

ŘÍJEN 2016

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



<http://www.fery-borec.cz/wp-content/uploads/srna-kreslena.jpg>

Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Blahopřání na měsíc říjen	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	5
Domov navštívila ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová.....	6
Co se dělo u nás v domově	7
Program na měsíc říjen	8
Fotogalerie	10
Horoskop.....	11
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	12
Významné dny a výročí v říjnu.....	13
Zahrada	14
Bylinkový receptář.....	18
Pověsti z Velkého Meziříčí a okolí (3. část)	21
Zajímavosti	24
Jak zvládat stres	27

BLAHOPŘÁNÍ NA MĚSÍC ŘÍJEN

Bohumíra CAHOVÁ

František SOJKA

Františka KOTKOVÁ

Karel UHLÍŘ

František ŠMÍD

Rajmund HANOUSEK

Růžena PÁCALOVÁ

Bohumír NOVOTNÝ

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:

Pan Vladimír JANÍK z Petrovic u Okříšek

Paní Ludmila SLÁDKOVÁ z Balin

Antonín SVOBODA z Bobrové

V měsíci září odešli:

Paní Marie MEJZLÍKOVÁ + 7. 9. 2016

Paní Marie TOUFAROVÁ + 17. 9. 2016

Pan Karel HYRŠ + 17. 9. 2016

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **BUFET**



Otevírací doba bufetu:

**Pondělí a pátek
10.00 – 11. 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
Pátek	od 13:00	společná modlitba
	od 13:30	bohoslužba v kapli domova

DOMOV NAVŠTÍVILA MINISTRYNĚ PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ MICHAELA MARKSOVÁ



Foto: Martina Strnadová/Velkomeziříčsko

Při své pracovní cestě zavítala 2. září do velkomeziříčského domova pro seniory ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová. Ve společnosti radních Petra Krčála, Jany Fialové, Vladimíra Novotného i dalších zástupců vysočinského kraje se uskutečnila debata s pracovníky v sociálních službách.

Nejdříve ministryně Marksová pochválila úroveň sociálních služeb v našem kraji, poté už dostali prostor dotazující se pracovníci. Vedle otázek týkajících se financí zazněly i dotazy osobnějšího rázu, kdy přítomné zajímalo, jak se ministryni daří sladit osobní a pracovní život.

Tázala se také sociální pracovnice Dana Bartíková. Ta se často ve své praxi setkává se situací, že rodina by ráda o svého blízkého pečovala, bohužel ale rodinní příslušníci musí chodit do zaměstnání. Nemají tak

možnost se o seniora postarat. „Navrhujeme dlouhodobé ošetřovné. Chceme, aby jako je rodičovská dovolená pro malé děti, existoval i nějaký ekvivalent pro lidi, co ošetřují své příbuzné, ať už seniory nebo nemocné,“ dodala ministryně Marksová.

Po besedě byl na programu oběd v místní Jelínkově vile. Odtud ministryně pokračovala ve svém putování po Vysočině, dále byla na programu návštěva Domova pro seniory Třebíč manželů Curieových.

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ

7. září dopoledne jsme se sešli na univerzitě, kde jsme si společně promítli fotky z našich letních společenských akcí. Připomněli jsme si tak například dožínky, zahradní



slavnost, hasičské dopoledne nebo křest morčete Medarda. Odpoledne jsme poté v menší skupince v zahrádce za domovem sklízeli naši skromnou úrodu brambor. Venku jsme také společně vyčistili Medardovi klec.

V pondělí 12. září se na univerzitě uskutečnilo školení pro pracovníky domova. Tématem byly základní pečovatelské úkony v paliativní péči u klientů v zařízení sociální péče.

Úterní dopoledne 13. září patřilo našim obyvatelům a dětem ze Základní školy Lhotky. Ekologické centrum Chaloupky si pro nás připravilo program s názvem Divoké plody s podzimní tematikou. Poznávali jsme různé bobule jako například rakytník nebo jeřabiny. Mohli jsme také ochutnat léčivý likér z těchto rostlinek. Na závěr jsme si s pomocí dětí vyrobili srdíčkové zapichovátko do květináče nebo ježka z brambor a jeřabin.

