

LISTOPAD 2015

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



<http://i.iinfo.cz/images/350/jedle-kastany-kastanovnik-jedly.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 listopad.....	8
Fotogalerie	9
Horoskop.....	10
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	10
Kalendář říjen 2015	13
Zahrada v listopadu	14
Cestování.....	18
Švýcarsko.....	18
Bylinkový receptář.....	22
Zdravotnické okénko	24
o bylinkách a bylinkářství	24
Osobnosti	26
K oslavám svatého Martina patří svatomartinská husa	30
Kvízy	33



BLAHOPŘÁNÍ
NA MĚSÍC LISTOPAD

Paní Antonie VRUBLOVÁ

Paní Zdeňka VÍTÁMVÁSOVÁ

Paní Anežka JURKOVÁ

Paní Emilie HUMLÍČKOVÁ

Paní Božena HAMMEROVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova

ZE ŽIVOTA DOMOVA



V měsíci říjnu jsme přivítali v našem domově nové klienty:

Pan Bohumil DVOŘÁK z Velké Bíteše

Paní Vlasta HASOŇOVÁ z Jihlavy

Paní Ludmila KOTÍKOVÁ z Velkého Meziříčí

V měsíci říjnu odešli z našich řad:

Pan Josef HOFFMANN + 21. října 2015

Pan Eduard KADELA + 5. října 2015

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE



• BUFET

V měsíci říjnu proběhnou v bufetu změny. Kantýna bude otevřená třikrát týdně. 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.

Otevírací doba bufetu:

Pondělí, středa
14.00 – 15.30 hodin

Pátek
14.30 – 16.00 hodin

• 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...

Článek o letošním Týdnu sociálních služeb v našem domově

Obyvatelé, personál i někteří dobrovolníci se letos opět zapojili do Týdne sociálních služeb. Tento svátek poskytovatelů sociálních služeb provázelo mnoho akcí a ani velkomeziříčský domov pro seniory nebyl výjimkou.

Týden odstartoval v pondělí italským dnem. Dopoledne domov provoněla pizza, kterou klienti upekli terapií s terapeutkou domova Lucíí Jiříčkovou, podle jejího receptu.



Od dvou hodin se zájemci z řad klientů i personálu sešli v prostorách univerzity třetího věku. Tam se konala přednáška o italských sociálních zařízeních, která navštívil ředitel domova Vítězslav Schrek spolu se sociální pracovnící Danou Bártíkovou v rámci pracovní cesty na přelomu dubna a května.

„V Itálii jsme navštívili nejen domovy pro seniory, ale například charitativní centrum pro osoby s mentální postižením v Sieně nebo psychiatrické centrum ve městě Prato. Prezentační jsme chtěli našim obyvatelům i spolupracovníkům více přiblížit, jak fungují sociální služby v Itálii a jak se v nich místním obyvatelům žije,“ uvedl Schrek.

V úterý dopoledne si klienti mohli zajít v domově na „klasiku“ padesátých let s Jaroslavem Marvanem, na film Dovolená s Andělem.



Ve středu do domova tradičně zavítaly studentky z Výchovného ústavu Velké Meziříčí, které se učí v oboru cukrářská výroba. „Společně s děvčaty a s několika klienty z Pomněnky jsme si upekli linecká kolečka. A ačkoliv je teprve říjen, dalo by se říci, že atmosféra na setkání byla příjemně předvánoční,“ popsala dopoledne pracovnice terapií Jiříčková. Do společenské místnosti, kde se peklo, se také na chvíli přišlo podívat několik zastupitelů Kraje Vysočiny spolu se senátorem Milošem Vystrčillem a radním Kraje Vysočina Petrem Krčálem. Političtí představitelé vysočinského kraje v rámci zmiňovaného Týdne sociálních služeb navštívili několik zařízení, mezi nimi i Domov pro seniory Velké Meziříčí.

Týden plný akcí zakončila v pátek za tónů kláves Andrea Vaňková, která s domovem spolupracuje jako dobrovolnice. Při hodinovém koncertu plném lidových písniček se podávala káva a také domácí linecké cukroví.

NABÍDKA NA LISTOPAD

- V pondělí **2. listopadu** nás čeká **filmové dopoledne**. Promítat se bude film Slavnosti sněženek, který režíroval Jiří Menzel. Ve filmu hraje spousta známých českých herců, například Rudolf Hrušínský, Jaromír Hanzlík, Josef Somr, Zdeněk Svěrák nebo Jiří Schmitzer.
- Ve čtvrtek **5. listopadu** pokračuje **výuka na Univerzitě třetího věku**.
- Ve středu **11. listopadu** jsme pozváni na tradiční **Setkání nad dechovkou**. Program začíná od 14 hodin v sále velkomeziříčského Jupiter clubu. K tanci a poslechu zahraje skupina Veselá sedma. Vstupné je sto korun a akci pořádá Dům s pečovatelskou službou.
- V pátek **13. listopadu** za námi zavítá kosmetička.
- Ve čtvrtek **19. listopadu** bude opět **výuka na Univerzitě třetího věku** pod vedením pana lektora Vladimíra Netoličky.

