

PROSINEC 2016

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvelkemezirici.cz

OBSAH

Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	5
Co se dělo u nás v domově v listopadu.....	6
Vzpomínková kniha	8
Fotogalerie	10
Horoskop.....	11
Lidové pranostiky a povětrnostní pravidla	12
Významné dny a výročí v prosinci	13
Zahrada	14
Bylinkový receptář.....	18
NĚCO KE ČTENÍ... ..	20
Pověsti z Velkého Meziříčí z okolí (5. část)	24

BLAHOPŘÁNÍ NA PROSINEC

Jitřenka BRODSKÁ

Eva SUCHÁ

Růžena VRŠKOVÁ

Marie ZADÁKOVÁ

Ludmila SLÁDKOVÁ

Antonín NEVRKLA

Leo HASONĚ

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

Obyvatelé a zaměstnanci domova



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V listopadu jsme přivítali v našem domově nové klienty:

Pan Rudolf BĚLOHORSKÝ z Nížkova

Paní Jitřenka BRODSKÁ z Hrbova

Pan Jaroslav CHYTKA z Kuroslep

Paní Marie KUNČAROVÁ z Velkého Meziříčí

Paní Ludmila TRIBULOVÁ z Bystřice nad Pernštejnem

V měsíci listopadu odešli:

Paní Emilie CHILÍKOVÁ + 2. 11. 2016

Pan Karel UHLÍŘ + 7. 11. 2016

Paní Marie HORÁKOVÁ + 12. 11. 2016

Paní Františka KOTKOVÁ + 19. 11. 2016

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **BUFET**



Otevírací doba bufetu:

**Pondělí a pátek
10.00 – 11. 00 hodin**

OTEVÍRACÍ DOBA BUFETU O VÁNOCÍCH

23. 12. bude bufet otevřený

26. 12. bude bufet zavřený

30. 12. bude bufet zavřený

2. 1. 2017 bude bufet otevřený

- **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

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V LISTOPADU

Ve čtvrtek 3. listopadu nás v rámci univerzity opět navštívil pan doktor Kameník a pokračoval v zajímavém vyprávění o naší planetě Zemi.

V pondělí 7. listopadu a o týden později, 14. listopadu, bylo pro zaměstnance domova připraveno školení na téma Základy první pomoci.

V úterý 8. listopad nás vedoucí úseku přímé péče pan Humlíček a sociální pracovnice Eliška Gregorová jeli reprezentovat na veletrh pracovních příležitostí pro studenty Vysoké školy polytechnické do Jihlavy.

Dvě studentky Soukromé vyšší odborné školy sociální si pro nás připravily povídání o velkomeziříčské tragédii ve středu 9. listopadu. Součástí prezentace byl také krátký dokument o této události. Děvčata nás také pohostila malým občerstvením. Této besedě předcházelo setkání s naší obyvatelkou paní Jasnuškou Mikuláškovou, která děvčatům o vlastních vzpomínkách na tuto dobu vyprávěla.

Ve čtvrtek 10. listopadu bylo v domově rušno. Vedle pravidelné výuky na univerzitě třetího věku k nám také zavítal Martin na bílém koni.

Domovem se tak prošel živý bělouš ve společnosti svatého Martina. Dvojice také přivezla první letošní sníh.

V pátek 11. listopadu jsme společně relaxovali u filmu s názvem Nezralé maliny.

Děvčata z výchovného ústavu k nám na pravidelnou návštěvu zavítala v úterý 15. listopadu.

Na besídku Základní školy a Praktické školy Velké Meziříčí jsme se mohli těšit ve středu 16. listopadu. Žáci nám předvedli pásmo písniček, scének, také se cvičilo a hrála se pohádka. Na závěr žáci naše obyvatele obdarovali malým drobným perníčkem. Dopoledne to bylo velmi příjemné.

Ve středu 23. listopadu někteří z nás zavítali na Setkání seniorů do velkomeziříčské hasičky. Trojice obyvatel z Pomněnky si odpoledne velmi užila, také se tancovalo.

Ve čtvrtek 24. listopadu opět pokračovala výuka na U3V s panem doktorem Kameníkem.

