

ÚNOR 2016
NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



DSCG<http://www.jojo.cz/images/content/1363968123-shutterstock-120471064.jpg>

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	5
Co jsme dělali... ..	6
Nabídka na únor	8
Univerzita třetího věku (pozdávka)	9
Fotogalerie	10
Horoskop.....	11
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	12
Významné dny a výročí v únoru	13
Kalendář únor 2016.....	14
Zahrada	15
Cestování.....	18
Bylinkový receptář.....	22
Zdravotnické okénko	24
Osobnosti	27
Hádanky a rébusy	31



BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC ÚNOR

Paní Ludmila KOZMONOVÁ

Pan Antonín KRŠŇÁK

Paní Jiřina MALOUŠKOVÁ

Paní Anežka DRÁPELOVÁ

Paní Božena PODSEDKOVÁ

Paní Dagmar ZEISELOVÁ

Paní Karla POKORNÁ

Pan Jindřich PREISLER

Paní Alena KUČEROVÁ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova

ZE ŽIVOTA DOMOVA



V měsíci lednu jsme přivítali v našem domově nové klientky:

Paní Božena PODSEDKOVÁ z Velkého Meziříčí

V měsíci lednu odešli:

Paní Miluše BLAŽÍČKOVÁ + 7. 1. 2016

Paní Božena ONDRÁKOVÁ 18. 1. odchod do DS Moravec

Paní Božena FLESAROVÁ + 28. 1. 2016

Paní Marie SOUČKOVÁ + 29. 1. 2016

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE



- **BUFET**

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 14:30	canisterapie s panem Trojanem
Středa-pátek	od 9:30	kroužek vaření, keramika
Pátek	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

CO JSME DĚLALI...

Ačkoliv je leden měsíc, kterým začíná nový kalendářní rok a dalo by se říci, že teprve všechno začíná, v našem domově se toho za leden stihlo udát opravdu mnoho.

Ve středu 6. ledna za námi přišli Tři králové, kteří navštěvovali obyvatele i personál domova s přáním všeho nejlepšího do nového roku i se svým poselstvím a krátkým příběhem. Ve tříkrálové výpravě nechyběla také Jasná hvězda, která krále při jejich putování doprovázela. Tímto bychom chtěli poděkovat obyvatelům našeho domova, kteří tuto hvězdu představovali. Jmenovitě paní Anežce Vlčkové, Aleně Macháčkové, Libuši Musilové, Marii Zadákové a panu Karlu Hyrši. Velký dík patří také panu Janu Hutaři za to, že se zhostil role fotografa.

O týden později, 13. ledna, za námi přišly děti z MŠ a ZŠ Dolní Heřmanice. Děkujeme paní ředitelce Pavle Kamanové a paní učitelce Haně Krčmářové za zprostředkování milé povánoční besídky.

Ve čtvrtek 14. ledna za námi opět zavítal pan Vladimír Netolička v rámci výuky na Univerzitě třetího věku. Povídání to bylo opět zajímavé a obohacující.

V pátek 22. ledna uplynulo pět let od otevření našeho domova na ulici Zdenky Vorlové.

Poslední lednový týden byl ve znamení zabíjačky. Ve středu proběhla zabíjačka na dvorku za domovem. Dělali jsme tlačenko, jelita, jitrnice, ovar i polévku a švarky. Kdo měl chuť, mohl přihlížet celým přípravám nebo se sám zapojit do chystání zabíjačkových pochutin. Zabíjačka se opravdu vydařila a neobešla by se bez ochoty našeho pana kuchaře – řezníka Josefa Dostála, Pavla Marka, Jana Hutaře, Elišky Gregorové, Lucie Jiříčkové, pana fotografa Pavla Šedivého i všech ostatních, až už z řad personálu nebo obyvatel domova, kteří přiložili ruku k dílu.

Ve čtvrtek a v pátek jsme si potom pochutnali na našich zabíjačkových výtvorech v sálku na univerzitě třetího věku při filmu Zabíjačka z cyklu Bakaláři.

NABÍDKA NA ÚNOR

- ČT 4. 2. **Výuka na Univerzitě třetího věku**
- ÚT 9. 2. **Masopustní průvod domovem**
- ČT 11. 2. **Slavnostní zakončení zimního semestru**
- ČT 25. 2. **Zahájení letního semestru**

Během února pro vás chystáme také **besedu o canisterapii s panem Trojanem** (místo a čas včas upřesníme) nebo **promítání**.



UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU (POZVÁNKA)

Vysoké školy polytechnické Jihlava
ve spolupráci
s Krajem Vysočina
Krajský úřad Kraje Vysočina, odbor sociálních věcí

Vážení přátelé,

tímto Vás zveme na zahájení výuky letního semestru akademického roku 2015/2016 programu U3V – doplňkový semestr.

První přednáška: **Přiliv a odliv**

Lektor: **RNDr. Milan Kameník**

Datum: **25. února 2016**

Čas: 1. skupina – 10.00 hodin
2. skupina – 13.00 hodin
3. skupina – 15.00 hodin

Místo: učebna Univerzity třetího věku Domova pro seniory Velké Meziříčí, Z. Vorlové č. 2160

Pořadí	Datum	Jméno lektora	Název přednášky
1.	25. 2.	RNDr. Milan Kameník	Přiliv a odliv, Mont Saint-Michel
2.	10. 3.	PhDr. Eva Půlkrábková	Psychohygiena
3.	24. 3.	PhDr. Eva Půlkrábková	Asertivita
4.	7. 4.	RNDr. Jitka Macháčková	Automasáže
5.	21. 4.	RNDr. Jitka Macháčková	Jak zlepšit svůj zrak
6.	5. 5.	Mgr. Lucie Poláková	Psychologie barev
7.	19. 5.	Mgr. Lucie Poláková	Muzikoterapie
8.	2. 6.	Jana Vejsadová	Digitální demence - hrozba nebo mýtus?
9.	16. 6.	RNDr. Jitka Macháčková	Léčivé rostliny (s ochutnávkou)
10.	23. 6.	Organizátoři	Pamětní listy - Ukončení

Prosím, dostavte se k prvním hodinám dle rozdělení do skupin (jako v minulém semestru). Pokud by někomu z Vás nevyhovovalo zařazení do skupiny, kontaktujte mne na jeden z níže uvedených kontaktů.

Za organizátory se na setkání s Vámi těší

Šárka Venkrbcová

FOTOGALERIE

BESÍDKA DĚTÍ



CANISTERAPIE



TŘÍKRÁLOVÝ PRŮVOD



TRADIČNÍ ZABÍJAČKA



FOTO: PAN PAVEL ŠEDIVÝ

HOROSKOP



VODNÁŘ (AMPHORA) 21. 1. – 19. 2.

Rovnováha bude letos hlavním pilířem vašeho života. Pro většinu Vodnářů je samozřejmé žít s hlavou v oblacích, tedy v budoucnosti. Tentokrát však bude třeba seskočit z obláčku a zůstat nohama pevně na zemi, jinak se vytouženého klidu a stability nedočkáte. Vaším heslem pro tento rok bude šetřit a uskomnit se.

V červnu nepodepisujte žádné smlouvy a radit si nechte jen od opravdických odborníků. Částečné finanční výnosy můžete očekávat v říjnu, pak závisí na vás, jak s penězi rozumně naložíte.

Tím, kdo vám ukáže správnou cestu, může být váš životní partner, dobrý přítel nebo pozitivní příklady lidí, které máte na očích každý den. Překročte vlastní stín a zbavte se nešvarů nebo závislostí, které vás již léta trápí. Máte dobré předpoklady stát se spokojenými a vyrovnanými.

Léto je časem, kdy ve vzduchu doslova visí vzrušení a Amorovy šípy mají nejostřejší hroty. Vodnáři, těšte se na žhavé zážitky, které vám letos dost možná zamotají hlavu. S příchodem podzimu budou vaše myšlenky střízlivět. Pokud chcete dosáhnout harmonie ve vztazích, horoskop předpovídá, že se tak stane právě koncem roku.

Dejte pozor, abyste si na začátku roku nezvali v práci příliš velké sousto. Umět dobře odhadnout vlastní síly je tak výzvou pro všechny Vodnáře, které horoskop nabádá raději ke skromnosti a zdrženlivosti. Snažte se střídat odpočinek s pracovním záपřahem.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

Nechce-li severňák v únoru váti, v dubnu se to musí přece jenom státi.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.

Únorová voda – pro pole škoda.

Únor bílý – pole sílí.

Mnoho mlh v únoru přináší toho roku mnoho deště.

Masopustem se nazývá období od Tří králů, tedy od 6. ledna, do začátku velikonočního půstu, tedy do Popeleční středy. Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období, jemuž se říká ostatky, fašank, fašanky, končiny, bláznivé dny, byl proto oficiálním svátkem hojnosti, během kterého se mohli dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst.

Zahraj mně, hudečku,
na tenkou strunečku
a já ti zazpívám
na pěknou notečku.

