhké rašelině či písku. Naopak cibulky tulipánů a hyacintů, pokud je chcete

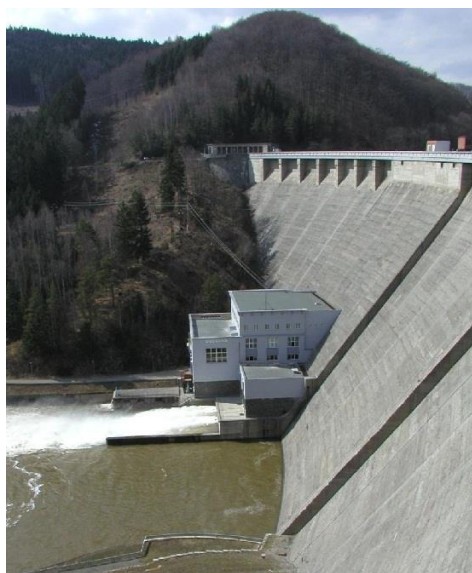
pro zachování nejvyšší kvality květů vyjmout z půdy, je třeba osušit a uchovávat na suchém místě při teplotě kolem 20°C.

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

CESTOVÁNÍ

SEDM DIVŮ BYSTRICKA

Vírská přehrada



Vírská nádrž leží na řece Svatavě.

Stavba přehrady začala v roce 1947 a k jejímu dokončení a předání stavby došlo o deset let později. Avšak již od roku 1911 byla otázka nutnosti postavit přehradu otevřena. Důvodem bylo kolísání toku řeky a povodně. Přehradě musela ustoupit obec

Chudobín, která zcela zanikla a také část obce Korouhvice. V současnosti slouží Vírská přehrada také jako významný zdroj pitné vody pro město Brno, ačkoli se s touto funkcí nádrže původně ani nepočítalo.

Vírská přehrada se skládá z několika na sebe navazujících staveb. Hlavní část Vírské přehrady je tvořena vodní nádrží s betonovou

gravitační hrází s vodní elektrárnou, která se nazývá Vír I. Pod hrází se nachází vyrovnávací denní zásobní nádrž. O kousek níže na říčním toku pak byla postavena vyrovnávací nádrž Vír II s železobetonovou konstrukcí hráze, která kompenzuje kolísavý odtok vody při špičkovém provozu elektrárny Vír I. Samotná nádrž Vír II však také slouží k výrobě elektřiny

Vodní elektrárna Vír I je osazena dvěma Francisovými turbínami, prostřednictvím kterých ročně vyrobí v průměru 13 775 MWh elektrické energie. Ve vodní elektrárně Vír II je instalována jedna Kaplanova turbína, díky které elektrárna ročně vyrobí v průměru 2111 MWh elektrické energie.

V okolí přehrady platí I. pásmo ochrany, takže není možné využívat přehradu pro rekreaci. Kolem přehrady vede cyklostezka a také Naučná stezka.

*Dostupné z: <http://www.turistika.cz/mista/virska-prehrada>

*Dostupné z: <http://www.ekobonus.cz/virska-prehrada-spickova-vodni-elektrarna-i-zdroj-pitne-vody>

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.ekobonus.cz/virska-prehrada-spickova-vodni-elektrarna-i-zdroj-pitne-vody>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

JABLEČNÍK OBECNÝ (MARRUBIUM VULGARE L.)



Jablečník obecný nalezneme v systematice rostlin v čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Vžíly se také jeho lidová označení jako samaritánka, jablounek, vonný klas, šedivka a buřina. Český název jablečník získala rostlina podle vůně květů po jablkách. Jablečník je známá, i když v současnosti již málo užívaná léčivka s mnohostranným účinkem, např. při zánětu průdušek na odkašlání, při srdeční arytmií a vysokém tlaku, trávicích potížích, či zevně na hnisající rány.

Popis a stanoviště

Jablečník obecný je vytrvalou rostlinou s typicky čtyřhrannou lodyhou o výšce přes 50 cm. Lodyha je bíle plstnatá, nese listy ve vstřícném postavení, které jsou též na líci plstnaté, na rubové straně došeda. Drobné pyskaté květy bílého zbarvení jsou seskupeny do lichospeřenů. Plodem rostliny jsou tvrdky.

