

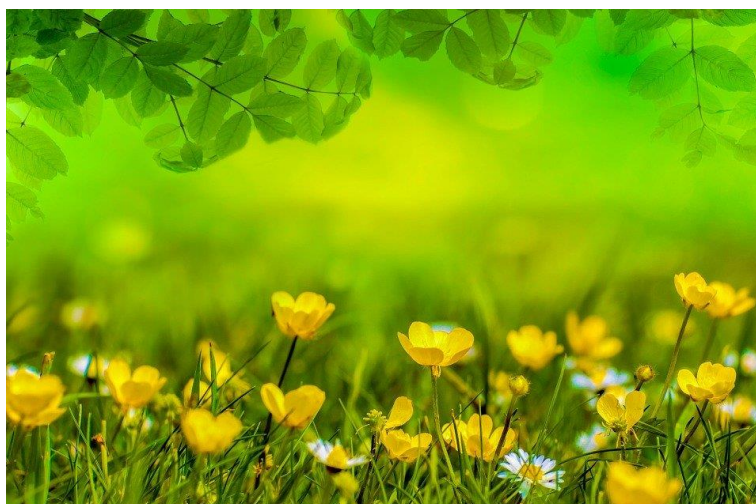


Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2020



Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví ve druhém čtvrtletí roku 2020 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili v prvním čtvrtletí roku 2020.



Slova moudrých:

**VÍRA ZNAMENÁ VĚŘIT
TOMU, CO NEVIDÍŠ. ZA
ODMĚNU PAK UVIDÍŠ TO,
V CO VĚŘÍŠ**

**JESTLI NAJDEŠ V
ŽIVOTĚ CESTU BEZ
PŘEKÁŽEK, URČITĚ
NIKAM NEVEDE**

Okénko vedoucí domova:

V každém čísle našeho čtvrtletníku „Okénko vedoucí domova“, kde se dozvíte informace jak od vedoucí DS, tak i od jí vybraného zaměstnance.

Mgr. Radka Stejskalová, vedoucí DS J. Hradec:

Zdravím čtenáře jarních Otínských listů. Ještě nedávno jsme se choulili do zimních kabátů a teď je při pohledu z okna již na první pohled vidět, že je tady jaro se vším všudy. Zelená se tráva, první jarní kytíčky zbarvují své květy a ráno nás již nějakou chvíli budí svým zpěvem ptáci.

My z vedení DS doufáme, že jaro přinese optimismus do našich myslí, a nejen klienti, ale i pracovníci domova využijí slunečních paprsků pro načerpání energie a pohody do dalších dní.

Přeji Vám krásné prožití nejen Velikonoc, ale i ostatních jarních dnů.



Jaro

Jak předcházet jarní únavě?

Na začátku jara si kdekdo stěžuje, že ho přemohla jarní únava. Nic ho nebaví, je podrážděný a bez elánu, nedokáže se soustředit. Tento stav naopak zažívalo už několik generací před námi a čeká i naše potomky. Projevy fyzické ani psychické únavy nejsou samoučelné, ale hrají v organismu varovnou roli. Únavu je nutné přijímat jako důležitou informaci. Jde o ochranný signál našeho těla, který nás varuje před přetížením.

Jarní únava má vícero příčin. Patří mezi ně zimní měsíce a tím pádem i nedostatek slunečního svitu. Minimum světla zvyšuje sklon k depresím. Na organismu se rovněž negativně podepisují prodělaná nachlazení, chřipky a další virové infekce. Pro organismus je zátěží i stres, nedostatek odpočinku, dýchání smogu, ale také těžká strava bez vitaminů a minerálů.



LZE JARNÍ ÚNAVĚ PŘEDEJÍT?

Člověk musí počítat s tím, že energii, kterou postupně sbírá s prvními slunečními paprsky, si musí šetřit na horší časy, třeba právě na tyto případy. Deprese a další problémy se totiž objevují nečekaně. Sluníčko sice lidský organismus nabíjí novou silou a životním elánem, ale na druhou stranu bychom s nimi neměli plýtvat. Jsou lidé, kteří jsou zvyklí na pravidelné sportování, a tak jakmile se na teploměru ukáže více než 6 stupňů, zajásají, odhazují zimní vrstvy hluboko do skříně a vyráží „trápit“ tělo do přírody či do posilovny. Někdo si myslí, že je to dobrý způsob, jak přivítat jaro. Když vše probíhá s mírou, pak nelze než nedoporučit. Pokud bez aktivní činnosti opravdu nemůžete mít, zvolte nejdříve pomalé tempo.

EXISTUJÍ DOPORUČENÍ OD ODBORNÍKŮ?

Recept proti jarní únavě dosud ještě nikdo nevymyslel. Důležité však je nestresovat se, nepřepínat síly, jíst ovoce a zeleninu a pohybovat se na čerstvém vzduchu, zkrátka cítit se v pohodě. Pomocníkem mohou být též moderní doplňky stravy. Z produktů můžeme doporučit vitamín c, rakytník, zelený čaj, který nejen ochrání organismus před prvními jarními nachlazeními a jeho "přetažením", ale dodá mu tolik potřebné vitamíny a stopové prvky. KOENZYM Q10 - novinka v sortimentu - nastartuje vaší energetickou elektrárnu těla a probudí veškeré enzymatické systémy k maximální činnosti tak, abyste si mohli prvních jarních paprsků co nejvíce užít. OMEGA3 je stálicí, kterou je možné doporučit vždy, s prvními jarními dny však ještě více bude pečovat o kardiovaskulární systém, který bude nyní zatížen více nežli v zimě.

Zkuste čerpat potřebnou energii například na odpolední procházce. Člověk si při ní užije nejen zdravého denního světla, ale také přijde na jiné myšlenky. Někdo má na počátku jara dokonce stavy, kdy má touhu uzavírat se před ostatními lidmi někde do ústraní. Tento problém se špatnou náladou vyřeší, když se budete snažit něčím potěšit. Významnou radost může působit dobré jídlo, setkání s dávnými kamarády, odpočinek ve vířivé vaně nebo třeba četba kvalitní knihy. Zkuste si také občas udělat čas jenom sama na sebe.



Mgr. Jana Beránková, DiS.

Vedoucí úseku přímé péče

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Zajímavosti:

HISTORIE JIHOČESKÉHO KRAJE

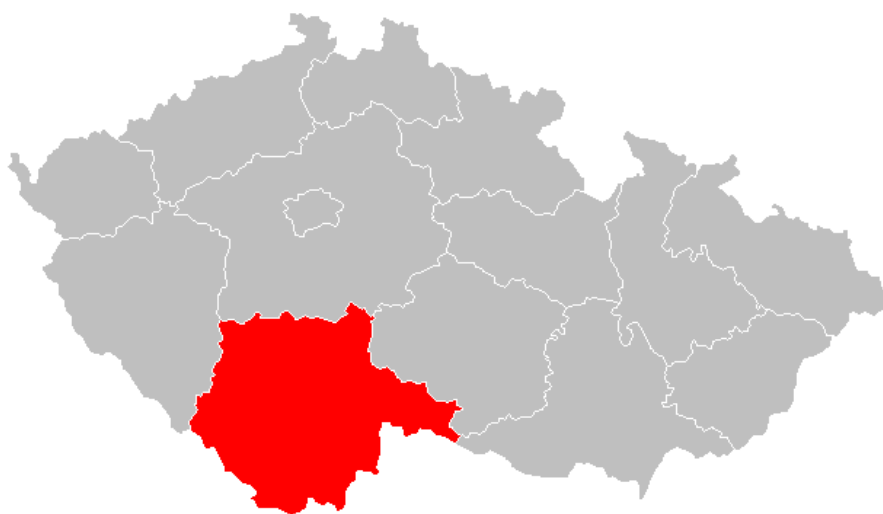


Základní informace:

Katastrální výměra: 10 056 ha

Počet obyvatel: 644 083

Krajský znak



Jihočeský kraj (do 30. května 2001 Budějovický kraj) leží převážně na jihu Čech, ale okolím Dačic zasahuje i na Moravu. Na západě sousedí s Plzeňským krajem, na severu se Středočeským krajem, na severovýchodě s krajem Vysočina, na východě má kratičký úsek společné hranice s Jihomoravským krajem. Na jihu sousedí s rakouskou spolkovou zemí Horní Rakousko, na jihovýchodě s Dolním Rakouskem a na jihozápadě s německou spolkovou zemí Bavorsko.

Nejstarší sídla mezolitických lovců a rybářů vznikala již v závěru starší doby kamenné a ve střední době kamenné (9000 – 6000 př. n. l.), kdy byla velmi hustě osídlena oblast západní brány Českobudějovické pánve. Další osídlení bylo zejména podél toků řek Vltavy, Malše, Otavy a Lužnice, neboť krajinu tvořily převážně těžko prostupné, souvislé lesy a pralesy a řeky či stezky vedoucí v jejich údolích byly nejsnazšími dopravními cestami. Převratné změny v 6. tisíciletí př. n. l., kdy došlo ke vzniku zemědělství, zasáhlo i Jihočeské pánve – v Žimuticích, Dehtářích, Čejkovicích a v širším okolí Veselí nad Lužnicí byly objeveny osady rolníků kultury s lineární keramikou (5500 – 4500 př. n. l.). V pozdní době kamenné (4000 – 2000 př. n. l.) byly jižní Čechy osídleny jen řídce. Na počátku doby bronzové osídlil jádro jižních Čech lid s mohylovou kulturou, který v té době obýval i Podunají. Zdejší obyvatelé se podíleli na dopravě mědi z dolů v Alpách, přes Podunají a podél Vltavy dále na sever a při soutoku Malše a Vltavy byl pravděpodobně uzlový bod této obchodní cesty (v roce 1908 byl v Suchém Vrbném objeven depot s 230-240 měděnými ingoty). V době kultury knovízské (1200 – 700 př. n. l.) se těžiště osídlení jižních Čech přeneslo do středního Pootaví, k dolní Blanici a k dolní Lužnici. Jižní části Čech byly součástí keltské pravlasti (s jádrem v oblasti severních Alp a horního Dunaje) a v 5. století př. n. l. se staly rovněž součástí časně laténské kultury. Ve 2. a 1. století př. n. l. existovala keltská oppida Třísov, Zvíkov, Nevězice. Na přelomu letopočtu vystřídala postupně upadající keltskou společnost expanze germánských kmenů.

Od 6. až 7. století začali na území dnešního Jihočeského kraje pronikat Slované. Osídlení vznikalo postupně tak, jak pronikání Slovanů na území dnešního Jihočeského kraje umožňovala neúrodná zalesněná krajina. Od 2. poloviny 8. století budovali Slované opevněná hradiště, z nichž řada byla postavena na místech bývalých keltských hradišť – Litoradlice, Nuzice, Boletice, Boudy, Chřešřovice, Jáma, Hradiště u Libětic, Hradec u Němčic či Skočice.

Nejpozději od konce 10. století náleželo území dnešního Jihočeského kraje do sféry vlivu knížecího rodu Přemyslovců. Ve 12. století získali jako léno od panovníka četné državy na jihu Čech přemyslovští družiníci Vítkovci. Vítkovci (především Rožmberkové) si záhy vybudovali takovou moc, že se za vlády Přemysla Otakara II. dostávali do konfliktů se samotným králem, který usiloval s využitím německé kolonizace propojit své dosavadní državy v Čechách s nově získanými územími v Rakousku, a proto zakládal nové opěrné body v dosud řídce osídlené oblasti na česko-rakouském pomezí. Této snaze Rožmberkové zdatně konkurovali (např. klášter Zlatá Koruna versus klášter Vyšší Brod). Ve

13. století se rovněž zformovala z původních osad a sídlišť nejstarší města: Písek, Jindřichův Hradec, Netolice, České Budějovice, Nové Hrady, Třeboň a Volyně, jejichž zachovalá jádra jsou dnes ve většině případů památkově chráněná.

Husitská revoluce v 15. století s sebou přinesla mnoho ztrát, a to jak lidských, tak materiálních. Přesto, vzhledem k událostem (vznik města Tábor, bitva u Sudoměře) a osobám (Jan Hus, Jan Žižka z Trocnova, Petr Chelčický) s husitstvím spojených, je možné toto období označit za jedno z nejvýznamnějších období historie dnešního Jihočeského kraje.

Výrazného významu dosáhla oblast moderního Jihočeského kraje v 16. století, především díky mocným rodům Rožmberků, pánů z Hradce a pánů z Landštejna. Dalším faktorem byl rozvoj obchodu, s nímž souvisel rozvoj mnoha měst. V tomto století zaznamenalo rozmach také rybníkářství, díky němuž se utvářela konečná podoba jihočeské kulturní krajiny. Bažinatá neúrodná krajina Jihočeských pánví byla přeměňována v rozsáhlé soustavy rybníků. To vedlo ke zlepšení mikroklimatu a k hospodářskému a sídelnímu rozvoji.

Po útlumu v 17. století (třicetiletá válka) byly ve stoletích 18. a 19. realizovány některé takřka průkopnické události. Hospodářství však kromě větších měst spíše stagnovalo. V té době byla propojena Vltava s Dunajem Schwarzenberským kanálem. V roce 1832 byl zahájen provoz koněspřežné železnice s veřejným provozem jako první na evropském kontinentě. První elektrifikovaná trať v českých zemích (z Tábora do Bechyně) zahájila provoz v roce 1903.

Ve 30. letech 20. století se na hospodářském rozvoji jak dnešního Jihočeského kraje, tak celé tehdejší Československé republiky negativně odrazila hospodářská krize, která zasáhla celou Evropu. Druhá světová válka a následné události se výrazně zapsaly do novodobého vývoje dnešního Jihočeského kraje. Odsun původního německého obyvatelstva způsobil vylidnění mnoha oblastí v česko-rakouském a česko-německém příhraničí. Důsledkem nedostatečného znovuosídlení a vznikem železné opony po nástupu komunistického režimu zanikla zejména na Prachaticku a Českokrumlovsku řada malých obcí. Kategorizace sídel s sebou přinesla další vylidnění menších obcí, které byly v podstatě odsouzeny k postupné přeměně na chalupářská sídla bez základní občanské vybavenosti.