* Zdroj: Zemědělský kalendář 2016. Brno: Vydavatelství ZK, 2015, s. 224, ISB 978-80-904388-6-6.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ÚNORU

4. 2. – Světový den boje proti rakovině

21. 2. – Mezinárodní den mateřského jazyka

22. 2. – Den sesterství

Uplyne...

135 let od úmrtí **Fjodora Michajloviče Dostojevského**, ruského prozaika (narozen 11. 11. 1821, zemřel 9. 2. 1881).

55 let od úmrtí **Jakuba Demla**, básníka, prozaika, publicisty a překladatele (narozen 20. 8. 1878, zemřel 10. 2. 1961).

115 let od narození **Huga Hasse**, divadelního, televizního a filmového herce (narozen 18. 2. 1901, zemřel 1. 12. 1968).

95 let od narození **Zdeňka Millera**, ilustrátora, grafika a tvůrce kreslených filmů (narozen 21. 2. 1921, zemřel 30. 11. 2011).

105 let od narození **Otakara Vávry**, filmového režiséra a scenáristy (narozen 28. 2. 1911, zemřel 15. 9. 2011).

KALENDÁŘ ÚNOR 2016

				
KALENDÁŘ OBECNÝ		ŘÍMSKO-KATOLICKÝ (CYRILOMETODĚJSKÝ)		CÍRKVE ČESKOSLOV. HUSITSKÉ
1	PO	☾ Hynek	sv. Pionius	Hynek
2	ÚT	☾ Nela	Uvedení Páně do chrámu, Hromnice	Uv. Páně do chrámu
3	ST	☾ Blažej	sv. Blažej, sv. Ansgar (Oskar)	Blažej
4	ČT	☾ Jarmila	sv. Ondřej Corsini	Jarmila
5	PÁ	☾ Dobromila	sv. Agáta (Háta, Dobruše)	Dobromila, Agáta
6	SO	☾ Vanda	sv. Pavel Miki a druhové	Danuše, Dobrota, Vanda
7	NE	☾ Veronika	sv. Richard	Veronika
8	PO	● Milada	sv. Jeroným Emiliani, ct. Mlada	Milada, Aranka
9	ÚT	● Apolena	sv. Apollonie	Apolena
10	ST	● Mojmír	Popeleční středa , sv. Scholastika	Mojmír
11	ČT	● Božena	Panna Maria Lurdská	Božena
12	PÁ	● Slavěna	sv. Benedikt Aníánský	Slavěna, Svatoslava
13	SO	● Věnceslav	sv. Kateřina Ricciová	Věnceslav, Věnceslava
14	NE	● Valentýn	1. neděle postní , sv. Valentin	Soběslav, Valentin
15	PO	☾ Jiřina	sv. Jiřina	Jiřina
16	ÚT	☾ Ljuba	sv. Juliána	Zbyslav, Zbyšek
17	ST	☾ Miloslava	sv. Alexius a druhové	Miloslav
18	ČT	☾ Gizela	sv. Simeon	Simenon
19	PÁ	☾ Patrik	bl. Godšalk	Patrik
20	SO	☾ Oldřich	sv. Nikefor	Oldřich
21	NE	☾ Lenka	2. neděle postní , sv. Petr Damiani	Lenka
22	PO	☼ Petr	Stolec sv. Petra	Petr
23	ÚT	☼ Svatopluk	sv. Polykarp	Svatopluk
24	ST	☼ Matěj	sv. Modest	Matěj apod., Matyáš
25	ČT	☼ Liliana	sv. Valburga	Božetěch
26	PÁ	☼ Dorota	sv. Alexandr	Dora, Dorota
27	SO	☼ Alexandr	sv. Gabriel od Bolestné Panny Marie	Lešek
28	NE	☼ Lumír	3. neděle postní , sv. Roman	Lumír
29	PO	Horymír	sv. Kasián	Horymír

ZAHRADA

VITAMIN C Z PŘÍRODNÍCH ZDROJŮ: RAKYTNÍK, ŠÍPEK, ACEROLA, RYBÍZ, ZELENINA

Sezona chřipek a nemocí z nachlazení každým rokem řádně prověří naši obranyschopnost. Čím ji posílit?



Zvýšená únava a snadné podléhání nejrůznějším virózám, angínám či chřipkám mimo jiné souvisí i s nedostatečným příjmem vitaminů, především vitaminu C neboli kyseliny L– askorbové. Zásobu vitaminu C si organismus vytváří na jeden, maximálně dva dny, nelze se jím tedy předzásobit a musí být přijímán denně.

