

ZÁŘÍ 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

Blahopřání.....	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co jsme dělali... ..	6
Nabídka na září.....	7
Fotogalerie	8
Horoskop.....	9
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	10
Významné dny a výročí v září	11
Kalendář září 2015.....	12
Zahrada v září	13
Cestování.....	16
Bylinkový receptář.....	20
Zdravotnické okénko	22
Osobnosti	25
Ptačí cesty	30
Kvízy	34

BLAHOPŘÁNÍ

NA MĚSÍC ZÁŘÍ

Pan Zdeněk VALIŠ, MUDr.

Pan Luboš SVOBODA

Paní Marie ČMUCHOVÁ

Pan Jiří Vochyán

Paní Anežka VLČKOVÁ

Paní Marie SKLENÁŘOVÁ

Paní Marie HROMKOVÁ



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

Obyvatelé a zaměstnanci domova

ZE ŽIVOTA DOMOVA



V měsíci srpnu jsme přivítali v našem domově nové klienty:

Paní Jiřina HLADÍKOVÁ ze Svratouchu

Pan Josef NĚMEC z Laviček

Paní Božena ONDRÁKOVÁ z Myslibořic

Pan Josef VYROUBAL z Tišnova

V měsíci srpnu odešli z našich řad:

Paní Anežka STARÁ 9. 8. 2015

Paní Terezie NOVOTNÁ 14. 8. 2015

Pan Ludvík SVOBODA 18. 8. 2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• BUFET

Bufet bude otevřený **v pondělí** (příjem objednávek zboží) **a ve středu** (prodej objednaného zboží) v čase **od 13 do 14 hodin**. O dalších změnách v otevírací době budete informováni prostřednictvím domácího rozhlasu či informační cedule v bufetu.

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Donáška knih na pokoje bude probíhat **ve středu**. 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...

- Ve čtvrtek 6. srpna jsme se dopoledne sešli na Univerzitě třetího věku, kde si pro nás připravil zajímavé povídání nutriční terapeut Jan Hutař. Přednáška byla zaměřena na zeleninu a její prospěšnost. Dozvěděli jsme se i různé zajímavosti, například to, že meloun není ovoce, ale zelenina. Na závěr besedy byla pro posluchače připravena ochutnávka zdravých zeleninových šťáv.
- Od pondělí 17. srpna do čtvrtka 20. srpna se prostory Univerzity třetího věku proměnily v bazar šatstva. Každé dopoledne se obyvatelé mohli podívat, vyzkoušet si anebo si odnést nějaký nový kousek oblečení. V bazaru byly k mání dámské i pánské oděvy, do léta i do zimy.
- V úterý 25. srpna jsme dopoledne od deseti hodin na Univerzitě třetího věku měli promítání pásma videí. Nejdříve jsme zhlédli záznam dechové kapely Mistříňanka z velkomeziříčského kulturního léta, poté jsme se podívali na reportáž o úložišti radioaktivního odpadu, které se dotýká naší lokality, a na závěr jsme se podívali na videa o nové rozhledně na Fajtově kopci.

- Čtvrteční dopoledne 27. srpna nám přijeli zpříjemnit účinkující z třebíčského Senior's bandu. Připravili si pro nás pásmo písniček, vtipů a scének.
- Poslední srpnový den (pondělí, 31. srpna) jsme oslavili dožínky. Chasa procházela domovem za doprovodu dechové kapely Veseláci. Všichni jsme se veselili, tancovali jsme a také jsme si pochutnali na dožínkových koláčcích. Na závěr jsme předali dožínkový věnec panu hospodáři a paní mámě (panu řediteli a paní zástupkyni ředitele), kteří nás poté pozvali na hostinu do jídelny k výbornému řízku.

NABÍDKA NA ZÁŘÍ

- Poslední zářijový den do domova přijede pan Šedivý se svým programem Hašlerovy písničky. Dopolední hudební vystoupení se bude konat v prostorách univerzity třetího věku a na Pomněnce.

FOTOGALERIE

Přednáška nutričního terapeuta



Vystoupení Senior's bandu



Bazar šatstva



Dožínky



HOROSKOP

PANNA (VIRGO) 23. 8. – 22. 9.



Dobrou zprávou je, že si v mnohých oblastech vychutnáte, jak může život spokojeně plynout. Navíc se obohatíte o zkušenosti, které zůstanou ve vaší paměti zářit jako klenot.

Hlavním úkolem pro letošní rok je, abyste hluboko v sobě objevili vnitřní zář a vysílali ji při kontaktu s ostatními. V první polovině roku se vám podaří uskutečnit některé z vašich představ, ale neusněte na vavřínech, štěstí nepadá z nebe jen tak samo bez vlastního přičinění! Pravdou je, že to většina z vás velmi dobře ví, jste totiž perfekcionisté zvěrokruhu, vše chcete dovést do konce a nic nenecháte náhodě.

Letošní rok je pro vás také výzvou k prozkoumání svých cílů, vnitřního přesvědčení, svého romantického očekávání i potřeb v osobních vztazích. Výrazně se může změnit váš milostný život, vaše tvořivost a vztah se svými dětmi, pokud nějaké máte. Všechno, co děláte pro zábavu a potěšení, má nyní tendenci k výraznému obratu. Nutno dodat, že se nejedná o změny negativní, naopak, hodně věcí dovedete k dokonalosti a vybrousíte své JÁ jako diamant.