V období po listopadu 1989 dochází na venkově k postupné nápravě škod, které zde v průběhu posledních desetiletí vznikly. I přes nedostatek finančních prostředků se postupně mění tvář obcí k lepšímu, dochází k opravám domů a komunikací, obnově zeleně, plynofikaci sídel, obnově původních lidových zvyků apod. Jihočeský kraj se stává významnou turistickou a rekreační oblastí. Cestovní ruch zaznamenal v posledních letech největší nárůst podílu na podnikatelských aktivitách v kraji.

Krajina Jihočeského kraje je známa řadou rybníků – například Rožmberk, Horusický rybník, Svět, a malebných vesnic ve dvou pánvích uprostřed kraje, Českobudějovické a Třeboňské. Okolo se vypínají kopce Středočeská pahorkatina, Českomoravská vrchovina, na hranicích s Rakouskem Novohradské hory a na jihozápadní hranici druhé nejvyšší pohoří v Čechách, Šumava. Nejvyšším bodem kraje je vrchol hory Plechý (1 378 m), nejnižším hladina Orlické přehrady (350 m).

Největším chráněným přírodním územím je Šumava, chráněná jednak jako chráněná krajinná oblast, jednak (jádro území) jako národní park. Je součástí přeshraniční biosférické rezervace Šumava - Bavorský les. Druhou důležitou biosférickou rezervací je Třeboňsko. Méně známé ale neméně krásné jsou přírodní park Novohradské hory a chráněná krajinná oblast Blanský les.

Málokterý jiný kraj České republiky je protkán tak hustou sítí vodních toků, jako ten Jihočeský.

Při toulkách po Jihočeském kraji může pozorný návštěvník narazit na neobvykle vysoký počet rozmanitých skal a skalnatých útvarů, které vznikaly v průběhu mnoha tisíciletí. Vaší pozornosti by neměly uniknout Kadovský viklan, Jezerní stěna, Žižkova skalka, Výří skály u Oslova či Medvědí stezka.

Na území Jihočeského kraje se nachází množství historicky cenných památek i ucelených městských památkových rezervací. Centrum Českého Krumlova bylo dokonce zapsáno na Seznam světového přírodního a kulturního dědictví UNESCO.

Malebnou krajinu jižních Čech zdobí mnoho hradů a zámků. K těm nejnavštěvovanějším patří hrady Landštejn, Nové Hrady, Zvíkov, Rožmberk, Jindřichův Hradec a zámky Červená Lhota, Dačice, Orlík či Český Krumlov. Jihočeský kraj v minulosti proslavila silná protestantská tradice, která zde

nechala vzniknout svébytnému proudu husitského hnutí. Z významných církevních památek upozorňujeme zvláště na Cisterciácký klášter ve Vyšším Brodě, klášter Zlatá Koruna, kostel Nejsvětější Trojice v Trhových Svinech, kostel Panny Marie Bolestné v Dobré Vodě u Českých Budějovic, Schwarzenberskou hrobku u zámku Orlík, kostel sv. Štěpána na Kvildě či Minoritský klášter v Bechyni.

Na venkově lze nalézt řadu malebných vesnic s typickými zděnými staveními jihočeské lidové architektury – tzv. selské baroko. V Jihočeském kraji je 16 vesnických památkových rezervací. Jedna z nich, Holašovice, které jsou nejlépe zachovaným příkladem jihočeské architektury 2. poloviny 19. století, byla rovněž zapsána na seznam UNESCO.

Při putování po pamětihodnostech jižních Čech se můžete setkat také s několika desítkami připomínek působení rozsáhlé židovské komunity. Za pozornost jistě stojí židovské hřbitovy v Milevsku, Prudicích, Vlachově Březí, Oseku u Radomyšle, ve Strakonici, Třeboni, Myslkočicích či ve Volyni. Stavby majestátních synagog zdobí městskou či obecní architekturu v Písku, Českém Krumlově, Volyni či Milevsku.

Jihočeský kraj se stává významnou turistickou a rekreační oblastí. Nachází se zde vodní nádrž Lipno – s rozlohou 48,7 km² největší přehradní nádrž a vůbec o největší vodní plocha na území České republiky. Dnes je Lipno významnou lokalitou pro rekreační pobyt u vody, vodní sporty. V Lipně nad Vltavou je postavena například bobová dráha, lanový park, na kopci Kramolín je Stezka korunami stromů.

OKRESY

Okresní úřady na území České republiky ukončily svoji činnost 31. prosince 2002, takže od 1. ledna 2003 představují okresy pouze územní obvody policie, soudů a některých jiných státních institucí.

V Jihočeském kraji jsou tyto okresy:

České Budějovice, Český Krumlov, Jindřichův Hradec, Písek, Prachatice, Strakonice a Tábor.

SPRÁVNÍ OBVODY

Obce s rozšířenou působností představují nový typ obcí vykonávajících státní správu v přenesené působnosti. Jsou obcemi s nejširším rozsahem výkonu státní správy v přenesené působnosti. V jimi spravovaném území se nacházejí i obce s pověřeným obecním úřadem.

V Jihočeském kraji jsou tyto správní obvody obcí s rozšířenou působností:

Blatná, České Budějovice, Český Krumlov, Dačice, Jindřichův Hradec, Kaplice, Milevsko, Písek, Prachatice, Soběslav, Strakonice, Tábor, Trhové Sviny, Třeboň, Týn nad Vltavou, Vimperk a Vodňany.



O hvězdách stříbrného plátna:

Osudy našich herců:

Československo patřilo v meziválečném období v mnoha oborech mezi světovou špičku. Jedním z nich byla kinematografie. Vzniklo tehdy hodně divácky velmi vděčných snímků. Například Kristián, Cesta do hlubin študákovy duše, Eva tropí hlouposti, U pokladny stál či Bílá nemoc i po bezmála sto letech baví a budou jistě bavit další generace filmových nadšenců. Nemohly by ovšem vzniknout bez jedinečné herecké generace – Oldřich Nový, Lída Baarová, Vlasta Burian, Věra Ferbasová, Karel Hašler, Jindřich Plachta....

Dnes si připomeneme:

Danu Medřickou (11. 7. 1920 – 21. 1. 1983)

Dana Medřická se narodila 11. července 1920 v Praze. Maminka byla v domácnosti, tatínek byl úředník. Měla staršího bratra Jardu. V první třídě byla poprvé na divadelním představení „Radúz a Mahulena“ v Národním divadle. A jak sama píše: „... vypila jsem tu číši



divadelního jedu až do dna. Nikdy už ze mne nevyprchal.“ Divadlo začala hrát Dáňa, jak jí doma i ve škole říkali, v Sokole, většinou v pohádkách.

V letech 1936 -1940 hrála v souboru Fráni Francla. Po maturitě na gymnáziu 1939 začala studovat na pražské Konzervatoři. V dubnu 1940 nastoupila do svého prvního angažmá v Zemském divadle v Brně. Do školy se nevrátila. První role na profesionálním jevišti byla titulní - Goethova „Márinka“. Poprvé zde hrála Slávku ve Šrámkově „Měsíci nad řekou“, poprvé byla hereckou partnerkou Vlasty Fabianové ve hře G. Menzela „Appassionata, poprvé stála před rozhlasovým mikrofonom. Po uzavření brněnského divadla v roce 1941 následovalo Městské divadlo v Plzni (1942 - 1943). Na Plzeň vzpomínala Dana Medřická velmi ráda: „Divadlo mě nenechalo vydechnout. Šla jsem z jedné krásné role do druhé. Co může herečce dát divadlo víc. A lidi. To krásné plzeňské obcenstvo. Když jsem odcházela z divadla po svém posledním představení, dobrou hodinu po jeho skončení, stála před ním spousta lidí. Hráli a zpívali mi „Na rozloučení ...“.

Na jaře 1944 podepisuje Dana Medřická svoji první smlouvu na film „Skalní plemeno“. Odchází proto z Plzně do Prahy do Uranie (1943 - 1944). V letech 1945 až 1959 hrála na stejných jevištích se svým manželem Václavem Vydrou ml. Společně působili v Divadle 5. května (1945), v Městských divadlech pražských (1945-1950), v Divadle Československé armády (1950-1951).

Osm sezón (1951 - 1959) prožila v Městských divadlech pražských. V té době byl ředitelem Ota Ornest: „... práce s Danou byla povznášející a hodiny a dny, jež jsme při ní strávili, pokládám za jedny z nejšťastnějších ve mém životě, vytvořila zde své vrcholné kreace. Mezi nimi byly takové role, jako například Diana (Lope de Vega Pes na seně), Evženie Grandetová ve stejnojmenné dramatisaci, Viola (Shakespeare: Večer tříkrálový), Dáša Chrustaková (A. N. Tolstoj: Raketa), Líza Curryová (R. Nash: Obchodník s deštěm), Amelie (E. de Filippo: Neapol, město milionů), Slávka (F. Šrámek: Měsíc nad řekou). Mezi její herecké partnery patřili například Rudolf Hrušínský, Jaroslav Marvan nebo Radovan Lukavský, se kterými se opět potkala v Národním divadle. Na své mimořádné herecké výkony navázala jako členka činohry Národního divadla (1959 - do své smrti 1983).

Hned první role - Angela (P. Karvaš: Půlnoční mše), Máša (A. P. Čechov: Racek), Hippodamie (J. Vrchlický - Z. Fibich: trilogie Hippodamie) ukázaly, jakou vynikající a vyzrálou hereckou osobností Dana Medřická je. Dostávala, jak se říká, jednu „kládu“ za druhou, mimo jiné: Natela (B. Brecht: Kavkazský křížový kruh), Leni (J. P. Sartre: Vězňové z Altony), Jelizaveta (M. Gorkij:

Dostigajev a ti druzí), Blanche (T. Williams: Tramvaj do stanice Touha), Fedra (Lope de Vega: Vzbuření v blázinci), La Poncia (F. Garcia Lorca: Dům Doni Bernardy), Alžběta Proctorová (A. Miller: Zkouška ohněm).

Vyvrcholením a zároveň triumfem Dany Medřické byla titulní role v Brechtově hře Matka Kuráž (1970).

Bylo to na počátku normalizace a paní Medřické předhazovali, že působí pravičácky na lidi. Ano, nikdo nemohl předvídat, co budou jednotlivé repliky v té době znamenat. Brechtova studená Kuráž byla polidštěna, nesla v sobě teplo, poselství, naději. A toho se mnozí lidé báli.

Václav Havel prý po zhlédnutí hry v Národním divadle o paní Mednické pronesl: „... a teď už si moc nezahraje ...“ A měl pravdu. Od té doby nepatřila k herečkám, pro které se vybírá repertoár. Byli v divadle mnozí (mnohé), kteří se báli jejího dalšího úspěchu. Kuráž byla příliš čerstvá.

V prosinci 1973 začala Dana Medřická zkoušet roli Erži Orbánové v Kočičí hře. Tato hra maďarského dramatika Örkényho byla další tzv. povinná čárka.

V každé sezóně se totiž musela nazkoušet hra současného pokrokového dramatika. Opravdu se s ní počítalo jako s odpadem, který vydrží jednu-dvě sezóny. Nikoho by ani ve snu nenapadlo, že to bude právě Erži Orbánová, která bude už od premiéry 7. února 1974 hereckým triumfem paní Dany Medřické. Hrála ji 403x, chodilo se na NI. S Eržikou, aniž by to věděla, se se svými diváky i Národním divadlem naposledy rozloučila.

Zemřela náhle a předčasně v pátek 21. ledna 1983 v Praze.

Její pohřeb - to bylo přeplněné Tylovo divadlo a davy lidí kolem něj, které připravily své herečce nádhernou neorganizovanou poctu. Pravý lidský hold.

Dana Medřická byla dvakrát vdaná. V říjnu 1945 uzavřela sňatek se svým hereckým kolegou Václavem Vydrou ml., se kterým žila až do jeho smrti v roce 1979. V prosinci 1981 se provdala podruhé, jejím mužem se stal španělský občan Artemio Precioso Ugarte.

7. ledna 1956 se narodil syn Václav.

„Myslím, že by se na celém světě nenašel herec, který se dívá na své povolání jako na práci, kterou musí vykonávat, protože žít se nějak je nutné.