Roste na návsích, rumištích, podle cest, v opuštěných lomech a na kamenitých stráních. U nás se jedná o zdomácnělý druh již od středověku. V poslední době výskyt silně ustupuje, v Čechách se

nalézá vzácně, zejména v okolí Prahy, ve Středohoří a Polabí, na jižní Moravě dosud hojněji.

Využití

Z byliny se ke sběru doporučuje nat' a to v období rozkvětu, tedy v červenci až září. Dobře usušená nat' má charakteristicky jemnou vůni, obvykle zelenou až šedozelenou barvu a nahořklou ostrou chuť. Významnými obsahovými složkami rostliny jsou silice, glykosidové hořčiny, marrubin, třísloviny, saponiny, pryskyřice, kyselina ursolová aj.

Jablečník je vyhledávanou bylinou zejména pro své účinky proti působení jedl při plicních onemocněních a celkově při dýchacích potížích.

Vhodnou formou využití jablečníku jsou čaje, jež se doporučují například při žlučnickových chorobách nebo slabosti, střevních obtížích, zánětu průdušek, dýchavičnosti, kašli a proti nechutenství.

Zevně bylina pomáhá při špatně se hojících a hnisavých ránách. Na spoustu zdravotních neduhů je možné bylinu aplikovat ve formě čerstvé šťávy, zejména při čistění krve, žlučových kamenech, chudokrevnosti, průjmu, žloutence, tvrdnutí jater, nepravidelné menstruaci, zanícení dýchacích cest, proti kašli, při zánětu slinivky břišní, při srdečních nemocech – arytmií.

Recept na sirup proti kašli: 100 g natě jablečníku louhujeme ve čtvrt litru studené vody, necháme den odstát. Následně studený nálev scedíme, vylisujeme a získanou tekutinu povaříme s půl kilogramem cukru do zhoustnutí. Ideální je užívat sirup 3 x denně 1 lžičku.

*Dostupné z: <http://www.zdravinadlani.cz/lecive-rostliny/jablecnik-obecný>

*Dostupné z: <http://www.naturfoto.cz/jablecnik-obecný-fotografie-6709.html>

*Zdroj fotografie: dostupné: <http://www.naturfoto.cz/jablecnik-obecný-fotografie-6708.html>

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

ALERGIE NA HMYZÍ BODNUTÍ

Alergická reakce na hmyzí jed může být proběhnout pouze v místě vpichu, ale v horších případech může ovlivnit celé tělo. Těžší reakce obvykle zažívají lidé, kteří již trpí nějakou jinou alergií nebo mají zkušenosti s atopickým ekzémem.

Objevuje se bolestivý rudý otok, který se může šířit i mimo místo vpichu a přetrvávat i několik dnů. Také se může přidat svědění pokožky a kopřivka.

Systémová alergická reakce – anafylaktický šok

Je mnohem nebezpečnější a zasahuje celý organismus. Svědění kůže a kopřivka se „rozlézájí“ po celém těle a navíc se přidávají tyto příznaky:

- otoky pod kůží, případně v krku

- chrapot, sípavý dech, nemožnost se dostatečně nadechnout
- kýchání a ocpání nosu
- návaly horka, zrudnutí pokožky v obličeji
- zrychlený tep, bušení srdce
- nevolnost, bolesti břicha, zvracení, později i průjem
- pokles krevního tlaku, mdloby až ztráta vědomí, zástava dechu

Tato těžká reakce většinou nastupuje do několika desítek minut. Může nastat i několik hodin po bodnutí, ale pokud se tak stane, vždy je to do 24 hodin.

Bez včasné lékařské pomoci může být ohrožen život. U starších osob se srdečními problémy nebo postižením průdušek je riziko nejvyšší, naopak u dětí do cca 10 let je riziko nejnižší.

Zhruba u poloviny lidí se alergická reakce při opětovném bodnutí objeví znovu. Reakce se mohou při každém dalším bodnutí zhoršovat. Pokud máme podezření, že reakce může být již alergická, raději navštívíme lékaře! Pro první návštěvu alergologa je vhodné mít doporučení praktického lékaře.



Ve většině případů však k žádné alergické reakci při bodnutí hmyzem nedochází. Po bodnutí dojde ke vzniku malého, svědivého pupenu, který většinou velmi brzy vymizí. Nejde o alergii, ale o místní reakci

na hmyzí jed. Dokonce ani při obdržení více žihadel současně, kdy se objeví malátnost nebo mdloby, nemusí jít o reakci alergickou, ale o přiotrávení vpíchnutým jedem. Tyto vážné případy by už měl řešit lékař, i když ne alergolog.