Významné naplnění vás čeká v intelektuálních zájmech, skupinových aktivitách, a také můžete navázat hluboké pouto s nějakou spřízněnou osobou. Milostní aféra je pro vás v tomto roce méně komplikovaná a méně vypjatá. Brilantní šermíři sice zrovna v lásce nejste a neradi ukazujete svou vášeň na veřejnosti, nyní se však ukazuje větší spontánnost, která dá vykvést pravé lásce.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

V zahradě už není tak pilno. Sklízíme pomalu ovoce a zeleninu. Množíme řízky angreštu, rybízu a některé okrasné keře. Upravené záhonky udržujeme čisté až do podzimního rytí.

PŘÍSLOVÍ NA ZÁŘÍ

Na svatého Štěpána krále, je už léta namále.

Začátek tohoto měsíce přináší zlé páry a mlhy.

Nikdy není tak zle, aby nemohlo být horší a není horší, jak když je zle.

Září jezdí na strakaté kobyle.

Teplé září – dobře se ovoci i vínu daří.

Panny Marie narození – vlaštoviček rozloučení.

Na dešti v září rolníku moc záleží.

Od Panny Marie Bolestné teplota rychleji poklesne.

Ozve-li se v září hrom, bude v zimě zavát každý strom.

Když dlouho listí nepadá, tuhá zima nám nastává.

Na svatého Mořice nesej pšenice – bude samá metelice.

Od početí svatého Jana namnoze Babské léto začíná.

O svatém Jeronýmu připravuj se už na zimu.

* Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 126.
ISBN 978-80-904388-5-9.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ZÁŘÍ

1. září – Světový den míru (od roku 1959 vyhláší OSN)

8. září – Mezinárodní den gramotnosti (slaví se od roku 1966, UNESCO)

16. září – Mezinárodní den ochrany ozonové vrstvy

28. září – Státní svátek České republiky

30. září – Světový den srdce

Uplyne...

705 let od sňatku Jana Lucemburského a Elišky Přemyslovny (nástup Lucemburků na český trůn, 1. září 1310).

15 let od úmrtí Jiřího Sováka, českého herce (narozen 27. prosince 1920, zemřel 6. září 2000).

105 let od narození Františka Hrubína, básníka a spisovatele (narozen 17. září 1910, zemřel 1. března 1971).

1020 let od vyvraždění Slavníkovců na Libici a nastolení vlády Přemyslovců (28. 9. 995).

95 let od narození dirigenta Václava Neumanna (narozen 29. září 1920, zemřel 2. září 1995).

*Dostupné z: http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium_2015.pdf

KALENDÁŘ ZÁŘÍ 2015



	KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)	CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	ÚT	Linda, Samuel	sv. Jiljí	Linda, Jiljí, Bolek
2	ST	Adéla	sv. Justus	Adéla
3	ČT	Bronislav	sv. Řehoř Veliký	Bronislav
4	PÁ	Jindřiška	sv. Rozálie	Jindřiška, Jindra
5	SO	☾ Boris	bl. Terezie z Kalkaty (Matka Tereza)	Boris, Larisa
6	NE	Boleslav	sv. Magnus	Boleslav, Boleslava
7	PO	Regína	sv. Melichar Grodecký	Regina
8	ÚT	Mariana	Narození Panny Marie	Narození Panny Marie
9	ST	Daniela	sv. Petr Klaver	Daniela
10	ČT	Irma	bl. Karel Spinola	Krasava, Irma
11	PÁ	Denisa	sv. Emilián z Vercelli	Denisa, Diviška
12	SO	Marie	Jméno Panny Marie, sv. Quido	Marie
13	NE	● Lubor	sv. Jan Zlatoústý	Lubor
14	PO	Radka	Povýšení svatého kříže	Radka
15	ÚT	Jolana	Panna Maria Bolestná	Albín
16	ST	Ludmila	sv. Ludmila	Ludmila
17	ČT	Naděžda	sv. Kornélius a Cyprián, sv. Bellarmin	Bohunka
18	PÁ	Kryštof	sv. Josef Kupertinský	Kryštof
19	SO	Zita	sv. Januáriu	Januš
20	NE	Oleg	sv. Ondřej, Pavel a druhové	Oleg
21	PO	☾ Matouš	sv. Matouš	Matouš evangelista
22	ÚT	Darina	sv. Mořic a druhové	Mořic, Mauricius
23	ST	Berta	sv. Pius z Pietrelciny	Hostislava
24	ČT	Jaromír	sv. Gerard (Jaromír)	Jaromír, Jaromíra
25	PÁ	Zlata	sv. Kleofáš	Zlatuše, Aurelie
26	SO	Andrea	sv. Kosma a Damián	Andrea, Ondřejka
27	NE	Jonáš	sv. Vincenc z Paula	Kosma a Damián
28	PO	☼ St. svátek, Václav	sv. Václav	kníže Václav 929-935
29	ÚT	Michal	sv. Michael, Gabriel a Rafael	Michael, Michal
30	ST	Jeroným	sv. Jeroným	Jeroným, Jarolím

*Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 145. ISBN 978-80-904388-5-9.

ZAHRAHA V ZÁŘÍ

V září sluneční paprsky ještě hřejí, ale nepálí. Vzduch je svěží a práce na zahradě radostí. Můžete udělat mnohé pro její zdraví, krásu i úrodu. Je čas sklizně i nových začátků. Půda si ještě uchovává zbytky letního tepla a je příjemně vlhká. Proto nastává vhodný čas k výsadbě či rozmnožování mnohých rostlin, dalším je dobré alespoň připravit jámy či záhony. Nezapomínejte ani na plevel – pokud jej budete důsledně likvidovat nyní a nenecháte jej vysemenit, ušetříte si mnoho práce na jaře. Vypleté a neosazené plochy je ideální mulčovat, nenechávejte zbytečně půdu větru napospas. Využít můžete také zelené hnojení.