Herec – v tom pravém slova smyslu – svou práci miluje, nemůže bez ní existovat – přes všechna příkoří, trpkosti

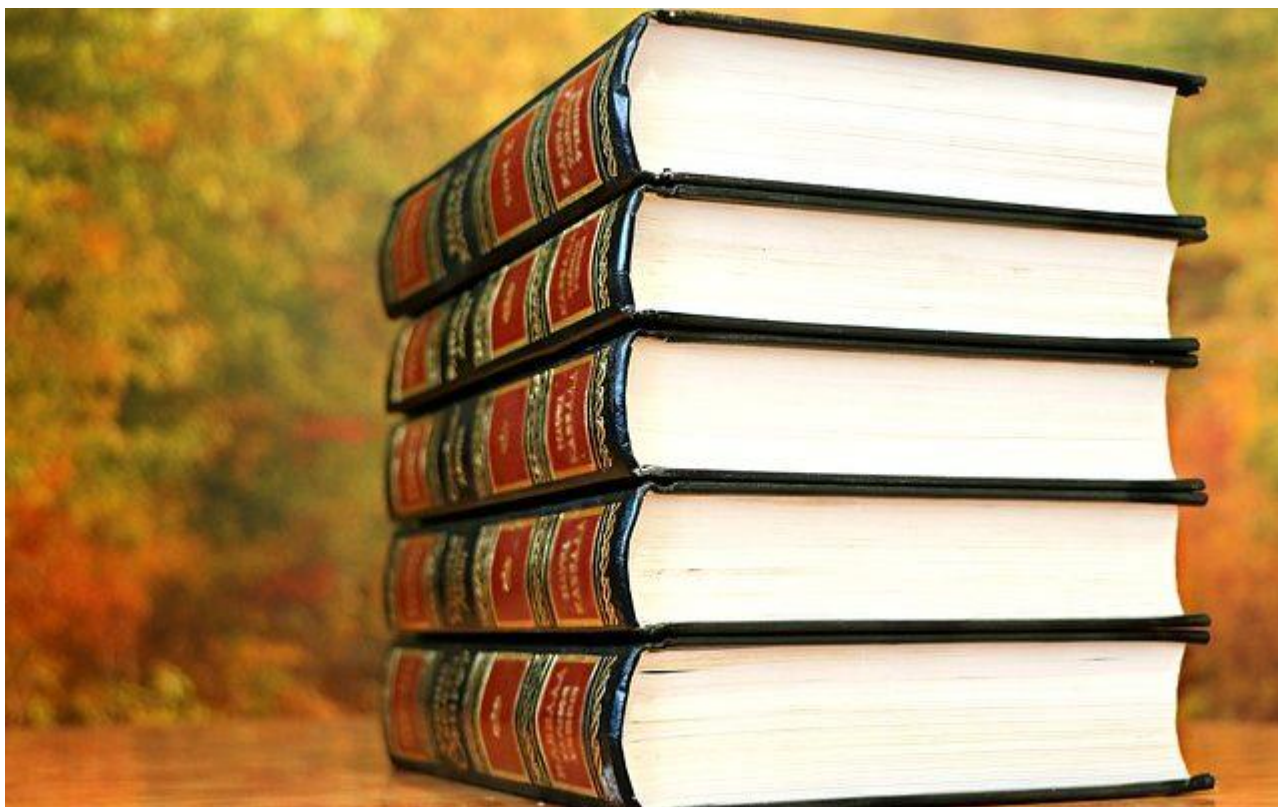


*a zklamání, která
mu přináší. Ale
vždy bojuje
a vždycky chce
zvítězit. “*

*Dana Medřická
únor 1968*



Spisovatelé a knihy



Česká beletrie

Švejk, Jára Cimrman, Hrabalův Haňta. Česká próza dala život postavám, které zná celý svět. Díky Kunderovi čtenáři zažívají Nesnesitelnou lehkost bytí i Nesmrtelnost, hrdinové Lustigových a Kafkových povídek už navždy budou připomínat hrůzostrašné příběhy světových válek. Hlášky „Poslušně hlásím“ a „Tento způsob léta zdá se být poněkud nešťastným“ zlidověly natolik, že spousta z nás ani neví, že pochází z nádherných knížek. Kdo chce číst českou literaturu, měl by mít rád českou zemi. A měl by znát i její historii. V každém následujícím čísle si připomeneme několik spisovatelů a pokladů české beletrie.



KAREL ČAPEK

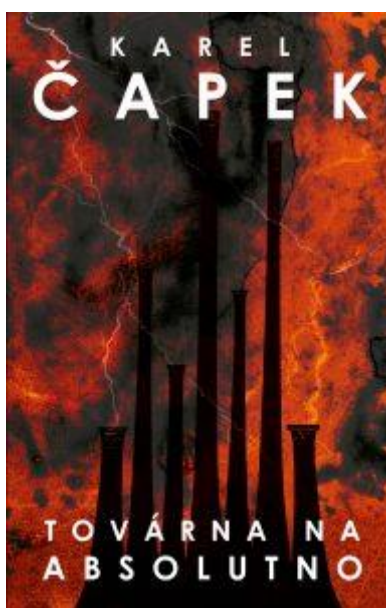
9. 1. 1890, Malé Svatoňovice

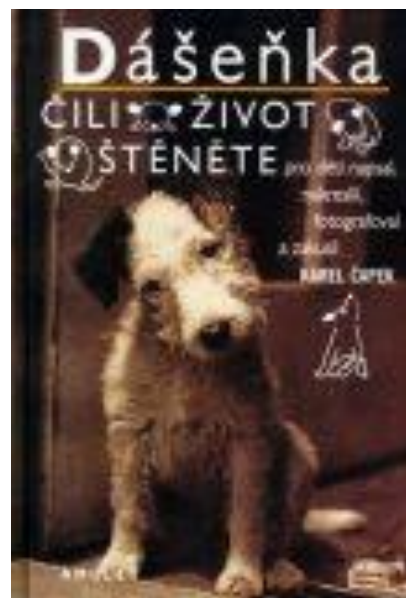
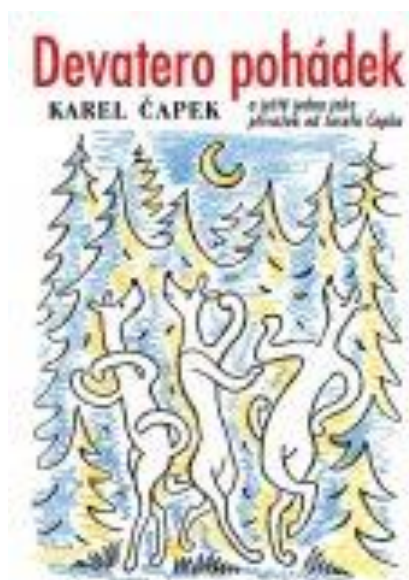
Úmrtí:

25. 12. 1938 ve věku 48 let, Praha

Karel Čapek je oprávněně řazen mezi nejvýznamnější české intelektuály dvacátého století. Ukončil studium filozofie v Praze, vzdělání si doplnil v Berlíně a Paříži. Většinu života se věnoval novinářině a literární tvorbě (**Povídky z jedné a druhé kapsy**), patřil mezi blízké přátele prezidenta Masaryka. Osudovou ženou mu byla herečka Olga Scheinpflugová, kterou si však vzal až tři roky před svou smrtí.

Měl velmi široký umělecký záběr. Spolu s bratrem Josefem psal divadelní hry (**R.U.R.** – napsal sám), vydával cestopisy a unikátní politické statě, stal se jedním z prvních autorů českých vědeckofantastických románů (**Krakatit**). Jeho dílo je kvintesencí humanismu. Jako jeden z prvních varoval svět před hrůzami nacismu (**Válka s mloky**, **Bílá nemoc**). Po Mnichovu v roce 1938 velmi těžce snášel zradu spojenců a cítil velkou vnitřní tíseň, ta byla jedním z faktorů, který jej přivedl až na práh životní. Zemřel na plicní otok několik měsíců před vznikem protektorátu. Tato smrt mu byla v jistém ohledu vysvobozením. Pro Nacisty byl jeden z hlavních nepřátel, kterého by se plánovali rychle zbavit.





Dílo Karla Čapka

Čapkovu uměleckou osobnost formovalo jeho filozofické a estetické vzdělání a dlouholetá činnost novinářská. Hlásil se k mladé generaci a k jejím snahám o moderní umění. Své první prozaické práce psal společně s bratrem Josefem:

- Zářivé hlubiny a jiné prózy – 1916
- Krakonošova zahrada – 1917

V další tvorbě pokračoval Karel Čapek samostatně:

- Boží muka – 1917
- Trapné povídky – 1921
- Italské listy – 1923
- Anglické listy – 1924
- Výlet do Španěl – 1930
- Obrázky z Holandska – 1932
- Cesta na sever – 1936
- Hovory s T. G. Masarykem – 1936 – 3 díly souhrnně
- Továrna na Absolutno – 1922
- Krakatit – 1924 – v románu položil Čapek otázku možnosti pokroku v technické civilizaci a současně bezpečnosti lidstva. Byla to podivuhodně výstižná vize krize lidstva ve století atomové bomby
- Povídky z jedné kapsy – 1929
- Povídky z druhé kapsy – 1929
- Hordubal, Povětroň, Obyčejný život – 1933-34, románová trilogie
- Válka s Mloky – 1936 – alegorický příběh Mloků, kteří svým zvířecím mechanismem nahradili mechanismus robotů a stali se hrozivým nebezpečím pro lidstvo
- Bílá nemoc – 1937 – v postavě Maršála ukazuje na scestnou a krutou logiku mocných jedinců a tragédii bezmoci ušlechtilého, ale izolovaného lékaře, který musí kapitulovat před davovým fanatismem

- První parta – 1937
- Matka – 1938
- Život a dílo skladatele Foltýna – vydáno posmrtně v roce 1939, torzo psychologického románu

Ve dvacátých letech 20. století se Čapek zaměřuje převážně na dramatickou tvorbu. Tehdy bylo inscenováno šest z jeho osmi her.

- Loupežník – 1920
- RUR (Rossumovi Univerzální Roboti) – 1920, toto dílo bylo vyznamenáno státní cenou. Jedná se o střetnutí člověka s technikou, když se u dvou robotů, bez lidských vlastností, zrodil cit a oduševnění
- Věc Makropulos – 1922, dílo bylo zhudebněno Leošem Janáčkem
- Adam Stvořitel – 1927, společné dílo bratrů Karla a Josefa Čapků

Tvorba pro děti:

- *Devatero pohádek a ještě jedna od Josefa Čapka jako přívazek* – 1932
- *Dášeňka čili Život štěněte* - 1933

OBSAH NĚKTERÝCH Z KNIH:

Dášeňka čili život štěněte

Jedna z nejoblíbenějších českých dětských knížek vznikla už před více než 70 lety. Karel Čapek, který ji pro děti "napsal a zakusil", si pořídil do domu na Vinohradech nejprve airdala, pak drsnosrstého teriéra Iris, mámu Dášeňky. Tahle krásná knížka kromě "Života štěněte" obsahuje i kapitoly "Jak se fotografuje štěně" a "Pohádky pro Dášeňku", "O psích zvycích" nebo třeba "O lidech". Půvabné vyprávění i obrázky budou provázet vaše děti po celý život; jednou s nimi seznámí zase svoje děti.

Karel Čapek se rozhodl tuto knihu napsat pro děti i dospělé, aby všichni viděli, že každý živý tvor si zaslouží naši pozornost a že se k němu máme chovat

hezky a nemáme ho nijak trápit. V knize Dášeňka čili život štěněte Karel Čapek popisuje průběh Dášenčina života. Nejdřív to bylo jenom takové bílé nic, do hrsti se to vešlo. Když už Dášeňka začala vidět, zkoušela to i s chozením. Pak zkoušela i sedět, a když už byla větší, učila se pít z misky. Dášeňka nebyla žádný andílek, měla nesmírnou vytrvalost v hryzání a rozžvýkávala, nač přišla. Často si hrála se svou maminkou Iris. Obě se kutálely v ringu a nebylo vidět víc než množství předních a zadních nohou zmítajících se v chumlu chlupů. Jenže jak Dášeňka rostla a spolu s ní i její zuby, byla maminka celá oškubaná a umolousaná. A tak nadešel den, kdy si pro Dášeňku přišli cizí lidé a odnesli si ji v aktovce domů. Karel Čapek ve své knize vypráví Dášeňce pohádky, aby tiše seděla. Například proč mají foxteriéři krátký ocásek nebo proč hrabou. Také vypráví Dášeňce o prvním foxteriérovi nebo o dobrmanech, že i oni mají useknuté ocásky, dále o chrtech a jiných psech. No a nakonec vypráví o lidech, protože už brzy bude Dášeňka do jejich smečky pat

Krakatit

Ing. Prokop, výborný technik, vynalezl krakatit, třaskavinu ohromné síly (název vytvořil Čapek podle jména indiánské sopky Krakatoa). Poranil se při vynálezu a v horečce chodí po Praze. Ujímá se ho přítel ze studií Tomeš, který ho zavede do svého bytu, ošetří ho a vyzví od něho tajemství výroby krakatitu (Prokop je v horečnatém spánku). Tomeš si vše zapíše, a když se Prokop probudí, je už pryč. Přichází neznámá kráska v závoji (zahledí se do ní), která přináší pro Tomše balík peněz a dopis. Prokop slíbí, že vše předá Tomšovi. I když je nemocný, jede Prokop k Tomšovu otci, lékaři. Tomeš tam ovšem není. Prokop onemocní a je ošetřován Tomšovou sestrou Aničkou. Tu si Prokop oblíbí. Jednoho dne je vylákán inzerátem do Prahy. Setká se s Carsonem, ředitelem vojenské továrny na třaskaviny v Balttinu, který onen inzerát podal a který chce koupit Prokopův inzerát. Protože Carson ví, kde je Tomeš a pravděpodobně i jeho neznámá kráska, odjíždí Prokop za Carsonem do Balttinu. Ale tam je hned uvězněn a je donucován k prodeji vynálezu. Tomu se Prokop vyhne a zamiluje se do princezny Wille, která mu v umožní útěk z Balttinu do Itálie. Tam potká Prokop diplomata d'Hemona, vulgo Daimona, a

ten ho uvede do společnosti italských anarchistů. Ti mají trochu krakatitu (ukradli ho Tomšovi) a chtějí zničit svět. Prokop, Daimon a krásná dívka pochybné minulosti prchají na Daimonovo sídlo, z něhož Daimon zvláštními vlnami způsobí na dálku výbuch krakatitu, který je v rukou anarchistů. Konečně se Prokop doví, že Tomeš pracuje v továrně na třaskaviny v blízkých Grottupech na výrobě krakatitu. Návštěvu Prokopovu Tomeš nepřijme a nedbá ani jeho výstrah, že třaskavinu, kterou právě vyrábí, zapálí Daimonova bezdrátová stanice. Z bezpečné dálky je pak Prokop svědkem hrozné exploze, neboť krakatit byl skutečně zapálen oscilacemi Daimonovi stanice. Když Prokop odchází z Itálie, potká bílého stařečka - Pánaboha, který mu v kukátku ukáže nejrůznější místa na světě a naznačí mu, že člověk má více myslet než cítit a být odpovědný za své činy. Prokop si nakonec uvědomuje, že drobný užitečný čin, prospívající lidem, je prospěšnější než gigantický vynález, který může lidstvu uškodit.

Kapesní povídky

- Výběr z Povídek z jedné kapsy a Povídek z druhé kapsy

Věstkyně

Tento příběh se odehrál v Anglii, kde je známo, že soudcové soudí podle zdravého lidského rozumu a ne podle zákona.

Pan Mac Leary byl policejní úředník, který každý případ rozebíral se svou ženou. Již delší dobu mu nešla z hlavy paní Myersová. Jeho žena se tedy za ní vypravila. Paní Myersová jí vyložila karty, kde se dozvěděla, že se vdá za mladého a bohatého muže, se kterým odjede za moře. Druhý den byla p. Myersová předvolána před soud; tam ji soudce obvinil, že špatně vykládá karty a vykázal ji ze země.

