



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2020



Společenská rubrika:

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

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



.....

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



Slova moudrých:

Člověk je tak krásný, jak krásná je jeho duše. Tak velký, jak velké je jeho srdce. Tak starý, na kolik se cítí. Tak silný, jak dokáže pomoci slabým. Tak šťastný, jak se umí těšit z maličkostí. Tak moudrý, aby inspiroval a zlepšil život ostatních.

www.citatem.cz

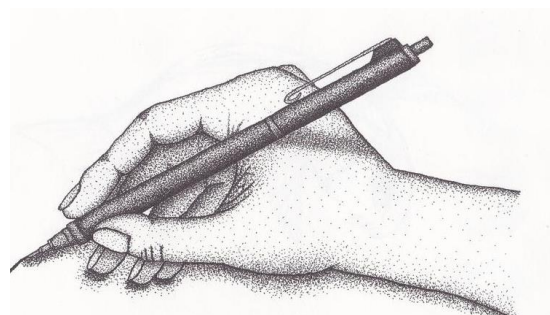
Tři jednoduchá pravidla života....

- 1)pokud si nikdy nepůjdete za tím co chcete, nebudete to mít....
- 2)pokud se nezeptáte, nedostanete žádnou odpověď....
- 3)pokud neuděláte krok dopředu, nikdy se nedostanete dál....

Okénko vedoucí domova:

v každém čísle našeho čtvrtletníku se nyní objevuje

„Okénko vedoucí domova“,
kde se dozvíte informace jak od
vedoucí DS, tak i od jí
vybraného zaměstnance.



*Vítám Vás při čtení již třetího letošního čísla Otínských listů. Máme za sebou nejdeštivější a nejchladnější červen za poslední roky. Doufám tedy, že následující letní měsíce budou vyplněny slunečními paprsky a deště nebudou tak silné, abyste mohli využívat posezení na zahradách či lavičkách před budovou Domova. Také jistě strávíte příjemné chvíle třeba při opékání burtíků či posezení u lahodného koláče s lesními plody...
Přeji všem klientům i čtenářům krásné léto☺*

vedoucí DS J. Hradec:
Mgr. Radka Stejskalová



Rehabilitace v našem zařízení

V rámci poskytovaných služeb v našem zařízení je důležitou součástí péče o klienty rehabilitace. A to jak léčebná, tak i ošetrovatelská. Při ošetřování klientů je důležitá spolupráce celého týmu. Uplatňujeme řadu rehabilitačních metod a prostředků. Rehabilitace se týká všech našich klientů napříč zařízením. Rehabilitační techniky volíme s ohledem na stav klienta a vždy z indikace lékaře. Nedílnou součástí rehabilitace je i psychická motivace. Specifická je rehabilitace na Domově se zvláštním režimem.

Cílem rehabilitace je co nejúčinnější a co možná nejrychlejší návrat klienta do běžného života, obnovení, zlepšení nebo udržení mobility a soběstačnosti, popřípadě mírnění následků dlouhodobé imobility. Je pro nás prioritou udržet klientovu co největší nezávislost a důstojný život. Naprosto nedílnou součástí je i prevence.

Naši klienti se dříve či později setkávají s nějakou formou imobility, která je omezuje v každodenních činnostech. Změny mohou být způsobeny věkem, degenerativními změnami, úrazy nebo i jako důsledek jiných onemocnění. Charakteristikou stáří je geriatrická křehkost. Provází ji svalová slabost, decondice, nízká pohybová aktivita, sklon k pádům, poruchy stability, koordinace a nízká tolerance psychické zátěže, chronická bolest, zhoršování paměti a celkového zdravotního stavu.

Pokoje klientů jsou vybaveny polohovacími lůžky s příslušenstvím, k dispozici jsou i polohovací křesla, mechanické vozíky, chodítka, pomůcky dle individuálních potřeb /hole, berle.../, pomůcky k polohování v lůžku. V letošním roce máme k dispozici dalších šest nových vysokých chodítek.



Mezi náhlá a dlouhodobá omezení mobility u seniorů patří mozkové příhody, úrazy způsobující zlomeniny, nejčastěji zlomeniny končetin a páteře.

Příkladem je zlomenina krčku kyčelního kloubu, kdy lékař volí buď náhradu umělým kloubem, nebo léčbu bez operace. Naším cílem je začít s rehabilitací u klienta pokud možno od prvního dne a zabránit dalším komplikacím při dlouhodobém pobytu na lůžku /např. kontraktury, dekubity, pneumonie, svalová oslabení, poruchy rovnováhy, oslabení celkové kondice a psychické poruchy.../

Začínáme dechovým a šetrným kondičním cvičením, polohováním. Dále postupným nácvikem vertikalizace, tj. sed na lůžku, nácvik rovnováhy sedu a postupný stoj u lůžka s dopomocí personálu. Při zvládnutí těchto úkonů postupně prodlužujeme délku cvičení a zátěže pro následný nácvik chůze s pomůckou. První volba k nácviku chůze je vysoké chodítko. Další pomůcky volíme dle kondice klienta.