Skližeň ovoce



Sklízení sladkého ovoce je v plném proudu. Postupně zrají podzimní a raně zimní jablka i hrušky. Dozrávají také švestky, pozdní broskve.

- Pokud budete úrodu skladovat ve sklepě, je dobré ho dobře připravit – vyčistit, vybílít a vysířit.
- Skladovat je třeba pouze zdravé plody a pravidelně je kontrolovat, napadené a nahnilé ihned odstranit.

- Sklep je třeba dobře větrat – v září jej důkladně větrejte především v noci, aby se prostor ochladil a zvlhčil.

Ovoce je však možné skladovat i mnoha jinými způsoby – sušením, moštováním, přípravou kompotů, marmelád, povidel...

Kromě sklizně „klasického“ ovoce nastává úroda léčivých plodů, jaké má jeřáb, aronie, rakytník a dřín, či růže svraskalá, vděčná a odolná keřová růže plodící krásné a veliké šípky. Začínají zrát také vlašské i lískové ořechy.

Sklizeň zeleniny a ochrana před chladem

- Květák, který nevytvořil do konce září růžice ke sklizni, je nutné chránit před prvními mrazíky. Bílá netkané textilie rostliny ochrání až do poklesu teplot – 4 °C. Lze použít i přenosné foliové kryty a rukávce.
- Také plody tykví jsou citlivé vůči mrazíkům. Sklidte je proto hned při první signalizaci poklesu teplot.
- Cukety a dýně dobře dozrají i po utržení. Na chráněném, ale dobře větraném místě a vydrží třeba až do prosince.
- Plody rajčat první mráz znehodnotí. Obalte je netkanou textilií a fólií, nebo utrhněte a nechejte v teple dozrát.
- Melouny se sklízí již od konce srpna a v průběhu září. Spolehlivým signálem zralosti je dutý zvuk při poklepu na plod.

Meloun už nepřibírá na váze, stopka zasychá. Vzhledem k tuhé slupce, která je dobře chrání, se melouny dají skladovat i 2 až 3 měsíce po sklizni.

Bylinky na podzim

Před příchodem prvních nočních mrazíků sklidte bazalku – tato teplomilná jednoletka mráz nesnáší a rychle se snižuje kvalita jejích lístků.

Přebytky můžete usušit, ale ještě lépe zamrazit, naložit do olivového oleje, nebo si připravit výtečné bazalkové pesto.

Vytrvalé bylinky, které přezimují venku, ke konci měsíce nastelte slámou či listím, aby byly chráněny jejich kořeny. Pozor na rozmarýnku, která silnější mrazy venku obvykle nepřežije.



- Přesadte si část bylinek do květináčů a pěstujte na chladnějším, světlém místě. Na jaře naraší dříve a budete mít čerstvé koření po ruce.

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

*Zdroj fotografií: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/zasejte-bazalku-sklidite-chut-i-barvu-leta/>, <https://skramlikova.files.wordpress.com/2011/11/apfel.jpg>

CESTOVÁNÍ

HRADY A ZÁMKY ČESKÉ REPUBLIKY

VELKÉ MEZIŘÍČÍ

Zámek, původně hrad, byl vybudován před polovinou 13. století, nepřímo je doložen k roku 1236, kdy se jako svědek uvádí Budislav z Meziříčí, příslušník významného moravského rodu erbu křídla (pánové z Meziříčí, z Tasova, z Lomnice), který kolonizoval tuto oblast. Pánové z Lomnice drželi Meziříčí až do konce 14. století. Dali městu i svůj znak: sedm bílých orlích per v červeném poli svázaných zlatou stuhou. V druhé polovině 14. století byl rozšířen o křídlo na severní straně, jehož existenci dnes připomínají pouze sklepy pod vnitřním nádvořím zámku.



Na počátku 15. století se vlastníci hradu, páni z Kravař, zaměřili především na vybudování mocně opevněného předhradí. Před polovinou 15. století, kdy se majiteli stávají opět pánové z Lomnice, byla upravena i jeho vnitřní část. Přestavba starověkého hradu na pohodlnější sídlo zámeckého charakteru se uskutečnila během první

poloviny 16. století. Tuto radikální dlouhodobou stavební akci dokončil známý renesanční kavalír a věhlasný stavebník Jan z Pernštejna, který v letech 1528 – 1548 Meziříčí vlastnil. V druhé polovině 16. století byla majitelkou zámku Alenou Meziříčskou z Lomnice, upravena vstupní část předzámčí, což potvrzují znaky a pamětní nápis s letopočtem 1578 na věžové bráně. Ve vnitřním nádvoří byla ve skále vylámána studna.

Náležitě byly také upraveny interiéry vnitřního zámku, výzdobu prostoru nádvorní lodžie doplnila fresková ornamentální výmalba doplněná o iluzivní edikuly se znaky stavebníků. Pronikavá barokizace zámku se uskutečnila za dědiců Arnošta Františka hr. Ugarte, jimiž byli jeho synové Jan a František Ferdinand. V roce 1723 zámek vyhořel, a tak bylo přistoupeno k jeho rozsáhlé přestavbě. Hrubou stavbu provedli velkomeziříčští poddaní, dokončil ji v průběhu roku 1733 pražský stavitel Ferdinand Václav Špaček. Přestavbou vzniklo především dnešní vstupní křídlo vnitřního zámku, jehož dominantou se stal trojosý rizalit se střechou vyhnanou do barokní bání s lucernou.

Počátkem 20. století bylo znovu vyzděno západní průčelí nad goticko-renesanční lodžií. Byla také snesena barokní bání nad vstupním rizalitem.