Za rok potkal soudce pana Mac Learyho a zeptal se na jeho ženu. Komisař se zatvářil kysele a řekl, že jeho žena se provdala za milionáře a že spolu odjeli do Austrálie.

Ukradený kaktus

Jednou se pan Holan chlubil svým přátelům, jak chytil zloděje. Starý pan Holben měl velkou sbírku kaktusů. Sbírkou zpřístupnil veřejnosti a po čase se

stalo, že se mu začaly kaktusy ztrácet.

A tak zahradník Holan vymyslel na zloděje lest. Opatřil si několik hnijících kaktusů a přidal je do sbírky. Další den dal do novin zprávu, že Holbenovy kaktusy jsou ohroženy neznámou chorobou. Za několik dní se již v tisku objevila zpráva, že byl nalezen postřik proti této chorobě a je možno jej zakoupit. Když tedy za zahradníkem přišel muž a ptal se na postřik, bylo jasné, že je to zloděj kaktusů. Holan mu vysvětlil, že choroba ani postřik neexistuje. Když se pan Holben blíže seznámil se zlodějem Ráčkem, stali se z nich přátelé. Za měsíc jej pan Holben vypravil do Mexika pro nové kaktusy do sbírky. Po roce došla zpráva, že pan Ráček zemřel krásnou a mučednickou smrtí. Ukradl prý indiánům posvátný kaktus.

Pád rodu Votických

Jednoho dne přišel do kanceláře policejního úředníka dr. Majzlíka archivář Divíšek s prosbou, že chystá historické dílo o Jiřím z Poděbrad a neví si rady s rodem Votickým.

Archivář Divíšek věděl, že v roce 1465 zemřel Petr Berkovec. Téhož roku zemřel i jeho bratr Jindřich. V roce 1466 zemřel pan Ješek Skalický, zeť Petra Berkovce. Petrova žena Kateřina zmizela po smrti svého manžela bez náhrobku. Na hrobě Petra Berkovce byla písmena OCC, což znamená zavražděn.

Dr. Mejzlík se domníval, že Petra Berkovce zavraždila Kateřina nebo bratr Jindřich. Nakonec došel dr. Mejzlík k závěru, že Kateřina zavraždila Petra Berkovce z lásky k Jindřichovi. Nato Ješek Skalický zabil svoji dceru Kateřinu, protože ji nechtěl odevzdat katovi. Pak vyzval k boji Jindřicha, který padl. Do roka starý Ješek umřel samotou a žalem.

Archivář poděkoval dr. Mejzlíkovi. Po nějakém čase se dostaly dr. Mejzlíkovi do rukou Dějiny od archiváře Divíška.

Příběh o kasaři a žháři

Jednou vypravoval pan Jílek příběh o kasaři Balabánovi. Byl to starý, ale chytrý zloděj. Kradl jen u dobrých firem. Při jednom ze svých počinků nechal na stole svůj chrup. Druhý den ráno u něj zazvonila policie, že by chtěla vidět zuby. Zuby se nenašly a Balabán byl zatčen. "I zkušený zloděj udělá někdy chybu," dodal na konci vypravování pan Jílek.

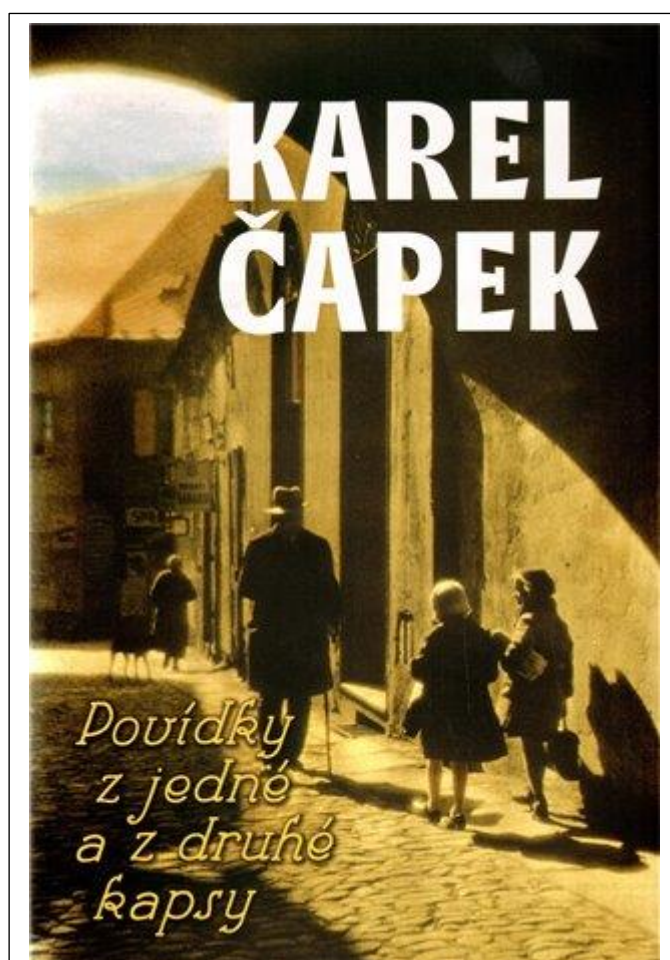
Další příběh vypravoval pan Malý. Ve Štýrsku byl mistr sedlář a řemenář jménem Anton. Jednou odpoledne seděl mistr Anton doma, když najednou začala hořet jeho chalupa. Z chalupy zbyl jen popel. Po spáleníšti se procházel četník a hledal příčinu požáru. Náhle uviděl sklíčko připevněné na trámu.

Anton si vzpomněl na Seppu, který byl u něj v učení a měl hodně podobných sklíček. Když Seppa našli, přiznal se. "Co dál se stalo se Seppem, to se neví, ale mohl to být dobrý vědec," dodal ještě pan Malý.

Jehla

Pan Kostelecký vyprávěl příběh, jež se stal jeho přítelem, který byl soudce. Jednoho dne si za ním přišla stěžovat paní Mašková, která si koupila housku, ve které byla jehla. Pekař ani prodavač nic nevěděli. Soudce tedy poslal jehlu do chemického ústavu, aby zjistili, jestli byla jehla v housce před pečením nebo po něm. Tak v ústavu začali péct housky. Nakonec se zjistilo, že se jehla dostala do housky cestou od pekaře k prodávaci nebo u prodavače. Pekař si vzpomněl, že téhož dne propustil kluka z učení. Když kluka našli, přiznal, že se chtěl mistrovi pomstít. Pekař dostal pokutu, poněvadž ručí za personál a chlapec dostal jen napomenutí.

Nakonec se chemikové v ústavu chlubili, že tak dobře housky nepečou v celém okolí.



... bývalo:

Historie dětských hraček

S čím si hrály děti v minulosti?

Dnešní sortiment dětských hraček je takřka neomezený. V minulosti si děti hrály klidně i s obyčejnými věcmi denní potřeby.

Jisté hračky znaly zřejmě již pravěké děti. Dnes však máme problém zjistit, zda byl pravěký předmět dětskou hračkou, nebo plnil jinou funkci. Děti starých Egyptanů, Řeků a Římanů si hrály s hliněnými figurkami, ale také se živými zvířaty. Ve středověku se tento sortiment hraček o mnoho nezměnil. Teprve s renesancí a barokem se hračky začaly rozšiřovat a objevily se i jisté novinky - malé mečíky či šavle, kočáry nebo koňské hlavy na tyči. S dobou osvícenství se hračky opět proměnily. Nově měly mít edukační funkci, a rozvíjet tak dětské schopnosti a dovednosti.

Nejstarší hračky rodiče svým dětem vyráběli sami doma. Pro miminka třeba nejrůznější chrastítka, pro větší batolata vozítka nebo sánky. Z dochovaných středověkých pramenů víme o chrastítku vytvořeném ze suchého husího jícnu, který se naplnil kamínky.



Až v 19. století se kladl důraz na dětskou hru. V tomto období se děti mohly bavit s dřevěnými panáčky,

koníky nebo vozíky v pestrých barvách. Oblíbená byla tzv. trdla, tedy panenky vyrobené z jednoho kusu dřeva. Šikovní tatínci je svým ratolestem vyřezali sami, byli však k dostání i na trzích. Ze šlechtických kruhů jsou z 18. a 19. století známé domečky na hraní, předchůdci dnešních domečků pro panenky. Takovéto domečky však vlastnili i dospělí, kteří je často sbírali. Mnohdy tvořily jakousi dekoraci v domácnosti.

Chlapečci měli jiné hračky než děvčátka. Tak je tomu ostatně dodnes. Chlapcům byli k dispozici dřevění koníci, vozíky, bubínky nebo vojáčky.



Typickou hračkou pro holčičky byla panenka. Ta v dějinách prošla velkými proměnami. První panenka zřejmě pochází již ze 14. století. Jednoduché postavičky vyrobené z jednoho kusu dřeva byly běžné až do období baroka. Tehdy se od sebe jednotlivé panenky začaly pomalu odlišovat. V 18. století se již panenky nevyráběly ze dřeva, ale šily z látky. Takovéto látkové tělo pak bylo doplněno voskovou hlavičkou. O století později byly oblíbené panenky porcelánové. Luxusní kusy byly opatřeny pravými vlásky. Edukační poslání panenek však bylo vždy zřejmé – děvčata se měla již od malička připravovat na svou budoucí roli matky. Později dostávaly holčičky k panenkám i kočárky. Jistou zajímavostí je fakt, že kočárky pro panenky jsou jenom o něco málo mladší než kočárky pro děti.

Protože panenky i kočárky pro ně byly drahou záležitostí, holčičky v rodinách je mezi sebou zpravidla dědily. V chudých rodinách rodiče panenky holčičkám vyráběli z obyčejného polínka, vařečky nebo třeba válečku.

V bohatších rodinách měly děti k dispozici loutková divadélka. Ta se nejčastěji prodávala na adventních trzích, a tak bývala oblíbeným vánočním dárkem. Dětských divadelních představení se pak účastnila celá rodina a někdy i sousedé. Loutková divadélka také spojovala dětský kolektiv.



V roce 1903 byl vyroben první plyšový medvěd. Údajně měl být legendární „Teddy Bear“ pojmenován po prezidentovi Spojených států amerických, Thedoru Rooseveltovi. Zanedlouho se plyšový medvídek objevil v Německu, odkud putoval do našich zemí. Děti si tuto hračku ihned oblíbily.



Zapomenutá řemesla:

Stará, skoro zapomenutá řemesla nás i dnes velmi lákají. Mají v sobě totiž něco, jako kouzlo. Pojí nás s kořeny a prací našich předků, kteří tato řemesla ovládali.

Historie řemesla:

Kominické řemeslo



Ve středověku si vymetali komíny a opravovali kouřovody sami majitelé domů. Zprávy o kominících - profesionálech jsou až ze 16. století, což souviselo s růstem měst a větším důrazem na protipožární prevenci. Tehdy se v Čechách objevili první "mestkomináři" původem z Itálie. Nejslavnějšími pražskými kominíky byli bratři Bartoloměj a Matěj de Martini, kteří v roce 1625 obdrželi

od císaře Ferdinanda III. privilegium svobodného provozování kominické živnosti v Praze a celém království. Živnost v této rodině přebíral vždy prvorozený syn a tato tradice se udržela velmi dlouho. Ještě v roce 1940 bylo v Praze několik kominických rodin de Martini.

Kominické řemeslo patřilo v Čechách k privilegovaným. V Muzeu hlavního města Prahy je dochována cechovní pokladna Kominíků Pražských z roku 1748. V roce 1821 byla Dekretem zemské vlády vydána ustanovení o propůjčování kominické živnosti. Počet kominíků narůstal a vláda proto ustanovila, že jejich počet má odpovídat potřebám obyvatelstva. K povinnostem policie patřilo dbát na to, aby majitelé domů povolovali přístup do svých domů za účelem čištění komínů. Největší rozkvět kominíci zažívali v době průmyslové revoluce, kominická živnost tehdy patřila k velice privilegovaným. Komínů bylo v každém městě mnohokrát víc než kostelních věží. Cechy, jejichž původní podoba už moderním požadavkům nevyhovovala, se začínaly měnit na jiná oborová sdružení té doby. V roce 1868 vznikla proto například Jednota kominických tovaryšů ku vzájemné podpoře v Praze. Později se tato organizace po přidružení mistrů přejmenovala na Jednotu kominíků fungovala až do 50. let 20. století, kdy byly zrušeny živnosti. Podobná kominická sdružení vznikala i v dalších českých městech. Jednotlivá místní společenstva kominíků zastřešovala Zemská jednota společenstev mistrů kominických pro království České se sídlem v Praze.

Účelem kominických cechů a jednot bylo hájit zájmy kominické živnosti. V důsledku nárůstu komínů i kominíků bylo potřeba stanovit vymetací obvody, aby se kominíci nehádlí o komíny. Kominický spolek se také podílel na propagaci živnosti. Především však každá kominická asociace jednala za své členy s tehdejšími úřady a vyjednávala za jednotlivé kominíky vše, co bylo k práci a provozu této živnosti potřebné. S činností spolku souvisela i výuka nových kominických učňů.

Pražská Jednota kominíků fungovala až do padesátých let 20. století, kdy byly živnosti v rámci znárodňování zrušeny. Stejně dopadly i všechny tuzemské kominické svazy. Kominíci pak vykonávali svou práci pod hlavičkou družstev typu OPBH (Obvodní podnik bytového hospodářství) nebo jejich podomní činnost kontrolovaly národní výbory. Když bylo na konci šedesátých let 20. století soukromé podnikání znovu na krátko povoleno, byla činnost kominické jednoty obnovena. Překvapivě vydržela až do roku 1981, kdy byla opět zrušena. Činnost byla definitivně obnovena až po roce 1989.