Ve čtvrtek 22. září jsme měli opět náš filmový klub, na univerzitě jsme si promítli medailonek o Daně Medřické.

V říjnu jsme také často využívali pěkného počasí a scházeli jsme se v nově vybudované terapeutické zahrádce za domovem.

PROGRAM NA MĚSÍC ŘÍJEN

TÝDEN SOCIÁLNÍCH SLUŽEB (3. – 9. října 2016)

Pondělí, 3. října

Pečení cukroví s děvčaty z VÚ

VM

(od 9.30 hod ve společenské
místnosti 2B)

Středa, 5. října

Hašlerovy písničky

(od 9.30 hod v kavárně na
Pomněnce, od 10.00 hod na
U3V)

Čtvrtek, 6. října

**Předčítání s moderátory
z Českého rozhlasu**

(od 9.00 hod v knihovně na
Pomněnce)



...A CO NÁS DÁLE ČEKÁ V ŘÍJNU?

VÝUKA NA U3V

- Zahájení univerzity a téma Sluneční soustava (6. října, U3V).
- Téma Země, Mars a Venuše (20. října, U3V).
- Téma Geologie a nitro Země (27. října, U3V).

SETKÁNÍ S OBYVATELI A VEDENÍM DOMOVA

- Ve středu 12. října od 14.00 hodin na U3V.

SPORTOVNÍ HRY TŘEBÍČ

- Ve čtvrtek 20. října jsme přijali pozvání do třebíčského domova pro seniory Koutkova.
- Trojice našich klientů se vypraví na sportovní hry.

LOUTKOVÉ DIVADLO „Ta naše písnička česká“

- Ve středu 26. října za námi přijedou brněnští loutkaři z Divadla bez pravidel.

- Program se uskuteční pro obyvatele Pomněnky od 9.00 hod v kavárně a pro obyvatele domova pro seniory od 10.30 hod na U3V.

„Dědoušek Josef je vášnivý tanečník, který nepohrdne žádnou hudbou. Spolu s babičkou mají rádi především tu českou, kterou i rádi společně poslouchají.“

Podle hudby se můžeme snadno orientovat v čase. Každá píseň patří do určitého období. Společně se seniory zkusíme poznat písně, které poslouchali od svých mladých let až po současné české interprety. Dědoušek Josef u poslechu rád zatancuje a zavzpomíná společně s ostatními na ty naše písničky české.

FOTOGALERIE

DIVOKÉ PLODY SE ZŠ LHOTKY



POSEZENÍ VENKU



SKLIZEŇ BRAMBOR



HOROSKOP



VÁHY (LIBRAQUE) 22. 9. – 23. 10.

Chcete-li opravdu udělat kariéru, a to pevnou a trvanlivou, budete potřebovat trochu odvahy riskovat. Potřebujete jasné cíle a vytrvalost. V tomto roce je důležité, abyste zůstali v realitě při zemi a pro vysoké nároky na finance nespadli nazpátek. Vzestup vaší finanční situace může začít v červnu a v průběhu celého léta se vám má dařit.

Letošní rok bude podle horoskopu pro Váhy bezproblémový. Peníze a rodina, případně partnerské vztahy, jsou to hlavní, co budete odměřovat na miskách vah. Ty jsou symbolem vašeho znamení. Ucítíte rovněž potřebu lépe si zorganizovat život. Rádi byste totiž cestovali, což ovšem vyžaduje dokonalou souhru s okolím. Horoskop radí, posadte se a proberte vše s vašimi blízkými. Jedině tak najdete řešení, které bude schůdné pro všechny.

Pokud jste v partnerském svazku už mnoho let, dejte si pozor, aby vaše snaha neusnula na vavřínech. Pokud jste právě bez partnera, letošní rok bude přelomový. Stíny vaší samoty vyžene koště romantiky, které musíte pevně chytit do vlastních rukou. Jako každá Váha, i vy máte určitě problém být aktivním hybatelem událostí. Horoskop pro letošní rok vám rozdál nejlepší trumfy.