ČERTOVSKÁ STUDNA (POVĚST)

Mnoho studní vyschlo od dob, kdy k nim ještě chodili lidé s vědry pro vodu. Tehdy si každého čistého a chutného pramene velmi považovali. Stejně tomu bylo také v Meziříčí, kde však bylo pitné vody nedostatek. Také zámecký pán, jakmile zasedl k prostřené tabuli, si často posteskl: „K čemu mi je chutné jídlo, když je nemohu spláchnout pramenitým douškem.“ Proto dal do všech koutů rozhlásit, že se královsky odmění tomu, kdo mu na zámeckém nádvoří vyhloubí studnu. Dlouho se nikdo nehlásil, až se jednou na zámku objevil ošuntělý voják a kasal se, že dokáže vykopat hlubokou studnu. Královi se voják nezdál, nakonec ale svolil: „Zítra ráno začneš. Nezáleží na tom, jak bude studna hluboká, ale chci, aby v ní byl dostatek čisté vody pro všechny.“ Potom vysloužilce propustil. Hned nazítří se voják vrátil na zámek a dal se do kopání studny.



Nejdříve mu šla práce pěkně od ruky. Jeden, dva i tři lokty vyhloubil raz dva. Ale při čtvrtém krumpáč kovově zazvonil, protože narazil na pevnou skálu. „Saфра,“ zaklel vysloužilec a zabral víc. Krumpáč však nebyl dělaný na rubání kamene a brzy se zničil. Voják zničeně usedl na hromadu hlíny a odplivl si: „Čertovská lopota!“

Najednou se na nádvoří zahalilo do štiplavého kouře a sotva se dým rozplynul, stál před vojákem černý myslivec. „V čem je potíž vojáku? Nehodila by se ti nějaká pomoc?“ Voják řekl čertovi o studni a zakrátko už červeně podepisoval úpis. „Ale ve studni musí být aspoň po krk čisté vody a musíš ji vykopat dřív, než kněz v kostele odříká modlitbu,“ dodal voják.

Příští den ráno, jakmile v kostele zvonili na mši, stál už čert v pohotovosti nad studnou. Netrvalo dlouho a čertovi se pod rukama stříbrně zaleskl slabý pramínek. „Ještě vytáhnu tento velký balvan a vojákova duše bude moje,“ zaradoval se čert a sevřel obrovský kámen rukama.

Jedním trhnutím ho vyrval ze země a ďábelsky se zachechtal. Vtom v otevřených kostelních vrat zaznělo mnohohlasé: „Amen.“ Ďábel mrkl na dno studny, avšak zatím v ní bylo vody sotva po kotníky. „Čert aby to spral,“ uplivil si a vyletěl s kamenem vysoko nad zámek. Ještě než se vrátil zpátky do pekla, vztekle balvan nakopl, aby si zchladil žáhu. Kámen dopadl za město, kde se hluboko zaryl do země. Starý vysloužilec sis svou duši zachránil a zámecký pán mu za studnu dobře zaplatil. Od té doby stojí na zámeckém nádvoří studna, která je prý až 60 metrů hluboká a za městem leží balvan, v němž je otisk čertovského kopyta.

*Zdroj textu: Kniha Hrady a zámky České republiky. Fakta, mýty a pověsti, str. 234 – 235

*Zdroj fotografií: <http://www.castles.cz/zamek-velke-mezirici/galerie-obrazky.html>, <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/236x/c0/0f/56/c00f5626e62a5268594eb401904f3269.jpg>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

RYBÍZ ČERNÝ (RIBES NIGRUM)

Popis a stanoviště:

Rybíz černý je zařazen do čeledi Srstkovité. Rybíz je vytrvalý keř, vysoký asi metr a půl. Větévky jsou zpočátku světle chlupaté,



později červenohnědé. Na větévkách vyrůstají ve střídavém postavení 3 – 5 laločné listy s hrubě pilovitým okrajem. Květy jsou zvonkovité, žlutozelené a uspořádané v hroznech. Rybíz kvete v dubnu a v květnu.

Plodem jsou kulovité, černé bobule v hroznech. Celá rostlina má nepříjemnou vůni. Listy obsahují zejména flavonoidy, třísloviny, vitamín C a malé množství silice. Plody jsou bohaté na vitamíny, zejména na vitamín C, dále obsahují hodně sacharidů, barviva, glykosidy a organické kyseliny. Botanické rodové jméno „ribes“ pochází z arabského a perského „ribás“ a „riwas“, což je název pro rebarboru, ze které se dříve získával léčivý sirup.

Ve středověku se ve Španělsku přenesl tento název na rybíz, protože se z něho připravovala náhražka rebarborového sirupu.

Využití:

Zevně se rybíz v lidovém léčitelství používá na záněty. Silný odvar ze sušených plodů se kloktá při zánětech v krku a dutině ústní, také při angíně a podobných onemocněních. Rybíz je také výborný při namožených hlasívkách.

Rybízové listy a plod se užívají vnitřně ve formě nálevu. Také je rybíz součástí řady léčivých čajových směsí, například potopudných či urologických.

Mají účinky močopudné, podporují pocení, snižují horečku, a také mají celkově podpůrný účinek na organismus. Rybíz se využívá při nachlazení, kašli, při infekčních zánětech dýchacích cest.

Plody se konzumují jako ovoce, také se z nich připravuje sirup, čerstvá šťáva, ovocné víno, kompot či džem. Plody obsahují velké množství vitamínu C, díky kterému zlepšují látkovou výměnu a posilují imunitu. Rybízové plody patří mezi ovoce s největším obsahem vitamínu C. V lidovém léčitelství se používají jako močopudný prostředek k léčbě dny.



