

ŘÍJEN 2015

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



http://www.zivyregion.cz/images/galerie_karta/velka/247_sipek-orez1.jpg

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	5
Co jsme dělali... ..	6
Nabídka na říjen	8
Fotogalerie	9
Horoskop.....	10
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	10
Příслови na říjen.....	11
Významné dny a výročí v říjnu.....	12
Kalendář říjen 2015	13
Zahrada v říjnu	14
Cestování.....	17
Bylinkový receptář.....	21
Zázračná rostlina	23
Osobnosti	26
Jako pes a kočka?	29
Kvízy	33



BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC ŘÍJEN

Pan Eduard KADELA

Pan Josef HOFMANN

Paní Bohumíra CAHOVÁ

Pan Vlastimil PAVLŮ

Pan František SOJKA

Paní Františka KOTKOVÁ

Pan Karel UHLÍŘ

Pan František ŠMÍD

Pan Bohuslav CASKA

Paní Růžena PÁCALOVÁ

Pan Karel PÍPA

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova

ZE ŽIVOTA DOMOVA



V měsíci září jsme přivítali v našem domově nové klienty:

Paní Růžena PÁCALOVÁ z Frankova Zhořce

Pan Jaroslav SCHROLLER z Velkého Meziříčí

V měsíci září odešli z našich řad:

Paní Hedvika HAŽMUKOVÁ + 13. září 2015

Pan Karel SAMEK + 14. září 2015

V měsíci září se odstěhovali:

Paní Věra BALÁKOVÁ do Domova pro seniory Mitrov

Pan Karel PELIKÁN do Domova pro seniory Havlíčkův Brod

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE



• BUFET

V měsíci říjnu proběhnou v bufetu změny. Kantýna bude otevřena třikrát týdně (pravděpodobně v pondělí, v úterý a v pátek), vždy od dvou do čtyř hodin odpoledne. Nově si v bufetu můžete zakoupit kávu nebo si posedět u stolečku nad nějakou sladkostí. K dostání by měly být pravidelně také uzeniny, chlebíčky nebo zákusky. Budeme rádi, když se bufet stane i místem, kam si půjdete rádi posedět, ať už s ostatními obyvateli nebo s vaší návštěvou.

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

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

• 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 9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	od 15:30	canisterapie s panem Trojanem
Středa, čtvrtek	od 9:30	kroužek vaření, keramika
Pátek	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

CO JSME DĚLALI...

- 10. září jsme zahájili nový semestr na Univerzitě třetího věku. Tento půlrok ještě budeme pokračovat s povídáním o turistických zajímavostech naší republiky, přednášet bude akademický malíř Vladimír Netolička. Výuka bude probíhat jednou za čtrnáct dní v prostorách Univerzity třetího věku. Poslední setkání tohoto semestru se uskuteční 11. února, kdy organizátoři předají studentům osvědčení a pamětní listinu.
- V úterý 15. září se uskutečnil tvořivý program s Chaloupkami, který byl inspirovaný stromy. Od devíti hodin jsme se sešli na Univerzitě třetího věku, kde jsme poznávali plody a listy stromů, ochutnávali různé sezónní ovoce a nakonec jsme si vyrobili dekoraci z větvíček a rostlin. Ti, kteří měli chuť, se poté přesunuli do parku, kde jsme společně zapichovali a označovali cedulkami stromy.
- Odpoledne ve středu 16. září jsme se sešli v pivním koutku v prvním patře, kde se konalo posezení s pivem a s vepřovým kolenem. Společně jsme si pochutnali, poseděli i zazpívali.
- Ve čtvrtek 17. září proběhlo v rámci celoživotního vzdělávání školení s šéfkuchařem z dodavatelské firmy Lafood. Při

obědě jsme si pochutnali na polévce z drcených rajčat, kuřecích nudličkách ve smetanové omáčce a na rýžovém dezertu.

- 24. září proběhla opět výuka na Univerzitě třetího věku. Tentokrát lektor Netolička zaměřil svoje povídání na Moravskoslezský kraj.
- Dopoledne 25. září nám přišly zpříjemnit děti ze Základní školy Lhotky. Na programu, který pro nás přichystaly Chaloupky, se povídalo o bramborách, ochutnali jsme také několik druhů brambor a na závěr jsme si společně s dětmi vyrobili vonné pytlíčky.
- Poslední zářijový den, který letos připadal na středu, nás přijel navštívit pan Karel Šedivý se svým programem Hašlerovy písničky. Poslechli jsme si nejen zajímavé vyprávění a písničky z dílny Karla Hašlera, ale také jsme si společně zazpívali. Program se konal v prostorách Univerzity a také na Pomněnce.

NABÍDKA NA ŘÍJEN

- Od pondělí 5. října do pátku 9. října se náš domov zapojí do Týdne sociálních služeb. V rámci tohoto týdne se chystá skoro na každý den akce.