V práci se zbytečně nepředvádějte, ale pracujte v tichosti, uvolněně a přesto produktivně a bez zahálení. Netoužíte po ovládnutí světa. Stačí vám, když cítíte vnitřní harmonii a vyrovnanost. To je důležitý, avšak nesnadný cíl, na kterém budete ustavičně pracovat.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

- Teplé září – říjen se mračí
- Říjnové bouřky ohlašují nestálou zimu
- Čím déle u nás vlaštovky v říjnu prodlévají, tím déle pěkné a jasné dny potrvají
- Po teplém září, zle se říjen tváří
- Vznášející se pavučiny babího léta, poslední to pozdrav léta
- V říjnu mnoho dešťů, v prosinci mnoho větrů
- V říjnu mráz a větry – leden, únor teplý
- Říjen a březen rovné jsou ve všem

Český název měsíce října je odvozen od jelení říje. V tomto měsíci pokračuje podzimní sklizeň a v českých zemích se tradičně slaví posvícení. Na podzim, když byla sklizena veškerá úroda, nastal čas na zábavu. Dříve trvala od neděle do čtvrtka a zvalo se na ni koláčem – „zváčem“. Na stole bylo maso, drůbež, koláče, hnětýnky. Jedlo se, pilo, hodovalo a také se tančilo a zpívalo. Dnes do většiny obcí, ve kterých je posvícení, přijíždí pouť. Kromě bohatě prostřeného stolu se pečou posvícenské koláče. Jsou kulaté, v průměru často 20 až 25 cm velké, pestře zdobené, makové, povidlové, tvarohové, s rozinkami a další.

To je zlaté posvícení, to je zlatá neděle.

Máme maso a zas maso, k tomu kousek pečeně.

Škoda, že to posvícení aspoň za rok třikrát není!

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

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ŘÍJNU

1. 10. – Mezinárodní den seniorů

10. 10. – Světový den duševního zdraví

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

Uplyne...

85 let od narození **Jiřího Suchého**, herce, zpěváka, dramatika, divadelního režiséra, textaře a výtvarníka (narozen 1. 10. 1931).

790 let od narození **sv. FRANTIŠKA Z ASSISI**, italského řeholníka a básníka, největšího reformátora středověkého duchovního života (narozen roku 1181, zemřel 3. 10. 1226).

115 let od narození **Františka HALASE**, básníka, prozaika, překladatele a publicisty (narozen 3. 10. 1901 v Brně, zemřel 27. 10. 1949).

80 let od narození **Václava HAVLA**, dramatika, esejisty, básníka, publicisty a politika (narozen 5. 10. 1936, zemřel 18. 12. 2011).

30 let od výročí úmrtí **Oldřicha LIPSKÉHO**, filmového režiséra (narozen 4. 7. 1924, zemřel 19. 10. 1986).

*Dostupné z: http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium_2016.pdf

ZAHRADA

SKLIZEŇ PODZIMNÍ ÚRODY: SKLADOVÁNÍ, ZAVAŘOVÁNÍ, MRAŽENÍ, SUŠENÍ

Podzimní zahrada je štědrá. Při zpracování přebytků ovoce a zeleniny oceníte šikovné novinky i osvědčené postupy našich babiček.

SKLÍZEJTE V PRAVÝ ČAS

Fazolové lusky, které se konzumují celé, je třeba sklízet v době, kdy lze lusk snadno rozlomit a nevyčnívají z něj vlákna.



Pravou dobu lze zjistit i pohmatem – na lusku by neměly být patrné vybouleniny zrajících semen. Lusky z postupně vysazovaných rostlin dozrávají po celé léto i podzim. Ideálním skladováním je mražení. Naopak fazole pěstovaná na zrna je třeba nechat zcela vyzrát.

Podobně i hrášek a cukrovou kukuřici sklízejte dříve, než se cukry v zrnech začnou měnit na škrob a tudíž než ztratí svou šťavnatost, křehkost a sladkost.

Plodovou zeleninu, jako jsou rajčata a papriky je třeba nechat plně vyžrát. Ovšem před příchodem prvních mrazíků je třeba sklídit i plody nedozrálé a nechat je dozrát při pokojové teplotě. Někteří pěstitelé sklízají i první papriky dříve, než dozrají a ponechají je dozrát doma, čímž podpoří násadu dalších plodů.