UMĚLÉ A PŘÍROZENÉ

Vitaminy lidé v historii získávali výhradně z přírodních zdrojů – bylin a plodů, případně naklíčených semínek. Pak se začaly vitaminy z těchto přírodních zdrojů uměle izolovat a na počátku minulého století syntetizovat chemickými procesy, v současnosti je často produkují geneticky modifikované mikroorganismy (tzv. GMO).

Takto se vyrábějí izolované látky, které se před dalším užitím oddělí od použitých chemikálií či GMO a dále se přečišťují. Stále častěji ovšem zaznívají hlasy, že uměle vyráběné vitaminy nefungují tak, jak by správně měly. Přestože z hlediska chemické struktury jsou identické s přírodními, bývá jejich působení mnohdy odlišné. V přirozených zdrojích se totiž vitaminy vždy vyskytují společně s dalšími látkami, které zlepšují vstřebatelnost, využitelnost a umocňují jejich účinnost.

PŘIROZENÉ MULTIVITAMINY

Citrusové plody jsou sice dobrými zdroji vitamínu C, ovšem pouze jsou-li čerstvé a kvalitní. Pokud jsou trhány částečně nezralé, pak dovážené a dlouho skladované za běžné teploty, mívají obsah vitaminů dost nízký. V přírodě můžeme naštěstí nalézt i jiné hodnotné zdroje. Některé rostliny, případně jejich části, obsahují tak vysoká množství rozličných vitaminů, že je lze označit jako přirozené multivitaminy. Nalezneme v nich nejen komplex vitaminů, ale i další nepostradatelné látky, přičemž jejich účinky se doplňují a posilují, neboť mezi nimi dochází k synergickému působení.

Vitamin C se ničí delším vařením, rozklad urychlují stopy kovů, přítomnost vzdušného kyslíku.

Například **rakytník řešetlákový** obsahuje mnohonásobně více vitamínu C než citrusy a také všechny v tucích rozpustné vitaminy A, D, E a K. Je i zdrojem vitaminů skupiny B a spousty dalších látek, které působí příznivě na naše zdraví. Mezi ně patří hlavně flavonoidy (rutin, kvercetin nebo kemferol), dále karoteny, lykopen, zeaxantin i jiné látky s antioxidačními účinky.

Mezi další na vitamin C bohaté přírodní zdroje patří **šípky** neboli plody růže šípkové. Ty jsou bohatým zdrojem vitamínu C, dále karotenu, vitaminů skupiny B a K a flavonoidu rutinu. Obsahují i pektin, třísloviny, organické kyseliny a silice.



Ze všech u nás pěstovaných bobulových plodů má nejvyšší podíl ovocných kyselin a vysoký obsah vitamínu C **černý, červený a bílý rybíz**. Plody obsahují také flavonoid rutin, vitaminy skupiny B, karoteny a další významné antioxidanty. Najdeme v nich i důležité nenasycené mastné kyseliny (v semenech), třísloviny a pektin.

Mezi velmi významné zdroje přírodního vitamínu C patří také tropická rostlina **acerola** neboli barbadoská třešeň. Obsahuje až 30x více vitamínu C než pomeranč, kromě toho vitaminy A, E, vitaminy skupiny B, flavonoidy rutin a hesperidin i další příznivě působící látky.

Vitamin C se vyskytuje i v jiných rostlinách, jako jsou angrešt, jahody, paprika, rajčata, zelí, petrželka, špenát, šťovík, kapusta, hlávkový salát, fenýkl, brambory apod. Pro dostatečný přísun vitamínu C je nutné pravidelně konzumovat skutečně čerstvé ovoce a zeleninu, které byly přirozeně pěstovány a šetrně zpracovány.

Autor Vít Syrový.

*SYROVÝ, V. Vitamin C z přírodních zdrojů: rakytník, šípek, acerola, rybíz, zelenina. Dostupné z:

<http://www.ireceptar.cz/zdravi/vitamin-c-z-prirodnich-zdroju-rakytnik-sipek-acerola-rybiz-zelenina/>

*Zdroj obrázků: <http://magazin.dobracec.cz/nejbohatsi-zdroj-vitamínu-c-sipek-obecný/sipkova-ruze.jpg>,

<http://www.ireceptar.cz/zdravi/vitamin-c-z-prirodnich-zdroju-rakytnik-sipek-acerola-rybiz-zelenina/>

CESTOVÁNÍ

JIZERKA NENÍ ZDALEKA TAK CHLADNÁ, JAK JI ZNÁME Z DOSLECHU

Slovo Jizerka zná snad každý Čech. Především z médií. Pokud se totiž prakticky v každém období hlásí teplotní minima, Jizerka vždy patří mezi nejchladnější místa z celé České republiky.