Každý, byť malý pokrok považujeme za úspěch a máme radost, pokud se klient může zařadit zpět do běžného života a sdílet dění v našem domově.



Fyzioterapeutka: Alena Jarčevská

rehabilitační sestra: Anna Hrubá

Zajímavosti:

Jihočeský kraj - Krajina - Přírodní zajímavosti

Vodní nádrž Landštejn

Vodní dílo Landštejn bylo vybudováno na potoce Pstruhovci pod zříceninou hradu Landštejna. Stavba přehrady, jejímž hlavním účelem je ochrana obcí ležících níže po proudu před velkou vodou a akumulace vody pro vodárenské účely, byla dokončena roku 1973. Za 25 m vysokou a 376 m dlouhou sypanou hrází vzniklo jezero o rozloze 40 ha s celkovým objemem 3,12 mil. metrů krychlových zadržené vody. Největší hloubka vody v jezeře dosahuje 21 m.



Kaproun (přírodní památka)

Národní přírodní památka Kaproun leží nedaleko stejnojmenné vesnice v krajině České Kanady mezi Kunžakem a Novou Bystřicí.

Chráněna jsou společenstva lučního rašeliniště a bezkolencových luk se zbytkovou populací kriticky ohroženého prstnatce Transteinerova. Je to jedna ze dvou lokalit tohoto druhu v České republice. Součástí chráněného území je také malý rybníček s úzkým lemem litorálních vysokých ostřic.



Plešné jezero

Plešné jezero se nachází cca 8 km západně vzdušnou čarou od vodní nádrže Lipno, na severovýchodním svahu hory Plechý (1378,3 m n.m.). Nadmořská výška jezera 1.089 m n.m. zcela určitě přispívá k tomu, že tato lokalita má extrémní povětrnostní podmínky. Průměrná teplota se pohybuje kolem 3 stupňů a roční srážky mají průměr kolem 1500 mm. V zimě zde můžete naměřit 2,5 metru sněhu. Jezero patří k pěti jezer v české části Šumavy. Je ledovcového původu, cca 18 m hluboké a jeho rozloha je 7,5 ha. Voda z jezera odtéká Jezerním potokem do vodní nádrže Lipno. Od roku 1791 byla voda z jezera používána i k napájení Schwarzenberského plavebního kanálu. Díky poloze jezera pod 260 metrů vysokou skalní stěnou hory Plechý začalo být místo využíváno i k odpočinku a relaxaci. Přibližně 200 metrů od hráze jezera nalezneme "kamenné moře", které umocňuje dojem z této nádherné scenérie. Cestou od jezera na horu Plechý stojí pomník spisovatele Adalberta

Stiftera s vyhlídkou. Přístup k jezeru je možný po turistických trasách z Nové Pece (cca 11 km) nebo po zelené z osady Jelení (cca 7 km).



Pramen Vltavy

Prameny Vltavy patří k nejnavštěvovanějším místům na Šumavě. Leží při jihovýchodním úpatí Černé hory (1.315 m) nedaleko státní hranice se Spolkovou republikou Německo. Pramen, který zde vytéká, je považován za nejzazší prameniště naší nejdelší řeky - Vltavy. Potůček je od pramene až k Borové Ladě nazýván Černý potok, dále již nese označení Teplá Vltava. Již v období před 2. světovou válkou bylo místo hojně navštěvováno turisty a stávala zde i turistická chata, postavená v roce 1922. Za války sem byl umístěn pracovní tábor důstojníků sovětské armády. Dnes je prameniště upraveno pro veřejnost a o zdejší přírodě a historii informují přehledné informační tabule. Přístup k pramenům Vltavy je možný po trase modré značky z obce Kvilda (asi 6 km). Těsně před cílem vede značka starým smrkovým porostem pralesního charakteru. Od pramene je možné pokračovat po červené značce (asi 4 km) k rezervaci Bučina, u níž byl vybudován hraniční přechod do SRN (pro pěší a cyklisty). Zpět do Kvildy se mohou návštěvníci vrátit z Bučiny po trase zelené značky. Přístup k pramenům umožňuje i trasa červené značky z Modrav (asi 12 km) nebo ze Strážného (18 km). Místo je dnes součástí I. zóny Národního parku Šumava a je chráněno statutem přírodní památky.



Vysoký kámen u Kunžaku

Vysoký Kámen (738 m), nejvyšší vrchol České Kanady leží asi 5 km jižně od Kunžaku a asi 25 km jihovýchodně od Jindřichova Hradce. Hora byla v minulých dobách místem, kde se setkávaly hranice Čech, Moravy a Rakouska. Na jejím vrcholu byl hraniční mezník. Její německý název Markstein zřejmě připomíná, že hora byla trojmezím a v překladu znamená tolik co "Hraniční kámen". Na vrcholku jsou mohutné skalní masivy, které stojí za zhlédnutí.