V pondělí 28. listopadu jsme společně zahájili advent. Nejdříve jsme se sešli na univerzitě, kde jsme si připomněli příběh o čtyřech adventních svících, také jsme si pochutnali na zákusku a zaposlouchali jsme se do vánočních písní. Program také v odpoledních hodinách probíhal na Pomněnce ve třetím patře.

Listopad jsme zakončili hudebním představením Horáčan, které se uskutečnilo od půl čtvrté v jídelně v třicátého listopadu.

VZPOMÍNKOVÁ KNIHA

Pokud zavítáte na mši nebo jen tak do kaple ve třetím poschodí, můžete si všimnout, že v levém zadním rohu přibyla jedna kniha. Je to ***Vzpomínková kniha***. Když budete listovat touto knížkou, můžete vzpomenout na obyvatele, kteří nás opustili v tomto kalendářním roce. Hlavní myšlenkou pořízení této kroniky je upomínka na naše přátele, sousedy a obyvatele. Každému z odejitých obyvatel je věnována stránka s jeho fotografií a krátkým povídáním o něm samotném.

POZVÁNKA NA AKCE V PROSINCI

5. prosince/ pondělí

Mikulášská nadílka s Denním stacionářem Nesa

5. – 7. prosince/ pondělí – středa

Vánoční výstava v JC Velké Meziříčí

5. – 8. prosince/ pondělí – čtvrtek

Bleší trh, U3V

8. prosince/ čtvrtek

Barevné Vánoce na Krajském úřadě v Jihlavě

13. prosince/ úterý

Vánoční program praktikantky Ley Chmelařové

16. prosince/ pátek

Posezení s pracovníky Kooperativy (kvízy, hudební program), od 14.30 hod, jídelna

18. prosince/ neděle

Vánoční koncert, od 14.00 hod, jídelna

19. prosince/ pondělí

Vánoční besídka obyvatel a klientů, od 9.30 hod, jídelna

21. prosince/ středa

Besídka dětí z MŠ Oslavická, od 9.30 hod, jídelna



FOTOGALERIE

BESEDA O VELKOMEZIŘÍČSKÉ TRAGÉDII

HORÁČAN



MARTIN NA BÍLÉM KONI



BESÍDKA ZŠ



ADVENTNÍ POSEZENÍ



HOROSKOP

STŘelec (ARCITENENS) 23. 11. – 21. 12.



Střelci obvykle nemají chladnou hlavu, protože živlem jejich znamení je oheň. Podle horoskopu však budete v tomto roce romanticky naladěni. Je třeba ale dbát na to, aby ohen ve vašem srdci nezahořel příliš, protože jeho žár by mohl spálit spolehlivý rozum. Zapomente na starou a nudnou rutinu. Čeká vás učení se novým věcem a poznávání nových lidí. Získáte další přátele i kolegy z různých věkových skupin a národností.

Cítíte v kostech, jak moc se potřebujete zbavit určitých zlovyků a vzorců uvažování. Pokud kolem sebe uvidíte pozitivní vzory, bude to pro vás velkou inspirací. Tento rok pro vás bude důležitý i při poznávání hranic mezi láskou a přátelstvím. Klíčem je umět obě tyto kvality vztahů oddělovat, ale zároveň je nechat vzájemně působit a podporovat.

Horoskop všem střelcům radí, aby neodmítali pozvání na pracovní a obchodní schůzky, protože je čeká kariérní úspěch. Druhá polovina roku je rovněž dobrým časem pro případnou půjčku. Pokud se vašemu podnikání daří, neváhejte s rozšířením. A pokud jste zaměstnaní, nebojte si říci o lepší peníze. Pro finance v tomto roce platí vyvíjet prozíravost a opatrnost kde je investujete. Jarní období se v tomto ohledu jeví jako nejpřínosnější. Od začátku léta si dejte pozor na všechny pochybné transakce a možnosti investování a nesnažte se chovat rozhazovačně. Těšit se budete velmi dobrému zdraví a pravděpodobně nezaznamenáte žádný zdravotní problém.