Týden sociálních služeb:

Pondělí 5. října – *Italský den (dopolední pečení pizzy s pracovníci terapií paní Jiříčkovou, odpoledne od 14.00 hodin přednáška o Itálii s ředitelem Vítězslavem Schrekem a sociální pracovnící Danou Bartíkovou)*

Úterý 6. října – *Promítání filmu na Univerzitě třetího věku*

Středa 7. října – *Pečení cukroví s dobrovolnicemi*

Pátek 8. října – *Hudební vystoupení od 9.30 hodin v jídelně (akce je přístupná také veřejnosti).*

- Výuka na Univerzitě třetího věku pokračuje i v měsíci říjnu, vždy jednou za čtrnáct dní. Lektor pan Netolička nám přijede přednášet 8. října a 22. října.

FOTOGALERIE

Tvořivé dopoledne s Chaloupkami



Zahájení Univerzity třetího věku



Školení v kuchyni



Chaloupky s dětmi ze Lhotek



HOROSKOP



VÁHY (LIBRAQUE) 22. 9. – 23. 10.

Tento rok je pro vás ve znamení touhy po změnách, která dřímá ve vašem nitru. Těšte se na nadšení, se kterým budete nacházet nové perspektivy. Jste mírotvorci zvěrokruhu a ve vaší nekonečné výpravě za nalezením rovnováhy využíváte nadání své fascinující konverzace. Díky tomu všechny obtížné situace pružně zvládnete. Vám, zrozenci druhé dekády (3. 10. až 12. 10.), obzvláště prospěje, když se osvobodíte od okolností a lidí, jež vás ve vašich krocích svazují.

V oblasti lásky se nacházíte v období velkého experimentování. Chcete si splnit svoje naděje a přání, ale nebude nouze ani o lásky platonické. Navštěvujte večírky, divadla, operu nebo jen tak obdivujte barvu oblohy při západu slunce a spřádejte sny!

Kariéra a úspěch naznačují, že budete mít co dočinění se skupinovými aktivitami, organizacemi, vytvářením sítí a přáteli. Měli byste mít dobrý rok i pro finance, ačkoli v průběhu prvních měsíců ještě výrazné zlepšení nepocítíte. Od srpna je však velká šance na zlepšení a změnu. Váhy první dekády (23. 9. až 2. 10.), u vás bude výsledek vidět nejdříve. Co se týče vaší profese, je zde velká šance na propojení se zahraničními cestami, také se rýsuje mnoho kontaktů s lidmi, kteří mají vysoké postavení, přičemž důležitou roli sehraje váš šarmantní komunikativní um.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Noční mrazíky jsou předzvěstí pomalu se blížící zimy. Spadlé listí ze stromů shrabujeme a využijeme k pokrytí půdy u jemnějších rostlin. Také můžeme toto listí kompostovat anebo použít pro pařeníště. Trávník naposledy posečeme.

PŘÍSLOVÍ NA ŘÍJEN

Říjen – nové víno pijem.

Den Marie Orodovnice – první mrazíky.

Třetího října bouře a louže, třicátého sních a rampouchy.

Na svatého Placida, slunce ohně nevydá.

Říjen – hrozen shozen.

O svaté Brigitě bývá mlha na úsvitě.

Říjen nemá v oblibě ani kola, ani saně.

Je-li mnoho vos a sršáňů, přijde studená a dlouhá zima.

Na svatého Kalista, ucpi včelín dočista.

Na svatého Lukáše hojnost chleba i kaše.

Říjnové sluneční paprsky sypou cukr do vína.

Svatá Kordula větry pohnula.

Je-li říjen sněžný a studený, tuhé zimy jest to znamení.

Když jde říjen ke konci, zima jde k začátku a kožichy z půdy.

* Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 162.
ISBN 978-80-904388-5-9.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ŘÍJNU

1. říjen – Mezinárodní den seniorů

4. říjen – Světový den zvířat

15. říjen – Světový den žen žijících na venkově

28. října – Státní svátek ČR – vyhlášení samostatné Československé republiky v roce 1918

Uplyne...

605 let od dokončení Staroměstského orloje, kdy se o něm také objevila první zmínka v písemných pramenech (9. října 1410).

90 let od narození Josefa Janáčka, historika, který zpopularizoval dějiny českého středověku (narozen 9. října 1925, zemřel 20. listopadu 1994).

95 let od narození herce Rudolfa Hrušínského (narozen 17. října 1920, zemřel 13. dubna 1994).

890 let od úmrtí Kosmase, prvního českého kronikáře (narozen asi 1045, zemřel 21. října 1125).

250 let od narození Jakuba Jana Ryby, hudebního skladatele (narozen 26. října 1765, zemřel 8. dubna 1815).