- Na listopad také chystáme pravidelné **setkání zaměstnanců a obyvatelů domova**. Konkrétní termín a místo bude včas oznámeno.

FOTOGALERIE

Pečení cukroví s dobrovolnicemi



Koncert Andrejky v jídelně



Bufet



Koncert Andrejky na Pomněnce



HOROSKOP



ŠTÍR (SKORPION) 24. 10. – 22. 11.

Letošní rok je pro vás časem, kdy můžete ukázat svůj silný charakter a vůli přenést se přes mrzutosti, které život přináší. Vaším úkolem je najít ve všem, co chcete udělat, ten pravý smysl. Máte spoustu vitality a optimistický přístup v momentech, kdy nastávají problémy či krize, které je třeba vyřešit. Především v první polovině roku máte schopnost čerpat výhody, které vám život přináší. Do popředí se dostává zájem o filozofii a metafyziku nebo můžete být zapojeni do právních záležitostí, které znamenají váš prospěch. Od července budete vážnějšími, více odpovědnosti a zátěží, ale na kolena vás to nesrazí, nikdy neztrácíte naději a nikdy se nevzdáváte. Dobrou zprávou je, že to přinese odměnu, ve vaší profesi číhá úspěch, co zasejete, to sklídíte. Vaše mysl je pružná a dobře vstřebává nové poznatky. Ovšem máte ještě i další cenný dar, a tím je intuice, která okamžitě zachytí a zpracuje tok informací o lidech kolem vás. Na základě toho víte, komu lze důvěřovat, takže vás čekají věrná spojení, kontakty se solidními, zkušenými osobami, a také s nimi spojené cesty.

Únorem a březnem se vám také otvírá skvělé období pro milostné zážitky. Seznámíte se s romantickým protějškem, který potkáte na společenské akci, zasvěcené nějaké umělecké aktivitě, jako například divadlu, hudbě nebo fotografické výstavě. Jestliže žijete v manželstvím, budete mít vše pod kontrolou, jste jako klidné hladina.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Silnější mrazíky po Dušičkách nás pobízejí, abychom ukončili veškeré zahradní práce. Po ukončení všech prací uložíme zahradní náčiní na suché místo. Celou zahradu vyčistíme a dáme do pořádku. Případně uděláme v zahradě změny, které jsme v létě dobře promysleli a naplánovali.

PŘÍSLOVÍ NA LISTOPAD

Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

Listopad z mlhy, jinovatky, deště, sněhu, sucha a bláta, před zimou k zimě chvátá.

Záčátkem-li listopadu sněží, mívá sníh pak výšku věží.

Uhodí-li v listopadu časně mrazy tuhé, brzy zase dobře bude.

Svatý Teodor, mrazy lezou z hor.

Na svatého Martina kouřívá se z komína.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok na to bývá.

Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce lézat komáři.

Počasí o svaté Alžbětě, povídá, jak bude v létě.

Listopadové sněžení, neškodí vůbec osení.

Jaký den na Obětování Panny Marie, taková pak zima je.

Svatá Cecílie sněhem pole ryje.

Svatý Kliment zimu oblevuje.

Zima na Kateřinu, přilož o peřinu.

* Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2015. Brno: Vydavatelství ZK, 2014, s. 180 ISBN 978-80-904388-5-9.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V LISTOPADU

11. 11. – Mezinárodní den válečných veteránů

17. 11. – Státní svátek ČR – Den boje studentů za svobodu a demokracii

25. 11. – Mezinárodní den boje proti násilí na ženách

27. 11. – Mezinárodní den boje proti konzumnímu způsobu života

Uplyne...

125 let od narození Jana Zrzavého, malíře, grafika, ilustrátora a scénického výtvarníka (narozen 5. 11. 1890, zemřel 12. 10. 1977),

205 let od narození Karla Hynka Máchy, básníka (narozen 16. 11. 1810, zemřel 6. 11. 1836),

165 let od narození Charlotte Garrigue-Masarykové, manželky prvního prezidenta T. G. Masaryka (narozena 20. 11. 1850, zemřela 13. 5. 1923),

200 let ode dne, kdy bylo zrušeno vybírání mostného na Karlově mostě (23. 11. 1815),

210 let od dne, kdy začalo označování pražských domů popisnými čísly platnými dodnes (29. 11. 1805).