Diagnóza alergie na hmyzí jed

Alergii na jed bodavého hmyzu potvrdí lékař-alergolog. Jak bude pravděpodobně vyšetření probíhat? Lékař si nás krátce vyzpovídá, aby zjistil výskyt alergických potíží u nás a v naší rodině – zda jsme se už s nějakou alergií léčili, naše návyky a prostředí, ve kterém žijeme. Pokud je to jen trochu možné, snažíme se určit hmyz, který nás bodnul. K tomu, aby lékař mohl stanovit, zda se jedná o alergii na hmyzí jed, potřebuje rovněž znát, kdy a kde k bodnutí došlo, kolik času uplynulo mezi bodnutím a prvními příznaky a které příznaky se vyskytly. Pro alergologickou diagnózu existují vzorky všech nejběžnějších hmyzích jedů. Kožní testy bývají u této alergie někdy nepřesné, mohou vyjít jako falešně pozitivní. Protilátky IgE proti hmyzímu jedu je ale možné prokázat v krvi.

Provedení vyšetření krve má smysl nejdříve šest týdnů poté, co nás hmyz bodnul. Pokud totiž bodnutí hmyzu vyvolá silnou reakci, je protilátka „spotřebována“ a její množství v krvi je zpočátku nepatrné.

Léčba alergie na hmyzí bodnutí

Léčba tohoto druhu alergie má v současné době tři pilíře:

1. VYHÝBÁNÍ SE ALERGENU – PREVENCE ALERGICKÉ REAKCE

Po stanovení diagnózy a nalezení škodlivého alergenu je prvním úkolem vyloučení kontaktu s tímto alergenem.

2. PROTIALERGICKÉ LÉKY – BALÍČEK PRVNÍ POMOCI

Po prodělané těžké reakci na hmyzí jed předepíše lékař tento pohotovostní balíček. Pacient by ho měl nosit všude s sebou po celou dobu, kdy je aktivní bodavý hmyz, tj. od brzkého jara do podzimu.

- **adrenalin (epinefrin) v autoinjektoru (injekčním peru)**, který působí proti poklesu krevního tlaku, posiluje srdce a rozšiřuje průdušky: užívá se při nástupu příznaků celotělové alergické reakce, včasné podání této injekce zachraňuje život
- **antihistaminikum**, které blokuje účinek histaminu (látky, která se uvolňuje z buněk při alergické reakci) a tím tlumí alergickou reakci: v akutním případě je možné spolknout jednorázově 2 tablety léku, které je vhodné pro rychlejší účinek rozkousat
- **kortikosteroid v tabletách**, který potlačuje alergický zánět: doporučené množství tablet je opět lepší rozkousat a pak spolknout
- **inhalační léky**, které uvolňují průdušky zúžené při astmatických záchvatech: v případě dušnosti se aplikují dva vdechy

Léky z balíčku je potřeba užívat podle instrukcí lékaře. Aplikaci adrenalinové injekce je dobré mít předem nacvičenu.

Při celkové šokové reakci je potřeba vždy vyhledat lékaře, respektive pohotovostní nemocniční ambulanci, i když se podaří příznaky utlumit za pomoci léků z balíčku, vždy hrozí riziko vzniku pozdní reakce.

3. IMUNOTERAPIE ALERGENOVÝMI VAKCÍNAMI

Cílem je vyvolat stav tolerance nemocného organismu vůči alergenů. Vakcinace probíhá 2 až 5 let a spočívá v docházení na injekce k alergologovi. Po skončení této léčby je většina pacientů dostatečně chráněna a tolerance vůči hmyzímu bodnutí přetrvává minimálně dalších 7 let po ukončení léčby.

První pomoc po bodnutí hmyzem

Nejjednodušší případ představuje jedno nebo pouze pár bodnutí u zdravého člověka bez výskytu alergické reakce. V takovém případě postačí přiložení ledového obkladu na postižené místo. V případě včelího bodnutí je ještě před samotným ošetřením nutno co nejrychleji vyjmout z rány žihadlo, nejlépe pinzetou nebo jej vyškrábnout nehtem nebo plastovou kartou tak, aby nedošlo k zmáčknutí jedového váčku. Pupínek je možné potřít protisvědivým gelem.