Žofínský prales

Národní přírodní rezervaci Žofínský prales najdeme východně od Pohorské Vsi a je součástí přírodního parku Novohradské hory. Toto území bylo vyhlášeno rezervací nařízením hraběte Jiřího Buquoye roku 1838. Národní přírodní rezervace Žofínský prales je nejstarší rezervací u nás. Dnes zaujímá rozlohu 99,8 ha a je v nadmořské výšce 735 - 829 m.

Národní přírodní rezervaci Žofínský prales tvoří smíšený prales. Dominantní dřevinou v pralese je buk s vtroušeným smrkem a jedlí. Jedle zde byla v minulosti hojnější a patřila k největším a nejstarším stromům pralesa. Žofínská "královna jedlí", která se nacházela v jižní, nejvýše položené části, byla zlomena při prudkém poryvu větru v roce 1975. Prales byl zejména v poválečných dobách značně poškozován přemnoženými stavy jelení zvěře. Dnes je oplocen a pronikání zvěře je tak zabráněno. Veřejnosti je vstup povolen pouze s doprovodem. Přístup k rezervaci umožňuje lesní cesta z osady Žofín.



Boubín

Jedna z nejznámějších šumavských a jihočeských hor vůbec se vypíná v prostoru mezi Vimperkem a Lenorou. Společně se sousedním Bobíkem (1.264 m) tvoří výraznou dominantu této části Šumavy. Boubín se tyčí do výšky 1.362

m.n.m. Je neodmyslitelným symbolem Šumavy díky pralesní rezervaci Boubínský prales. Dnes zajímavost pralesa umocňuje Naučná stezka Boubínský prales, která byla vybudována okolo jádra pralesa v roce 1979. Z vrcholu Boubína není díky vzrostlým stromům rozhled, zato však z mnoha míst, zejména z mýtin na úbočích, jsou krásné výhledy do mnoha stran. Na svazích hory je několik kamenných památníků. U místa, kde se setkávají pod vrcholem cesty zelené, modré a červené značky, je kamenný památníček zvaný Křížová smrč. V prostoru Boubínského horského komplexu je kromě již zmíněného pralesa ještě několik dalších chráněných lokalit a to přírodní památka Jilmová skála (812 ha) a Milešický prales.

Koncem roku 2004 byla nově vystavěna rozhledna na Boubíně. Celodřevěná stavba umožňuje jeden z nejkrásnějších rozhledů na Vimpersko, Prachaticko, Budějovicko, Národní park Šumava, Národní park Barovorský les, Český les a na vrcholky německých a rakouských Alp. Přístup je od Kubovy Hutě po modré turistické značce, od Kaplice pod Boubínem, od Vimperka a od Včelné pod Boubínem. Od července 2005 omezený výstup na Boubín, všechny dosavadní turistické přístupové trasy svádí asi 800 m. pod vrcholem 1 nová trasa, která Vás dovede až k rozhledně. Počítejte s časovým zdržením, cesta se prodloužila.



Rožmberská rybniční soustava

Rožmberskou rybniční soustavu tvoří Zlatá stoka, Stará řeka, Nová řeka, rybník Rožmberk, Rožmberská bašta a rybník Svět. Tato rybniční soustava se rozkládá v okolí města Třeboň a od roku 2002 je chráněná jako Národní kulturní památka. Zlatá stoka je vodní kanál napájející rožmberskou rybniční soustavu z řeky Lužnice. Zlatou stoku nechal vybudovat v letech 1506 až 1520 Štěpánek Netolický. Původní začátek stoky byl od dnešního 4 km níž po proudu Lužnice. Do dnešního místa jej nechal posunout ve druhé polovině 16. století Jakub Krčín. Zlatá stoka je 45 km dlouhá. Stará řeka je původní, čili hlavní tok řeky Lužnice, který napájí rybník Rožmberk a z něj dále pokračuje k městu Veselí nad Lužnicí. Nová řeka je uměle vybudovaný vodní kanál jež spojuje řeku Lužnici s řekou Nežárkou. Kanál dosahuje délky 13,5 km. Kanál nechal vybudovat v letech 1585 až 1587 Jakub Krčín. Účelem kanálu bylo regulovat tok vody v řece Lužnici, jak při stavbě rybníka Rožmberk, tak i po jejím dokončení a napájet rybníky podél toku kanálu. Rybník Rožmberk je největším rybníkem nejen v České republice, ale i ve střední Evropě. Hráz rybníka je dlouhá 2 430 metrů a vodní plocha má rozlohu 489 ha. V roce 1922 byla pod hrází rybníka vybudovaná malá vodní elektrárna. Rybník navrhl rožmberský regent Jakub Krčín z Jelčan a byl postaven v letech 1584 až 1590. Rybník byl vybudován na toku řeky Lužnice a jeho bezpečnost zajišťuje Nová řeka, jež odvádí přebytečnou vodu z řeky Lužnice do Nežárky. Rybník Svět je čtrnáctý největší rybník u nás. Rybník má dvakrát lomenou hráz, dosahující délky 1 400 metrů a vodní plocha má rozlohu 201,5 ha. Rybník byl vybudován Jakubem Krčínem v 70. letech 16. století. Stavbě rybníka muselo ustoupit předměstí města Třeboně. Původně byl tento rybník větší, ale po povodni na počátku 17. století byl rozdělen na dva rybníky a to Svět a Opatovický. Na hrázi rybníka je socha Jakuba Krčina z Jelčan. Rybník je napájen Zlatou stokou. V současné době je rybník vyhledávaným rekreačním místem.