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

KALENDÁŘ ŘÍJEN 2015

				
KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)		CÍRKEV ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	NE	Felix	Všichni svatí	Mučedníků a svědků P.
2	PO	Památka zesnulých	Vzpomínka na všechny věrné zemřelé	Památka zesnulých
3	ÚT	Hubert	sv. Martin de Porres	Lesana, Sylvie, Hubert
4	ST	Karel	sv. Karel Boromejský	Karel, Karla
5	ČT	Miriam	bl. Řehoř Lakota	Miriam, Vědunka
6	PÁ	Liběna	sv. Leonard (Linhart)	Ludovít, Linhart
7	SO	Saskie	sv. Wilibrord	Drahlava, Florentýna
8	NE	Bohumír	sv. Gottfried (Bohumír)	Bílá hora 1620, Bohumíra
9	PO	Bohdan	Posvěcení lateránské baziliky	Božidar, Slavomil
10	ÚT	Evžen	sv. Lev Veliký	Evžen
11	ST	Martin	sv. Martin	Martin
12	ČT	Benedikt	sv. Josafat	Benedikt, Astrid
13	PÁ	Tibor	sv. Anežka Česká	Stanislav, Tibor
14	SO	Sáva	sv. Mikuláš Tavelič	Sáva
15	NE	Leopold	sv. Albert Veliký	J. A. Komenský 1670
16	PO	Otmar	sv. Markéta Skotská, sv. Gertruda	Otmar, Otmar
17	ÚT	Den boje studentů, Mahulena	sv. Alžběta Uherská	Mahulena, Valentina
18	ST	Romana	Posvěc. říms. bazilik sv. Petra a Pavla	Romana
19	ČT	Alžběta	sv. Mechtilda z Helfty	Alžběta, Izabela
20	PÁ	Nikola	sv. Křišpín	Den Bible, Čestmír
21	SO	Albert	Zasvěcení Panny Marie v Jeruzalémě	Albert, Albrecht
22	NE	Cecilie	Kristus Král, sv. Cecilie	Cecilie
23	PO	Klement	sv. Klement I., sv. Kolumbán	Klement, Klementina
24	ÚT	Emílie	sv. Ondřej Dung-Lac a druhové	Emílie
25	ST	Kateřina	sv. Kateřina Alexandrijská	Kateřina
26	ČT	Artur	sv. Silvestr Gozzolini	Artur, Artuš, Konrád
27	PÁ	Xenie	sv. Virgil	Virgilie, Xenie
28	SO	René	sv. Mansuet (Miloslav)	René, Miloslava
29	NE	Zina	1. neděle adventní, sv. Saturnin	Zina
30	PO	Ondřej	sv. Ondřej	Ondřej apoš., Ondřejka

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

ZAHRADE V LISTOPADU

V listopadu je třeba zahradu dobře připravit na zimu. Rostliny přikrýt peřinkou z chvojí či slámy, zazimovat jezírko, zrýt záhony. Stále však můžete i vysazovat, sít a budovat ještě krásnější zahradu.

PŘÍPRAVA ZAHRADE NA SNÍH A MRÁZ

Okrasné trávy a choulostivé trvalky na podzim zásadně nestříhejte. Usychající listy chrání živý střed rostliny. V zimě navíc oživí vzhled zahrady, krásně vypadají zvláště ožíněné i zasněžené.

I mrazuvzdorné trvalky je lepší v zimě chránit před holomrazy, které mohou poškodit mělké kořeny a báze rostlin. „Peřinky“, které nahradí případně chybějící sníh, (který také dobře izoluje), mohou být z různého materiálu.

- Výtečná je suchá sláma i zbytky sena.
- Tradičně se používá vzdušné a odolné chvojí – přebytečné větve a větvičky jehličnanů se většinou najdou na každé zahradě.
- Jako ochrana slouží i vrstva kompostu nastlaná kolem rostliny i jakýkoli další mulč.
- Nejpřirozenější jsou pak podušky z opadaných listů.

JEŽCI V NOUZI

Když v druhé polovině listopadu potkáte na zahradě či v přírodě ježečka, který je malý a váží méně než 600g, je zřejmé, že potřebuje pomoc - umístění do záchranné stanice, v nouzi pomůže i domácí ubytování a příkrmování. Pochází z druhého vrhu a před zimou se nestačil dostatečně vykrmit.



Pomoc však potřebují i velcí ježci, kteří dostatečné zásoby tuku na zimu mají. Často jim ale na zahradách chybí vhodné místo na zimování. Na jaře a v létě vám pomoc oplatí, zlikvidují spoustu přemnoženého hmyzu, žerou i malé plzáky. Přezimovat můžete pomoci i užitečným beruškám, slunéčkům - například pomocí speciálních přezimovacích krabiček.

CHYSTEJTE SI KRMÍTKA

Na krmítko patří pouze semínka slunečnic, lůj a lojové koule, nejrůznější semínka a obiloviny. Nikdy ne zbytky jídel, cokoli slaného a sladkého, co by ptákům ublížilo a mohlo je i zabít.

Krmení ptáčků, v zimě je přímo symbol dobrého soužití člověka a volně žijících zvířat, která na zahradě nacházejí útočiště, obživu a na oplátku zde pomáhají. Například sýkorky při hnízdění zlikvidují

neuvěřitelné množství hmyzu, ale i jinak semenožraví ptáci, jako vrabci, zvonci či dlaskové, krmí své mladé hmyzem. V zimě mnohým ptákům, jež neodlétají do teplých krajín, příkrmování zachrání život.