Zatímco letní tykve, cukety, je nelepší sklízet mladé a chutné, zimní tykve, dýně, určené k uskladnění a zrovna tak okrasné tykvičky je třeba ukládat zcela vyžralé. Rostliny, na niž tykve necháte dozrát až do podzimu, budou mít sice méně, plodů, ale zato budou dýně sladké a trvanlivé.

Kořenovou zeleninu, jako je mrkev, petržel či černý kořen, sklízíte, když dosáhne požadované velikosti. Ovšem lze ji nechat v záhonech i po delší dobu, kdy zůstane čerstvá. V mírnějších oblastech kořenovou zeleninu pěstitelé někdy ponechávají v záhonech přes celou zimu a postupně ji odebírají, svrchu přikrývají například poduškou z listů. Ovšem když uhodí velmi silné mrazy a půda svrchu promrzne, může dojít i k poškození zeleniny.

ZAVAŘOVÁNÍ KLASICKY I NETRADIČNĚ

Uchovávaní potravin pomocí sterilace v teple přinesli do našich domácností vynalézaví francouzští kuchaři. Zavařovat lze téměř všechno, co úrodná zahrada poskytuje: rajčata, papriky, okurky, dýně, aronie, moruše, švestky, hrušky, jahody ...

Kromě kompotů, marmelád a povidel můžete vyzkoušet také výrobu různých šťáv, sirupů, ovocných vín a likérů.

MRAŽENÍ: DŮLEŽITÝ JE SPRÁVNÝ POSTUP



Prostor mrazicího boxu je vždy omezený, ať již máme k dispozici menší či větší mrazák. Ovšem mražení je co do uchovávání cenných vitamínů a enzymů, chuti i vůně ideálním skladovacím prostorem. Ovšem je třeba zvážit, které ovoce a zeleninu se vyplatí mrazit.

Jahody, zamražené na tácu či speciálním platu, které bývá součástí novějších typů mrazáků, lze po zmrznutí nasypat do sáčku a dále uchovávat, aniž by se slepily k sobě. Po rozmrznutí při pokojové teplotě trochu ztratí tvar, ale jsou skvělé pro přípravu zdravých mléčných koktejlů, pyré, dezertů – pokud je tepelně neupravíte, mají hodnotu podstatě stejnou, jako jahody čerstvé. Při přípravě jahodových knedlíků je vhodné plody obalovat těstem ještě zmrzlé, jinak by se s nimi špatně pracovalo.

Ještě na podzim mohou plodit pozdní a především stáleplodící odrůdy jahodníku. To samé platí pro meruňky, švestky, maliny, ostružiny, borůvky a další šťavnaté plody.

Zamrazit lze i oloupané stroužky česneku, zvláště toho, který není vhodný k dlouhodobému skladování. Rovněž vyloupaná jádra ořechů proti žluknutí a ztrátě chuti nejlépe ochráníte zamrazením.

Mražení se vyplatí především u mladé a křehké zeleniny a také bylinek. Mnohé druhy je před zamražením vhodné blanširovat.

SUŠENÍ ZDRAVÝCH LASKOMIN

Sušení je staronová metoda, kterou si můžete jablka uchovat v podobě chutných a zdravých křížal, a podobně i hrušky, švestky, meruňky a další ovoce. Sušení nad kamny dnes stále více nahrazují komfortní elektrické sušičky.

- Před sušením je vhodné některé ovoce krátce blanširovat – například švestky, které tak zbavíte tenké voskové vrstvičky na povrchu a sušení bude probíhat rychleji.
- Jablečné křížaly zase můžete před sušením namočit do citrónové šťávy, aby netmavly.

Kromě na plátky nakrájeného či půleného ovoce v sušičce můžete připravit i výtečná sušená rajčata, a také ovocné plátky, rolády a placičky z rozmixovaného a rozmanitě ochuceného ovoce, jogurtu a podobně. V sušičce lze rovněž sušit plátky marinovaného masa na přípravu tzv jerky.

Na nejnižší teplotu zde můžete sušit také poslední sklizeň bylinek, léčivých rostlin a šípků, které by již při nižších teplotách a vyšší vzdušné vlhkosti příliš pomalu schly při běžném sušení.

Autor Jana Bucharová (kráceno).