Churáňov

Asi 7 km jihozápadně od Stach a 12 km západně od Vimperka se vypíná nad krajinou vrch Churáňov (1118 m n. m.), který je známý především jako středisko zimních sportů. Těsně pod vrcholem leží malá stejnojmenná osada, jejíž stavení slouží dnes převážně rekreačním účelům. Na vrcholku byla vybudována meteorologická stanice. Na svazích vrchu byly zřízeny lyžařské sjezdové tratě s několika lyžařskými vleky a sedačkovou lanovkou, která má konečnou stanici přímo pod vrcholkem hory. V blízkosti meteorologické stanice byl vybudován běžecký areál s udržovanými běžeckými stopami v délce od dvou do patnácti kilometrů. Okolo vrcholku Churáňova vede okružní naučná stezka, která na 7 km dlouhé trase přibližuje návštěvníkům nejzajímavější místa této oblasti.

Osada s malebně roztroušenými samotami ve výšce 800 - 1050 metrů. Osídlení je spjato s rozvojem sklářství v oblasti v 18. století. V dnešní době se zde nachází velmi významné a hojně navštěvované zimní i letní rekreační centrum. Pod vrcholem Churáňova se nachází meteorologická stanice, která časem nabyla na evropském významu. V místě je také lyžařský skokanský můstek a vyhlídka. Dostupné autem po celý rok



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:



Věru Ferbasovou

nar. 21.9.1913

Sukorady, Rakousko-Uhersko

zem. 4.8.1976 (62 let)

Praha, Československo

Komik v sukních“ Věra Ferbasová se narodila 21. září 1913 v Sukoradech do rodiny středoškolského profesora v Jičíně. Ve 20. letech se mladá Věrka přestěhovala s rodiči do Plzně. Kvůli problémům s kázní přešla v kvartě z gymnázia na obchodní akademii, tu nakonec zdárně absolvovala a odešla do Prahy. Stala se sekretářkou v oblíbeném Divadle Vlasty Buriana.

Až do teď neprojevovala umělecké ambice a o umění ani neměla vážnější zájem. Stala se však věc, která úřednici Ferbasové obrátila život o 180°. V divadle rychle zaskočila za onemocnělou herečku v komedii Gustava Davise „Mušketýři z katakomb“, kterou později Martin Frič s Vlastou Burianem zfilmoval pod názvem KATAKOMBY (1940).

Tento malý divadelní záskok odstartovat její zářivou filmovou kariéru, kdy v českém filmu nahradila Anny Ondrákovou v úlohách temperamentních klaunů, neposedných žabců a nezbedných dcerušek. U diváků si získala popularitu svou bezprostředností, smyslem pro humor, rozvernost a rovněž zálibu v převlecích, jež zdokonalovala v sentimentálních komediích Vladimíra Slavínského. I když kritika upozorňovala na některé její chybné výkony a na stále stereotypní obsazování do stejných úloh.

Poprvé se na filmovém plátně zjevila jako účastnice večírku v Kantůrkově filmu V TOM DOMEČKU POD EMAUZY (1933). Zpočátku získala pouhé epizodní úlohy příbuzné (ROZPUSTILÁ NOC), divačky na dostizích (POLSKÁ KREV), prodavačky Slávky (PÁN NA ROZTRHÁNÍ), úřednice v prodejně losů (MATKA KRÁČMERKA), lovkyně autogramů (HUDBA SRDCÍ), dcery Pavly (ANITA V RÁJI), sestry Stáni (JEDNA Z MILIONU), filozofky Irči Vítkové (STUDENTSKÁ MÁMA) a nebo svědkyně Vlasty Kučerové (PRVNÍ POLÍBENÍ). Z epizodek se později stávaly titulní úlohy a scenáristé psali role již předem pro ní. Taková byla například její Věra Hanáková vydávající se za malou holčičku ve Slavínského komedii ULÍČNICE (1936), Věra Bártová ve TŘECH MUŽÍCH VE SNĚHU (1936), studentka Marta v Innemannově SEXTÁNCE (1936), dcera hajného Štětvice (Jára Kohout) Hanči v komedii NA TÝ LOUCE ZELENÝ (1936) Karla Lamače, Míla Janotová v komedii FALEŠNÁ KOČIČKA (1937), Anči Bártová v VDOVIČCE SPADLÉ S NEBE (1937), Zdenka Štěpánová v DĚVČÁTKU Z VENKOVA (1937), dvojrole Vandy Karhanové a cizinky Ruth Barretové ve VANDINÝCH TRAMPOTÁCH (1938) Miroslava Cikána, Slávka v Lamačově komedii SLÁVKO, NEDEJ SE! (1938), stále se převlékající Zdeňka ve snímku POZOR, STRAŠÍ! (1938) Karla Lamače, za desítky převleků se skrývajících Boženka Smolíková jako SLEČNA MATINKA (1938), Andula Mráčková v