- Důležité je také bezpečné umístění krmítka, aby se na něm nenakrmila i kočka.
- Zároveň můžete vybrat takové místo, abyste na opeřence dobře viděli, v zimě vám rozzáří pošmourné dny.
- Dostatečně prostorné a dobře zastřešené krmítko umístěte na zahradu již v listopadu, aby si na ně ptáčci zvykli. Navíc v závislosti na počasí můžete s příkrmováním v průběhu měsíce již začít.

LISTOPADOVÝ VÝSEV ZELENINY

Do záhonů s výživnou a těžší půdou můžete v listopadu vysít ranou karotku, kořenovou petržel, ředkvičky, salát i cibuli. Jarní sklizeň bude mít náskok, zvláště pokud ji přikryjete bílou netkanou textilií.

PODZIMNÍ PÉČE O VINOHRAD

Podzimní přehnojení dusíkem způsobí větší náchylnost révy k promrznutí. Zrovna tak je tomu i u dalších užitkových i okrasných dřevin.

V listopadu je třeba půdu vinice zryt a přitom každým třetím rokem přidat dobře uleželý (případně granulovaný) hnůj, nebo kvalitní

kompost (přibližně 15 kg na jeden révový keř). Přidat lze rovněž hnojiva, které dodají půdě fosfor a draslík.

Proti mrazu jsou nejodolnější odrůdy jako Ryzlink rýnský a vlašský, Sauvignon, Tramín, Rulandské bílé, Veltlínské zelené a Muškát Ottonel. Ani ty však nesmí



být vysazeny v mrazových kotlinách. Očka sazenic lze přemrazem chránit přikrnutím zeminy.

PLODY PODZIMU

Úroda je dávno pryč, na stromech zůstaly jen poslední jeřabiny. Chutnají především ptákům, ale plody šlechtěného sladkoplodého jeřábu mají i dobrou chuť a velmi pozitivní účinky na zdraví. Mimo jiné snižují hladinu krevního cukru, jsou vhodné i pro diabetiky. Oblíbeným kompotem jsou především jeřabiny ala brusinky. Jako přírodní lék je dobré užívat lžičku čerstvých rozmačkaných jeřabin třikrát denně, můžete je smíchat třeba s medem a jogurtem, který jejich chuť zjemní.

A CO DALŠÍHO SI ŽÁDÁ LISTOPAD NA ZAHRADĚ?

- Počátkem listopadu je poslední čas pro zazimování přenosných rostlin, jako je oleandr či fuchsie na bezmrazém místě.

- Při pěkném počasí se můžete věnovat stavbě skalky.
- Do poloviny měsíce lze stále ještě vysazovat listnaté opadavé dřeviny a růže. Zrovna tak cibulky tulipánů a dalších cibulovin, ať již do záhonů, nebo pro jarní rychlení.
- Až první mrazík spálí nadzemní části jiřinek, je čas vyzvednout a uložit jejich hlízy.

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

*Zdroj fotografií: <http://www.jezek.si/admin/images/image.asp?ImageId=1598>, <http://files.zahradni-centra.webnode.cz/200001185-4079641737/je%C5%99%C3%A1biny.jpg>

CESTOVÁNÍ ŠVÝCARSKO

Švýcarsko leží mezi Bodamským jezerem na severovýchodě, Ženevským jezerem na západě, Horním a Alpským Rýnem na



východě a Rýnem na severu, Jurou na severu a jižními Alpami. Švýcarsko sousedí s následujícími státy, se kterými má suchozemské hranice: s Itálií, s Francií, s Německem, s Rakouskem a s Lichtenštejnskem. Hlavním městem Švýcarska je Bern.

Hory, skály, led a alpské pastviny tvoří šedesát procent švýcarského území. Devadesát procent obyvatel ale žije v úrodných nížinách.

Nejhustěji obydlenou oblastí je Mittelland (450 obyvatel na kilometr čtverečný).

Ve Švýcarsku můžete navštívit obrovské množství jezer – je jich tam na 1500. Ještě více než jezer je v zemi ledovců – cca 1800 (největším z nich je Aletschgletscher o délce 25 km), hor nad 4000 metrů ale jenom sto. Podle propočtů zadržují místní jezera a ledovce až šest procent evropských zásob sladké vody.

Na horu Pilatus vede nejpříkřejší zubačka (vysokohorský vlak) na světě. Pilatusbahn je v provozu od roku 1889 a její sklony dosahuje v určitých místech až 48 %. Naopak nejstarší zubačka z roku 1871 vede z Vitznau na Rigi. V délce všem vévodí dráha z Montreux do Rochers de Naye (10,4 km).