*Zdroj textu a obrázků: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/sklizen-podzimni-urody-skladovani-zavarovani-mrazeni-suseni/>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

VLAŠTOVIČNÍK VĚTŠÍ

ŽLUTÉ MLÉKO VLAŠTOVIČNÍKU, DAR NEBES PRO ŽLUČNÍK

Tato téměř všudypřítomná bylina, vzdálená příbuzná máku, se navenek nemá příliš čím chlubit. Drobné plátky jejích žlutých květů tak snadno opadávají, že téměř nesnesou dotyk, proto vlaštovičník nemůžeme uchovávat ve váze. Když rostlinku utrhneme, roní žluči podobné jedovaté mléko, které zanechává na oděvu těžko

odstranitelné skvrny.

Vlaštovičník nespásá ani dobytek, nemá ani jiného přirozeného nepřítele, a proto si v klidu vytváří bohaté porosty, nejraději u cest, u domů a na rumišťích.



Tuto vynikající bylinu sbírám každoročně i vícekrát. Vytrhávám celou rostlinu (bez plodů) i s kořenem, neboť to jde snadno, nejlépe v květnu v době kvetení. Lidé s citlivou pokožkou by měli při sběru používat rukavice. Na podzim, když rostlina začne usychat, kořen znovu „ožije“, takže ho můžeme sbírat i v této době.

Účinné látky vlašovičníku mají velmi krátkou životnost, již po roce se úplně ztrácejí, proto je třeba používat co nejčerstvější drogu. Rostlinu můžeme také usušit, ale její léčivé vlastnosti se nejlépe uchovají, když vylouhujeme čerstvé, celé, nadrobno nasekané bylinky v bezbarvé pálence (100 g na 2 dl; 2 – 3krát denně 20 kapek).

Vlašovičník je prastará léčivá rostlina, latinsky ji nazývali darem z nebes. Již Plinius ml. ji považoval za výborný lék na žlučník a žloutenku. Ve středověku pomáhala alchymistům hledat kámen mudrců. Léčivé vlastnosti vlašovičníku jsou opravdu vzácné. Považuji ho vůbec za nejlepší rostlinný lék na všechna onemocnění žlučníku. Pomáhá při žloutence, písku a kamenech ve žlučníku, při podrážděnosti a bolestech žlučníku a podobně. Zároveň léčí i játra, dvanácterník a slezinu, uvolňuje křeče hladkého svalstva a uklidňuje nervovou soustavu. Brzdí růst nádorových buněk, mírně prohání a má i protiplísňové a antibakteriální účinky.

Při vnějším použití je vlašovičník osvědčeným prostředkem na bradavice, které musíme několikrát denně natírat jeho čerstvým

mlékem; za pár dní se bradavice určitě ztratí. Prášek ze sušené drogy se doporučuje na špatně se hojící rány u lidí s cukrovkou.

Prvotřídní léčivé vlastnosti vlaštovičníku je třeba využívat velmi opatrně, protože celá rostlina je jedovatá a koncentrovanější dávky jsou nebezpečné. K léčebným účelům se proto vlaštovičník nesmí podávat. Je na místě připomenout si starou zásadu, pokud jde o užívání léčivých rostlin. Musíme vždy dodržovat doporučené dávkování, u nebezpečných rostlin raději užívat menší množství, neexperimentovat, znát přesnou diagnózu a podle možnosti spolupracovat s lékařem.

Čajová směs na žlotenku

nať a kořen vlaštovičníku	5 (dílů)
nať řepíku	5
kořen čekanky	4 (díly)
nať jablečnicku	4 (díly)
listy vachty	4

Jednu lžici směsi dáme do půllitru vroucí vody, necháme 15 minut přikryté vylouhovat a přecedíme. Pijeme třikrát denně nalačno.

Autorem je Aurélia Dugasová

*DUGASOVÁ, A., DUGAS, D. Průvodce našimi léčivými rostlinami. Babiččiny bylinky. Praha: Ottovo nakladatelství, s. 216. ISBN 80-7181-696-5

*Obrázky: http://www.kucharidodому.cz/upload/obrazky/galerie_obrazku/15527048-vlastovicnik-fotoandrei-rybachuk-888.jpg

POVĚSTI Z VELKÉHO MEZIŘÍČÍ A OKOLÍ (3. ČÁST)

ŘEZNICKÁ HOSTINA

Čas všechno mění, i lidi i jejich zvyky. To, co vám nyní budu vyprávět, není vlastně pověst, spíše jen špičatý vtip, namířený proti těm, kdo v minulosti byli považováni za něco lepšího, než byl prostý pracující člověk. A stalo se to skutečně v našem městě.