Cikánově komedii ANDULA VYHRÁLA (1938), Věra v Landově PANENCE (1938), malý Venoušek ve Šléglově VENOUŠEK A STÁZIČKA (1939), švadlenka Tonička v DĚDEČKEM PROTI SVÉ VŮLI (1939), Klára v Čápově PANNĚ (1940) či Dagmar v Cikánově PROVDÁM SVOU ŽENU (1941).

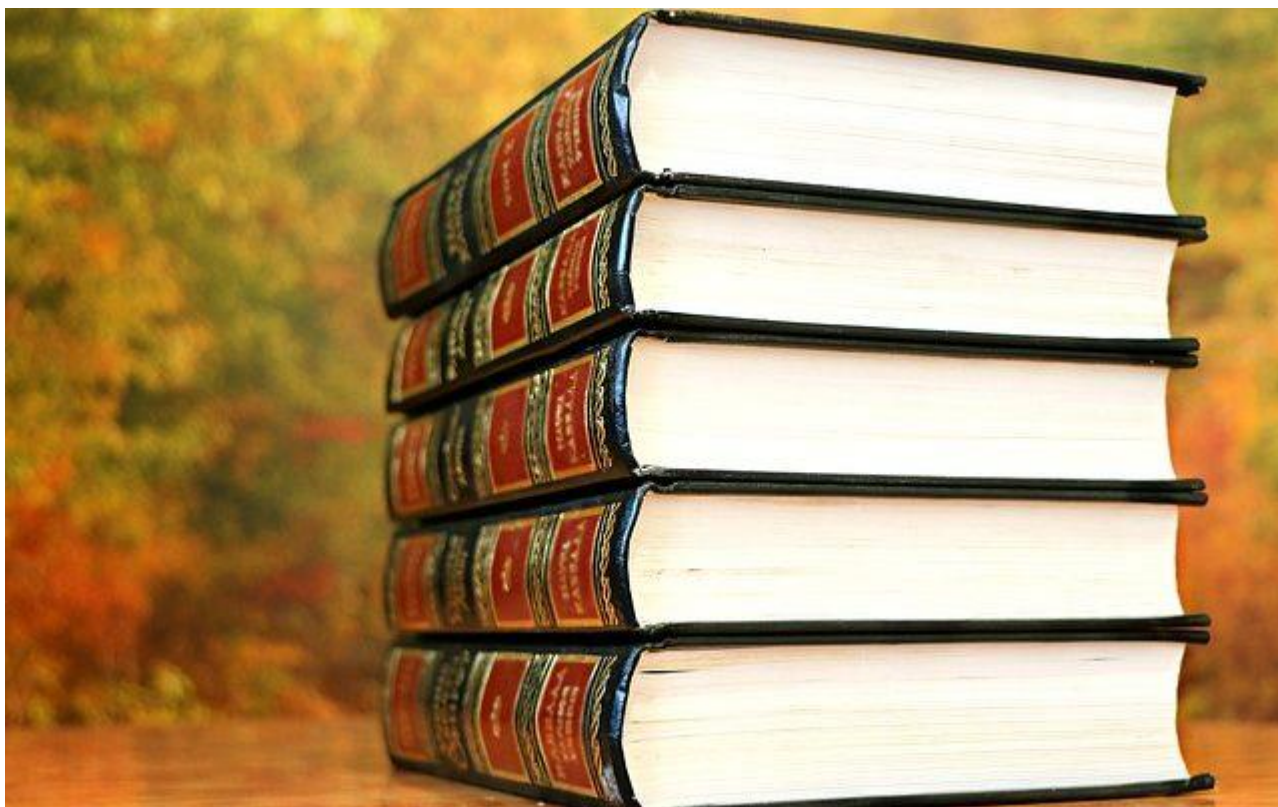
Nejhodnotnější filmové úlohy pro Věru Ferbasovou připravil režisér Martin Frič v úlohách švadlenky Tonky ve ŠVADLENCE (1936) a Věry Gregorové, která napraví hlavu svému otci (Hugo Haas) ve veselohře MRAVNOST NADE VŠE (1936). Po provdání s architektem Josefem Pálkou zanechala herecké činnosti. Kariéru ukončila také kvůli faktu, že nechtěla vystupovat v německých snímcích. S diváky se za protektorátu rozloučila úlohou Konstantiny Putičkové v komedii ZLATÉ DNO (1942) Vlasty Buriana v další režii Vladimíra Slavínského.