Už méně lidí ví, že dříve sklářská osada Jizerka má pohnutou historii, novodobě je významnou turistickou křižovatkou, představuje ideální základnu jak pro pěší turistiku, tak pro horskou cyklistiku a v zimě se její okolí mění na ráj pro běžkaře. Rozhodně stojí za návštěvu a ne jednou.

Jizerka se rozprostírá v malebném údolí stejnojmenné říčky Jizerky, nad níž se vypíná kopec Bukovec (1 005 metrů). Leží na malé náhorní plošině v samotném srdci



Jizerských hor a je nejvýše položenou obcí v ČR, v nadmořské výšce 862 metrů. V současnosti je však většina domů využívána pouze k rekreačním a turistickým účelům.

První zmínka o osadě pochází z roku 1539 jako o sídle číhařů, tedy lovců ptáků. Osada je v registru pražského archivu ve sporu o hranice mezi českým panstvím navarovským a německým frýdlantským jako odlehlé obydlí číhařů. Výsledkem tohoto sporu byl odprodej osady a jejího okolí do majetku frýdlantského panství roku 1591. Od 15. století, jak dokladuje Wikipedie, byla navštěvována italskými prospektory hledající drahokamy na safírovém potoce. Ti zde hledali celou řadu drahých kamenů, byly mezi nimi například rubíny, modré safíry, spinely, topazy a v neposlední řadě nerost ilmenit, který byl pojmenován místními jako izerín. Roku 1769 měla osada celkem sedm domů.

V roce 1828 založil sklář Franz Anton Riedel první sklářskou huť v osadě. Vyrábělo se v ní duté sklo a skleněné tyče, dával práci

místním. Druhá sklářská huť vznikla roku 1866 a fungovala až do roku 1911.

O historii a přírodním bohatství osady Jizerky a Jizerských hor se daleko více dozvíte při návštěvě muzea, které je umístěné ve staré škole. V osadě stojí památník významného rodáka a obelisk u chaty Pyramida. Osadou protéká stejnojmenný potok a také Safírový potůček, na němž bývalo vyhlášené naleziště zmíněných drahokamů. Kolem potoků jsou rozesety chalupy a chaloupky horského typu, většinou celodřevěné, některé s dekorativními prvky (Stará Pila, Panský dům, Pyramida).

Dominantou Jizerky je jedna z největších čedičových vyvěřelin ve střední Evropě, vrch Bukovec (1 005 metrů). Je zde státní přírodní rezervace a prochází tudy, jakož i celou Jizerkou, naučná stezka. Přímo v osadě se nachází přísně chráněná Upolínová louka a rašeliniště Jizery.

V údolí řeky Jizerky a údolí hraničního úseku Jizery se nachází takzvaná „rezervace tmy“ neboli Jizerská oblast tmavé oblohy, která byla zřízena za účelem informování široké veřejnosti o problematice světelného znečištění. Má popularizovat noční životní prostředí a

podpořit turistický ruch. Na čtyřech místech byly umístěny informační



tabule s různými tématy o noční obloze a světelném znečištění. Podle správy chráněné krajinné oblasti Jizerské hory jde víceméně o proklamativní záležitost a neformální dohodu, že se v oblasti nebudou používat zbytečně světelné poutače nebo lasery.

Na Jizerce by mělo být pouhýma očima vidět kolem tisíce hvězd, ve městech asi dvě stě a ve velkoměstech jen kolem dvaceti.

Každoročně o víkendu nejbližší 26. červenci, tedy svátku sv. Anny, se na Jizerce koná oblíbená sklářská pouť. Přináší ukázky tradičních řemesel, divadlo či rýžování drahých kamenů. Nechybějí různé atrakce, zpěvácké a taneční soutěže. Rozhodně stojí za to přijít.

*Zdroj textu: Zdroj: Zemědělský kalendář 2016. Brno: Vydavatelství ZK, 2015, s. 224, ISB 978-80-904388-6-6.

*Zdroj obrázků: [http://jizerky.ecn.cz/fotosoutez/2013/00\(Titulka\)-126-Jan_Strakos-Jizerka.jpg](http://jizerky.ecn.cz/fotosoutez/2013/00(Titulka)-126-Jan_Strakos-Jizerka.jpg),
<http://www.jizerka.cz/obr/jizerkaZima.jpg>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

MĚSÍČEK ZAHRADNÍ (*CALENDULA OFFICINALIS* L.)

POPIS A STANOVISŤE:

Okrasná zahrádkářská rostlina zpravidla jednoletá s vřetenovitým kořenem a větvenou, až padesát centimetrů vysokou lodyhou. Větve jsou zpravidla ukončeny oranžově žlutým květem. Kvete od června do podzimu.