LIDOVÉ PRANOSTIKY A POVĚTRNOSTNÍ PRAVIDLA

- Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu
- Vane-li v prosinci vítr východní, špatnou naději mají nemocní
- Když v prosinci hrom ještě hučí, rok příští stále vítr fučí
 - Lepší Vánoce třeskuté než tekuté
 - Jaký prosinec, takový rok
- Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich
- Když měsíc o Vánocích ubývá, rolníku úrody přibývá
- Pošmurný prosinec dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení

Vánoce byly zavedeny ve 4. století místo pohanské slavnosti zimního slunovratu, tj. počátku prodlužování denního světla. Patří k nim Štědrý večer (24. prosinec), Boží hod vánoční (25. prosince) a svátek sv. Štěpána (26. prosince). V církevní tradici trvá vánoční doba od večerní mše svaté dne 24. prosince, do večera neděle, která následuje po 6. lednu. S Vánoci je spojena celá řada zvyků a obřadů a stejné je to se svatbou neboli veselkou, což je vstup do manželského stavu.

Hej hola koleda,
v lese zima usedá
na ouška a na parohy,
neseme jim co se dá!

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

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V PROSINCI

1.12. Světový den boje proti AIDS – vyhlášen Světovou zdravotnickou organizací v roce 1988

2.12. Mezinárodní den boje za zrušení otroctví – připomíná se od roku 1984

3.12. Mezinárodní den zdravotně postižených – od roku 1993

5.12. Mezinárodní den dobrovolníků – připomíná se od roku 1986

10.12. Den lidských práv – výročí přijetí Všeobecné deklarace lidských práv Valným shromážděním OSN v roce 1948, slaví se od roku 1950

20.12. Mezinárodní den lidské solidarity – vyhlásilo OSN od roku 2005

Uplyne...

90 let od narození **Miloše MACOURKA**, básníka, prozaika a autora dětské literatury, filmového scénáristy (narozen 2. 12. 1926, zemřel 30. 9. 2002).

225 let od úmrtí **Wolfganga Amadea MOZARTA**, rakouský hudební skladatel (narozen 27. 1. 1756 – zemřel 5. 12. 1791).

115 let od narození a **50 let** od úmrtí **Walta DISNEYHO**, amerického průkopníka kresleného filmu (narozen 5. 12. 1901 – zemřel 15. 12. 1966)

45 let od úmrtí **Jiřího GROSSMANA**, dramatika, prozaika, divadelního herce, zpěváka a textaře (narozen 20. 7. 1941 – zemřel 5. 12. 1971)

85 let by oslavil **Ladislav SMOLJAK**, herec, režisér, dramatik a scénárista (narozený 9. 12. 1931 – zemřel 6. 6. 2010)

5 let od úmrtí **Václava HAVLA**, dramatika, básníka, politika a 1. prezidenta České republiky (narozen 5. 10. 1936 – zemřel 18. 12. 2011)

75 let od úmrtí **Karla HAŠLERA**, herce, režiséra, textaře, skladatele (narozen 31. 10. 1879 – zemřel 22. 12. 1941)

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

ZAHRADA

PROSTŘETE PTAČÍM HOSTŮM. KRMÍTKO VNESE RADOST DO ZIMNÍCH DNŮ

Pár slunečnicových semen může malé sýkorce zachránit život. Krmítkem však obdarujete i sami sebe - a nejen proto, že ptáci budou na jaře pilně sbírat mšice a housenky. Zima je s nimi veselejší.



Hmyz chladem ztuhnul a schoval se do škvír nebo pod zem. Na jaro trpělivě čekají spící vajíčka nebo kukly. Pro ptáčky jsou nyní všechny tyto pochoutky nedostupné, dobře ukryté před jejich všetečnými zobáčky. Proto i sýkorky, brhlíci, mlynaříci, červenky a další hmyzožraví ptáci v zimě přecházejí na makrobiotiku, tedy plody a semínka. (Naopak na jaře budou i vrabci, dlasci, drozdi, kosi či stehlíci krmit mladé hmyzem, i když se jinak živí spíše semeny a ovocem).

Vzdorovat zimě stojí přezimující ptáky mnoho energie, proto potřebují dostatek potravy. A v naší krajině hojnost křovinatých mezí, přirozených lesů či úhorů, kde by všichni obživu našli, bohužel není. Navíc na ně čeká mnoho dalších nebezpečí, jako jsou prosklené plochy (včetně neošetřených zastávek!), kočky, insekticidy. Proto je nesmírně užitečné zabránit i přirozenému úhynu, ke kterému za krutých zim pravidelně docházelo.