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

KALENDÁŘ ŘÍJEN 2015



KALENDÁŘ OBECNÝ			ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)	CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	ČT	Igor	sv. Terezie od Dítěte Ježíše	Igor
2	PÁ	Olívie, Oliver	sv. andělé strážní	Díkůvzdání za úrodu
3	SO	Bohumil	sv. Diviš Areopagita	Bohumil, Amadeus
4	NE	František	sv. František z Assisi	František z Assisi
5	PO	Eliška	sv. Palmác, sv. Faustýna Kowalská	Eliška Přemyslovna
6	ÚT	Hanuš	sv. Bruno	Milena
7	ST	Justýna	Panna Maria Růžencová	Pelagie
8	ČT	Věra	sv. Pelagie	Věra
9	PÁ	Štefan, Sára	sv. Dionýsius a druh., sv. Jan Leonardi	Diviš
10	SO	Marina	sv. Paulin	Ludvík
11	NE	Andrej	sv. Firmin	Jan Žižka 1424
12	PO	Marcel	sv. Radim	Marcel
13	ÚT	Renáta	sv. Romulus	Renáta
14	ST	Agáta	sv. Kalist I.	Kratochvíl, Agáta
15	ČT	Tereza	sv. Terezie od Ježíše	Terezie
16	PÁ	Havel	sv. Hedvika, sv. Markéta M. Alacoque	Havel
17	SO	Hedvika	sv. Ignác Antiochijský	Hedvika
18	NE	Lukáš	sv. Lukáš	Lukáš evangelista
19	PO	Michaela	sv. Izák Jogues a dr., sv. Pavel od Kříže	Michaela
20	ÚT	Vendelín	sv. Vitalis	Křesimír
21	ST	Brigita	bl. Karel Rakouský, sv. Hilarion	Darina, Brigita
22	ČT	Sabina	bl. Jan Pavel II.	Halka, Salome
23	PÁ	Teodor	sv. Jan Kapistránský	Božislav
24	SO	Nina	sv. Antonín Maria Klaret	Rafaël
25	NE	Beáta	sv. Kryšpín	Chrudoš, Živa
26	PO	Erik	sv. Rustik	Milota
27	ÚT	Šarlota, Zoe	sv. Evarist	Zoé, Nestor
28	ST	Vznik samost. státu	sv. Šimon a Juda	Den svobody
29	ČT	Silvie	sv. Narcis, bl. Restituta Kafková	Narcis
30	PÁ	Tadeáš	sv. Marcel	Radek, Radko
31	SO	Štěpánka	sv. Wolfgang	Den reformace

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

ZAHRADA V ŘÍJNU



V říjnu zahrada vydává poslední pozdní ovoce a zeleninu, barví se do podzimních tónů. Je nejvhodnější doba k výsadbě většiny dřevin, okrasných i ovocných, a také růží. Můžete také

založit skalku, zasadit česnek.

Využijte příjemné říjnové dny, které přímo lákají k práci na zahradě. Pokud neprší, je to ideální čas pro úpravy i novou tvorbu – není horko, ani příliš zima. Kromě běžné podzimní péče se proto můžete vrhnout i do větších počínů, výsadeb a úprav. Je také dobré vědět, kterou zeleninu sklidit a kterou ještě ponechat na záhoně, jak se postarat o trávník, jak chránit mladé sazenice stromů a keřů proti okusem zvěří.

MYSLETE NA "SVOJE" ZVÍŘATA

Při podzimním úklidu zahrady nezapomeňte ponechat na kraji kupku listí, větví či kamenů. Jinak u vás užiteční pomocníci nenajdou žádný úkryt k zimování. Pomůžete takto ježkům, kterým můžete zhotovit i domek k přezimování, ale i rovněž užitečným ještěrkám, čmelákům i беруškám. Pro ty můžete zhotovit i speciální zimování krabičky. Ubytovat se u vás můžou i užiteční netopýři.

ČAS VÍNA

Pokud se vaše zahrada nachází v úrodném, teplém kraji, můžete si koncem října založit malou vinici. Pokud ne, stále ještě můžete pěstovat alespoň několik keřů vinné révy u jižní zdi, nechat je pnout po pergole... I z malé úrody si můžete připravit vlastní burčák.

Říjen je také časem sklizně pozdních moštových odrůd. Je třeba je ihned zpracovat.

MRAZUVZDORNÁ ZELENINA

Většinu zeleniny je třeba včas, před příchodem mrazíků, sklidit a dobře uskladnit (samozřejmě pokud si na ní rovnou nepochutnáte). Ovšem některé druhy, pokud nedosáhly optimální velikosti, lze ponechat na záhoně.

- Krátkodobý pokles teploty až do -6° snese pekingské zelí, hlávková kapusta, salát i endivie. Chránit je můžete foliovým, tunýlkem nebo netkanou bílou textilií.
- Až do jara je na záhonech možné ponechat tyto zcela mrazuvzdorné druhy zeleniny: růžičková kapusta, zimní pórek, špenát, černý kořen, pastinák, kořenová petržel (ta ovšem nesnáší holomrazy, proto je třeba ji případně přikrýt).

Kořenovou zeleninu můžete uchovávat v krechtu.

JIŘINKY SCHOVEJTE DOMŮ

Poté, co zahradě dodaly podzimní záři, je po příchodu prvních mrazů ke konci měsíce třeba jiřinky vyzvednout ze země. Aby byly krásné i příští podzim, je třeba je správně uložit.

Zato chryzantémy se spokojí pouze s lehkou ochranou proti mrazu a ty pěstované v nádobách můžete, až odkvetou, přemístit na bezmrazé místo v domě. V říjnu však ještě udělají mnoho parády na zahradě, balkóně i terase.

JAK SÁZET A CHRÁNIT ČESNEK

Koncem října je čas pro výsadbu česneku. Cibulové zeleniny vysazujte na tentýž pozemek nejdříve po pěti až šesti letech.