Sběr a skladování

Rybíz je pěstovaná rostlina. Rybízové listy se sbírají v období kvetení a krátce po odkvětu. Suší se na stinném místě s dostatečnou výměnou vzduchu. Suší se rozložené na sítích či na papírech ve vrstvě do pěti centimetrů. Během sušení se listy obracejí. Pokud se použije umělé teplo, pak do teploty 45 stupňů Celsia.

*HENEBERG, V. *Pěstujeme léčivé rostliny*. České Budějovice: Dona, 1992, s. 103. ISBN 80-85463-06-7.

*Dostupné z: <http://www.alphega->

[lekarna.cz/documents/42702/615587/%C4%8Cern%C3%BD%20ryb%C3%ADz_doktor%20bez%20b%C3%AD%C3%A9ho%20pl%C3%A1%C5%A1t%C4%9B.jpg?t=1407396692919](http://www.alphega-lekarna.cz/documents/42702/615587/%C4%8Cern%C3%BD%20ryb%C3%ADz_doktor%20bez%20b%C3%AD%C3%A9ho%20pl%C3%A1%C5%A1t%C4%9B.jpg?t=1407396692919)

*Dostupné z: http://www.biotox.cz/botanicus/jpg/bph_0548.jpg

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

LŽÍCE MEDU PŘED SPANÍM

Před časem se objevila zajímavá informace. Podle britských dietologů lze snadno zhubnout, a to díky medu. Kombinace přírodních cukrů totiž z medu dělá ideální dietní potravinu.

Lžíce medu před spaním by podle britské studie měla nastartovat organismus tak, že okamžitě začne spalovat tuky, zatímco budete spát. Také funguje jako prevence proti závislosti na sladkostech. Údajně díky této nové revoluční metodě hubnutí totiž další den nebudete mít sebemenší chuť na cokoli, co obsahuje cukr. Med aktivuje mechanismy v mozku tak, že mohou chuť na cukr úplně utlumit.

SNIŽUJE HLADINU GLUKÓZY

„I na první pohled relativně zdravé potraviny jsou plné skrytých cukrů a bílé mouky, které tělo velmi rychle přeměňuje na cukr,“ říká nutriční poradce Mike McInnes, bývalý lékárník ze Skotska. „To znamená, že naše hladina cukru je celý den na svém maximu. Tělo je



cukrem přetíženo a do krve uvolňuje hormon inzulin, který odesílá krevní cukr do jater, aby tam byl přeměněn na tuk a uložen na těle,“ dodává a tvrdí, že mnoho studií dokazuje, že

pokud vypijeme čaj s medem, cukry z něj se chovají úplně jinak než bílý cukr. Vysvětluje také, proč je med mnohem zdravější než cukr. Většina dietologů podle něj chybně řadí med do kategorie špatných cukrů. Vědci z Dubaje například prokázali, že po konzumaci medu nedojde ke zvýšení krevní glukózy, ale naopak ke snížení. U bílého cukru dochází k opaku.

KLÍČOVÉ PALIVO PRO NAŠE JÁTRA

Příčinou obezity v naší moderní době jsou podle Mika McInnese dva hlavní faktory. Za prvé, nadměrný příjem sacharidů a cukrů, za druhé špatná kvalita spánku. Lékaři říkají, že příčinou obezity je hlavně tuk. Přitom již od 19. století je prokázáno, že jsou to především sacharidy. Nekvalitní spánek zase vybudí stresové hormony, které zvýší chuť k jídlu.

Pokud večeříme příliš brzy, jdeme spát s ochuzenými játry, která nemají dostatek na zásobování mozku během noci. Způsob, jak to vyřešit, je zajistit mozku energii a klíčovým palivem může být právě med. Obsahuje množství živin, bioflavonoidy, organické kyseliny a jiné, které zajišťují, že jeho metabolismus není stejný, jako u rafinovaného cukru, který žádnou z těchto živin nepotřebuje.



CO MOŽNÁ NEVÍTE O MEDU...

Zkrystalizovaný med, lidově řečeno zcukernatělý, není vůbec nic špatného. Ba právě naopak! Krystalizace je známkou kvality medu. Med, který se občas prodává v obchodech a nekystalizuje, bývá totiž uměle doslazovaný cukrem, fruktózou nebo přehříváný, čímž ztrácí mnoho účinných látek. Medy s vyšším obsahem hroznového cukru tuhnou rychleji, než ty s vyšším obsahem ovocného cukru. Příkladem medů, které tuhnou rychleji, jsou medy řepkové či medy z ovocných stromů. Naopak mezi medy, které tuhnou pomalu, nebo vůbec, patří medy akátové (mohou být tekuté i dva roky) nebo medovicové medy.

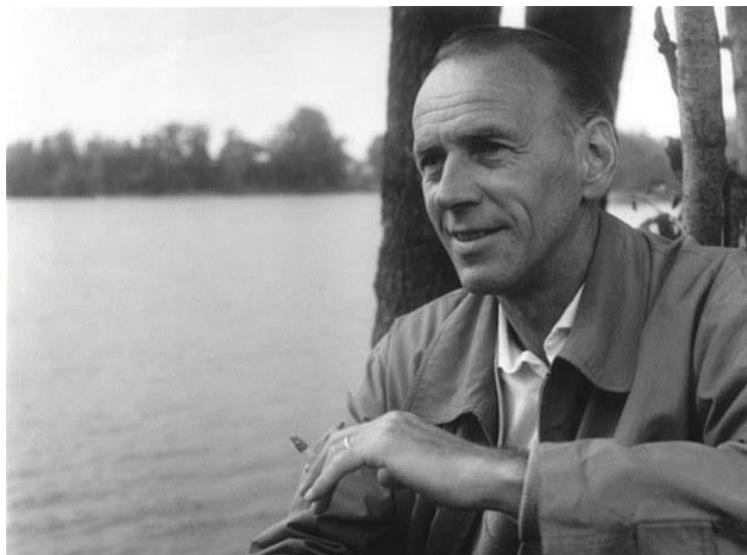
*Lžice medu před spaním pomůže zhubnout (zkráceno). Zemědělský kalendář 2015. Vydavatelství ZK, 2013, s. 26 - 27. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Zdroj obrázků:

http://i1226.photobucket.com/albums/ee405/refreshersk/parky/dorfmeister/SuzanneBerry3_zps02e8a000.jpg
, <http://www.chatar-chalupar.cz/wp-content/uploads/2012/05/med-1.jpg>