V případě bodnutí v oblasti krku, dutiny ústní, jazyka nebo jícnu existuje nebezpečí vzniku otoku a zablokování horních cest dýchacích. V rámci první pomoci je třeba v poloze vsedě postižené místo navíc

chladit – na krk přiložit ledový obklad, případně vložit do úst kostku ledu. Co nejdříve je nutno si vzít nějaké antihistaminikum (Zyrtec, Analergin apod.). Spousta lidí nosí tyto léky u sebe a jsou k dostání v každé lékárně i bez předpisu. Pak rychle vyhledat lékařskou pomoc.

První pomoc u osoby alergické na hmyzí bodnutí spočívá, kromě seškrábnutí žihadla a chlazení místa vpichu, v použití výše uvedeného „balíčku první pomoci“. Pokud takový balíček nemáme, nejprve zavoláme rychlou záchrannou službu. Mezitím se pokusíme sehnat nějaký protialergický lék (antihistaminikum, kortikoid). Jednu až dvě tabletky rozkousat a spolknout. To vše pokud možno bez hysterie.

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

*Zdroj fotografie: dostupné z:
http://cs.wikipedia.org/wiki/Vosa_%C3%BAto%C4%8Dn%C3%A1

ČEŠTÍ VYNÁLEZCI

JAROSLAV SKÁLA



V roce 1948 založil protialkoholní oddělení psychiatrické kliniky nemocnice U Apolináře v Praze a v roce 1951 první záchytnou protialkoholní stanici na světě – český psychiatr Jaroslav Skála.

Jaroslav Skála se narodil 25. května 1916 v Plzni. Po maturitě v roce 1935 pokračoval ve studiu na lékařské fakultě v Praze a zároveň na Institutu tělesné výchovy a sportu. Ten absolvoval v roce 1939, avšak studia medicíny již nestihl dokončit kvůli uzavření českých vysokých škol německými okupanty. Nastoupil tedy jako učitel tělocviku na gymnázium v Plzni. Lékařskou fakultu dokončil až po válce v roce 1946.

Zajímala jej interna, ale své první místo sehnal na psychiatrické klinice. Ta jej vyslala na mezinárodní konferenci o alkoholismu do Bruselu, která předznamenala další životní dráhu Jaroslava Skály. Tři roky po válce již na psychiatrii otevřel první moderní protialkoholní oddělení, které sám vedl až do svého odchodu do důchodu v roce 1982.

Je zajímavé, že první léčebna na našem území vznikla už roku 1909 v Kunčicích na Moravě. Vedl jí páter Konařík. Tentýž člověk posléze vedl v letech 1922-1923 podobnou léčebnu v Tuchlově u Teplic. Jaroslav Skála se pokládal za následovníka pátera Konaříka, ale měl rozdílný vztah k pacientům. U Jaroslava Skály to nebyla jen čistá křesťanská láska, ale láska vyžadující. Heslem bylo: "Dáváme, ale vyžadujeme."

Jaroslav Skála byl pověstný svým přísným polovojenským režimem k pacientům. Ti jej však spolu se Skálovými spolupracovníky chovali ve velké úctě, i když jej nazývali nadějí a postrachem českých

alkoholiků. V roce 1951 inicioval založení záchytné stanice – první zařízení svého druhu na světě. Z počátku zde uplatňoval svérázný režim, kdy o nově příchozí pacienty záchytky se v rámci terapie byli nuceni starat pacienti protialkoholního oddělení, aby měli na očích, jak vypadá, když opilý přichází do styku se svým okolím.

Zabýval se i výzkumem, prevencí a léčbou závislostí na psychoaktivních látkách. Založil a v letech 1956 – 1981 vedl Sekci pro otázky alkoholismu a jiných toxikománií, v roce 1993 se stal spoluzakladatelem Společnosti pro návykové nemoci.

Kromě alkoholologie se zabýval i psychoterapií, kterou označoval za svoje hobby. Velkou roli v jeho životě hrál sport. Ve svých dvanácti letech vstoupil do Sokola a od roku 1932 se zúčastnil všech sletů a spartakiád. I ve svých léčebných metodách užíval sportu.

Za své celoživotní dílo mu prezident Václav Havel udělil v roce 2002 medaili za zásluhy II. stupně. Zemřel doma přirozenou smrtí ve věku 91 let 26. listopadu 2007 v Praze.