Ve Švýcarsku také vznikla organizace Červený kříž, a to na popud Henriho Dunanta, obchodníka, který se během své cesty připlétl k bitvě u Solferina (24. 6. 1859) a byl zděšen pohledem na pole 40 000 raněných. Tento zážitek jej vyburcoval k založení organizace na pomoc obětem války. Symbolem Červeného kříže se stala švýcarská vlajka v obrácených barvách. Po rusko – turecké válce (1875 – 1878) požádali Turci, aby byl kříž nahrazen půlměsícem (vznikl Červený půlměsíc). Dnes se tyto organizace zaměřují i na poskytování sociálních služeb a záchranu lidí při přírodních katastrofách.

První hodinky přivezl do Švýcarska obchodník z Londýna v roce 1679. Jelikož se ale brzy pokazily, začali se lidé pokoušet o výrobu vlastních.



Ženy získaly volební právo až v roce 1971. Dnes mohou volit všichni lidé nad 20 let.

Typické kravské zvonce se ve Švýcarsku dostali už i k soudu – jistý občan si

stěžoval, že je jejich zvuk velmi rušivý a jeho žaloba se dostala až k Nejvyššímu soudu. Rozsudek měl pouze doporučující charakter: kravské zvonce by neměli překračovat velikost 8.

UNESCO PAMÁTKY

- Staré město v Bernu (1983) – ze tří stran obklopeno řekou Aare si zachovává svou původní podobu od svého vystavění během 12. až 15. století. Přestože byla po velkém požáru v roce 1405 větší část města přestavěna, Starý Bern si zachoval středověký charakter.
- Benediktinský klášter St. Johann v Müstair (1983)
- Klášterní areál St. Gallen (1983) – jeden z nejvýznamnějších benediktinských klášterů v Evropě. Existoval již od roku 613 a ve 13. století získal samosprávnost.

- Hrady Castel Grande, Castello di Sasso Corbaro a Castello di Montebello v Bellinzoně (2000)
- Aletšský ledovec (2001) – 25 km dlouhý o celkové rozloze 87 kilometrů čtverečných (pohybuje se od 10 do 200 m za rok). Jehličnatý Aletšský les je raritou ve výšce 2000 m n. m.
- Monte San Giorgio (2003)

ŠVÝCARSKÉ VYNÁLEZY

- Instantní káva
- Sýry v krabičkách
- Obrazovka na bázi tekoucích krystalů
- Stolička na dojení
- Suchý zip
- Maggi

*Zdroje textu: <http://www.svycarsko.com/zajimavosti/>,
<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0v%C3%BDcarsko>

*Zdroj fotografií: <http://www.tyden.cz/obrazek/201203/4f5d8a091d2a9/crop-180175-svycarsko,-vlajka,-profi.jpg>, <http://www.cestujschuti.cz/sites/default/files/images/IMG0201.jpg>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

JEŘÁB PTAČÍ (SORBUS AUCUPARIA L.)

POPIS A STANOVISŤE:

Je to strom nebo keř s větvemi v mládí plstnatými, později červenohnědými. Pupeny má běloplstnaté. Lichožpeřené listy jsou 4 – 9jařmé a mají podlouhle kopinaté, pilovité lístky na rubu obyčejně chlupaté. Bohaté, latnatě chocholičnaté květenství se skládá z drobných bílých kvítků. Plody jsou malé, kulaté malvice, zpravidla červené, někdy také žluté. Kvete od května do června.



VÝSKYT:

Jeřáb je rozšířený v Evropě a v Asii. U nás se často vyskytuje ve světlých lesích a na skalnatých stráních. Také se vysazuje podél cest. Je rozšířený od rovin až po podhůří.

SBĚR A ÚPRAVA:

Jeřabiny se sbírají v srpnu a v září. Nejdříve se suší ve stínu, pak se dosušují na slunci. Bylina je bez pachu, chutná nakysle, škrablavě a svíravě. Jeřabiny jsou chuťově trpké, ale mrazem změkknou a jsou požitelné.

ÚČINNÉ LÁTKY A PŮSOBENÍ:

Plod obsahuje kyselinu sorbinovou, parasorbinovou, četné jiné organické kyseliny, cukry, tříslovinu, pektin, vitamíny a karotenoid sorbusin. Parasorbinová kyselina způsobuje určitou jedovatost jeřabin. Droga má účinek mírně projímavý a diuretický. Po nadměrném požití čerstvých plodů může se dostavit i otrava. – V poslední době se zjistil estrogení účinek květů jeřábu (tisíc jednotek na kg drogy). Hormony v rostlině obsažené jsou lépe rozpustné ve vodě než v organických rozpustidlech.

Užití:

Vnitřně macerát (lžička rozmačkaných plodů na šálek vody) jako prostředek regulující střevní činnost (při průjmu a zácpě) a jako diuretický prostředek v dětském lékařství. Má také velmi dobrý účinek při zánětech horních cest dýchacích.

POZNÁMKA:

V sadech se někdy vysazuje Sorbus moravika Zeng., která má větší vejčité, temněji červené malvičky, natrpklé a jedlé. Obsahuje asi 14 % cukrů, vitamín C a provitamin A. – Z jeřabin se také připravují likéry a ocet.

*KORBELÁŘ, J. *Naše rostliny v lékařství*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, N. P. s. 496. ISBN 80-85463-06-7.