OSOBNOSTI

FRANTIŠEK HRUBÍN



*V září uplyne 105 let od narození **Františka Hrubína** (*17. září 1910, +1. března 1971), českého básníka a spisovatele. V článku *Básníkovy strachy*, který uveřejnil v roce 2011 *Speciál Lidových novin*, na svého tatínka a jeho rozporuplnou povahu vzpomíná Jitka Minaříková, dcera Františka Hrubína.*

Není moc Čechů, kterým maminka v dětství nečetla „vezmi žlutou tužku, namaluj mi hrušku“ nebo je později nedoal dědeček hovořící s mrtvými lidmi z *Romance pro křídlovku*. František Hrubín si uměl získat čtenáře.

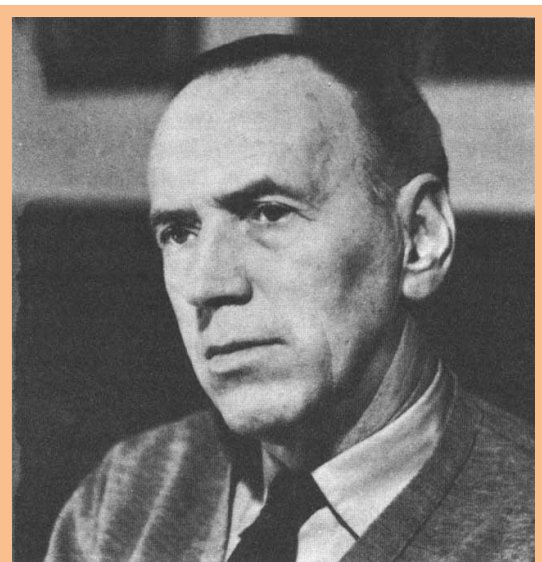
Nejinak to jako dítě vnímala i jeho dcera Jitka. „Pro mě to byl normálně táta, který nám občas skládal veršičky a pak je někde použil ve sbírce nebo nám vymýšlel pohádky před spaním,“ vzpomínala pro

Lidové noviny Jitka Minaříková, dnes pětasedmdesátiletá překladatelka.

Až později začala vnímat Hrubínovu komplikovanou povahu, sužovanou mnoha vnitřními strachy.

„Dost vzteklý, dovedl se strašlivě naštvat – a za čtvrt hodiny přišel a řekl: Jituško, dej mi hubičku. Úplně to z něj, na rozdíl od maminky, která si všechno pamatovala, vyprchalo.“ Dovedl se s kdekým spřátelit hned na setkání. „Mezi lidmi byl nesmírně veselý. Uměl mluvit i s venkovskými lidmi... Jeho povaha byla zvláštní mix. Mezi lidmi byl rád, ale veřejně vystupovat nesnášel. Luděk Munzar vzpomínal, že když byla první čtená zkouška tátovy Srpnové neděle a režisér Krejča tátu donutil, aby text sám přečetl, koktal prý u toho, zadržoval, byl z toho nespokojen,“ popisuje dcera.

Zvláštní kombinace, plachý extrovert. „To byl právě ten rozpor jeho povahy. Byl enormně citlivý extrovert. Navíc měl v sobě hodně různých strachů, racionálních i iracionálních. On se třeba bál zmijí a blesků, i když byl vlastně kluk vyrostlý na venkově. Taký nezavřeného plynu v bytě... Míval živé sny, zřejmě i docela strašidelné, protože křičel ze spaní tak, že nás vzbudil. Některé z nich, aspoň myslím, jsou v jeho básních. V Černé denici to určitě je.“



U OTCE ALKOHOLIKŮ

Dokonce i studenti bohemistiky se učí, že Hrubín zápasil s alkoholem. Kolovaly historky, jak jeho manželka obcházela okolní hospody a prosila, aby národnímu umělci nenalévali. A on se pak opil v lékárně. I když paní Minaříková si na nic takového

nevzpomíná: „A divila bych se, naše maminka byla spíš ostýchavá, uzavřenější – čili že by šla prosit do hospody...”

Nicméně František Hrubín vyhledal odbornou pomoc. V roce 1952 se vydal na léčení k „otci českých alkoholiků“ docentu Jaroslavu Skálovi, zakladateli první protialkoholní stanice na světě.

„Šel tam dobrovolně. A měl vlastně trochu smůlu, protože docent Skála tam tenkrát měl Pláničku a našeho tátu. Ne snad úplně zároveň, ale byli to prostě dva „prominentní pacienti, kterými se trochu chlubil.“ Pravda je, že Skála se o Hrubínovi často zmiňoval. Možná ale i proto, že se sblížili. V létě dokonce jezdili společně do Chlumu u Třeboně k rybníku Hejtman.

Hrubín během pobytu v léčebně psával krátké říkanky, které se pak připichovaly na nástěnku a sloužily jako součást léčby. V rozhovoru s novinářem Ladislavem Vereckým si Skála jednu takovou vybavil:

Opilce se každý štítí, ten má smutné živobytí. Ať si pivař nebo vinař, pomůže ti Apolinář.