VÝSKYT:

Je domácí v Evropě a Orientu. U nás se od pradávna pěstuje a zřídka zplaňuje.

SBĚR A ÚPRAVA:

Za suchého počasí se sbírají jednotlivé obvodové květy bez lůžka a zákrovu nebo s ním. Suší se rychle ve stínu. Na slunci ztrácejí barvu. Při sušení umělým teplem za silného větrání nesmí být teplota vyšší než 60-70°. Rostlina má slabý pach, chuť slanou, trpkou a nahořklou. Musí být



chráněna před světlem. Snadno přijímá vzdušnou vlhkost, a proto se doporučuje občasné přerušení.

ÚČINNÉ LÁTKY A PŮSOBENÍ:

Měsíček má podobné účinky jako arnika. Působí spasmolyticky, povzbuzuje sekreci žluče, zastavuje další růst bakterií, při zevním upotřebení urychluje hojení zevních hnisavých a špatně se hojících ran se zánětlivým okolím a užívá se i proti plísním a při bércových vředech.

UŽITÍ:

Vnitřně v nálevu ke zvýšení sekrece žluče při špatné evakuační a koncentrační činnosti žlučníku, při žloutence a jaterních chorobách. Častější formou podání je tinktura, extrakt nebo šťáva. Zevně se užívá v obkladech a mastech, obvykle připravovaných z čerstvých květů k ošetření špatně se hojících a hnisavých ran.

Květy měsíčku zahradního jsou také významným kosmetikem hlavně v západních zemích. Odvar zjemňuje a zvláčňuje pleť. Kombinuje se ještě s jinými druhy kosmetiky působivých rostlin.

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

*Obrázky: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/b/ba/Calendula_officinalis_-_K%C3%B6hler%E2%80%9393s_Medizinal-Pflanzen-024.jpg/258px-Calendula_officinalis_-_K%C3%B6hler%E2%80%9393s_Medizinal-Pflanzen-024.jpg

ZDRAVOTNICKÉ OKÉNKO

BYLINKY PODLE ZVĚROKRUHU

ČÁST PRVNÍ

Staré přísloví říká, že není na světě bylina, která by na něco nebyla. Astrologie zase každému znamení připisuje účinné bylinky. Z nich můžete vařit čaje nebo je přidávat do jídla. Jaké bylinky jsou pro jednotlivá znamení ty pravé?

Beranovi svědčí chmel

Většina zdravotních problémů Berana vyplývá z jeho bláznivého tempa, které nedovolí, aby pořádně vyležel své choroby. Když k tomu připočteme bolesti hlavy, je úkol byliny jasný: Berana je potřeba zklidnit. Zaručeně mu pomůžou chmelové šišky. Může si je zašít do polštářku, který si dá pod hlavu, nebo je zalít vroucí vodou a pít je jako čaj. Pokud Beran nastydne, zabere odvar z černého bezu nebo česnek v jakékoliv podobě.



Co Býkovi? Podběl!

Jeho zdraví bývá obvykle záviděníhodné. Ovšem dobrému jídlu a pití Býk nikdy neodolá, a tak mívá trávicí problémy. Pomůže mu odvar

z artyčoku. Moc nechutná, ale pomáhá! Na choroby krku, které dokážou Býka potrápit, se osvědčil podběl. Uvařte z něj čaj, přidat můžete jitrocel. Ideální bylinkou pro Býka je taky petržel. Působí jako mírná rostlinná dezinfekce, navíc předchází zadržování vody v organismu, které je u Býků hodně časté.



Blížencům voní konvalinka



Pozornost by měl každý Blíženec věnovat nervům. Staré recepty radily na rozčilování, které je jeho věrným průvodcem, popíjení odvaru z květů konvalinek v bílém víně – ovšem konvalinka je problémová, proto bude lepší kozlík lékařský. Při onemocnění dýchacích cest jsou ideální sádlové obklady na prsa. Lněné semeno, jehož odvar se používá při trávicích potížích, může Blíženec pít i při kašli. Aby čaj chutnal, musí si ho přisladit a přidat plátek citronu.

Rakovi pomáhá zázvor

Veškeré jeho psychické propady se odrážejí na stavu jeho žaludku. Rak navíc mívá pomalejší látkovou výměnu, takže většinou tahá pár kilo navíc. Ve starším



věku mívá problémy s tlakem a Račice trpí hormonální nerovnováhou. Aby se jeho metabolismus pohnul, spolehlivě zabírá zázvor. Může si ho přidat špetku do čaje, sušený zázvor se dá taky zalít horkou vodou, osladit medem a popíjet. Pro zrychlení látkové výměny je vhodný mátový čaj. Gynekologické problémy zvládne odvar z měsíčku lékařského nebo kontryhele obecného, lidově husí nožka.