*Obrázky: <http://znamky.szesro.cz/text/MVOP%20-%20produkty/LESNICTV%C3%8D%20A%20MYSLIVOST/Les.obr.prezentace/LM.d%C5%99eviny.obr/je%C5%99%C3%A1b.pt.bmp> ,

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

O BYLINKÁCH A BYLINKÁŘSTVÍ



Dějiny našich užitkových rostlin jsou nedílnou součástí kulturních dějin lidstva. V pradávných dobách žil potulný lovec, později kočovný pastevec, v úzkém styku s přírodou, byl na ni odkázán a již tehdy se snažil pro sebe zužítkovat rostlinná bohatství, která ho obklopovala. Všímal si bedlivě svého nejbližšího okolí, začínal vybírat rostliny, které mu dávaly užitek a pokoušel se je i pěstovat.

V té době se člověk ještě stěhoval z místa na místo, bral si však vypěstovaná semena do nových sídlišť pro další setí. Tím se pomalu šířila rostlinná kultura. Člověk začal vypalovat lesy, získával půdu pro pastviny, později pro první políčka a postupně se měnil v usedlého zemědělce.

Kolébkou užitkových rostlin – obilovin, píce, technických i léčivých rostlin byl většinou Dálný východ. Například z povodí Eufratu pochází pšenice, proso, ječmen a len, z Turkestánu v Asii žito a konopí. Známé jsou obilnice Babylóňanů a Asyřanů, zavodňovací práce Egyptanů na Nilu a podobně.

Vedle užitkových rostlin si však člověk začíná všímat i ostatních bylin, zejména jejich vlivu na organismus zvířat. Tato pozorování ho vedou k prvním pokusům a zkušenostem používat některé byliny jako léčivé prostředky. Tajemství léčivosti rostlin se nejdříve zmocnili kněží, kteří byli také prvními lékaři, ovšem s názory o nadpřirozeném původu nemocí. Později se lékařství z tohoto vlivu osvobozuje, avšak tajemnost a nadpřirozenost léčivosti rostlin stále ještě provází probouzející se lékařskou vědu. Prvním klasikem lékařské vědy byl Řek Hippokrates (460 až 370 př. n. l.), který vypracoval zásady léčitelské praxe, názor na diagnostiku, výběr terapie a životosprávy. Hippokrates je také zakladatelem vědeckého používání léčivých rostlin.

Od Řeků přijali znalosti o léčivých rostlinách Římané. Z římských lékařů proslul Dioscorides s hlavně Galénus, který svým spisem *Ars medica* udal téměř na půldruhého tisíce let lékařský směr.

Ve středověku jsou to kláštery, z nichž mnohé, mimo svou ostatní činnost, pěstují a sbírají léčivé rostliny, jimiž léčí nemocné. Z mnichů jako lékař vynikl příslušník řádu dominikánského Albertus Magnus (1193 až 1280) nazvaný doktor universitatis, který byl za svou činnost prohlášen papežem Řehořem XV. za blahoslaveného.

Léčivé rostliny sbírali kořenáři a kořenářky. Znali místa, kde se bylinky vyskytují, šetrně je trhali, aby si je na příští léta nevyhubili. V zimě pak roznášeli nasušená koření po vesnicích a městečkách. Nemálo našich

spisovatelů zachytilo ve svých dílech ony svérázné postavičky kořenářů a kořenářek, většinou lidí moudrých, jak je naučila příroda a jejich poslání sloužit lidskému zdraví. Použití léčivých rostlin ve farmaceutické praxi bylo postupně vytlačeno rozmachem chemie a syntetickými látkami.

*O bylinkách a bylinkářství (zkráceno). Zemědělský kalendář 2013. Vydavatelství ZK, 2013, s. 206. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Zdroj obrázku: http://www.receptnazdravi.cz/wp-content/uploads/2012/01/shutterstock_64990003-610x300.jpg

OSOBNOSTI

JAN GROSSMAN

PERSONA NON GRATA



Jedna z největších osobností české poválečné kultury, vynikající režisér a všestranný umělec, musel celý život začínat znovu.

Jakmile se Janu Grossmanovi (1925) podařilo prosadit nebo vytvořit něco zásadního či dovést svůj umělecký program k vrcholu, musel jako nepohodlný tvůrce odejít. Spisovatel, překladatel, teoretik a režisér Grossman patřil ke generaci, která se narodila ve 20. letech a

jejíž život zásadně ovlivnily dva totalitní režimy – nacismus a komunismus.

Když v roce 1989 přišla svoboda, tito lidé už neměli síly opět začít něco budovat. Grossman se o to ale pokusil, a ještě než zcela zbytečně v roce 1993 zemřel na banální chřipku, stačil českému divadlu dát několik výjimečných inscenací. Život mu ukrátila nejen vysilující existence v totalitě, ale i nesmyslné spory, kterým na sklonku života musel čelit v Divadle Na zábradlí.