Důležité je krmit ptáky správně, jinak jim můžeme spíše uškodit, nežli pomoci. A krmítko postavit či zavěsit na bezpečné a klidné místo, na které si zároveň můžeme dopřát dobrý výhled – hodující hosté rozveselí každý náš den.

HODOVNÍ SÁL NA VĚTVI

Na rozdíl od hnízdních budek mohou mít krmítka nejrůznější rozměry i podoby. (Mimochodem, i hnízdní budky přijdou v zimě k užitku – ptáčci v noci spávají schouleni k sobě a vzájemně se zahřívají.) Někdo

dá přednost jednoduchému krmítku, jiný je pojme jako výtvarné dílo nebo krásný přírodní doplněk. Ideální materiál je dřevo v různých podobách, hodí se i proutí. Krmítka však mohou být i keramická, přímo na sklo lze přísavkami přichytit lehké plastové.

Každopádně by mělo krmivo chránit před deštěm a sněhem - pokud je nebudete mít zavěšené pod vlastním přístřeškem, je stříška nutná. Výhodné je krmítko dostatečně prostorné, aby se mohlo krmit více ptáků najednou a vešly se do něj i větší hosté. Dno je potřeba opatřit ohrádkou, aby potrava nevypadávala ven. Kromě zbytečných ztrát semen jsou ptáci, sbírající zbylá semena na zemi, snadnou kořistí kočky. A kočky mají na svědomí opravdu velké množství ptactva, jsou považovány přímo za ekologickou katastrofu. Proto musíme zabránit tomu, aby se dostaly přímo ke krmítku.

- Pokud je krmítko umístěné na kůlu, měl by být nejméně 1,5 metru vysoký a nejlépe hladký, po němž kočka nevyšplhá, nebo opatřený „protikočičí“ zábranou.
- Ideální je zavěšení na zeď.
- Pokud krmítko věšíme na strom, zavěšíme ho pomocí pevného drátu dále od kmenu.
- Snazší je rozvěšování oblíbených lojových koulí, které lze připevnit i na tenké koncové větvičky, které kočku neudrží. Místo koulí v jednorázových sítkách si můžeme pořídit i elegantní klíčky a do nich potravu doplňovat.

- Nejen na chalupu jsou ideální krmítka samonásypná. Zásoba krmení je v nich chráněná proti vlhku a ptáci nebudou strádat ani v době naší delší nepřítomnosti, pokud je zásobník objemný. Krmit ptáky pravidelně po celou zimu je velmi důležité!

Nejen krmítko, ale i napajedlo je pro ptáky dobrodiním, a to nejen v létě. Převážně suchou stravu potřebují zapít a ve dnech, kdy nemrzne, se také rádi vykoupou. O čistotu peří se musí starat i v zimě. I napajedlo je nutné umístit bezpečně – na sloupek nebo pomocí závěsu.



ZDRAVÁ STRAVA

Zásady zdravého ptačího stravování jsou jednoduché – vhodná jsou veškerá syrová a sušená semena, ořechy a plody. Nic praženého, slazeného, soleného. Tvrdé pečivo je vítanou pochoutkou pro koně, ovce nebo kozy, nebo přilepšením pro slepice, ale pro ptáky dobrou stravou není. Pro zpestření jim však můžeme přidat i ovesné vločky, kousíčky syrového masa, strouhanou mrkev a přírodní lůj nebo sádlo.

Většina ptáků miluje výživné slunečnice. Kdo má hodně hostí, vyplatí se mu kupovat ji na váhu nežli po malých sáčkách. Můžeme vyzkoušet i další semena (proso, konopí, mák, lněné semínko, obilí) a záleží na

druzích a chutích ptáků, jak budou ubývat. Velký úspěch mají rovněž tučné ořechy. Vlašské můžeme vyloupat a nadrtit, ale stačí je i jen rozpůlit a vložit do krmítka - ptáčci je pečlivě vyzobou. Nebo si je rovnou celé odnesou na svou oblíbenou větev, což dovede nejen statný kos, ale i drobounká modřinka.