Po válce se její typ nemohl na filmovém plátně uplatnit. Proto se po patnácti letech do filmových ateliérů vrátila v epizodních úlohách starších žen. Jmenujme třeba tituly POSLUŠNĚ HLÁSÍM (dáma v bordelu), DNES NAPOSLED (prodavačka), DAŘBUJÁN A PANDRHOLA (měšťka), MEZI NÁMI ZLODĚJI (Marie Musilová), ČINTAMANI & PODVODNÍK (dámička s buldočky), DVA TYGŘI (Mourková), SKŘIVÁNCI NA NITI (trestankyně – kopečkárka), PŘÍPAD PRO ZAČÍNÁJÍCÍHO KATA (paní Munodiová) či TOUHA SHERLOCKA HOLMESE (dáma).

Po desítkách let se vrátila i na divadelní prkna Činoherního klubu jako slečna Mossierová ve hře Seana O'Caseyho „Pension pro svobodné pány“ (1965) v režii Jiřího Krejčíka a ve stejnojmenné televizní (1965) a filmové (1967) verzi. Naposledy se před návštěvníky kin zjevila v krásné úloze všetečné tetičky v Lipského komedii Jáchyme, hod' ho do stroje (1974).

Občas spolupracovala také s rozhlasem a s televizí (inscenace ZLOČIN A TRIK, ŠEST UPRCHLÍKŮ, ALFONS KARÁSEK V LÁZNÍCH, TETIČKA ZA VŠECHNY PENÍZE atd. a seriál BYLI JEDNOU DVA PÍSAŘI). I ve vysokém věku udivovala svou čilostí a nehasnoucím šibalským očima. Stále krásná (i když svým životem těžce zkoušená) Věra Ferbasová zemřela 4. srpna 1976 v Praze ve věku nedožitých šedesáti tří let.

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.



Uprav profilovou fotku

Alois Jirásek

spisovatel

Narození:

23. 8. 1851, Hronov, Rakouské císařství

Úmrtí:

**12. 3. 1930 ve věku 78 let, Praha,
Československo**

Alois Jirásek český prozaik, dramatik a tvůrce historického realistického románu, se narodil 23.8.1851 v Hronově v rodině drobného živnostníka. Jeho otec nebyl dobrým podnikatel, rodinu zatížil splácením dluhů.

Jirásek vystudoval gymnázium a poté se rozhodoval mezi malířstvím, ke kterému měl velký talent a historií. Nakonec si vybral - hlavně z existenčních důvodů, studium na pražské filozofické fakultě.

Díky pobytu v Praze měl možnost se seznámit se spisovateli, kteří psali pro časopis Lumír a také s M. Alšem.

Po úspěšném ukončení studií, jako středoškolský profesor vyučoval v Litomyšli. Zasloužil se o to, že se Litomyšl stala mimopražským kulturním centrem. Pobyt v tomto kraji ho inspiroval k jeho literární tvorbě. Později přesídlil do Prahy, kde vyučoval na gymnáziu a v této době napsal většinu svých velkých románů.

Dílo Aloise Jiráska je umístěno do časového rozmezí od dob mystických / Staré pověsti české/ až do 19.století. Upíná se především k době husitské, pobělohorské a k národnímu obrození. V květnu 1917 stál Jirásek spolu s J. Kvapilem v čele Manifestu českých spisovatelů. Manifest si kladl za cíl přimět české poslance k hájení národních zájmů.

Po vzniku Československa zvolili Jiráska do Národního shromáždění. Byl také senátorem za pravicovou národní demokracii v letech 1920-25. V roce 1925 se začal veřejnosti stranit a o politické dění se nezajímal. Alois Jirásek zemřel v 12.3.1930 v Praze.

Díla Aloise Jiráska:

Mezi proudy – třídlínný román / Dvojí dvůr-1887, Syn Ohnivcův-1888, Do tří hlasů -1890/. Jirásek zde zobrazil dobu husitskou, vládu Václava IV. a vznik českého reformního hnutí.

Proti všem – třídlínný román / Skonání věků, Kruciata, Boží zástup – vše 1894/. Trilogie je rovněž z doby husitské. Jirásek zde přibližuje husitskou revoluci, radikální tábory, chiliastické sekty, umírněné Pražany. Děj se skládá z osudů zemanské dcery Zdeny z Hvozdna a jejího milence fanatického kněze Bydlinského. Dílo končí dramatickým popsáním bitvy na Vítkově.