V konfrontaci s jeho osudem si člověk uvědomí, kolik energie stál marný vzdor totalitní moci, energie, kterou Grossman mohl věnovat tvorbě. A o tu mu šlo především. I o to, aby mohl svobodně říkat své názory, čehož se nikdy nebál, a tak musel stále čelit absurdním postihům.

Zásadový muž

Publikovat začal už na střední škole za války. Po jejím skončení zakládal deník a nakladatelství Mladá fronta a záhy se jako student Filozofické fakulty UK coby vyznavač fenomenologie a existencialismu dostal do sporu s marxisty. Po komunistickém puči 1948 byl při prověrkách z fakulty vyloučen a marxistická kritika si vzala na paškál jeho doslov k Weilovu Životu s hvězdou (1949). Komunisté se postarali, aby nemohl publikovat a byl propuštěn i z Národního divadla, kde byl lektorem činohry.

Odešel do brněnského státního divadla, kde působil jako dramaturg až do roku 1953, začal zde režírovat jak v baletu, tak v činohře.

Odešel do brněnského Státního divadla, kde působil jako dramaturg až do roku 1953, začal zde režírovat jak v baletu, tak v činohře. Grossman byl výjimečný i tím, že s obdivuhodnou vůlí dokázal jít dál. A také nikdy nevolil emigraci, ačkoliv zejména po roce 1968 se mu otevíraly divadelní dveře po celé západní Evropě.



Jako by se rozhodl nebrat na vědomí stav světa, ve kterém mu bylo dáno žít. Byl to charakterní muž a jeho zásady byly pevné a svému krédu se za žádnou cenu nezpronevěřil. Po 10. sjezdu KSČ se sice vrátil k literární a překladatelské práci v Československém spisovateli, kde připravoval edice věnované Halasovi či Ortenovi. V roce 1958 už byl zase

persona non grata a na pokyn Ladislava Štolla byla z tisku vyřazena jeho předmluva k Halasovým esejům, Grossman zase musel odejít.

Možná bychom měli Štollovi poděkovat, protože Grossman pak definitivně zakotvil v divadle. Nejprve působil v Laterně magice, krátce režíroval na Kladně, kde s Aloisem Hajdou uvedli Brechtovu Matku Kuráž s Jiřinou Štěpničkovou, která se právě vrátila

z komunistického vězení. Pak už začíná jeho slavná éra v Divadle Na zábradlí, které umělecky vedl šest let (1962-68). Stanovil program apelativního divadla vyhraněně se vyjadřujícího k peripetiím doby, vybudoval soubor a obklopil se zajímavými spolupracovníky (např. Libor Fára). Uváděl absurdní dramatiky a domácím autorem se stal začínající Václav Havel. Většina inscenací zmíněných šesti let má dnes punc významného díla naší divadelní historie (Vyrozumění, Proces, Král Ubu aj.).

V roce 1968 Grossman divadlo nuceně opustil spolu s manželkou a herečkou Marií Málkovou a v době, která předcházela tuhé normalizaci, ještě dva tři roky pracoval v západní Evropě, nejvíc v nizozemském Arnhemu. V roce 1972 mu sebrali pas. Jediné možné řešení byla práce na oblasti – Cheb, Hradec Králové, Ústí nad Labem. V roce 1983 se mu podařilo vrátit do Prahy, i když jen na předměstí, do Libně, kde uvedl Vévodkyni z Amalfi nebo Naši Deu. Odtud byl už jen krok zpět na Zábradlí, kde v roce 1989 nastudoval skvělou inscenaci Molierova Dona Juana s velkolepým morálním apelem.

V roce 1991 se Grossman znovu stal uměleckým šéfem na Zábradlí a stačil výtečně nastudovat Havlovy Largo desolato a Pokoušení. Mezitím se dostal do absurdního sporu s herci, který skončil odchodem několika z nich. Šlo hlavně o hvězdné manýry, nedisciplinovanost a špatnou pracovní morálku, což Grossman nehodlal trpět. Musel opět začínat znovu, ale síly docházely. Poslední

režii byla Bennettova hra Kafkovo brko, pro takového režiséra titul neadekvátní, ale i z něj dokázal vytvořit existenciálně laděnou grotesku. Přál si uvést Shakespearova Kupce benátského, ale zůstalo už je u plánů a představ...

*MACHALICKÁ, J. Jan Grossman Persona non grata. 122 Pohnuté osudy (Speciál Lidových novin). 2011. Vydala MAFRA a. s. 113

*Zdroje fotografií: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/d/dc/JanGrossman.jpg/220px-JanGrossman.jpg>, <http://www.slovníkceskeliteratury.cz/getImage.jsp?docid=314&thmb&id=111>

K OSLAVÁM SVATÉHO MARTINA PATŘÍ SVATOMARTINSKÁ HUSA

Svatomartinské dny mívaly tradičně svou důležitost. Na svatého Martina (11. listopadu) hospodáři ukončovali hospodářský rok. S čeládkou uzavírali nové dohody na příští období, vypláceli mzdu a radovali se z úrody. Ochutnávala se také mladá vína.