Vhodné jsou hlubší hlinitopísčité půdy dobře zásobené živinami a teplá a slunná poloha.

- Nejvhodnějšími předplodinami jsou košťáloviny nebo okurky.
- Nevhodnými předplodinami jsou brambory, rajčata a veškerá cibulová zelenina.
- Česnek před výsadbou rozdělte na stroužky. Sadbu je vhodné před výsadbou mořit proti napadení houbovými chorobami či

proti háďátku zhoubnému. Proti tomuto škůdci ale prokazatelně pomáhá i výsadba speciální odrůdy aksamitníku.

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

*Zdroj fotografií: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/okrasna-zahrada/zahrada-v-rijnu/>

CESTOVÁNÍ

ITÁLIE

V pondělí 5. října se uskuteční od 14.00 hodin přednáška o Itálii na Univerzitě třetího věku. O tom, jak se v Itálii žije, co dobrého tam můžete ochutnat nebo jakými zajímavými stavbami se Italové pyšní, nám poví ředitel domova Vítězslav Schrek a sociální pracovnice Dana Bartíková, kteří tuto zemi letos v rámci služební cesty společně navštívili.

Itálie leží na Apeninském poloostrově, patří k ní ostrovy Sicílie a Sardinie. Její rozloha je přes 300 000 km². Je rozdělena na 20 krajů. Má velmi různorodé podnebí, v Alpách na severu je chladno, v ostatních oblastech je teplé slunečné klima.



Země má přibližně 58 mil. obyvatel. Úřední řeč je italština, výjimečně se mluví také německy a francouzsky (při hranici s Francií). Sever Itálie je ekonomicky mnohem vyspělejší než jih. Na severu se

nachází průmyslová města, např. "průmyslový trojúhelník" - (Milán, Turín a Janov). Známy je automobilový průmysl (FIAT, ALFA). Na jihu převládá zemědělství.

Historie

Itálie byla osídlena Etrusky kolem roku 900 před Kristem. Jednalo se především o říši římskou. V období antiky byla jednou z nejvlivnějších zemí Evropy. Řím vedl v historii mnoho válek, říše

Italský den

Kdy? 5. října 2015

Co? Dopoledne pečení pizzy

*Odpoledne přednáška o
Itálii na Univerzitě třetího
věku*

byla terčem různých útočníků. Koncem 4. století po Kristu se římská říše rozdělila. Itálie se dostala pod nadvládu Langobardů. V období národního obrození v 19. století proběhly boje za sjednocení Itálie. Nejvýznamněji se na nich podílel Giuseppe Garibaldi, pod jehož vedením se podařilo osvobodit Sicílii a Neapolské království. Roku 1861 byla Itálie sjednocena jako Italské království. Panovníkem byl Viktor Emanuel. Do roku 1870 byly připojeny ještě zbývající části, které se předtím nepodařilo osvobodit od nadvlády (Benátky a Řím). Ve 20. století se v Itálii rozmohl fašismus. Odpoutat se od něj se podařilo až roku 1946, kdy se Itálie stala demokratickou republikou. Životní úroveň se za poslední století velmi zlepšila.

Řím

Řím je hlavním městem Itálie a také sídlem italské vlády. Je znám už z historie jako centrum říše římské. Podle pověsti jej založili Romulus a Remus kolem roku 750 před Kristem.



Řím leží ve střední Itálii blízko pobřeží Tyrhénského moře, kam ústí také řeka Tibera, která Římem protéká. Řím je také hlavním městem provincie Lazio, podle níž se jmenuje známý římský fotbalový klub.

Řím navštěvuje každý rok mnoho turistů, a proto zde najdeme velké množství hotelů i stylových restaurací. Italové přikládají jídlu velký význam, proto bývají restaurace, zejména v době oběda a večeře, velmi plné.

Doprava v Římě je pověstná svou nepřehledností a nebezpečností. Výhodné je cestovat autobusem nebo metrem, také jsou k dispozici tramvaje. Řím má několik železničních stanic. Blízko Říma se také nachází mezinárodní letiště Leonarda da Vinciho. V bouřlivé historii, kdy se v Římě vystříдалo mnoho panovníků, byl Řím několikrát dobyt. Každá epocha po sobě zanechala specifickou architekturu a historické památky, které obdivují dnešní turisté.

Památky

Asi nejznámější památkou Říma je Koloseum. Vzniklo v 1. století po Kristu za účelem konání gladiátorských her. Je to obrovské divadlo s

přibližně 55 000 místy pro diváky. Prohlídku tohoto monumentu by si neměl nechat ujít žádný turista. Pod Koloseem se nachází Forum. Je to plocha rozvalin starověkých chrámů a jiných staveb. Když projdeme celé Forum, dostaneme se k pahorku Kapitol, na jehož vrcholu stojí pevnost Campidoglio. Jedním ze známých římských náměstí je Piazza Navona, poblíž ní se nachází chrám Pantheon. V okolí náměstí Piazza di Spagna jsou Španělské schody. Také si můžeme prohlédnout Fontanu di Trevi, největší fontánu v Římě. V okrajové části Říma stojí za návštěvu Villa Giulia a Villa Borghese, v nichž shlédneme výstavy různých sbírek. Všechny památky Říma ale navštívíme jen stěží!