Nejen plodožraví kosi a drozdi, či vzácní hosté brkoslavi, ale i všichni ostatní ocení sladké ovoce. Pokud ho předkládáme čerstvé, je třeba kontrolovat, zda se nekazí. Podobně i suchá strava nesmí navlhnout a plesnivět.

Autorem je Jana Bucharová

Zdroj textu a obrázku: <http://www.ireceptar.cz/zvirata/ptaci/prostrete-ptacim-hostum-krmitko-vnese-radost-do-zimnich-dnu/>

BYLINKOVÝ RECEPTÁŘ

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

Nebýt výborných léčivých vlastností meduňky, ani bychom nevěděli, že existuje. Na jejím vzhledu je totiž těžké něco pěkného objevit. Drobné květy rozkvétají postupně, vyskytují se řídce, celá rostlina je málo atraktivní a jako okrasa nevhodná. Mimoto je velmi choulostivá, droga se lehce znehodnocuje, proto s ní nerada zacházím. Nať meduňky sbírám pouze v suchém počasí, nejlépe za chladného odpoledne, ještě před začátkem rozkvétání květů, neboť v době květu se již léčivé vlastnosti mění. Co mám na meduňce ráda – to je

její příjemná, trochu citronová vůně a chuť velmi podobná medu, podle níž také dostala pojmenování. Rostlina u nás volně neroste, jen se pěstuje. Dostaneme ji však běžně, takže je každému dostupná.

Velké popularity meduňky dnes, kdy je život plný stresu, se dá snadno pochopit. Dobré vlastnosti meduňky však byly známy již



od dávna. Proslulý lékař a přírodovědec Paracelsus ji nazýval elixírem života, zřejmě proto, že je mimořádným lékem na uklidnění celého organismu. Takových rostlin máme více, ale meduňka působí nejen na nervovou soustavu a psychiku, ale léčí všechny orgány těla postižené vlivem stresu chorobnými změnami. Uvolňuje křečovitě stažení způsobené nervovým vypětím, uklidňuje bušení srdce, dýchací a zažívací orgány. Tiší záchvaty kašle u dětí (spolu s mateřídouškou), uvolňuje křeče žaludku a zaražené větry, pomůže proti zvracení v těhotenství. Je výborným uspávacím prostředkem. Šálek nálevu z meduňky, oslazený medem, nahradí tabletku na spaní a přitom všeobecně prospívá. Čaj je úplně neškodný, můžete ho pít denně.

Osvědčuje se i využívání meduňky ve formě tinktury nebo vína. Již několik století se z meduňky vyrábí takzvaný karmelitánský líh, který dodnes dostaneme ve specializovaných lékárnách.

Při vnějším použití se doporučuje natírat podrcenými listy nebo tinkturou čelo a spánky při bolestech hlavy a migréně, osvědčilo se i natírání postižených míst při oparu.

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.bylinkyprovsechny.cz/images/byliny-bylinky-fotografie-obrazek/medunka-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani.jpg>

NĚCO KE ČTENÍ...

JAK LIDÉ USÍNAJÍ

Znáte to, hodinu se převalujete a ne a ne usnout. Nebo se těšíte, až konečně ulehnete, ale hned, jak to uděláte, oči zkrátka nezamhouříte a noc se zdá být nekonečně dlouhá... Nespavost má nejrůznější důvody a chcete-li ji přemoci, pak musíte důvody poznat. Vždyť v posteli strávíme zhruba třicet procent života a spánek je jednou z nejdůležitějších činností člověka.

Předně je známo, že lidé dovedou spát jenom v určitém směru, tedy: buď severojižně, nebo severozápadně. Když jsou na cestách a postel je v jiném směru, nemohou usnout, ale jakmile se octne postel v jiné poloze, je o spánek postaráno. Dbejte proto na správnou polohu lůžka i těla. Hlava by měla směřovat k severu, dolní končetiny k jihu.

To proto, že podél této osy (sever-jih) se šíří zemí magnetické silové pole, která má na náš organismus příznivý vliv.