Na svatého Martina bývalo veselo v domácnostech staročeských, selských, měšťanských i panských. Selská pranostika z roku 1710 rýmuje o slavení svatého Martina u

našich předků takto: *Na den svatého biskupa Martina milý hospodář a jeho družina husy jedí, víno k tomu pijíce, štědrého Martina chválíce; páni, žáci a kněží se radují, neb se jim koledy přibližují. Pacholci a dívky svobodu mívají a u jiných pánů se zjednávají.* Starodávne pranostiky zmiňují se o tom, že v době okolo svatého

Martina začíná sněžit; avšak ještě více o tom, že na svatého Martina vábí pečená husička k rodinnému obědu: Svatý Martin přijíždí na bílém koni – Na svatého Martina kouřívá se z komína – O svatém Martinu husa nejpěkněji zpívá – Radost Martina je hus a džbán vína.

Legenda o husách ve spojitosti se svatým Martinem říká, že byl původně římským vojákem. Později přijal křesťanskou víru a stal se misionářem a následně biskupem v Tours. Tomu ale předcházela následující příhoda: Martin, při své skromnosti, nechtěl biskupskou hodnost přijmout a schoval se před vyslanci do husince mezi hejno hus. Ty jej však svým silným kejháním prozradily. Jiná verze říká, že ho při kázání tak rušily svým kejháním, že je za to odsoudil, aby v den jeho památky pykaly za svoje provinění na pekáči.

Dozlatova pečená husička patří k oslavám svatého Martina stejně jako Ježíšek k vánočním svátkům. Husu, kachnu či jinou drůbež můžeme péci tzv. technikou pomalého pečení, to je pečením delší dobu, i přes noc, při nízké teplotě, až teprve ke konci maso dopečeme dozlatova



při vyšší teplotě.

Z husy okrájejte přebytečný tuk, odstraňte křídla před prvním záhybem, maso opláchněte a osušte. Osolte ho, i zevnitř, a vydatně okmínujte. Husu dejte na pekáč, případně použijte hlubší plech a podlijte vodou. Celou husu zakryjte alobalem nebo přiklopte vrškem pekáče. Vložte do trouby a nastavte teplotu na 70 až 80 stupňů Celsia. Po dvanácti hodinách odstraňte alobal (víko), husu velkou jehlicí propíchejte, lehce podlijte výpekem a zvyšte teplotu na 180 stupňů. Husu nechte v troubě zlátnout zhruba hodinu.

Poté naběračkou odeberte vyškvařený tuk, drůbež naporcujte a podávejte lehce přelitou zbylým výpekem. Kůrka je krásně křupavá a maso tak měkké, že samo odpadává od kosti. Rozhodně není vysušené.

Sádlo je výborné nejen na smažení a vaření, ale i na prosté namazání na kus chleba, který při dlouhých zimních večerech přijde jistě vhod. Sádlo vydrží v chladu (nejlépe ve skleněné nádobě) i měsíc.

Husu doporučujeme podávat se zelím. Červené můžeme připravit na sladko, zatímco bílé zkuste vyladit do kysela. Nepostradatelným společníkem k huse je mladé víno, svatomartinské. Anebo mastnotu spláchněte dobře vychlazeným pivem.

*K oslavám svatého Martina patří svatomartinská husa. In *Zemědělský kalendář: kalendář pro zemědělství a venkov na rok 2014*. Brno: Vydavatelství ZK, 2013, s. 184-185. ISBN 978-80-904388-5-9.

*Obrázky dostupné z: http://1.bp.blogspot.com/-mt_vpvMGUxU/TVzOn20Vzdl/AAAAAAAAA1E/KSxZrvw2d4M/s1600/ale%25C5%25A1.gif,
<http://www.letniparketpohori.cz/wp-content/uploads/2011/10/13135033532.jpg>

KVÍZY

ZEMĚPIS



1. Myšlená čára, která spojuje severní a jižní pól se jmenuje

- a) poledník
- b) rovnoběžka
- c) vrstevnice

2. Láva je

- a) ostrov v Indonésii
- b) řeka v jižní Itálii
- c) hornina roztavená při sopečné činnosti

3. Zimní slunovrat je

- a) 21. prosince, u nás je nejkratší den a nejdelší noc, na severní polokouli začíná zima
- b) 23. prosince, na jižní polokouli začíná zima
- c) 21. ledna, na severní polokouli se vrací jaro

4. Jarní rovnodennost je

- a) 18. března, den i noc trvá stejně dlouho, u přestupného roku je to 19. března
- b) 23. března, začíná léto
- c) 21. března, na severní polokouli začíná jaro, den i noc trvá 12 hodin

5. Pasáty jsou

- a) změny při střídání vysokého a nízkého tlaku
- b) pravidelné větry
- c) oblasti pravidelného působení podmořských proudů

Správné řešení: 5a, 2c, 3a, 4c, 5b