Italská pizza

Světově proslulý italský vynález a tradiční pokrm je určitě pizza. Existuje nespočet druhů pizz – margherita, funghi (se žampiony), al tonno (s tuňákem), frutti di mare (s plody moře) a mnoho dalších. Základem italské pizzy je tenký základ z těsta, na který se kladou nejrůznější suroviny (šunka, rajčata, sýr, houby, paprika, artyčoky, vejce, tuňák, česnek, plody moře apod.), poté se pizza peče v dřevěné peci.



*Zdroje textu: <http://www.odmaturuj.cz/zemepis/italie-3/>, <http://www.rim.maweb.eu/stravovani-v-rime/italska-kuchyne/>

*Zdroj fotografií: http://www.minibar.cz/importy/pohoda/pics/LIA_112400064.jpg,
<http://media1.majestat.cz/images/media1:49f5b74bb39f0.jpg/coloseum.JPG>,
<http://media.vlasta.cz/photos/2013/04/09/11947-pizza.jpg>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

KAŠTANOVNÍK JEDLÝ (*CASTANEA SATIVA* MILL.)

Popis a stanoviště:



Kaštanovník jedlý je středně vysoký strom s 20 – 25 (35) metrů vysokou, široce vejcovitou, hustě olistěnou korunou a silným, často nerovným, v koruně rozpustným kmenem se šedavou borkou. Listy tuhé, kožovité, střídavé, krátce řapíkaté, jednoduché, osténkatě až hroditě pilovité, podélně kopinaté, až 15 centimetrů dlouhé.

Plody jsou velké, hnědé, vejcovité špičaté nažky (kaštany) obalené ostnitou číškou. Je rozšířený v zemích kolem Středoziemního moře, v západní Asii až po Kavkaz a v severní Africe. Vysazuje se podél cest, v zahradách a parcích. Pěstuje se množství odrůd. Listy se suší rozeným teplem. Plody se sbírají na podzim, na léčebné účely se používá kůra.

Využití:

Spařený čaj a tekutý extrakt z listů kaštanovníku jedlého se používá jako expektorans a bronchosedativum při černém kašli. Doporučuje se denně pít 2 – 3 šálky 5% čaje nebo 2 plné čajové lžičky (asi 2 g) listů na studený macerát nebo horký výluh. Tekutý extrakt (2 – 8 g) se rozdělí na menší dávky a užívají se každé 2 – 3 hodiny.

Odvar z listů se užívá i při revmatismu. Sedací koupele nebo koupele rukou a nohou připravené ze směsi stejných dílů mladých větvíček kaštanovníku jedlého, listů máty peprné, natě tymiánu obecného, listů podbělu lékařského a bílého zelí se osvědčil při Brechtěrevově chorobě. Doporučují se brát koupele třikrát týdně.

Plody kaštanovníku (kaštany) se dají použít při průjmech, nechutenství nervového původu, při chudokrevnosti a doporučuje se nápoj podávat zvláště dětem a lidem, kteří nesnášejí kravské mléko. V homeopatii se používá esence z listů při suchém a černém kašli, při bolestech v kříži a některých otocích.



Poznámka:

Kaštany se připravují dušením ve vlastní šťávě nebo v podobě pyré (oloupané s přidáním másla, soli a cukru), rozvářejí se na kaši nebo se melou na moučku, která se přidává do polévek, omáček a též jako přísada do koláčků a chleba. Jako lahůdka se pojídají pražené kaštany, které se v některých vinařských oblastech s oblibou podávají k mladému vínu.

*HENEBERG, V. *Pěstujeme léčivé rostliny*. České Budějovice: Dona, 1992, s. 30. ISBN 80-85463-06-7.

*Obrázky: <http://jedlykastan.cz/res/dwe-files/1404041554.jpg>,

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/ea/Illustration_Castanea_sativa0.jpg/258px-Illustration_Castanea_sativa0.jpg

ZÁZRAČNÁ ROSTLINA

Pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum* Moench) je dvouděložná rostlina z čeledi rdesnovité. Její zrnka – nažky si v posledním období získávají velkou oblibu.

Zpracovávají se na pohankovou krupici – lámanku, mouku nebo kroupy, které obsahují řadu vitamínů. Ovšem také plevy pohanky jsou bohaté na rutin PP



vitamin, proto se z nich vaří léčivý čaj. Ten se může uvařit i z natě a bílého a bělorůžového květu pohanky. Využít lze však také mladou nať pohanky, kterou můžeme přidávat do polévek podobně jako petržel nebo libeček.