Bratrstvo – třídlínný román, který volně navazuje na předchozí trilogie. / Bitva

u Lučence- 1899, Mária- 1904, Žebráci -1909/. Děj se soustřeďuje na doznívání a rozklad husitství. Hlavními hrdiny jsou hejtman Talafús a jeho milénka vášnivá a zrádná Mária, kterou Jirásek představuje jako plnokrevnou, nebojácnou ženu.

Husitský král – /1920/ – román o životě Jiřího Poděbradského.

Jan Hus, Jan Žižka, Jan Roháč – dramatická trilogie o životě těchto osobností.

Skály - /1886/ - román z doby pobělohorské popisující utlačování společenské třídy feudálním řádem a katolickou církví.

Psohlavci -/1883-1884/ - tématem tohoto díla je rovněž protifeudální odboj. Hlavní postavou je Jan Sladký- Kozina, který je vůdcem Chodů v boji s Lamingerem. Kozina je bojovníkem za práva lidu.

Skaláci - /1874/ - poslední román zachycující dobu pobělohorskou, popisuje poslední vzpouru z roku 1775 na Náchodsku.

Temno - / 1912-1914/ - román z doby protireformačního útlaku. Zachycuje špatnou morální a kulturní situaci národa. Celá země podlehla katolicismu, jen pár nekatolíků se brání jezuitskému tlaku.

F.L.Věk - /1888-1906/ - pětidílný román z dob národního obrození. Jde zde o období od sedmdesátých let 18. století do dvacátých let 19. století. Román popisuje životní osudy F.L.Věka. Vystupují v něm i další postavy ,např. Václav Thám, Jan Theobald Held, Václav Matěj Kramerius aj. Nejvýznamnějšími postavami kromě Věka jsou kněz P.Matouš Vrba, nepřítel francouzské revoluce a vzdělaný dr. Srnka, vyznavač revoluce a nepřítel absolutismu.

U nás - čtyřdílná kronika / Úhor - 1899, Novina - 1899, Osetek - 1902, Zeměžluč - 1903/, Zabývá se národním obrozením v rodném kraji A. Jiráka. Díky knězi Pavlovickému tu obrozenecké hnutí jinou podobu, řeší sociální otázky a snaží se zlepšit úroveň života venkovského lidu.

Filosofská historie - /1877/ - povídka z prostředí litomyšlského kraje líčí osudy povahově rozdílných studentů a jejich lásek. Osudy nebojácných mladíků kontrastují s osudy věčně ustrašeného aktuára Roubínka.

Vojnarka - /1890/, **Otec** /1894/ - povídky nastiňují reálné konflikty venkova.

Lucerna - /1905/ - symbolická hra, ve které se vzájemně prolíná pohádkový svět se světem panstva a poddaných.

Staré pověsti české - /1894/ - dílo věnované mládeži.

Z Čech až na konec světa - /1890/ - převyprávění cestopisu Václava Šaška z Bířkova.

Na dvoře vévodském /1876-1877/- psáno pro světozor

Filosofská historie

Jirásek nás v této selance seznamuje s maloměstskou Litomyšlí let 1847 a 1848, zvláště pak s jejími filozofy, ne s těmi, "kteří pravdu každé věci znají", ale s těmi, jimž "bujná krev v mladém těle kolovala, kteří zpívali, dychtili a milovali, s nimiž dívky, jinak bradatých, učených filozofů nic si nevážící, rády se bavily, ba je milovaly."

Novela se dělí na dvě části, ve dvě revoluce: první o majáles, květnovou slavnost, kterou studenti přes přísný zákaz hradecké konzistoře přece v Nedošínském háji uskutečnili, a druhou, historickou, o politickou svobodu roku 1848. Jirásek psychologicky věrně zachycuje, jak působil revoluční rok na jednotlivé hrdiny, mužného vlastence Vavřenu, dobrosrdečného šprýmaře Frýborta, tragického Špínu, jenž padl v Praze na barikádách, zamilovaná děvčata, "matku studentů" starou pannu slečnu Elis, ale také na místní němčící honoraci, representovanou nejvýrazněji omezeným byrokratem, panem aktuárem Roubínkem, majetníkem obrazu Herodesa, který se z

pomyšlení na konstituci až k smrti rozstonal. "Filozofská historie je tak mladistvě svěží nejen proto, že jedná o studentech, ale i proto, že duch těchto studentů ovládá všechno, i samého autora: a dále, že duch těchto studentů jest opravdu mladý, že věští příchod nové, lepší, svobodnější generace a tím i nového, lepšího života."