V době kolem roku 1840 byli u nás řemeslníci sdruženi v cechy. I řezníci měli svůj cech. A ten měl povinnost uspořádat jednou do roka velkou hostinu pro panské úředníky a jejich rodiny. Byla to asi nějaká ústní smlouva, která zaručovala řezníkům odbyt masa a uzenin.

Hostina bývala vždycky v hospodě. Připravovalo se na ni mnoho různě upravených mas, dobré polévky, cukroví a hojně pití. K obveselení se zvali muzikanti. Stoly byly rozestavěny kolem zdí, byly pokryté nejlepšími ubrusy z výbavy manželek řezníků a kladlo se na ně nejlepší nádobí.

První hosté přicházeli obvykle po sedmé hodině a už od rána se postili, jen aby večer toho mohli hodně sníst. Daleko později přicházeli hosté nejvzácnější: pan purkrabí, pan vrchní, důchodní, obroční, písaři z kanceláří a s nimi jejich paničky a děti. Někdy přišla i služka, nesoucí na ruce košík, do kterého se kladla výslužka a kam



se odkládalo to, co hosté nemohli sníst u stolu.

Tenkrát se doneslo řeznickému cechmistrovi, že některé paničky poslední hostinu pomluvily. A byly to právě ty, které se nejvíce cpaly a nejvíce odnášely domů. Prý na hostině bylo více kostí než masa. Samozřejmě, že to cechmistra i řezníky popudilo a to tím více, protože ta traktace stála cech moc peněz i práce. A tak se usnesli, že se klepnám pomstí.

Několik dní před ohlášenou řeznickou hostinou byla ve městě nouze o maso. Tím více se na ně těšili pozvaní hosté.

Přišel slavný večer. Hosté se scházeli a jejich hostitelé se ženami se potají pochechtávali a šuškali po koutech a škodolibě mrkali po přicházejících pánech. Nějak dlouho slavnost nezačínala, ale přece jen se nakonec otevřely dveře hospodské kuchyně. Ale místo kuchařek vstoupil do sálu cechmistr v průvodu starších. Hudba umlkla na jeho znamení a cechmistr začal mluvit. Nejprve uctivě pozdravil hosty a pak se začal omlouvat, že se začíná tak pozdě. „Loňského roku byla maso špatné a právem jste si na ně stěžovali,“ řekl. „Ale ještě nebylo tak zle, jako je letos, kdy je více kostí než masa. Prosíme proto, abyste přijali to, co vám poníženě podáváme a snědli to v dobré vůli. Nic lepšího jsme nesehnali!“

Páni a paničky se na sebe podívali a nevěděli, co říci. Mlčeli proto a čekali, co bude. Věřili, že to nebude tak zlé, jak cechmistr říkal, vždyť loni bylo masa dost a výborné chuti.

Začala hostina. Řeznice v bílých zástěrách přinesly polévku. Ale ta byla jalová, ani játra v ní nebyla! Pak přinesli vařené, dušené i pečené maso, dokonce i šunku. Ale jaké to bylo maso! Samá kližka a šlacha a hlavně kosti.

Hostitelé ty hnáty a žebra kladli na talíře a stále se omlouvali, přáli hostům dobré chuti, nutili uctivě, aby panstvo hodně nakládalo na talíře a nezapomnělo na košíky pro výslužku.

Hladoví hosté nevěděli, hrají-li s nimi řezníci nedobrou komedii, nebo je-li to skutečně pravda. A pravda to byla, nehezka a krutá. Masa nebylo, cukroví jen málo, víno škrtili a pivo bylo řídké jako patoky. Panstvo se domnívalo, že aspoň domů si ponese slušnou výslužku, ale i tato naděje zklamala. Odnegli si jen – kosti.

A tak odešli od hostiny hladoví a rozhněvaní.

Ale řezníci se smáli, a když panstvo odešlo, hodovali sami se svými rodinami a měli maso dobré a šťavnaté a zapíjeli je perlivým vínem a dobrým pivem.