V zrněčku pohanky najdete draslík, fosfor, vápník, železo, měď, mangan, zinek. Z vitaminů lze nalézt v pohance celou skupinu B, cholin, rutin a tokoferol (E). Nejvíce je tato obilnina, s vlastnostmi luštěnin ceněna pro vysoký obsah bioflavonidu, rutinu. Ten je obsažen nejen v semenech, ale i ve slupkách a nati. Rutin blahodárně působí zejména na cévy v celém lidském organismu, protože jim vrací pružnost. Spolu s vitamínem E léčí také chorobné změny na cévách. Pochvalují si ho lidé trpící na onemocnění křečových žil, protože snižuje jejich potíže. Snižuje cholesterol a má významné antioxidační a s tím související antikarcinogenní účinky. Zesiluje také účinek vitamínu C, proto by se k pohance měla jíst syrová zelenina nebo ovoce. Díky vitamínům B1 a B2 pomáhá tělu aktivovat energii podporující činnost nervů.

Zároveň rutin v kombinaci s vitamínem C snižuje riziko trombózy, infarktu či mozkové mrtvice. Odborníci však pohanku doporučují také k detoxikaci v těhotenství a vůbec a vůbec jakékoli autointoxikaci (sebeotravě). Pohanka pomůže rovněž při praskání žilek v oku, obličeji, při zvýšené krvácivosti, žaludečních a dvanáctníkových vředech. Cholin v pohance zase regeneruje jaterní buňky po poškození různými chorobami a alkoholem. Dokáže pomoci při odbourávání nahromaděného tuku v játrech.

Velkou výhodou je, že pohanka neobsahuje žádný lepek. Proto je vhodná pro osoby trpící celiakií, které pohankou mohou nahradit

spotřebu běžných obilovin. Pohanku ale zejména ocení diabetici a pacienti, pro které je bezlepková dieta životní nutností.

Vynikajícím lékem je pohankový med, které obsahuje velké množství rutinu. Abychom však všechny léčebné účinky zachovali, sladíme jím čaj, až trošku vychladne. Ovšem, pokud chceme zachovat všechny cenné látky a vitaminy, nesmíme pohanku vařit. Správně bychom měli jeden díl pohanky spařit dvěma díly vřelé vody a nechat pod utěrkou nabobtnat.

PIVNÍ TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

250 g měkkého tvarohu, 115 g másla, 1 cibule, 2 sterilované feferonky, 1 dl světlého piva, drcený kmín, mletá paprika, sůl, 1 polévková lžíce pohankové mouky.

Tvaroh ušleháme s máslem a pivem, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a feferonky, pohankovou mouku, osolíme, ochutíme kmínem i paprikou a promícháme.

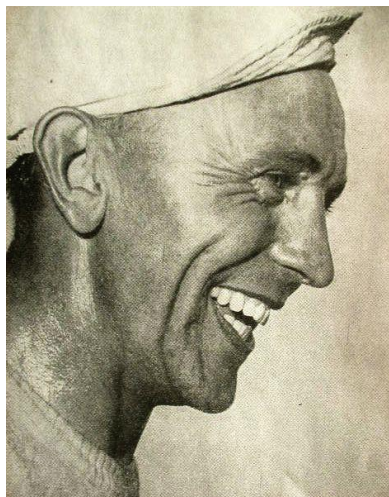
*Zázračná rostlina (zkráceno). Zemědělský kalendář 2015. Vydavatelství ZK, 2013, s. 219. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Zdroj obrázku: <http://www.lavkamb.cz/wp-content/uploads/2014/06/pohanka.jpg>

OSOBNOSTI

JAN VESELÝ

SOUDRUH HONZÍK



Býval dobrým cyklistou, ale spáchal ten nejhorší hřích. Zradil dělnickou třídu.

Nikdy nevyhrál Tour de France, Giro d'Italia nebo Vuelta. Neměl šanci, profesionalismus byl prohnílý. Mohl jet jen závod, který bojoval za celosvětový mír. A tak se Jan Veselý stal jednou z legend Závodu míru. Vedl však také boj s komunistickými papaláši, který se, jak známo, nevyhrává. Proto se stal zrádcem dělnické třídy.

„Honza byl věčným optimistou. Znali jsme se už v dobách naší sportovní slávy, ale od 60. let, kdy jsme s Emilem přestali závodit a založili naši starou gardu, jsme se poznali ještě víc. Nic nebral tragicky. Byl takový, ale asi ho k tomu postrčil i život,“ přemítá paní Dana Zátopková o muži, který byl v roce 2000 vyhlášen českým cyklistou století.

„Když zemřel, bylo mi hodně smutno,“ připomíná Zátopková 10. února roku 2003, kdy tehdy téměř osmdesátiletý Veselý, rodák z jihočeských Plástovic, odešel do cyklistického nebe.

Etapy Závodu míru jej proslavily nejvíc – ve své době to byla jedna z mála možností, kdy mohl domácí cyklista vyniknout.

V roce 1949 jej ovládl, v letech 1952 a 1955 skončil druhý. „Ale mohl jsem vyhrát ještě třikrát,“ připomínal Veselý v 90. letech defekty, kvůli nimž o vítězství přišel. Vyhrál 16 etap, překonal jej až v roce 1983 německý fenomén Olaf Ludwig.

Zúčastnil se olympiády v Helsinkách 1952, po pádu ale závod nedokončil. Defekty a pády jej provázely i na čtyřech mistrovstvích světa. Přesto v Kodani 1949 ve spurtu projel cílem jako devátý.