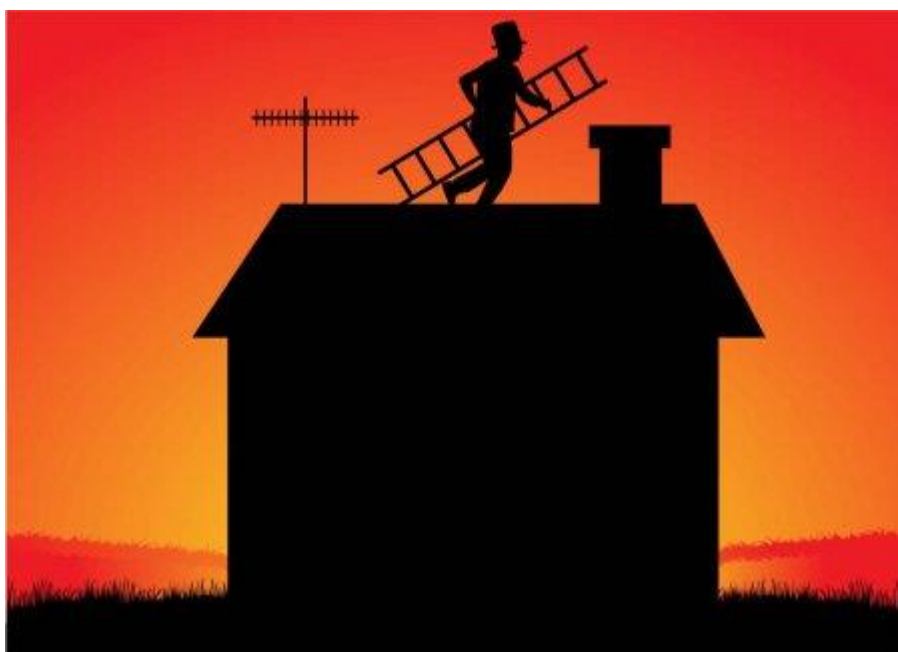
V ČR existuje v současné době Společenstvo kominíků ČR, které je dobrovolnou profesní organizací sdružující podnikající fyzické a právnické osoby v oboru kominík.

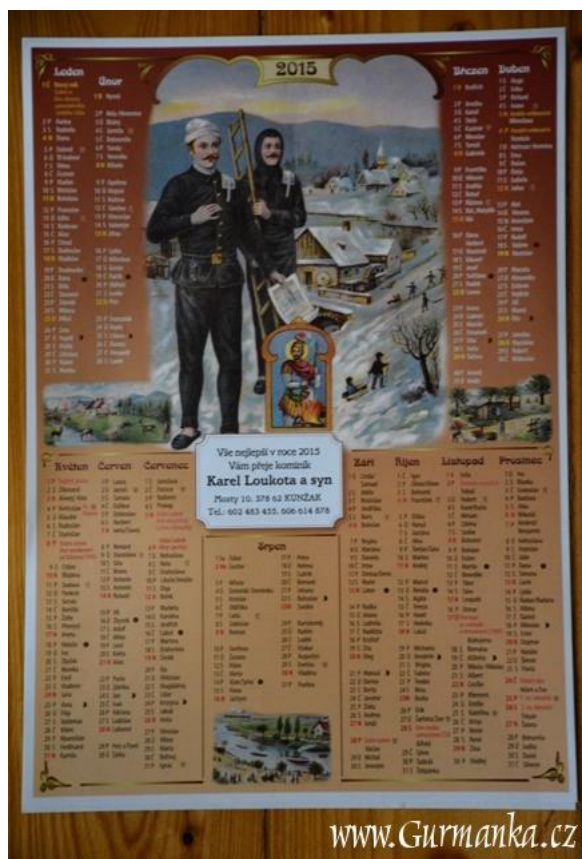
Stejnokroj

Zajímavý je pracovní oděv kominíka, podle kterého ho pozná každý. Tradiční český kominický vzhled tvoří černé kalhoty a blůza, bílá čapka a přes rameno mu samozřejmě visí kominická štětka. Právě bílá čapka odlišuje české kominíky

od většiny jejich kolegů z jiných zemí. Záleží totiž vždy na tradici dané země, Pracovní stejnokroj kominíka se totiž příliš neměnil a navazoval na tradice starší a nejstarší. Bílá pokrývka hlavy českého kominíka patřila už mezi kominické oblečení z doby císaře Rudolfa II. Ten roce 1589 udělil Matějovi De Martini titul "předního mistra komináře při dvoře císařském". Součástí tohoto privilegia bylo i stanovení slavnostního šatu, jehož autorem byl Tadeáš Hájek z Hájku, císařův osobní lékař. Byl popsán takto: "kytle řemeslná z černého aksamitu do kolen jdoucí, kukle z kmentu bílého, punčoch bílých a nízké škorně s přazkami stříbřitými a krajkou, k tomu pás široký s naším erbem říše římské". Až na pár změn se v této podobě udržel kominický stejnokroj dodnes.

Patronem kominíků je sv. Florián





Šťěstí nese kominík, chytněte se za knoflík!

Z historie kominických kalendářů:

Na každém kominickém kalendáři bývala umístěna básnička a věnování od konkrétního kominického mistra či jeho pomocníka s uvedením roku. Kalendáře bývaly tak krásně vyvedené, že si je hospodyně pro štěstí nechávaly zarámovat. Věšely je v kuchyni, protože tato komnata platila za centrum rodinného života. Kominické štěstíčko tak měli na očích všichni členové rodiny a bylo dobře střeženo. Kominické kalendáře vydávaly každoročně řemeslné cechy a bývaly velice oblíbené.



Jak je to s kominickým štěstím?

Jakmile přišel do vsi kominík, bylo to štěstí pro celou ves.

„Kominík tak trochu připomíná čerta, a právě proto dokáže zahnat ďábly a zlé síly. Kominík představuje ochranu proti nebezpečí, ale i nemocem. A saze mají schopnost zneškodnit kouzla zlých čarodějnic. Kominík očišťuje komín, takže zachraňuje náš dům před nebezpečím požáru.“

V minulosti kominíci rozdávali ty nejžádanější kalendáře. Podarovali jimi každého, ke komu přišli, proto umounění rozdavači štěstí měli všude dveře otevřené.

Časy se mění a tak setkání s opravdovým kominíkem můžeme považovat za mimořádnou událost.

Jak došlo k tomu, že lidé sahají na kominíka?

„Pointa tohoto zvyku se prý původně vztahovala k pravdomluvnosti kominíků. Mezi těmi se traduje, že když Marie Terezie jednou na zámeckém dvoře potkala dvorního kominíka, zeptala se ho, zda řádně prosmýčil všechny zámecké komíny. (Tehdy to bývaly komíny průlezné.) Jeho kladnou odpověď si nekompromisně na místě ověřila tím, že rukou přejela jeho vestu, a když dlaň zůstala černá, odpověděla „mouřenínovi“: „Máš štěstí!“

Bývalo také zvykem, že při vymetání komínů koncem roku rozdával kominík kalendářiky s nejrůznějším přáním. Většinou tam stálo: Hodně štěstí v novém roce přeje Váš kominík!

Víte, že slavnostní kominická uniforma je bílá? Že Francouzi nosí červené čepičky i šátky, Belgičané mají modré a Skoti chodí v sukni.

Pro volné chvíle

13

Hrad byl založen v polovině 13. století Ronovci. Po renesanční přestavbě získal hrad po bělohorské bitvě Albrecht z Valdštejna jako konfiskát. Dnešní podobu zámku dostal hrad v době novorenesanční přestavby koncem šedesátých let 19. století. V hradním muzeu je soustředěna ... (tajenka - 16 písmen). (JAN)

ALMANACH	MATKA
ATLET	MĚSTO
BANKA	OBÍLÍ
BÁSNÍK	OFÉRA
BEDRA	OTLAK
BERLA	OTVOR
BRUSLE	PALANDA
DRAMA	PEKLO
DUTINKA	PLNĚ
HAJNÝ	LAHVE
HOUBA	POKLAD
HRANA	RAMPA
JUNÁK	RODINA
KALENÁ	SALTO
OCEL	STARCI
KANTOR	STOPA
KARTON	ŠATNA
KOZÍ SYR	TERNO
KRÁSA	TKADLEC
LALOK	VRCHOL



14

Starý mořský vlk vysvětluje suchozemcům, co je to oceán: „Jak bych to jen řekl, prostě plujete a plujete ... (tajenka - 18 písmen).“ (JAN)

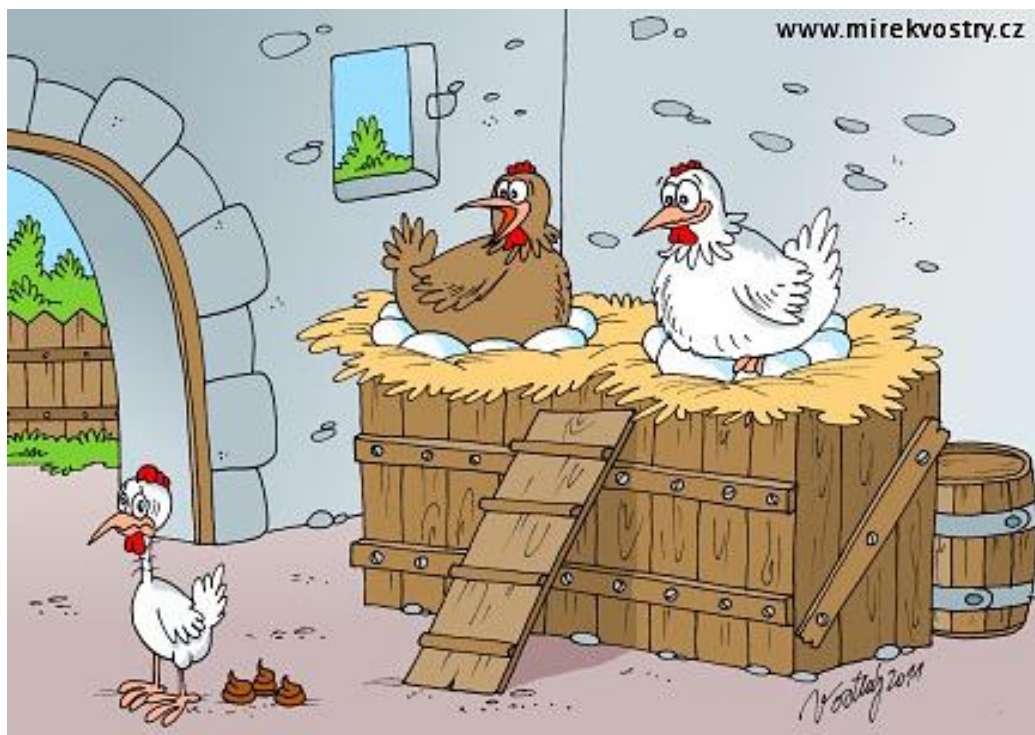
ADEPT	BRATR
ASANACE	BŘEZEN
BEDNA	DĚLOVÝ

NÁBOJ	HAJNÝ
DLÁTO	KANTOR
ELEVACE	KOTVA

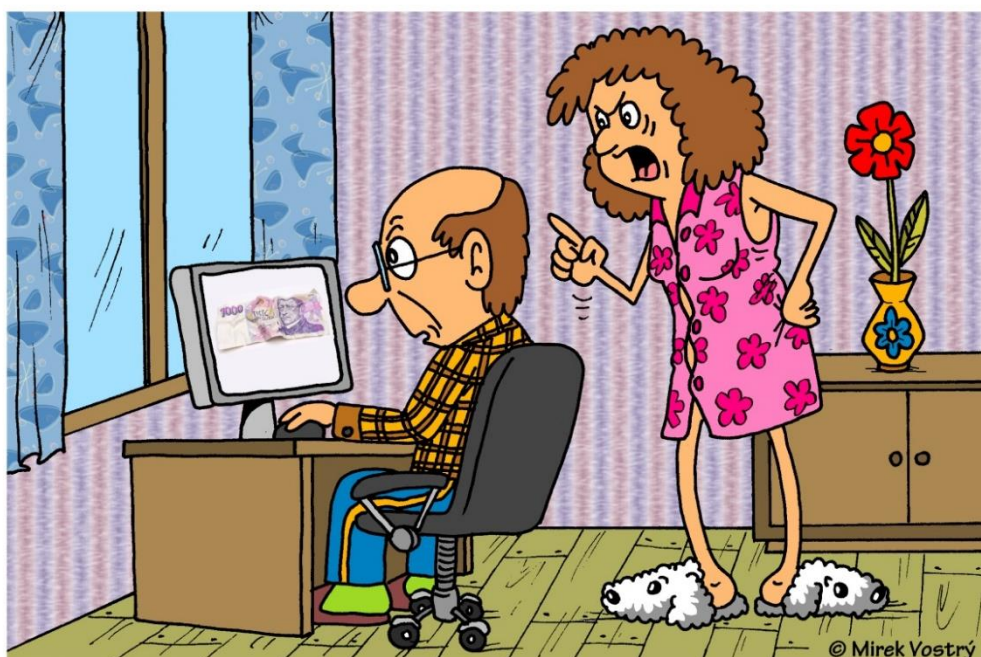
KŘENOVÁ	RAPORT
OMÁČKA	ROZKOL
LULKA	SELEKCE
MEZEK	SIROTEK
MINCE	SKUPINA
MRKEV	SOBOTA
NESNADNÝ	SOJKA
ÚKOL	STEJNĚ
OBLEK	DÍLY
ODALISKA	ŠÁTEK
OPERA	ŠKORPION
OPRAVA	TANEC
PAROLA	TELÁTKO
PEVNÝ	TOVÁRNA
KROK	TUKAN
PLEVA	TUPÁ KOSA
POINTA	UZENĚ
POVODÍ	MASO
PRAMICE	VĚDOMÁ
PRKNA	CHYBA
PROJEKT	ZDRAVICE
PUMPA	ZMĚNA



Pro zasmání:



Tohle velikonoční období je pro ni vždy hodně traumatizující.
Pořád nevychytala, jak snášet vajíčka.



Tak už tu tisícovku dodělej, za chvíli mi v obchodě zavírají!