Pro Lva? Jedině arnika!

Ctižádostivý Lev by měl pochopit, že je lepší, když si občas odfrkne. Udělá to dobře srdci a předejde i potížím se žlučníkem a játry, což jsou orgány, které citlivě reagují na stres. Při problémech s tlakem, které mívá Lev dost často, pomáhá arnika. V jídle mu udělají dobře byliny hořké chuti: koriandr, petržel, bazalka a kardamom. Vhodnou bylinkou na problémy s játry a žlučníkem je výluh z artyčoku a šťáva z řepy.



Panny fandí majoránce

Jejich koníčkem je péče o vlastní zdraví. Panny většinou trpí trávicími problémy, proto by každá měla jíst co nejvíce endivie, což je durh zeleného salátu. Do jídla, pokud to jen trochu jde, by měla přidávat kopr, kmín a zázvor, což usnadňuje trávení. Dobře jí udělají i odvary z anýzu, slézu a eukalyptu. Zrozenci tohoto



znamení se neustále stresují, a proto nutně potřebují bylinu, která podpoří funkci jater. Zvláště účinná je majoránka – jako koření i jako čaj.

*Zdroj textu: Zemědělský kalendář 2016. Brno: Vydavatelství ZK, 2015, s. 224, ISB 978-80-904388-6-6.

*Zdroje obrázků: <http://www.svet-potravin.cz/shared/clanky/ikony/4488.jpg?w=580&h=300&mode=crop>,

https://www.google.cz/search?q=podb%C4%9BI&biw=1188&bih=566&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewjNwtmtiaTKAhUFkiwKHfFmCDYQ_AUIBigB#imgsrc=eqz-V5dvDyYdsM%3A,<http://www.reiki->

<http://www.reiki-cz.com/herba/obrazky/konvalinka.jpg>,http://www.bedyndydomu.cz/fotky10694/fotos/_vyr_107zazvor.jpg, <http://ais.badische-zeitung.de/piece/02/bd/01/88/45941128.jpg>, http://www.cestauzdraveni.cz/wpimages/wpf139677c_05_06.jpg

OSOBNOSTI

JIRÍ SCHELINGER

TALENT UTOPENÝ V DUNAJI

Zemřel před třiceti lety. A bylo mu pouhých třicet let. Přesto jeho hlas zní z rádií dodnes. A nejen v písni Holubí dům.



Významný zpěvák, skladatel a muzikant Jiří Schelinger. Že byl Jirka „neskutečný živel“, dosvědčují mnozí, kromě jiných i jeho několikaletý kapelník František Ringo Čech: „To vyplývá z celé jeho tvorby. Vizuálně to byl Jagger, naturelem Morrison..., koneckonců i

ten jeho konec byl takový," hodnotí nejvýraznější osobnost své kapely i po třiceti letech od Schelingerovy smrti. „Spolupráce s Jirkou, to byla nejkrásnější a nejslavnější hudební éra mého života.“

Blondatý hoch sladkého zjevu, drsného hlasu a nezkrotného temperamentu klamal tělem i tím, co produkoval, a jen nejbližší věděli, že v jeho zadumaných okamžicích spočívala touha složit něco zásadního, třeba symfonii.

Byl osobitý, zjevem i projevem, o chraptivě sexy témbu nemluvě. Byť jeho otec učil klasickou kytaru, Jiří se vyučil instalatérem, chvíli byl kulisákem v divadle a pak jako muzikant začínal „od píky“.

NUSELSKÝ HALLYDAY

Ještě školní bigbítová kapela Nothing But Nothing si nikdy veřejně nezahrála, neměla ani takové ambice. Ale například renomovaný skladatel, pianista, zpěvák a pedagog Jiří Šlupka Svěrák na ni a především na Jiřího, tehdy žáka deváté třídy, vzpomíná i po tolika letech s chutí: „Jirka byl z nás nejlepší muzikant, ale nikam se necpal. Tenkrát mu říkali nuselský Hallyday, protože pořád chodil v takovém baloňáku s kytarou na krku... Stačilo, když vzal kytaru, posadil se a zazpíval: Neplač, neplač, vítr ti slzy usuší. Holka byla rázem hotová.“

Prošel si zkušenostmi barového hráče a neuspořádaného života s tím spojeného. I ve skupinách Smaragd, Majestic a The Happy Five,

s nimiž si postupně hrál, byl výraznou postavou, která na sebe vždycky strhla zásadní pozornost.