Každý člověk je do určité míry otrokem svých zvyků. Psychologie dokonce tvrdí, že každý člověk zachovává před ulehnutím určitý obřad spaní. Jeden ukládá šaty podle ustáleného zvyku, druhý si postaví sklenici vody na dosah ruky, třetí ukládá různé předměty v obvyklé vzdálenosti na noční stolek. Jakmile některá z těchto příprav není dokonale provedena, cítí se spáč znepokojeně, nesvůj a nemůžu usnout. Zvyk je tedy nejlepším prostředkem pro spaní.

Komu toto všechno nestačí, ten ať si pomůže určitými triky. Často se doporučuje počítat od jedničky do tisíce a zase zpět. Lze také vzpomínat na nějakou příjemnou věc, zážitek, třeba na schůzku, dárek nebo zábavu. Kromě osvědčených bylinek má dobrý účinek sklenice teplé vody slazené medem.

V lidech jsou však velké rozdíly. U někoho zabírá, když si stále opakuje větu: „Jsem čím dál znavenější, jsem stále, stále ospalejší...“, dokud neklesne do náruče spánku. Jiní doporučují učení slovíček. Jedna studentka se například pokusila přeložit slovíčko do všech světových jazyků, které zná. Také četba těžkých filozofických děl může být pro někoho oblíbeným uspávacím prostředkem. Někomu pomáhá vysoko vystlaný polštář, jiní mají rádi hlavu hluboko. Ani zrcadlo nemá v ložnici co dělat. Spánek totiž může narušovat. Dobrý způsob ukolébání je nasadit si sluchátka a usnout při zasněné hudbě. Jedna

hospodyňka, která vždycky sestavovala jídelníček na příští den, tvrdila, že jakmile si vzpomněla na vaření, okamžitě usnula.

NA ČERVENOU BARVU ZAPOMEŇTE

Recepty na nespavost z doby zhruba před sto lety doporučovaly někdy ještě podivnější postupy. Vypravuje se, že jistý občan při nespavosti vložil obě



nohy do dvou malých sítí, za tímto účelem zvlášť zavěšených, aby měl nohy hodně vysoko. Prostředek prý vždy působil. Jiná osoba zase usnula jen tehdy, bzučelo-li v pokoji co možná nejvíce much. Jednotvárný hluk byl prý nepostradatelnou ukolébavkou. Na nespavost vyzrál i jeden pařížský bankéř – žena mu totiž předčítala půl hodiny telefonní čísla, a to ho najisto uspalo. Zajímavá je zkušenost z Číny. Tamní holiči nejen holí a stříhají vlasy, ale čistí i uši. Mají na to speciální štětec, který se otáčí a působí příjemné šimrání v uchu, ale monotónní pohyb také každého uspí. Lidé, kteří prodělali tuto proceduru, tvrdí, že je zapotřebí velkého napětí sil, aby neupadli do spánku. Zavolat si na usínání čínského holiče by však bylo v dnešní době poněkud nákladné. Kvalitnímu spánku prý může vadit také červená barva. Na červené pyžamo či noční košili proto raději

zapomeňte. To samé platí i pro šperky. Ty s červenými kameny nechejte za dveřmi ložnice.

Vraťme se však do současnosti. Snahou je, abychom dobře spali bez nutnosti řešit nespavost pilulkami, abychom využili přírodní metody navození spánku, tedy správným režimem po celý den, rituály navozujícími klidné usínání. Časté špatné usínání má na naše fyzické i psychické zdraví neblahý vliv. Za nespavostí se však mohou skrývat i různá onemocnění, která je třeba včas léčit.

ZÁZRAČNÝ MELATONIN?

Zcela nový koncept v léčbě nespavosti představuje hormon melatonin. V těle člověka je to přirozeně vytvářený hormon, a pokud je ho málo, mohou nastat problémy s nespavostí. Tento hormon lze do těla dodat i uměle, přináší přirozený spánek, a přitom je jako látka tělu vlastní. Schopnost tvorby melatoninu se s narůstajícím věkem postupně snižuje. To může být považováno za jeden z důvodů zvýšeného výskytu nespavosti ve vyšším věku. Úprava jeho hladiny pak na podkladě klinických studií vede u těchto osob k optimalizaci spánkového rytmu a k jeho zvýšené kvalitě.