* DRAHOŇOVSKÝ, D. První záchytná protialkoholní stanice na světě. Dostupné z: <http://vlast.cz/prvni-zachytna-protialkoholni-stanice-na-svete/>

ÚŽASNÍ I ZÁHADNÍ (I. ČÁST)

Hadi se netěší dobré pověsti. Bývají považováni za tvory slizké a úskočné. Ve skutečnosti takoví nejsou a zaslouží si náš obdiv.

Vědci poslali asi 4 000 druhů nejrůznějších hadů. U nás jich žije jen nepatrný zlomek z tohoto množství. Ale i na této malé české „hadí kolonii“ je jasně patrné, že tito plazi představují mistrovské dílo evoluce.



Užovku hladkou potkáme nejspíš na prosluněné křovinaté stráni. V oblibě však má třeba i hromady vyhráté suti. K její oblíbené kořisti patří ještěrky. Ze společenstva našich užovek se vymyká tím, že

jako jediná rodí živá mláďata.

Nejběžnějším hadem je u nás užovka obojková. Žije často u vody, kde loví rybky a žáby. Najdeme ji ale i v blízkosti lidských obydlí. Její zvláštností jsou jedovaté sliny. Člověk se jí však nemusí bát. Jed užovky obojkové působí především na žáby a lidem neublíží.

Užovka podplamatá je doma v potocích, řekách, rybnících a jezerech. Z vody vylézá většinou jen na noc. Živí se převážně rybami. Své podivné jméno dostala podle tmavých skvrn na břicho, které mívají tvar kostky. Slovo „plama“ totiž znamenalo ve staré češtině „skvrnu“.

Užovka stromová je naším nejdelším hadem. Rekordní kusy dorůstají délky až dva a čtvrt metru. Hady takových rozměrů však potkáme spíše v jižních oblastech Evropy, kde se užovce stromové daří mnohem lépe než u nás. Naše populace tohoto hada jsou malé.

Evropský areál užovky stromové k nám zasahuje z jihu do oblasti Podyjí. Druhá velmi malá populace žije na Karlovarsku u řeky Ohře. Jak se tam užovky dostaly, je tak trochu záhada. Někdy se říká, že je tam v 19. století vysadila rodina Mattoni. Ještě exotičtější se zdají teorie o tom, že užovky přinesli na naše území římsí vojáci při svých výpravách na germánská území. Římané tohoto hada uctívali jako symbol lékařství.

Zmije obecná je naším jediným zástupcem zhruba šesti stovek jedovatých hadů světa. Obavy z jejího jedu jsou přehnané. Toxiny zmije působí spolehlivě na malé hlodavce, kterými se zmije převážně živí. Pro zdravého dospělého člověka nejsou nebezpečné. Smrtelná dávka zmijího jedu pro člověka se pohybuje kolem 0,015 gramů. Zmije však nemá ve svých jedových žlázách ani 0,010 gramů. Při jednom kousnutí se uvolní obsah jedové žlázy z více než třetiny. Pro malé děti, alergiky, seniory nebo lidi s nějakou vážnější zdravotní komplikací však může představovat uštknutí zmijí i smrtelné riziko.

Z podzemí do celého světa

Ať už se díváme v přírodě na naši užovku hladkou, nebo sledujeme přes sklo terária v zoo exotickou anakundu či životu nebezpečnou kobru královskou, nezbývá nám než žasnout, jak dokonale příroda hady zformovala.

O nohy hadi zřejmě přišli v dávném pravěku, když se jejich ještěrkovití předci uchýlili do podzemí. Při vrtání chodeb v půdě těmto tvorům

nohy jen překážely. Paleontologové dnes nacházejí zkameněliny živočichů, kteří byli současníky dinosaurů a stáli na půl cesty mezi ještěry a hady – ztratili sice přední končetiny, ale stále ještě měli dobře vyvinuté zadní nohy.

V určité fázi evoluce se pravěcí beznozí hadi vrátili z podzemí na zemský povrch. Museli se přitom vypořádat s nejedním úskalím. Vedli si však nadmíru zdatně. S výjimkou Antarktidy osídlili všechny kontinenty i rozsáhlé oblasti moří a oceánů.

Hady najdeme prakticky všude. Například malí tropičtí hadi slepáci jsou dokonale uzpůsobeni k pohybu v mraveništích a termitištích a živí se jejich obyvateli. Jihoamerický prudce jedovatý had křovinář ostnitý se s jistotou pohybuje vysoko ve větvích stromů deštivého pralesa. Hadím horolezcem je ploskolebec himalájský. V Himaláji žije i v nadmořských výškách kolem 5 000 metrů. Vodní hadi vlnožilové a vodnáři se přizpůsobili životu v mořích, řekách a jezerech.