Horoskop:

Jarní tarotový horoskop lásky 2020

Jarní sluníčko vybízí k romantice! Víte, na co se můžete v lásce těšit?

Tarot vám to prozradí – podle vašeho znamení!

Beran

Karta Eso pohárů patří mezi nejkrásnější karty lásky, které byste si vůbec mohli přát! Slibuje vám celé moře citů, romantiky a něhy, velké štěstí a naplněnou lásku! Konečně se dočkáte splnění svých snů o nádherném milostném souznění a po svém boku budete mít láskyplného partnera, který bude naprosto rozumět vašim pocitům a přáním. Pokud jste zadaní, slibuje vám tato karta vylepšení vztahu, nalezení nového porozumění a oživení lásky a vášně mezi vámi. Zkrátka opět budete jako jedno tělo a jedna duše, tak jako kdysi v začátcích! Ještě lepší zprávu přináší tarot nezadaným Beranům, protože se konečně dočkáte toho pravého nebo té pravé, a bude vám naprosto jasné, že přesně na tuto nádheru, kterou budete společně prožívat, jste celou dobu čekali! K velkému štěstí, které si pro vás osud toto jaro připravil, vám už můžeme jen poblahopřát a držet palce, ať vám to dlouho vydrží a ať vaše láska nadále roste a prohlubuje se!

Býk

Karta Měsíc vás varuje před iluzemi a vzdušnými zámky, které budete teď mít sklon si v lásce stavět, přestože obvykle patříte jako Býci spíš mezi realisty, kteří umí stát nohama na pevné zemi. Vidina romantiky však každého snadno zláká, a tak ani vy nebudete výjimkou a necháte se snadno poblouznit leccjakým jarním vzplanutím. Snažte se tedy dívat se na věc raději skepticky, ať předejdete zbytečnému zklamání – konec konců, po pár vášnivých a romantických večerech si ještě nemůžete slibovat lásku na celý život, na to je zkrátka moc brzo! Když budete tápat v nejistotě o svém vztahu, ať už je nový nebo dlouhodobější, hodně vám toho napoví vaše pocity a intuice, ale taky

výklad vašich snů! Právě to, co se vám v noci zdá, vám umožní pochopit hlubší pozadí vašeho partnerského vztahu a vyřešit případné neshody nebo krize. A hlavně se nezapomínejte dívat na věci optimisticky, vždyť každý vztah má člověka hodně co naučit a všechno má svůj význam a účel!

Blíženci

Karta Tři meče prozrazuje, že vás v lásce něco trápí, že je zde něco, co zraňuje vaše srdce a nenechává vás v klidu. I když se na to snažíte příliš nemyslet, pořád se to dokolečka vkrádá do vaší mysli a přiděluje vám zbytečné starosti. Těžko se vysvětluje bolavému srdci, že o nic nejde, a že se vlastně nic neděje, protože pocity jsou jiné a obavy ještě větší. A to je škoda, protože by pro vás bylo mnohem lepší začít myslet pozitivněji – a pak se jako zázrakem i váš skutečný milostný život vylepší nebo najdete konečně toho pravého partnera! Hlavně se snažte to příliš nerozebírat rozumem, i když jako Blíženci přemýšlíte o věcech pořád, a obvykle je to dobře. Tentokrát se však nekonečným analyzováním situace pouze prohlubují vaše negativní myšlenky, a pak je těžké vás z nich dostat – partner vám může říkat cokoliv, uklidnit vaše emoce není tak snadné! Zkuste raději najít na dané situaci, ať vypadá jakkoliv černě, ty lepší stránky, protože všechno špatné je nakonec k něčemu dobré!

Rak

Karta Devět pohárů vám slibuje velké štěstí, naplněnou lásku a krásný pocit spokojenosti – pokud se tedy budete umět na věci dívat optimisticky a neřešit problémy, které vás teď momentálně nepálí! Užijete si krásné jaro plné romantických zážitků ve společnosti vaší lásky, ať už je to váš dlouhodobý partner nebo nová známost. Bude to snadné a příjemné a všechno to, po čem toužíte, si vás najde samo, stačí jen otevřít své srdce krásným věcem a uvidíte, kolik jich ve svém životě najednou budete mít! Na druhé straně, je důležité naučit se vážit si toho, co máte, a těšit se i z drobných společných radostí, protože nakonec ani ty nejkrásnější a nejromantičtější zážitky na světě nejsou automaticky zárukou spokojenosti – tu musíte najít hlavně ve svém srdci! A pak už je jedno, jestli se se svojí drahou polovičkou procházíte

romantickými uličkami Paříže, nebo jen u vás doma někde v blízkém lesíku. To, co je na tom tak krásné, je hlavně pocit, který cítíte někde uvnitř, když jste spolu!

Lev

Karta Sedm mincí vám připomíná, že na šťastném vztahu je zkrátka potřeba pracovat, a že se nesmíte nechat odradit, když je to občas dřina, která jako kdyby ani nepřinášela žádné ovoce. Opak je pravdou, a pomalu ale jistě se věci zlepšují, ať už jste zadaní a jedná se o váš partnerský vztah, nebo jste osamělí a zdánlivě marně se pokoušíte o sblížení. Život je už jednou takový, že na dobré věci je někdy zkrátka potřeba si počkat, ale kdo si počká, ten se dočká – hlavně se nevzdávat, ale ani příliš netlačit na pilu! Tak se tedy snažte i nadále být nenápadně svému protějšku v blízkosti a dávat mu najevo, že se na vás může vždy spolehnout, a že právě s vámi je to pro něj to pravé ořechové. Pokud jste ovšem nezadaní, může se stát, že opravdová láska se nakonec objeví jinde, než jste čekali – ale to, co děláte, bude na tom stejně mít zásluhu! Když si vaše kvality náhodou nepovšimne váš vyhlédnutý protějšek, o to více možná zaujmou někoho dalšího, neméně sympatického!

Panna

Karta Poustevník je znamením, že zrovna na vás se teď Štěstěna v lásce nebude nijak zvláště usmívat – jarní měsíce budou pro vás zasvěceny spíše samotě, ale bude to samota příjemná, klidná a obohacující. Právě díky příjemným zážitkům prožitým o samotě si uvědomíte, že váš pocit štěstí a spokojenosti vlastně vůbec není závislý na partnerovi, ale že je to spíš takový příjemný bonus navíc, a nejdůležitější je, že umíte být šťastní sami se sebou. Nezadané Panny by se tedy neměly nijak zvláště hrnout do seznamování a sblížování – ten přitažlivý člověk, kterého jste potkali, na vás jistě počká, pokud je to pro vás ten pravý, no a pokud ne, pak není čeho litovat! Zadaní se zas dočkají nějakého dočasného odloučení, třeba z důvodu, že ať už vy, nebo váš partner budete někam cestovat, nebo třeba kvůli pracovnímu vytížení. Místo toho, aby vás osamělost trápila, byste na ní měli hledat výhody, protože jich má hodně – třeba se můžete mnohem více věnovat sami sobě,

nebo koníčkům, které s partnerem nesdílíte. A to je taky občas potřeba!

Váhy

Karta Královna mečů vám přináší rozhodnost a jasnou mysl, nezbytné k tomu, abyste si ujasnili, co vlastně od lásky chcete. Je snadné nechat se zmást emocemi a pocity, ale konečné slovo by nakonec měl mít rozum, který vám jasně říká, jaké jsou vaše priority. Zkuste být takoví, jací doopravdy jste, shod'te všechny masky a nesnažte se protějšku za každou cenu zalíbit. Pak budou i vaše city mnohem upřímnější a opravdovější. Vždyť láska mezi lidmi, kteří si oba dva hrají na něco, čím ve skutečnosti nejsou, vede jenom ke zmatkům a trápení! A ruku na srdce, každý z nás občas takové role hraje – ať už proto, abyste se vyhnuli konfliktům, nebo abyste zaujali protějšek a přitáhli jeho pozornost. A někdy možná i ze zvyku, protože to třeba znáte z minulosti, z rodiny, a zkrátka jste si vždy mysleli, že tak to má být. Otázkou ovšem je, jestli to skutečně vychází z vás. Když si na ni pravdivě odpovíte, bude vám hned mnohem jasnější, co máte dělat!

Štír

Karta Velekněžka vám ukazuje, že cesta lásky je cestou naslouchání intuici, pocitům a emocím. Pokud tedy cítíte jakoukoliv nejistotu a pochybnosti, obraťte se právě na ně a důvěřujte tomu, co cítíte, ať už vám rozum říká cokoli. Jsou však věci mezi nebem a zemí, které rozumem pochopit nejdou, a to jako Štíři moc dobře víte. A láska je jednoznačně jedna z nich! Pomocť vám mohou také partnerské horoskopy a věštecké techniky, ať už je to výklad karet nebo třeba kyvadlo. Možná máte pocit, že jste se ocitli tak trochu v slepé uličce – pokud je tomu tak, pak důvodem je právě to, že jste se příliš oddělili od své intuice a neřídíte se jejím hlasem tak, jako byste měli. Důvěřovat svému vnitřnímu hlasu je někdy těžké, hlavně pokud váš protějšek patří spíš mezi racionální skeptiky, ale vy sami nejlépe víte a cítíte, co máte udělat. Chce to jen dostatek sebejistoty a vnitřní síly! Rozvíjejte tedy kontakt s tímto svým neviditelným rádcem a uvidíte, jak moc to pomůže!

Střelec

Karta Vůz vám ukazuje cestu, která vás přivede k velké lásce a šťastnému vztahu – a je to cesta, která je možná plná výzev, ale když je zvládnete, budete o to silnější a váš svazek bude mít pevné základy. K tomu, aby všechno vycházelo tak, jak má, je potřeba držet v rovnováze všechny různorodé energie a impulzy, které vás i váš protějšek táhnou jednou na jednu stranu, pak zas na jinou, ale vaším úkolem je hledat něco mezi tím, kompromisy a řešení, která nepůjdou do extrémů, ale přesto bude prostor na všechno – alespoň trochu! Může to souviset s vaší prací, s touhou jednoho z vás více se věnovat rodině, proti tomu mohou stát třeba cestovatelské nápady nebo vaše či partnerovy koníčky – zkrátka je toho hodně, a pak je vztah někdy jako na houpačce! Pokud jste nezadaní, je potřeba hledat takovou rovnováhu hned od počátku nové známosti, a to znamená taky nejt do sbližování příliš hrr, ale nejprve si ujasnit všechny důležité věci. Chce to všechno pevnou vůli, ale jistě to zvládnete!

Kozoroh

Karta Dva poháry vám věští nádherné jaro ve znamení velké a naplňující lásky, která bude jako z romantického filmu! Pokud jste zadaní, budete s vaším partnerem jedno tělo jedna duše, všechny konflikty budou dávno zapomenuty a budete naladěni na stejnou vlnu. Oceníte, že s vaším milovaným protějškem si umíte užít nejen vášeň a romantiku, ale že dovedete taky skvěle spolupracovat v běžných záležitostech a sdílíte společné zájmy a vkus. Zkrátka, čeká vás přímo idylické období, i když to možná ještě tak nevypadá, ale věci se budou rychle zlepšovat! A pro nezadané Kozorohy má tarot snad ještě lepší zprávu, protože se konečně dočkáte sblížení se skvělým člověkem, se kterým vám to bude klapat po všech stránkách – bude vás spojovat nejen vzájemná přitažlivost a silné erotické jiskření, ale taky podobné plány do života, názory, životní styl, zkrátka všechno, co je potřeba k tomu, aby vztah klapal přímo ideálně. Svému protějšku se naprosto oddáte a láska bude na prvním místě ve vašem životě!

Vodnář

Karta Rytíř pohárů ukazuje, že jste připraveni rozdávat lásku a vaše city jsou zralé, vyrovnané a máte v nich jasno. Velká zamilovanost, kterou pocítíte k jistému sympatickému člověku, možná nebude opětována tak silně, jako byste si přáli, ale pro vás bude důležitější, že můžete dávat milované osobě radost a zlepšovat náladu, a není pro vás tak podstatné něco žádat a dostávat. Zkrátka už jen být spolu a trávit společně čas, vidět vaši lásku se usmívat vám bude dělat velkou radost! Pokud jste zadaní, znamená tato karta oživení zamilovanosti a velkou lásku ve vašem partnerském vztahu.

Pochopíte, že jste možná málo dávali najevo, co skutečně ve svém srdci k protějšku cítíte, a rozhodnete se to změnit, aby již neměl žádné pochybnosti o vaší lásce. Důležité je ovšem dávat nezištně a nic nepožadovat na oplátku – nebojte se, nakonec to stejně nejspíš dostanete, ale nesmíte si o to přímo říkat! Budete toužit po společném rodinném a domácím životě, otázka je, jestli na to již uzrál ten správný čas.

Ryby

Karta Čtyři poháry je takovým malým připomenutím, že si možná málo vážíte to, co v lásce máte, a sníte o něčem, co není reálné. Příliš mnoho energie pak věnujete svým vzdušným zámkům, a to na úkor protějšku, kterého máte po svém boku, nebo který o vás stojí, ale vy tak nějak pořád sníte o něčem lepším. Ale skutečně by to bylo lepší? Vždyť všechno má své mínusy, a jak se říká, sousedova zahrada je vždy zelenější. Možná si představujete, že jiní lidé mají v lásce přímo idylku a taky byste si něco podobného přáli, ale zkuste být realisty – nic není tak růžové, jako to zvenčí vypadá! Pokud toužíte po více projevech lásky a po romantických vyznáních, zkuste to nějak naznačit nebo přímo říct vašemu protějšku, místo snění a iluzí, že s někým jiným by to možná bylo lepší. Vztah, který máte, nebo který se vám rýsuje, je totiž ve skutečnosti mnohem lepší, než vám to někdy připadá, ale tyto pozitivní stránky už začínáte brát trochu jako samozřejmost. Pozor na to!

Recepty našich babiček:

Slepičí vejce

Vejce je jeden z nejkvalitnějších zdrojů bílkovin: bílek neobsahuje žádný tuk ani cholesterol, většina tuku v žloutku je zdraví prospěšná!