Řada vlastností melatoninu nebyla ještě důkladně prozkoumána. Co však již prokázáno bylo, je jeho účinek v léčbě nespavosti. Navozuje přirozený spánek, který přináší osvěžení a zlepšení výkonnosti během dne.

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

*Obrázek: <http://www.maminkam.cz/data/imgs/003711.jpg>

POVĚSTI Z VELKÉHO MEZIŘÍČÍ Z OKOLÍ (5. ČÁST)

O STARÉ PAPIRNĚ



Nedaleko Tasova byla při řece stará zřícenina. Lidé říkali, že prý tam bývala papírna. A v té se usadili čerti. Vyhnali majitele i dělníky a za noci prý tam tropili svoje rejdy. Po západu slunce by byl nikdo z lidí pod tu prohnílou střechu nevstoupil ani za pytel dukátů.

A tak válce, které kdysi lisovali papírovou hmotu, dávno prožral červotoč, stěny vodního náhonu se rozpadly a zřítily a jednoho dne se celé stavení sesulo. Tak se vypravuje.

V dobách, kdy papírna ještě stála, přišel jednou do vesnice potulný šumař. Chodil už dlouho světem, příbuzných ani přátel neměl a jediným jeho majetkem bylo to, co měl na sobě a v ranečku na zádech. A pak staré skřipky v ruce. Vyhrával na nich ve statcích i hospodách, byly jeho živitelkami.

Když mu hlava zešedivěla a nohy nechtěly sloužit jako dříve, začalo se mu stýskat po domově a že byl z Vysočiny, táhlo ho srdce na kopečky kolem Oslavy. Nechal svět světem a šel domů. Někdy se kus cesty

svezl s formanem, jindy těžce šlapal sám ve slunci, v dešti, za mrazu a větru.

Konečně se jednoho deštivého dne dotáhl až do Tasova. Zašel do hospody a poprosil o nocleh, ale nechtěli mu ho dát. Musel dál. Stál před hospodou a žehral na nelásku lidí uvnitř. Tu vyšel jeden z hostů, taková povedená kopa, zaklepal šumaři na rameno a povídá: „Poslouchej, brachu, jestli se nebojíš, povím ti, kde dostaneš nocleh. A zadarmo. Dole u řeky je stará papírna a v té je místa dost.“

Jak to šumař uslyšel, hned se rozhodl, že tam půjde.

„Ale musíš se mít na pozoru, prý tam mívají čerti schůzky!“

„Čertů se nebojí, nejsou o nic horší než lidé. Prošel jsem už pořádný kus světa a zažil jsem tolik, že mám pro strach uděláno,“ pověděl šumař.

„No, tak jdi, když se nebojíš. Ráno se na tebe přijdu podívat, a když tu noc přežiješ, pozvu tě na zabijačku!“ dopověděl host a odešel.

Šumař se vydal k řece a brzy starou papírnu našel. Otevřel dveře a vstoupil dovnitř. Všude bylo plno prachu a pavučin, ve všech koutech plno smetí. Šumař vytáhl z ranečku svíčku, smetl prach z lavice a posadil se.

Když si trochu odpočinul, šel si prohlédnout celé stavení. Všude bylo ticho, nikde ani stopy po člověku, jen pod podlahou hryzaly myši.

Vrátil se tedy do světnice a začal se zařizovat na noc. Smrkovými větvemi smetl neřád ze stolu a lavice, vymetl podlahu a rozdělal oheň v kamnech.

Uprostřed místnosti stál mohutný dřevěný sloup, který nesl strop. Byl po celé délce puklý. U kamen stála lavice a stůl, v koutě se válela sekýra a ležela naštípaná polena. O stěnu se opírala pořádná sukovice.

Když šumař zametal, povšiml si divných stop v prachu na podlaze. Byly to otisky pravé lidské nohy a kopyta. Poznal, že lidé nelhali, když říkali, že sem chodí čerti. Šumař se zamyslel. Po chvílce vzal dva špalíčky dřeva, sekýrkou je oseká do klínku a jeden z klínků zatloukl do štěrbiny sloupu.

Potom si postavil hůl k lavici, vytáhl kus chleba a sýra a klidně povečeřel. Když dojedl, vzal do ruky housle a začal hrát.