Dlouhou dobu se v Meziříčí nemluvilo o ničem jiném, než jak pánům o řeznické hostině zmešlo. A každý jim to přál, protože páni nikdy neměli dost, i když se poddaní k jejich uctění div nezadlužili.

A tahle hostina byla poslední, kterou řezníci strojili pro pány.

*Zdroj textu: *Pověsti z Velkého Meziříčí a okolí*. Ilustroval Oldřich INOCHOVSKÝ. Žďár nad Sázavou: M. Smejkal, 1996.

*Zdroj obrázku: <https://www.buzz2000.com/coloriage/boucher/coloriage-boucher-12030.jpg>

ZAJÍMAVOSTI

NEJLEPŠÍ OBRANA JE ÚTĚK... (2. ČÁST)

BEZPEČNÝ DOMOV

Nejlépe můžete ochránit svého koně tím, že mu vytvoříte bezpečný domov. Nejbezpečnější způsob ohrazení výběhu je pevnou dřevěnou ohradou, kombinovanou s elektrickým ohradníkem. Výběh by měl být pravidelně kontrolovaný, koním musí být umožněn neustálý přístup k čisté pitné vodě, což nejlépe zajistí automatická napáječka. Koně musí mít přístřešek, který jim poslouží jako úkryt v případě nepřízně počasí.



Krmivo by mělo být dobře zajištěno, aby se k němu koně nechtěně nedostali. Někdy mohou být problémem lidé, kteří koně krmí přes ohradu bez vědomí majitele. Často si v dobré víře neuvědomují, že tím koni mohou přivodit vážné zdravotní komplikace. Na místě je také každodenní kontrola zdravotního stavu koní, pravidelné návštěvy veterináře i koňského zubaře. I u koní je prevence velice důležitá a neměli bychom ji podceňovat.

JARNÍ TRÁVA, ŽÁDNÁ SLÁVA...

Velice nebezpečná může být pro mnohé nepochopitelně obyčejná tráva, a to zejména ta jarní. Prapředci našich koní žili divoce na suchých stepích, neustále putující krajinou za pastvou až k napajedlu. Denně ušli běžně kolem dvaceti kilometrů. Krok střídal při hrozícím nebezpečí rychlý cval. V horších dobách muselo stádo vyžít ze zbytků suché trávy a okusováním kůry stromů. Koně ve stádě byli hubení a šlachovití.

Oproti tomu si většina domácích koní žije přímo královsky, při minimu pohybu mají neustále dostatek nebo spíše nadbytek potravy.

Čím primitivnější, méně ušlechtilé plemeno, tím méně mu k vyžití stačí. Ne nadarmo se říká, že poníci „tloustnou ze vzduchu“, i při pár hrstkách sena denně si často udržují zavalitou postavu. Největší nebezpečí hrozí při první jarní pastvě, kdy pastviny bohatě obrostou trávou za velice krátkou dobu. Koně, kteří by v přírodě touto dobou byli velice hubení, jsou v našich podmínkách i zjara většinou v dobré kondici. Tráva je plná cukrů a koně může lehce potkat nebezpečné onemocnění laminitis, česky schvácení kopyt. Jde o zvláštní formu celkového onemocnění koně, které se projeví změnami lamelového spojení mezi škárou a rohovým pouzdem a následně zánětem škáry kopytní. Toto onemocnění se vyskytuje u koní velmi často. Závažnost závisí na rozsahu a stupni poškození škáry nebo i celého kopyta.

Aby k tomuto stavu nedošlo, je důležité udržovat koně v nepřekrmené kondici. Zajistit mu dostatek pohybu, a pokud už v minulosti schvácení prodělal, nebo je příliš tlustý, měl by žít v málo travnatém výběhu, nebo být omezován, například pastevním náhubkem.

BLESK Z ČISTÉHO NEBE



Pro majitele koní a jezdce jsou bouřky, hlavně v letním období, velmi aktuálním tématem. Denně se pohybují venku, na vyjíždkách, pastvinách i jízdárně, kde jim hrozí reálné nebezpečí.