KOMUNISTA NEVZDÁVÁ

Nikdy nevzdal, mnohokrát dojel rozbitý. Ale přišel rok 1957. Na startu Závodu míru stál poosmé, být už nechtěl. Bylo mu skoro čtyřiatřicet a pomýšlel na závěr kariéry.

„Moc jsem netrénoval, bolela mě záda, jenže kluci za mnou přišli. A přidali se funkcionáři: bude to dobrý, uvidíš. Ale neměl jsem to dělat, nebylo na to.“

Už první etapa z Prahy do Brna už prý byla trapná. „Do cíle jsem přijel za pelotonem, ale lidé mi provolávali slávu. Hlasatel jim totiž řekl, že jsem měl několik defektů, což nebyla pravda.“



V etapě z Lipska do Berlína vzdal, bolest v zádech byla nesnesitelná. Nedlouho poté jej napodobil i o jedenáct let mladší Jan Kubr, který jel po operaci křečových žil.

Obvinili je ze zrady dělnické třídy, díky které mohli reprezentovat.

Z MISTRA ZÁVOZNÍKEM

„Tak to hodnotili v novinách funkcionáři, kteří nás předtím plácali po ramenou. V Berlíně jsme museli sedět u snídani zvlášť a hned nás poslali vlakem domů. Jen Němec Schur a Angličan Brittain se snámi, šokováni tím rozhodnutím, rozloučili. V cyklistice přece vzdávají desítky jezdců, ale tohle označili za sabotáž.“

Najednou mu neříkali Honzíku, ale soudruhu.

Musel vrátit titul zasloužilý mistr sportu, nejvyšší sportovní vyznamenání, Kubr vracel mistra sportu. Oběma dali dvouletý distanc. „O mě tolik nešlo, chtěl jsem končit, ale Honza měl sportovní život před sebou.“

„A dostali jsme na vybranou – mohli jsme pracovat v hornictví, zemědělství nebo stavebnictví. Tak jsem šel dělat do Konstruktivy závozníka, později řidiče nákladáku.“ Jeden čas pak šoféroval ve sportovním deníku, nakonec, do roku 1996, se živil jako vrátný.

V roce 1965, když se zdálo, že v republice začíná svítat, jim tituly vrátil. Po osmi letech.

Na křivdu však zapomenout nemohl. „Nejsem mstivý, jenže v srdci to člověk nosí pořád. Ale s lidmi se děly horší věci, takže tuhle moji záležitost беру jako prkotinu.“

Do smrti ani nezapomněl na postoj svého věhlasného soupeře Schura z tehdejší NDR. „Těžko snášel, když mi křivdili. A potom po mně pojmenovat syna. To nás sblížilo ještě víc,“ připomínal.

„Já ho chlácholila vzpomínkou na mého tatínka, plukovníka Ingra, který po roce 1948 říkával: každý správný Čech má být nějak perzekvovaný nebo aspoň zavřený! A Ťopek ho uklidňoval po svém: „Bud' rád, že tě neupálili,“ usmívá se Zátopková.

*JAKOUBEK, J. Jan Veselý Soudruh Honzík. 101 Pohnuté osudy (Speciál Lidových novin). 2011. Vydala MAFRA a. s. 113

*Zdroje fotografií: <http://www.czsk.net/svet/obrazky/vesely.jpg>, <http://www.sterba-kola.cz/media/aktuality/osobnost110403/big/sv11.jpg>

JAKO PES A KOČKA?

„Mají se rádi jako pes a kočka“ tvrdí rozšířené úsloví. A je tím myšleno, že dotyční se nijak zvlášť nemilují, spíše naopak. Proti tomu ale stojí každodenní zkušenost těch, kteří na pořekadla nedali a psa i kočku si pořídili, třeba i do bytu. A hle! Z mnohých se stala nerozlučná dvojice, která bez sebe nedá ani ránu. Tak jak to tedy je?

Veškerá nedorozumění pramení z toho, že psi a kočky mají v mnoha ohledech odlišný způsob života, a také dorozumívání. Zatímco psi jsou zvířata přísně sociální, smečková, a proto mají komunikaci velmi

propracovanou, kočky jsou víceméně solitéři, jejich komunikace je zjednodušená – a od psů odlišná.

Mluví různou řečí

Každý z obou druhů používá jinou řeč těla. Když kočka začne švihat ocasem ze strany na stranu, znamená to, že je rozčilená a snaží se své okolí varovat. Jedná se o tzv.

útočnou hrozbu. Naproti tomu pes komíhající ocasem projevuje přátelské úmysly, případně radostné vzrušení – jež kočka ovšem chápe jako



drzou provokaci. Když kočka stáhne uši dozadu, naznačuje tím svou dobrou vůli a ochotu se podřídít. Kočka ležící na zádech s nohama trčícíma do výšky má vytažené drápy a je připravena k boji – pes tímto způsobem odhaluje břicho a dává tak najevo svou neškodnost a submisivitu...

A mohli bychom pokračovat

Častá otázka je, zda se pes a kočka jsou schopni navzájem své výrazové prostředky naučit? Do určité míry ano, ale jen v mládí, zhruba do půl roku věku. Právě z takových zvířat, která vyrůstají vedle sebe a naučí se navzájem si rozumět, se nejčastěji stávají nerozluční přátelé, kteří se navzájem olizují, spí spolu v pelíšku nebo si hrají.