Netrvalo dlouho a ve stavení se strhl pekelný rámus. Chalupa se jen třásla. Pak se ozvalo divné řvaní a zoufalé kvílení. Šumař o nic nedbal a jen hrál a hrál. Z ničeho nic rámus zase přestal a vzápětí na to spadl odněkud shora před šumaře čert. Zůstal sedět na zemi a poslouchal, jak šumař hraje. Ten si čerta vůbec nevšímal, dělal, jako by ho neviděl. Dál rejdl smyčcem po strunách a písnička za písničkou zvučela papírnou. Trvalo to dost dlouho, než se najednou čert ozval: „Poslouchej, je to těžké hrát na housle?“

Šumař přestal hrát, podíval se na čerta, jako by teprve teď přišel a řekl: „Není.“

„A trvalo by to dlouho, než bych se naučil hrát tak, jak hraješ ty?“

„To nevím, neviděl jsem tvoje prsty. Na těch všechno záleží.“

„A moje prsty – byly by dobré ke hraní?“ A čert natáhl pazouru k šumaři. Šumař se naklonil a dlouho si čertovy prsty prohlížel.

„No tvoje prsty jsou trochu krátké, ale to by se dalo hned napravit.“

„Tak mi je naprav“

„Ha, ha, co bych se dřel zadarmo, to bys mi musel zaplatit!“

„Zaplatím ti, kolik jen budeš chtít, jen mi prsty prodluž a nauč mne hrát.“

„No, dáš-li mi sto dukátů, může se stát!“

„Máš je mít!“ řekl čert. A v tu ránu bylo na stole sto dukátů.

„Tak pojd' sem, k tomu sloupu“, vyzval ho šumař. „Strč prsty do té škvíry a hned ti je natáhnu.“

Čert strčil prsty do pukliny, a jak je tam měl, šumař vyrazil sekyrkou klínek. Dřevo sevřelo čertovy prsty tak, že rarách začal rvát na celé kolo.

„Ale, ale že se nestydíš, tak naříkat,“ povídá mu šumař, „vždyť to nic není! Horší to bude, až tě začnu učit hrát!“ Pak vzal šumař hůl a začal čerta bít hlava nehlava.

„Proč mě biješ?“ naříkal čert. „Nic jsem ti neudělal.“

„To patří k učení.“ suše odpověděl šumař. „To musíš vydržet!“

Když se šumařovi zdálo, že čertovi už dost nařezal, postavil hůl k lavici a povídá: „Tak to byla první lekce, ráno budeme pokračovat. Teď si lehnu a ty hlídej, aby mě nikdo nevyrušil ze spaní.“

Nato si lehl klidně na lavici a spal až do rána. Čert u sloupu jen tiše vzdychal a neodvážil se ani pohnout.

Ráno někdo pootevřel dveře do papírny. Byl to ten host z hospody, který sem šumaře poslal. V duchu se strachoval, že se houslistovi něco stalo a svědomí mu nedalo pokoje.

Ale to, co uviděl, se nikdy nenadál. Šumař spokojeně spal a u sloupu se krčil pekelný brach s prsty ve skřipci. Podíval se bázlivě na příchozího a zašeptal: „Potichu, potichu, ať neprobudíš mého pána.“

Ale šumař se probudil a začal čerta znovu bít. Čert prosil a slíbil, že když ho pustí, dá mu dvě stě dukátů a do papírny se už nikdy nevrátí. „Moc to bolí“, povídal.

Šumař se pod vousy smál. A pak prohlásil, že když dostane ještě dvě stě dukátů, že svého žáka propustí na svobodu.

Čert slíbil všechno. A už se v papírně nikdy neukázal.

Šumař sebral dukáty a šel s novým přítelem na zabíjačku.



Pohled z hradu Dubu na řeku Oslavu – blízko, kde stávala stará papírna

*Zdroj obrázků: <http://www.promaminky.cz/uploads/photos/howto/omalovanky-s-certem-1823/large/cert-omalovanka-wd-pt-50162.jpeg>, <http://www.turistik.cz/cz/kraje/vysocina/okres-trebic/tasov-okres-trebic/hrad-dub/galerie/ir/files/gallery/3518/70637--c800x600.jpg>