Bouřka ohrožuje jezdce na koni hned několika riziky. Nejzávažnějším z nich je zásah bleskem nebo krokovým napětím. Další nebezpečí představují doprovodné jevy, jako je silný vítr, přívalové deště, krupobití. Mohou způsobit zranění dvojice (padající větve, utržené podemleté cesty, bleskové záplavy), nebo spláshit koně. Nikdy bychom se neměli vydávat do terénu v bouřce, ale spoustu jezdců bouřka

překvapí znenadání až v terénu, i přes to, že vyjížděli v pěkném počasí. Bouřku lze někdy předvídat i pozorováním mraků, vývoje počasí a chování zvířat.

A pokud nás bouřka navzdory tomu zastihne v terénu, daleko od domova, rozhodně se nezdržujeme u vody, u sloupu elektrického napětí ani na otevřených prostranstvích. Relativně dobrý úkryt představují nízké lesní porosty, například lesní školky. Člověk nevyčnívá nad terén, není v blízkosti vzrostlých stromů, jako vhodných cílů pro blesk a zároveň nehrozí vážnější úraz padajícími větvemi.

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

Zdroj obrázků: <http://www.ireceptar.cz/res/data/158/018985.jpg>,

<http://www.tyden.cz/obrazek/201109/4e6d1d56d2a92/crop-119404-kun-prev-titul.jpg>

JAK ZVLÁDAT STRES

- Musíme najít, z čeho náš stres pramení, a zjistit, zda některé z jeho příčin nemůžeme odstranit.
- Naučit se sama sebe šetřit (nebrat všechno na svá bedra, naučit se přijmout pomoc druhých...).
- Donutit se brát věci s odstupem, nereagovat s horkou hlavou bez přemýšlení, nebýt zbrklý. Ať se ocitneme před jakýmkoli úkolem, buď se stres objeví, nebo ne, podle toho, jak k věcem přistupujeme.

- Nenechávat si starosti pro sebe, svěřit se někomu, kdo je laskavý a pozitivně naladěný.
- Naučit se pečovat o sebe, umět si udělat radost, dopřát si chvíle uvolnění (zajít do kosmetického salonu, vyrazit si s přáteli atd.).
- Provozovat činnosti, kde je možné si vybit agresivitu, které vás těší a dodají vašemu tělu energii: nejvhodnější je pohyb (tanec, tchaj-ti, sport).
- Naučit se relaxovat, aby si odpočinulo nejen tělo, ale i vaše mysl (jóga, relaxace, siesta...).

Různé hry zaměřené na cvičení důvtipu působí relaxačně jen tehdy, když se při nich dokážete tělesně uvolnit a zapomenout na čas. Dobrou obranou proti stresu jsou hry zaměřené na manuální zručnost a tvořivost. Pozor, videohry vám často navodí spíše stres než uvolnění!

Pokud jde o hry společenské, měly by být zdrojem potěšení a vést k přátelskému smíchu, neměl by na vás při nich tlačit čas ani soutěživost, ani byste je neměli brát jako výzvu. Pokud v nich hraje



nějakou úlohu tělo, měli by je spolu hrát raději velmi dobří známí, aby nedocházelo k rozpakům. V každém případě by to měly být hry, které můžete snadno přerušit a znovu se k nim vrátit později.

Bylinné uklidnění

Najděte názvy bylin, které působí proti stresu, jejichž písmena se promíchala:

1. LÍZKOK

2. APÍL

3. DAŇUKEM

4. AZTŘAKEL

5. KUMEČAN

6. MLECH

7. KTĚPÝ MOREČVANOV

Často zapomínáme na vlastnosti léčivých bylin. Bylinkáři a fyzioterapeuti využívající jejich účinků s nimi mají úspěch o to větší, že alopatické léky, tradičně předepisované proti stresu a úzkosti, nebývají zcela neškodné. I když blahodárné účinky bylin není třeba dokazovat, měli byste mít na paměti, že také nezmohou všechno.

Řešení: 1. kozlík, 2. lípa, 3. meduňka, 4. třezalka, 5. mučenka, 6. chmel, 7. pomerančový květ

*Zdroj: Cvičení paměti pro každý věk. Praha: Portál, 2007, s. 175, ISB 978-80-7367-199-0, zdroj obrázku:

http://oidnes.cz/14/072/cl5/RAS547bad_emil.jpg,