Složení slepičího vejce (průměr v %)

Složky	Celé vejce	Skořápka	Bílek	Žloutek
Voda	65,6	1,6	87,9	48,7
Sušina	34,4	98,4	12,1	51,3
Proteiny	12,1	3,3	10,6	16,6
Lipidy	10,5	stopy	stopy	32,6
Sacharidy	0,9	stopy	0,9	1,0
Minerální látky	10,9	95,1	0,6	1,1

Vejce jsou od pradávna pro sportovce, zejména kulturisty a těžké atlety zdrojem velmi kvalitních bílkovin, pro hospodyňky zase neodmyslitelná přísada do mnoha jídel, např. desertů, strouhánků a omáček. A pro mnohé z nás velmi oblíbená součást snídaně. Již málokdo ví, že vejce jsou dobrým zdrojem bílkovin, kvalitních tuků, jsou bohatým zdrojem riboflavínu, selenu, vitamínů a živiny. Žloutek je zvláště bohatý na vitamíny A, D, E, K, dále na karotenoidy, vápník či železo.

Pokud tedy budete jíst jedno celé vejce denně a budete mít správný jídelníček, žádné nebezpečí nehrozí. Ve výzkumech jsou vejce citovaná jako velmi bohatý zdroj leucinu, luteinu a zeaxantinu. Leucin je nejdůležitější aminokyselina s rozvětveným řetězcem (BCAA) a poslední dvě zmiňované látky jsou antioxidanty, které hrají důležitou úlohu v prevenci šedého zákalu a

senilní degenerace makuly (AMD - Age related Macular Degeneration - onemocnění spojené s pokročilým věkem, které postihuje žlutou skvrnu na sítnici).

Vaječný protein je jeden z nejstarších proteinů užívaných ve sportu, speciálně v kulturistice a po syrovátkovém proteinu je to nejkvalitnější protein, který lze tělu dodat. Obsahuje celé aminokyselinové spektrum stejně jako syrovátkový protein. Jeho PER (Protein Efficiency Ratio) je dokonce vyšší: 3.9 v porovnání s 3.2 u syrovátky! Biologická hodnota celých vajec je 93,7%, což řadí vejce nad mléko (84,5%), ryby (76%), hovězí maso (74,3%) či sojové boby (72,8%).

Vaječný bílek tvoří asi dvě třetiny likvidní váhy celého vejce, zatímco na žloutek připadá asi třetina. Čerstvý bílek v syrovém stavu není úplně průhledný, protože obsahuje vyšší množství oxidu uhličitého. Jak vejce stárne, oxid uhličitý postupně uniká a vejce se stává průhlednější.

1 vařené vejce obsahuje:

- Energie 78 kCal
- Bílkoviny 6.3 g
- Sacharidy 0.6 g
- Tuk 5.3 g
- Vláknina 0.0 g
- Riboflavin 26 mg
- Sodík 63 mg
- Selen 15 mcg

Vaječný žloutek obsahuje

- Hmotnost 17 g
- Energie 55 kCal / 229 kJ
- Bílkoviny 2.7 g
- Sacharidy 0.6 g
- Tuk celkem 4.6 g

- Nasycený (špatný) tuk 1.6 g
- Mononenasycený tuk 2.4 g
- Polynenasycený tuk 0.6 g
- Cholesterol 210 mg

Vaječný bílek obsahuje

- Hmotnost 33 g
- Energie 17 kCal / 71 kJ
- Bílkoviny 3.6 g
- Sacharidy 0.2 g
- Tuk 0.06 g
- Cholesterol 0.0 g

Barva vejce je pouze odrazem plemena slepice a nejsou žádné rozdíly v kvalitě nutričních hodnotách bílého a hnědého vejce. Přesto existují určité národní preference mezi bílými a hnědými vejci. Většina Američanů, například, upřednostňuje bílou barvu, zatímco Angličané mají radši hnědou.

Pokud jsou vejce klasifikovaná, u třídy jakosti EXTRA A nepřesahuje výška vzduchové bubliny více než 4 mm (vejce EXTRA A se v ČR prozatím neprodávají), u třídy jakosti A ne více než 6 mm, u třídy jakosti B neexistují v tomto směru žádné požadavky. Třída jakosti B jsou vejce, která nesplňují požadavky platné pro vejce třídy jakosti A. Mohou se předávat pouze podnikům potravinářského průmyslu, schváleným v souladu s článkem 6 směrnice 89/437/EHS nebo podnikům nepotravinářského průmyslu.

Po návratu domů z nákupů uložte vejce okamžitě do ledničky. Není žádoucí je před uchováváním omývat nebo otírat, protože se tím poruší ochranný povlak. Uložte je do nejchladnějšího místa v lednici. Tvarovaná místa ve dveřích lednice není vhodné místo pro uchovávání vajec, protože jsou vystavována teplu při každém otevření lednice. Nejlepší je uskladňovat vejce v kartonových obalech, které vejce ochraňuje ze všech stran a zabraňuje absorpci vůní některých silně aromatických jídel skrz pórovité skořápky.

Zvyšují vejce cholesterol?

Vědecké výzkumy dokázaly, že mnohem vyšší vliv na hladinu krevního cholesterolu, než samotný cholesterol obsažený v potravě, má obsah nasycených tuků (nasycené tuky bychom měli v jídelníčku co nejvíc minimalizovat, bohužel v moderní stravě a zejména rychlém občerstvení jich je nadměrné množství). V žloutku je obsažen veškerý tuk, kterého je ve velkém vejci přibližně 5 gramů, přičemž pouze méně než 2 gramy jsou nasycené tuky. To je asi 1/6 nasycených tuků obsažená v průměrném hamburgeru. V žloutku je také koncentrován veškerý cholesterol a většina kalorií, ale také většinové množství vitaminů skupiny B a minerálů.

Nedávná měření také zjistila, že vaječný žloutek neobsahuje tolik cholesterolu, kolik se původně myslelo. Jedno velké vejce (resp. žloutek) obsahuje 210 mg cholesterolu, namísto 275 mg, které se uváděly dříve. Proto se také týdenní akceptovatelné množství vaječných žloutků zvedlo z původních 3 na nyní 4 u zdravých lidí. Lidé se zvýšenou hladinou cholesterolu by neměli jíst víc než 1 žloutek týdně. Bílky se mohou konzumovat bez omezení, protože neobsahují žádný tuk ani cholesterol.

Jedna studie sledovala 37851 mužů ve věku 40-75 let a 80082 žen ve věku 34-59 let. Pozorování mělo za úkol objasnit vztah mezi konzumací vajec a riziku koronárních srdečních chorob. Během 8 let sledování mužů a 14 let sledování žen bylo zaznamenáno celkem 2626 případů srdečních chorob a mrtvic. Nebyla však objevena žádná evidentní spojitost mezi konzumací vajec a těmito chorobami, bylo pouze zjištěno zvýšené riziko koronárních srdečních chorob u diabetiků. Závěr studie tedy zněl, že konzumace 1 celého vejce denně nemá žádný vliv na zdraví mužů a žen.

V jiné studii se 168 účastníky bylo zkoumáno, jak velký vliv má konzumace vaječných žloutků na zvýšení hladiny cholesterolu. Jedna skupina jedla 2 celá vejce týdně, druhá skupina 7 vajec týdně. Zároveň všichni drželi dietu s nízkým celkovým podílem tuků a vysokým poměrem nenasycených (prospěšných) tuků k nasyceným (špatným) tukům. Po 4 týdnech bylo zaznamenáno slabé zvýšení hladiny cholesterolu u skupiny, která jedla 7 vajec týdně. Po 8 týdnech však již rozdíl nebyl znatelný. Z toho vyplývá, že další

omezení příjmu cholesterolu z potravy již není nutné, avšak za předpokladu snížení celkového příjmu nasycených tuků a zvýšení příjmu nenasycených tuků.

Zajímavosti

Vejce je jeden z nejkvalitnějších zdrojů bílkovin: Bílek neobsahuje žádný tuk ani cholesterol, většina tuku v žloutku je zdraví prospěšná.

Vejce ve své historii zažila dramatický osud. Velkou popularitu zaznamenala po druhé světové válce. Potravin bylo málo a lidé, především děti, potřebovali stravu bohatou na bílkoviny a tuky. Vejce, tučné mléko, smetana, stejně jako sádlo a červené maso, byly považovány za nejlepší součást jídelníčku. Kdo si to ale tenkrát mohl dovolit víc než jednou týdně?

Blahobyt, který později zažívaly vyspělé země (co se potravin týče i některé komunistické státy), vedl k výraznému nárůstu obezity. Následně přibývalo nemocí srdce a cév. S objevem cholesterolu pak bylo jasné, že s tuky je třeba šetřit a s vejci takřka skoncovat. Tehdejší výzkumy ukázaly, že ve vejcích je cholesterolu nejvíc. To se ovšem ještě netušilo, že ne všechny „cholesteroly“ jsou stejné a nemají jen negativní účinek.

Až v roce 2001 udělila prestižní lékařská společnost The American Heart Association vejcím „milost“. Z nejnovějších zkoumání vyplynulo, že cholesterol obsažený ve vejcích nemá tak špatný vliv na hladinu celkového krevního cholesterolu. Mnohem důležitější než omezování vajec je eliminace živočišných tuků.

Jak poznáme, že je vajíčko čerstvé?

Pokud ho ponoříme do sklenice s vodou, čerstvé vejce klesne ke dnu. Vajíčko staré kolem deseti dnů se drží uprostřed sloupce vody, a starší vajíčko bude plavat na hladině, protože uvnitř se už vytvořila vzduchová bublina.

Pokud vejce rozklepneme do misky, čerstvé vejce drží pohromadě, žloutek je pevný. U vajíčka staršího data se žloutek obvykle rozteče.

Tipy našich babiček, jak si vejce uchovat na zimní období

Jak uchovat vejce čerstvá

Pokud máme vajíčka z domácího chovu, je pravděpodobné, že na nich najdeme zbytky slepičího trusu. Větší kusy odstraníme, ale vajíčko nemyjeme – připravili bychom skořápku o jeho přirozenou ochrannou vrstvu. Póry ve skořápce by se otevřely a vajíčko by se rychleji kazilo. Vejce tedy omyjeme až těsně před použitím.

Skladování vajec v pšenici

Naši předkové přišli na to, že vejce vydrží dlouho čerstvá, pokud je například uložíme do pšenice.

Jak na to? Dno krabice či bedýnky vysypeme vrstvou pšenice. Ukládaná vejce se nesmí dotýkat dna. Pak vajíčka zasypeme pšenicí tak, aby nebyla vidět. Pokud je to možné, skladujeme v temnu a chladu. Vejce by měla v pšenici vydržet až 8 měsíců.

Nakládání vajec do vodního skla

Vodní sklo je roztok křemičitanu sodného. Dá se běžně koupit v obchodní síti. Vodní sklo a vodu smícháme v poměru 1: 10.

V tomto případě musí vejce být naprosto čistá. Proto je pečlivě omyjeme vodou. Pak je naskládáme do sklenice a zalijeme připraveným roztokem. Vajíčka by měla být zcela ponořena. Pak sklenici zavičkujeme, například celofánem, a zajistíme gumičkou. Uložíme do chladu a do temna. Takto naložená vajíčka vydrží 8–9 měsíců.

Vajíčka je také možné naložit do páleného vápna (podívejte se na video v našem pořadu), ale je třeba pracovat opatrně – vápno se nesmí dostat do očí.

Tři vejce do skla

Oblíbená snídane T. G. Masaryka a příprava vajec, kterou zpopularizoval legendární film s Vlastou Burianem.

čerstvá vejce

pepř

sůl

křen

kostky ledu

Připravíme si mísu studené vody s kostkami ledu. Vejce vaříme 4 minuty. Po čtyřech minutách varu budeme mít připravena klasická vejce naměkko, na která už čeká předem připravená ledová lázeň. Vejce zchladíme, oloupeme a vložíme do misky. Ochutíme je čerstvě namletým pepřem, solí a kuličkou nastrohaného křenu.

Tipy, aby nám vajíčka nepopraskala

- do vody přidáme lžici octa
- vajíčka předem vytáhneme z lednice a necháme je ohřát na pokojovou teplotu
- vodu na vaření vajec osolíme
- vajíčka na širším konci propíchneme špendlíkem

Jak uvařit vejce ve skořápce, tedy natvrdo, nahniličko, naměkko

Není nic jednoduššího, než přivést vodu k varu, vložit do ní vejce a nechat je 8 minut vařit.

Jenže babička dává vejce do studené vody, aby nepopraskala, sousedka je vaří 15 minut, protože se bojí salmonelózy, a vy máte ve skutečnosti nejradši vejce nahniličku, s polotekutým středem, a skoro se to bojíte veřejně přiznávat.

Obyčejné vaření vajec se tak stává malou kuchařskou detektivkou, kde o dopadení správného pachatele rozhoduje přesné načasování a dobrá příprava. Takže: jak vařit vejce?

Protože bílkoviny se ve vajíčku při vaření srážejí postupně, od skořápky ke středu, máte vysokou šanci ovlivnit, jak to bude vypadat uvnitř tím, kolik času jim dáte. Půlhodinová vajíčka ovšem ponechám stranou, od těch už se nic dobrého čekat nedá. Po tak dlouhém varu bývá vajíčko tak suché, že už ho zachrání jen zcela nepřiměřené množství majonézy.

Vezměte si 2 velká vejce na osobu a pojďte si to zkusit se mnou.

VEJCE NAMĚKKO

Do menšího kastrůlku nalijte dost vody na ponoření vajec a přiveďte k varu. Jakmile voda vře, vložte do ní vajíčka a stopujte přesně pět minut. Po pěti minutách je bílek pevný, žloutek tekutý, zkrátka naměkko. V této fázi se vajíčko hodí do stojánku v doprovodu lžičky, soli, a krajíčku tmavého chleba s máslem.

Proč se začíná s vroucí vodou? Do vroucí vody vkládejte vejce, u kterých chcete přesně vědět, jak bude vypadat žloutek – tedy vejce, která chcete naměkko či nahniličku. Pokud možno je předtím nechte ohřát na pokojovou teplotu. Pokud nemožno, připočítejte minutu navíc k době vaření.