O různorodosti hadů svědčí i rozdíly ve velikosti. Jedním z nejmenších hadů světa je deseticentimetrový slepan žijící na karibském ostrově Barbados. O existenci ještě mnohem menších hadů vědci pochybují, protože mláďata tak miniaturních plazů by už v přírodě nenašla vhodnou potravu. Největší známý had žil před 60 miliony roků v Jižní Americe. Dostal vědecké jméno *Titanoboa cerrejonensis* a z jeho fosilií vědci odhadují, že měřil od špičky ocasu k hlavě plných 13 metrů a vážil až 1 200 kilogramů.

Evolučně starší větev hadů představují škrtiči. Jejich předci se po návratu z podzemí na zemský povrch rychle přeorientovali z lovu drobných bezobratlých živočichů na větší kořist. Na její zabití jim nestačila síla čelistí a zubů, a tak začali k zabíjení využívat smrtící stisk klíček svalnatého těla.

Vývojově mladší hadi nahradili sílu těla zabíjáckými účinky jedů. Například kobra královská skrývá v arzenálu své jedové žlázy desítky bílkovinných toxinů schopných velmi rychle znehybnit a usmrtit prakticky jakoukoli kořist.

*PETR, J. Úžasní a záhadní. In *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015*. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 58-60. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Zdroj fotografie: dostupné z: <http://www.naturfoto.cz/uzovka-obojkova-fotografie-760.html>

TRÉNINK PAMĚTI

ČTYŘI KAMARÁDI

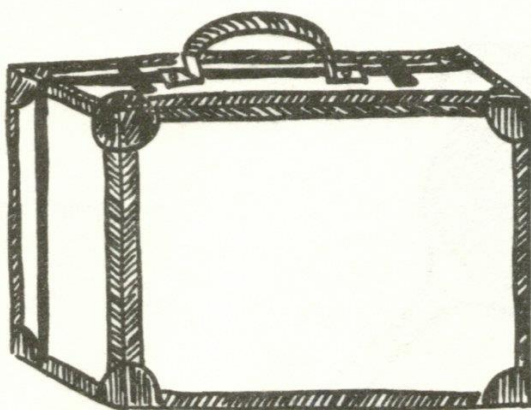
Bedřich, Emil, Oldřich a Petr (jejich příjmení, o kterých zatím nevíme, komu patří, jsou: Blanický, Dušek, Fousek a Kučera) si povídali, co budou dělat v době dovolené.

Jeden z nich pojedí na chatu, druhý ke známým, třetí na zájezd a čtvrtý zůstane doma.

Co víme: Bedřich Dušek nebude doma, ani u známých. Rovněž Oldřich, který se nejmenuje Blanický, se nechystá ke známým. Emil, který se nejmenuje Kučera ani Blanický, jede na zájezd.

Doplníš už z těchto údajů tabulku?

jméno	příjmení	kde budou
Bedřich Emil Oldřich Petr		



PŘEHOZENÁ PŘÍSLOVÍ A RČENÍ

Darmo proti

Zdi

I křivé dříví

Mezi slepými

Nehleď na kůru,

I slepá slepice

vodě plavati.

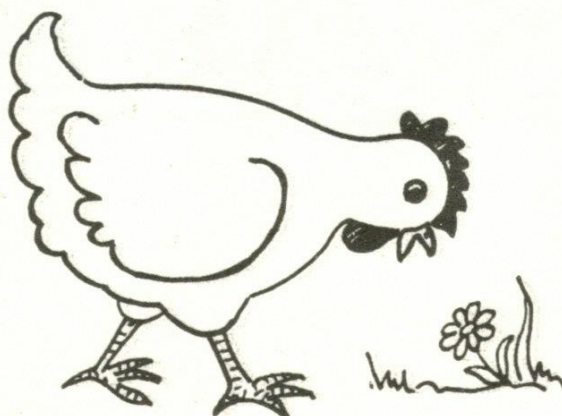
jednooký král.

na zrnko trefí.

ale na dřev.

hlavou neprorazíš.

rovně hoří.



*PAVELKA, R. Hlavalam ti hlavu nepoláme. Levné knihy, 2010, s. 45, 62. ISBN 978-80-7309-898-8.