„Ve své autobiografii dokázal František krásně popsat své služby na záchytce, které jsou součástí léčby. *Starý si bídu strojí, mladého si bída strojí sama...*“ vzpomínal docent Skála. Hrubín mu v roce 1957 dokonce napsal předmluvu k monografii o alkoholismu a terapii.

Hrubínova dcera popisuje, jak ji maminka vyprávěla, že se u Apolináře pořádaly i Silvestry. „Samozřejmě bez alkoholu. O půlnoci místo přípitku všichni vyběhli na mráz a cvičili. Otec byl totiž v klubu KLUS – to byl Klub usilujících o střízlivost. Musel z toho mít trochu srandu, protože ono to bylo tak absolutně proti jeho mentalitě – ten vojenský dril a řád. Ale poctivě to absolvoval.“

A účinky terapie? „Nějakou dobu opravdu nepil. No a pak zase začal. On mu právě alkohol pomáhal uvolňovat ty vnitřní strachy. Ale já si dneska myslím, že kdyby na to léčení nešel, tak by se o tom jeho pití dodnes nevyprávělo. Kolik lidí takhle pije! A víte co? Já jsem přesvědčena, že antabus musí ničit játra víc než alkohol – to přece musí být slušný jed,“ říká Minaříková. „Možná mu to léčení zkrátilo život víc než pití.“

Z TVORBY FRANTIŠKA HRUBÍNA

KVĚTEN 1945

František Hrubín

Co jen to moře květů znamená?
Vydechla země osvobozená.
Tou krásnou zemí zpívá, zpívá mír.
Tou zemí táhne vojsko-bohatýr.

ZELENĚ

František Hrubín

Nemám rád bázlivou zeleň třešní,
nemám rád ztracené zeleně
mechů, jež propásly všechno dnešní
pro dávné, lhostejny k proměně.

Tak věrnou zemi, své hlíně zdá se
ta zeleň u silnic ve škarpách,
na ní však stále se kdeco pase,
všiví ji kdejaký trus a prach.



Mám rád tu zeleň, jež za hromovým
přeletem ledů, zim – s kurází
a vesele završí, s jarem novým
na mladých topolech vyráží.

Tot' zeleň budoucna, je už kdesi
za mrazy příštími, strmá, blesk
jí bratrem je, nestře se pod nebesy,
touží se zavrtat v jejích lesk.

*PLAVCOVÁ, A., KOREL, M. Básníkovy strachy. 101 Pohnuté osudy (Speciál Lidových novin). 2011. Vydala MAFRA a. s.

*Básnický almanach 1955. Vyd. 1. Praha: Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění, 1956, 252 s. Klub čtenářů (Státní nakladatelství krásné literatury, hudby a umění), sv. 44.

*Zdroje fotografií: http://i.idnes.cz/11/053/cl6/OB3b45a9_hrubin.jpg,

<http://www.antikopava.cz/upload/82c09xxaaaa1.jpg>,

<http://www.cojeco.cz/Attach//photos/pers3948675b8d76b.jpg>

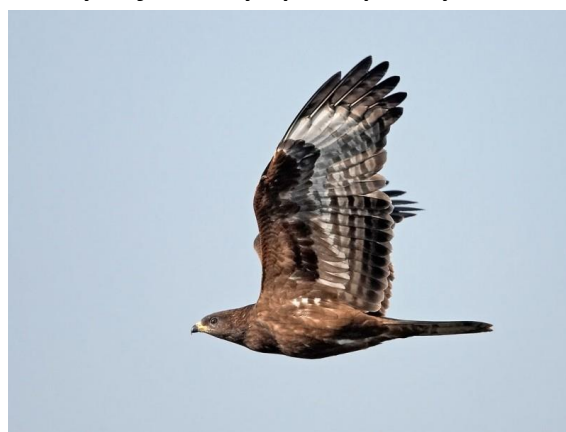
PTAČÍ CESTY

Rok co rok podnikají stěhovaví ptáci nebezpečnou cestu za příhodnými podmínkami poskytujícími jim dostatečnou obživu a velké množství potravy. Fenomén ptačí migrace fascinuje člověka již od nepaměti. Podle některých bájných teorií odlétají ptáci na Měsíc, někteří se mění v jiné druhy nebo přezimují v bahně jako obojživelníci.

Tahové cesty a příčiny pravidelného odletu ptáků zůstávaly mnoho let lidem skryty. Dlouhotrvající výzkumy ptačích cest nám však pomalu

tyto otázky odhalují, i když některá tajemství na objevení teprve čekají. Co vede opeřence k tomu, aby překonávali obrovské vzdálenosti, kde je může čekat i smrt? Jak dokáže vlaštovka najít ideální směr a v pravý čas se vydat na tisíce kilometrů dlouhou cestu?

Původní předpoklady vzniku migrace jsou spojeny především se střídáním ročních období. Na severu bývají zimy pro ptáky velmi nepříznivé, čímž byl dán počátek cest na přívětivější jih. Zde sice nepanují ideální podmínky pro hnízdění, ale pro přezimování se jeví jako velmi žádoucí. Mezi nejznámější způsob migrace patří



ta ve směru ze severu na jih a zpět. Tuto cestu sleduje jistě spousta z nás při přiletu vlaštovek, jiříček či čápů. Existují ale i tahové cesty od východu na západ a opačně.

Velké množství ptáků využívá k cestování den i noc. Putování ve dne či v noci se odvíjí od toho, jak se ptáci orientují. K navigaci mohou kombinovat několik způsobů založených na postavení slunce (sluneční kompas), hvězd (hvězdný kompas) a působení magnetického pole (magnetický kompas). Na základě pokusů s holuby bylo také dokázáno, že někteří ptáci jsou schopni zapojit při orientaci dokonce i čich. Největšími přeborníky v létání, kteří

nepotřebují při přeletech odpočívat, jsou rorýsi. Tito pozoruhodní práci za letu loví, páří se a dokonce spí.