Když dva dělají totéž, není to totéž

I když kočka i pes jsou šelmy a lovci, každý lovil něco jiného. Předkové psa se specializovali na větší kořist, kterou kočka domácí svými rozměry psům dodnes může připomínat. Když některý pes vášnivě pronásleduje prchající micky, není to proto, že by je nesnášel, ale protože v něm svým prudkým pohybem směrem od něj evokují unikající kořist, kterou je nutno dostihnout.

Je mnohokrát ověřenou skutečností, že zkušené kočky, které před psem neutíkají, ale zastaví se a neohroženě se mu postaví, psi v naprosté většině nechají být a couvnou před nimi. Neplatí to ovšem vždy: pokud byl nějaký pes vyšlechtěný a pak ještě třeba zvlášť cvičený k „ostrosti na škodnou“ (třeba zrovna na kočce, jak to někteří myslivci dodnes praktikují), nejspíš po ní půjde, i když zůstane v klidu, a může to pro menší z obou zvířat skončit tragicky.

Obecně u všech loveckých plemen, ale zvláště pak u výbušných teriérů, je namístě zvýšená opatrnost. Pořizovat si kočku do rodiny, kde žije výše uvedeným způsobem lovecky vedený pes, rozhodně nelze doporučit! Ale ani tam, kde drzý foxík na raslík pánem domácnosti, příliš neposlouchá a je zvyklý kdykoliv propustit uzdu svým štváčským instinktům.

Na druhé straně i mnozí lovecky velmi náruživí psi jsou schopni dodržovat domácí příměří. Situace, kdy domácí kočku tolerují jako

člena rodiny, ale když jim na ulici přeběhne přes cestu micka od sousedů, rozeběhnou se za ní jako o život, jsou naprosto běžné.



Pozor na žárlivost

Většinu lidí ale zajímá, zda je rozumné pořídit si ke kočce psa či naopak, a jak to udělat, aby jejich soužití bylo pokud možno idylické či alespoň bezkonfliktní. Nejlepší je vzít si obě zvířata najednou v raném věku, v takovém případě si k sobě hravá mláďata sama najdou cestu a často se z nich stanou celoživotní nerozluční přátelé. Dále je to individuální, ale obecně platí, že psi změnám přivykají lépe než kočky, vzhledem ke svému společenskému založení také snáze akceptují nové členy domácnosti, a navíc lze jejich chování lépe usměrňovat. Obecně tedy dospělý pes, pokud je dobře vychovaný a byl řádně socializován, přijme novou kočku většinou snáze, než když k samotářské kočičí starousedlici přinesete štěně. I to nakonec většinou vyjde, jen je třeba obrnit se větší trpělivostí. Zkušenosti ukazují, že se kočka dokonce s přítomností nového psa ve svém působišti smíří spíše než s přítomností další kočky, své přímé rivalky.

Svou negativní roli může sehrát žárlivost. Jakmile se veškerá pozornost v domě upře na roztomilý milý přírůstek, může být zle.

*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://files.katcinybylinky.cz/200000996-ac68aad61b/dog1%20\(2\).jpg](http://files.katcinybylinky.cz/200000996-ac68aad61b/dog1%20(2).jpg),
http://cms2.netnews.cz/www/templates/specific_diet/img/header/pes_kocka_2.png

Kvízy

Víte nebo uhodnete řešení?

1) Mecenáš je

- a) člověk, který podporuje umění a vědu; Maecenas žil v Římě, byl současníkem Augusta
- b) ten, kdo má obrovské bohatství, ale využívá ho pouze sám
- c) postava z řeckého divadelnictví; měl podobnou roli jako náš šašek

2) Kostky jsou vrženy

- a) řekl Caesar, když dával rozkaz své armádě, aby překročila říčku Rubikon; bez boje se potom zmocnil Říma a stal se diktátorem
- b) je výrok profesionálních hráčů kostek před posledním a vítězným hodem

3) Jidášský polibek je

- a) polibek od Žida, jméno je odvozeno od jména Judas
- b) pokrytecký a neupřímný výraz něhy a lásky; Jidáš také políbil Ježíše, aby vojáci věděli, koho zatknout; Jidáš byl zrádce
- c) výraz něhy, lásky a pochopení; pojmenován podle Judase, velkého milovníka z Jeruzaléma

4) Panický strach či hrůza je

- a) strach z panovníka, slovo je odvozeno od panovat
- b) strach z paniky a davové psychózy
- c) od jména boha starověkých pastevců, Pána, kterému bylo vždy připisováno strašidelné řádění, které budilo hrůzu v lidech

5) Proč se říká – to je brajgl?

- a) slovo brajgl pochází z německého venkova; je to nástroj na obracení sena
- b) podle nepřehledných a dramatických scén, které ztvárnil na svých obrazech vlámský malíř Pieter Breughel
- c) jde o zkomoleninu jména psa bígla, který je extrémně neposlušný, udělá všude zmatek, nepořádek

Správné řešení: 1A, 2A, 3B, 4C, 5B