A když pak s Faraonem Karla Šípa, skupinou o hodně cílevědomější, natočil Holubí dům, měl skutečný megahit a nespočet fanynek. Bavila ho recese (a potřeboval peníze), proto asi vydržel spojení s Františkem Ringo Čechem i hrátky s jeho trpěně extravagantní, ale přece jen jasně popovou kapelou. Tady vznikly třeba písně jako Švihák lázeňský či Jahody mražené.

Ale on měl na víc. Všichni, kdo vyznávali Schelingerovu hardrockovou strunu, to věděli. Všichni jeho spoluhráči se shodují, že Jiří byl výjimečný talent, že v kapelách uměl vyvolat příznivou atmosféru, a že pokud jde o muziku, věděl, co chce.

CHARLES, COCKER, BROWN

Dokázal snadno zazpívat nejobtížnější skladby z cizího repertoáru. Jeho idoly byli Ray Charles, Otis Redding, James Brown a posléze Joe Cocker, Rod Stewart, Jethro Tull, Dire Streits... A živil se koncertními šňůrami, trávil čas v hotelích, deptalo ho nekonečné turné po Sovětském svazu, o kterém Čech později napsal plno humoru; Schelinger to však tak vtipně neviděl.

Za deset let aktivní kariéry nahrál asi sto osmdesát písní. Leccos v jeho existenci osobní i profesní zrál ke změně. Což zřejmě výrazněji pocítil a chtěl řešit v samém závěru svého krátkého života. Tehdy se

Čechovo místo v kapele uvolnilo pro Jiřího bratra Milana a plány už byly zcela konkrétní. Bohužel zbyly jen fragmenty zamýšleného CD Zemětřesení, na něž Jiří Schelinger stihl nahrát jen tři písně, ale celé je zkomponoval a zaranžoval.

Zemřel v duchu svého života, mladý – v okamžiku, kdy možná startovala jeho skutečná, závažnější kariéra. Spontánně a zřejmě zbytečně. Po skončení televizního natáčení v bratislavském baru padla hloupá sázka: dva skočili ze železničního mostu do Dunaje. A jen jeden vyplaval.

ZEMŘEL. ALE PROČ?

13. dubna 1981, Bratislava.

Schelinger dodnes za nevyjasněných okolností skočil ze Starého mostu do Dunaje. Prý si ve vinárně přisedl předtím k mladému páru. Dle vyjádření přítele slečny se jí



věnoval přespráliš. A ona vyhecovaní soci skočili silácky do řeky. Přítel se zachránil, Jiří nikoliv. Jeho mrtvé tělo bylo údajně vyloveno z vody až 7. května 1981 u osady Bodíky. To, že tělo nikdy nebylo identifikováno nikým z rodiny či známých, vedlo k dohadům, že skok přežil a žije někde v ústraní, a k dalším spekulacím: od sebevraždy,

emigrace až po vraždu zosnovanou StB. Teorie o podivných okolnostech podporuje i vyjádření jeho bratra Milana, který po letech získal pitevní zprávu, popisující tělo zpěváka jinak, než ve skutečnosti vypadal.

*ŠVAGROVÁ, Jiří Schelinger. Talent utopený v Dunaji. Pohnuté osudy (Speciál Lidových novin). 2011. Vydala MAFRA a. s. 59

*Zdroje fotografií:

https://www.google.cz/search?q=schelinger&biw=1188&bih=566&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiNy9Kz1bPKAhUMDywkHU1uB80Q_AUIBigB#imgdii=jiLOXjKSPa5OQM%3A%3BjiLOXjKSPa5OQM%3A%3BcWfkEejYFhJqvM%3A&imgsrc=jiLOXjKSPa5OQM%3A,
http://31.media.tumblr.com/9e3eae7547e6b2a1bdd8c23a4e633f43/tumblr_inline_n6pfv8emWm1r8iunk.jpg

HÁDANKY A RÉBUSY

VLAJKY

Přiřadte vlajku ke správnému státu:

1.



- a) Kambodža
- b) Čínská lidová republika
- c) Čínská republika

2.



- a) Finsko
- b) Norsko
- c) Dánsko

3.



a) Dominikánská republika

b) Vietnam

c) Kanada

4.



a) Itálie

b) Izrael

c) Irsko

5.



a) Tádžikistán

b) Džibutsko

c) Haiti

Správné odpovědi: 1b, 2c, 3c, 4b, 5a

*Zdroj vlajek: <http://www.statnivlajky.cz/>