V našich zeměpisných končinách bývá především březen a duben ve znamení návratu většiny ptačích druhů, jež přezimovaly v jižních krajích. Mezi první ptáky vracející se k nám po zimě patří skřivan polní, k němuž se váže i stará známá pranostika: „Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout.“ Skřivani přilétají společně s hejny čejek chocholatých a špačků obecných. Postupně se u nás objevují i další druhy. Na nebi můžeme vidět hejno hus velkých sdružených do tvaru písmene „V“ nebo jeřábů popelavých s jejich typickým zvukovým projevem „gro gro“. Ovšem úplně prvním hlasem v jarní přírodě je zpěv strnada obecného, jednoho z nejpočetnějších ptáků u nás, ale také nejrychleji ubývajícího. S pokračujícím měsícem březnem můžeme pozorovat například vlaštovky obecné, jiříčky obecné nebo různé druhy pěnic. Zajímavými novými obyvateli našeho okolí se stávají i dravci, moták pochop a ostříž lesní.



V roce 2014 byl vyhlášen Českou společností ornitologickou ptákem roku čáp bílý a čáp černý, druhy, které si mnozí z nás spojují s typickým symbolem každoročních cestovatelů.

Změny v klimatu a další vlivy mají v posledních letech za následek to, že spousta stěhovavých ptáků již nepodniká tahové cesty stejným

způsobem, jako dříve. Například ptáci z jižních krajů díky optimálnímu podnebí na rozdíl od svých příbuzných většinou netáhnou.

Jak víme, ptáci migrují hlavně za potravou, jestliže mají příhodné podmínky, zůstávají na těchto místech. Někdy mohou dokonce i tahový pud ztratit nebo mohou být ovlivněny zraněním nebo nemocí. To pro ně znamená velký problém, jelikož v zimě nenajdou dostatek potravy, a tak jsou odkázáni na lidskou pomoc. Přes zimu již běžně můžeme ve městě potkat holuba hřivnáče a čím dál častěji také neodlétají čápi bílí. Spousta přírodních jevů je značně pod vlivem nás, lidí. Proto bychom měli dbát na to, abychom nepřišli o tak úžasnou podívanou, jakou nám každý rok tažní ptáci přichystají.

*BRYNDOVÁ, M., VANĚK L. Ptačí cesty. In *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015*. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 154-155. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Obrázky dostupné z: http://data6.superhry.cz/TSO_40e1f8z/800/017/17646-800.jpg,
<http://www.nasiptaci.info/wp-content/uploads/2013/06/konipas-lucni.jpg>

Kvízy

Znáte Staré pověsti české?

1) V Jiráskových Starých pověstech českých je také pověst o:

- a) Jánošíkovi
- b) Robinu Hoodovi

2) Jedna z Krokových dcer se jmenovala:

- a) Kazi
- b) Vlasta

3) Horymířův kůň se jmenoval:

- a) Šemík
- b) Bořivoj

4) Lomikar zemřel rok po Kozinově smrti:

- a) na trhanovském zámku
- b) v Plzni

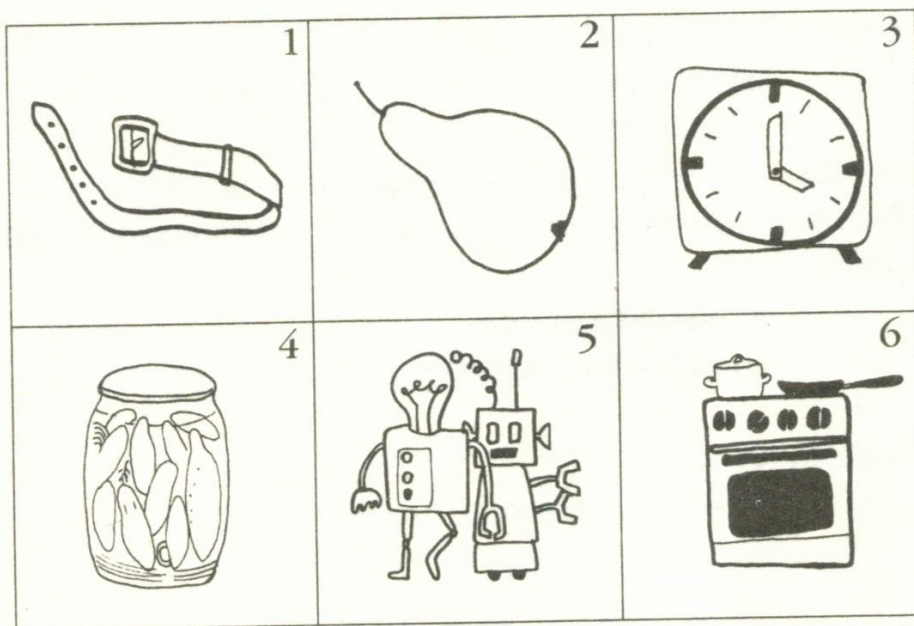
5) Když Přemysl s posly posnídal, položil jídlo:

- a) na radlici pluhu
- b) na dřevěný stůl

Správné odpovědi: 1a, 2a, 3a, 4a, 5a

UTAJENÉ SLOVO

Do připravené tabulky vepiš názvy obrázků. V jednom
okupečku najdeš mužské jméno.



1						
2						
3						
4						
5						
6						

Tajenka: Prokop (opasek, hruška, hodiny, okurky, roboti, sporák)