Nedejte na rady zaslechnuté jinde, že vajíčka naměkko se vaří tři minuty. Možná ano, pokud je dáváte do studené vody; pak ale musíte počítat s tím, že se doba různě protahuje a zkracuje podle množství vařených vajec, výkonu plotýnky, vlastností termoakumulačního dna vašeho kastrůlku, teploty vajec a dost možná i měsíční fáze. To všechno má vliv na délku doby, po kterou přivádíte vodu s vejci k varu. Už při teplotě nad 60 stupňů se přitom vaječný bílek i žloutek začínají srážet, takže nemáte žádnou kontrolu nad tím, jak moc jsou vajíčka uvařená, ještě než se objeví první bublinka vroucí vody. Oproti tomu vložení vajec do vařící vody máte hned od začátku jasno, jak dlouho vejce pobyla nad kritickou teplotou, při které se srážejí vaječné bílkoviny. Budete tak vědět, kdy zapnout stopky, kdy je vypnout a jak se podle toho zařídit.

VEJCE NAHNILIČKO

Postupujte stejně jako v předchozím případě, ale od vložení vajec do vroucí vody stopujte sedm minut. Po sedmi minutách je bílek tuhý, žloutek

polotekutý, klasické vejce nahniličku. Je stravitelnější než vejce natvrdo, chybí mu už jen salátový partner. A možná toust, pokud na něm trváte. Vejce nahniličko je konzistencí podobné ztracenému vejci, ale příprava je méně riziková. Takže ideální volba, pokud si nejste stoprocentně jistí čerstvostí vajec a nemáte náladu na experimenty.

VEJCE NATVRDO

Postupujte stejně jako v předchozím případě, ale stopujte devět minut. Po devíti minutách se stihl provařit i žloutek — dokonale a naprosto. Máte tedy vajíčko natvrdo. Dál už se bude jenom vysušovat, drobit, a dělat neplechu. Víc už proto vajíčko netrapte.

Ve všech těchto případech uvařená vajíčka slijte a ihned na ně napusťte studenou vodu z kohoutku. Potřebují šokově zchladit, aby se přerušil proces varu a dál se nesrážely vaječné bílkoviny, čímž by krémová vejce tuhla a vařená vejce se zbytečně vysušovala. Není třeba, abyste vajíčko vychladili úplně, naprosto stačí jedna až dvě minuty.

NÁHRADNÍ POSTUP VAŘENÍ VAJEC NATVRDO

(pouze pro experimentální povahy)

Vajíčko natvrdo jako jediné můžete začít vařit ve studené vodě. Jakmile voda začne vřít, stáhněte hrnec z plotýnky a nechte vejce 10 minut dojít v horké vodě. Vajíčko se uvaří natvrdo i tak, jen se nestihne vysušit zevnitř. Až zazvoní minutka, opět vajíčko zchladte jednu nebo dvě minuty ve studené lázni. Jakmile jednou postavíte vedle sebe výsledek tohoto procesu a devítiminutové vejce natvrdo podle základního postupu, můžu se zaručit, že už nikdy nebudete vařit vajíčka jinak.



Rady našich babiček:

Rady našich babiček na jarní očistu těla: Zkuste ostropestřec nebo medvědí česnek

Pomalu přišlo jaro a vy se možná cítíte unaveni. Přitom se nejedná o nějaký novodobý problém, už naši předkové se s ním potýkali, proto také zařazovali do svého jídelníčku období půstu. Ten spojovali s obdobím Velikonoc, respektive 40 dní před nimi. S jarní únavou vám pomůže zatočit snadná očista těla, ke které vám můžou pomoci osvědčené rady a tipy našich babiček. Zkuste třeba náš detoxikační bylinkový výluh nebo elixír z ostropestřce mariánského.

Kdy potřebujeme detox?

To, že naše tělo potřebuje detox, může provázet hned několik příznaků: nečistou pleť, zápach z úst, nadměrnou žravost, či ztrátu chuti k jídlu, což se projevuje nadváhou či podváhou. Dokonce se projevuje chronickou zácpou nebo průjmem, zakalenou močí, ale také slzením nebo pálením očí. V neposlední řadě je třeba zmínit i případné bolesti hlavy, páteře či únavy. Pokud se vám ale zrovna nechce začínat s půstem, máme tu pro vás několik jednoduchých tipů, díky kterým nejenže detoxikujete své tělo, ale také nastartujete jeho správné fungování. Pochopitelně alfou a omegou je potřeba pít dostatečné množství čisté vody, ale to není vše, existuje hned několik různých potravin, které vám s detoxikací nejen pomohou, ale také ji nastartují. Je důležité si ale pamatovat, že nestačí zapojit jednu nebo více potravin, je třeba upravit celý jídelníček, upustit od těžkých jídel a zapojit do své stravy první čerstvé potraviny, jakými jsou např. mladé kopřivy, pampeliškové listy, mladý špenát a další zelené listy, které se objevují nejen

na zahrádkách. Vaše tělo vám za respektování přirozeného výběru potravin poděkuje.

Jaké jsou detoxikační potraviny?

Kysané zelí

Ještě než se objeví čerstvé potraviny, sáhněte po tomto elixíru života. Kromě detoxikace vám do těla přirozenou cestou přivede minerály a vitamíny (jako například betakaroten, vitamín A, C, E, B a K). Díky tomu se vám zvýší imunita a zlepší duševní rovnováha. Je zajímavé, že kysané zelí je tělu prospěšnější než zelí čerstvé. Je třeba mít ale na paměti fakt, že sterilizací a tepelnou úpravou se tělu prospěšné látky ztrácejí, proto jezte jen klasické kysané zelí ideálně od malovýrobce.

Brambory

To že, brambory ocení nejen vaše srdce, cévy, ale také třeba vlasy možná víte, ale o detoxikaci se toho moc neví. A přitom si stačí uvařit brambory ve slupce (ideální jsou nové) a k nim popíjet podmáslí.

Česnek a medvědí česnek

Denní příjem česneku by měl být 4-5 stroužků. Díky česneku se do těla dostane dostatečné množství esenciálních aminokyselin, které nejen chrání játra, ale také pomáhají produkovat žluč, díky níž se vyplavují z těla toxiny. Jarní variantou je použít medvědí česnek, chuť listů není tak výrazná jako u normálního česneku, ale účinky jsou obdobné, navíc si jej můžete natrhat v lese zadarmo.



Ostropestřec mariánský

Semínka tohoto fialového bodláku zažívají renesanci. Již naši předkové věděli, že jejich účinky jsou skvělé pro naše játra. Stejně tak je pro tělo blahodárný z nich vylisovaný olej. Naše babičky si nejčastěji dělaly léčebný elixír. Na ten budete potřebovat 100 g semínek a 70 g za studena lisovaného oleje. Semínka stačí rozemlít a smíchat s olejem. Takto připravenou směs konzumujte vždy po jídle (1 lžička).

Bříza a březová voda

Možná jste si všimli, že poslední dobou je velmi populární kokosová voda z mladých ořechů, která sice tělu dodá prospěšné látky, ale my pro kvalitní životabudič nemusíme chodit daleko. Bohatě nám vystačí bříza. Voda z břízy se sbírá na jaře naříznutím z čerstvě probuzených stromů, takto odčerpaná blahodárná tekutina má trvanlivost pouze pár dní, ale je možné z ní díky její nasládlé chuti připravit šťávu nebo sirup. Při její pravidelné konzumaci dochází k pozitivní úpravě hladiny cholesterolu v krvi a k vyplavení těla nebezpečných toxinů.

Jablečný ocet

Tento elixír zná mnohá žena, protože konzumace lžičky octa ráno na lačno nastartuje metabolismus a s ním i spojené hubnutí. Pokud by vám přišla chuť příliš intensivní, rozmíchejte ji ve sklenici vody. Díky pravidelnému dodržování tohoto rituálu se vám nejen detoxikuje tělo, ale také optimalizuje krevní tlak a cholesterol.

Zázvor

Kromě jiného dokáže zázvor stimulovat kardiovaskulární systém, čímž napomáhá k filtrování toxinů z těla. Stačí jej denně konzumovat ideálně čerstvý. A nemusí to být nutně v jídle, můžete si připravit i zázvorovou limonádu. Pokud ji budete chtít ještě vylepšit, přidejte lístky koriandru.

Jarní divoce rostoucí zelenina a byliny

Jakmile vyraší první výhonky kopřiv, vaříme z nich pročišťující čaj, který naše tělo zbaví zimních nánosů. Na jeden šálek stačí přelít vařící vodou lžíci kopřiv. Tento lahodný a blahodárný zelený čaj nesladíme a můžeme ho pít třikrát denně, ale ne déle než čtyři neděle. Po čtrnáctidenní pauze můžeme pokračovat – to už budou kopřivy dost velké. Budeme-li je na jednom místě pravidelně trhat či kosit, vypěstujeme si nízké, křehké, stále mladé rostlinky, použitelné až do pozdního léta. Hodí se nejen do čaje, můžeme z nich dělat

špenát, polévku, přidávat je do nádivky. Tradičně se dávají do velikonoční hlavičky spolu s dalšími jarními rostlinkami: potočnicí, popencem, mladými lístky pampelišky, sedmikrásky a jitrocele. Je to energetická bomba, která nás nabije mladou silou rašícího jara! A když k tomu všemu ještě přidáme pupeny hlohu, maliníku, ostružiníku nebo černého rybízu, výhonky ředkvičky, řeřichy, slunečnice či hořčice a mízu břízy, zimní strádání bude dokonale zapomenuto. V pupenech a zárodečných tkáních rostlin jsou velice účinné a zdravé prospěšné látky: enzymy, hormony, stopové prvky, vitamíny. A radost můžeme mít i z toho, že je to úplně zadarmo a že jsme se při sbírání krásně prošli jarní přírodou.

Recept na detoxikační výluh

Do pitného režimu zapojte také speciální výluh po dobu 12 dnů, ten si připravte vždy večer čerstvý. Připravíte si ho jednoduše smícháním čaje z kopřivy, pelyňku, řebříčku, rozmarýnu, šalvěje a třezalky. Pak stačí tři polévkové lžíce směsi přelít 750 ml vody a nechat přes noc odstát, ráno scedte a tekutinu nechte přejít varem a ještě teplý šálek čaje vypijte na lačno, zbytek upíjejte v průběhu dne. Pozor! Žádný detox by nemělo provázet nevyvážené stravování nebo dlouhodobé hladovění v rámci drastických diet!

Medvědí česnek – jarní detoxikační bylinka plná vitamínů

Když se medvědi probudili ze zimního spánku, potřebovali probudit své zlenivělé tělo, zažívání, zbavit se parazitů a celkově se dostat do formy. Proto jejich první vážavé kroky vedly za (téměř) zázračnou rostlinkou. Vy jej můžete využít jako super zdravou náhradu špenátu, česneku nebo pažitky. Je také skvělým doplňkem detoxikační kúry.

Medvědí česnek není česnekem v botanickém slova smyslu, jeho název pochází možná už od starých Germánů, kteří mu přisuzovali, že dodává medvědí sílu. Poznáte jej podle špičatých listů a charakteristické štiplavé vůně. Z medvědího česneku se konzumují hlavně listy, do salátů nebo špenátu můžete přihodit ale i cibulky.

Výhody česneku, bez nepříjemného pachu

Medvědí česnek díky tomu, že se sbírá ve volné přírodě, má velké léčivé schopnosti a obsahuje mnoho cenných látek. Vitamín C, hořčiny, které podporují trávení, snižují křeče a ničí střevní parazity. To byl ostatně i jeden z hlavních důvodů, proč jej tak vyhledávali medvědi. Je to také stejně jako česnek výborným antibiotikem. Obsahuje velké množství jódu. Snižuje také krevní tlak a napomáhá detoxikaci: má antimykotické účinky, působí projímavě a močopudně. Je také životabudičem – jeho povzbuzující účinky



oceňovali už naši předkové, když jej používali jako tonikum na nervy a oslabený nervový systém. Pomáhá také při nespavosti a závratích. Zkrátka – dokud je

jeho sezóna, využijte toho a dávejte si jej každý den. Po mírné zimě se začíná objevovat už v březnu, pokud trvá zima déle, můžete na něj narazit třeba až v dubnu.

Zajímavost: Velká výhoda medvědího česneku je v tom, že není cítit z kůže, jako je tomu u běžného česneku.

Jak je použít?

Listy i cibulky jsou nabitě vitamíny a minerály, které se ničí teplem. Proto je používejte syrové nebo jen lehce spařte. Úplně nejjednodušší použití

medvědího česneku je do salátu. Oprané listy si můžete nasekat a smíchat s jakýmkoliv zeleným salátem. Pomazánky zase můžete ozvláštnit nasekanými cibulkami. Listy lze také spařit jako špenát a jíst s česnekem. Nasbírat se dá v přírodě v lužních lesích, kde stačí jít po vůni, nebo je možnost jej zakoupit třeba na farmářských trzích.

Pesto z medvědího česneku

Svazek medvědího česneku nasekejte nahrubo, přidejte hrst ořechů (vlašských, piniových nebo třeba mandlí) a v mixéru podrťte. Přilévejte pomalu olej, stačí lžíce až dvě. Nakonec přidejte nastrohaný parmazán a trochu soli. Promíchejte a naplňte do vyvařených sklenic. V ledničce vydrží až týden. Použít jej můžete jako tradiční bazalkové pesto, na těstoviny, namazaný na chléb nebo topinku. Vyzkoušejte třeba italskou topinku – bruschettu. Bagetu pokrájejte našikmo, nechte rozpéct v troubě s mozarellou a rajčetem, před podáváním doplňte pestem a zakápněte olivovým olejem. Skvělý předkrm nebo doplněný salátem, i hlavní jídlo.



Střípky z plánů na druhé čtvrtletí 2020:

- Procvičení jemné motoriky
 - Rukodělné činnosti
- Protahovací cvičení klientů
- Smyslové individuální aktivity
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Stolní hry
 - Bazální stimulace
- Aplikování parafinových zábalů ...



Přejeme krásný a pohodový jarní čas.