POSTAVY:

Vavřena - hlavní ze čtyř studentů; moudrý, trpělivý, věrný a všemi v okolí uznávaný; zamilovaný do schovanky pana Roubínka, Lenky, kterou chodil vyučovat

Zelenka - pilný student, který se vyhýbá zábavě

Frýbort - komediant a vlastenec, zamilovaný do dcery domácích, Márinky

Špína - samotář a smolař, tajně zamilovaný do Márinky, ale neodvážil se jí svou lásku vyjevit

slečna Elis - paní bytná, u které studenti bydlí

pan aktuár Roubínek - povýšený, stereotypní a povrchní

Lenka - vlastenka, pracovitá, věrná a skromná; schovankou pana aktuára; zamilovaná do Vavřeny

Márinka - dcera domácích, miluje Frýborta

DĚJ:

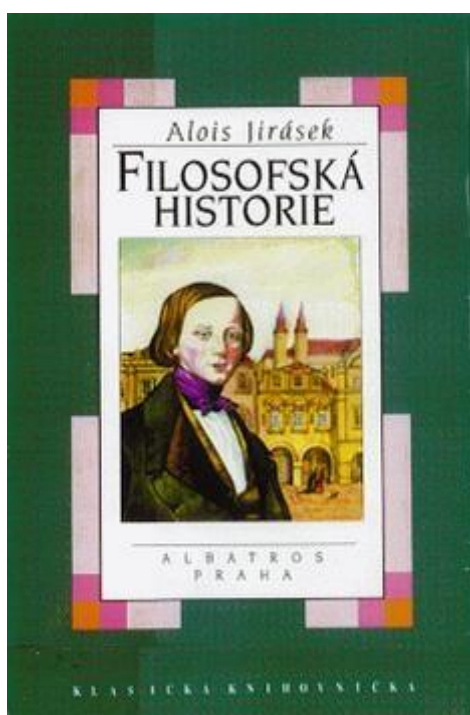
Příběh se odehrává v Litomyšli mezi studenty filozofie a začíná v dubnu 1847. Nejoblíbenější zábavou studentů v Litomyšli jsou majáles, studentské slavnosti. Přestože byl majáles letos zakázán, rozhodnou se ho studenti uspořádat.

Nejvíce se připrav účastní filozofové Frýbort a Vavřena, kteří bydlí u slečny Elis. S Vavřenou a Frýbortem bydlí také filozofové Zelenka a Špína. Frýbort miluje domácí Márinku, již tajně miluje i Špína, ale pro svoji nesmělost lásku skrývá. Vavřena miluje Lenku, schovanku pana aktuára, do jehož rodiny chodí vyučovat jeho dceru Lotynku. S Lenkou mají společné vlastenecké cítění a vyměňují si spolu české knihy.

Nakonec jsou slavnosti uspořádány a účastní se jich celá Litomyšl. Na slavnostech je i Lenka, jež se zde seznámí se slečnou Elis. Vavřenovi a Frýbortovi hrozí trest, ale nakonec se mu vyhnou a úspěšně složí zkoušky. Úspěšný je i Zelenka. Špína u zkoušek neobstojí, a proto vstoupí do kláštera.

Z jara 1848 nastalo politické hnutí v Praze. Studenti utvoří studentskou legii, jejímiž hlavními důstojníky se stali Frýbort s Vavřenou. Když v Praze vypukne revoluce, vyrazí tajně bojovat na barikády. Zde se setkají se Špínou, ten je během boje zasažen a umírá Vavřenovi v náruči.

Revoluce je rozehnána vojskem a oba hrdinové se vrací ke svým dívkám, s nimiž se později ožení.

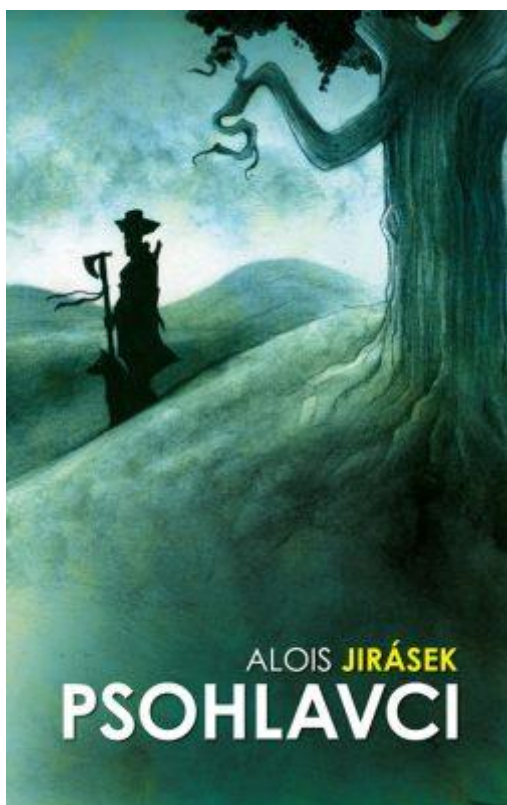


Psohlavci

Jihozápadní hranice naší vlasti tvoří lesy. Cesty přes tyto lesy střežili Chodové. Byl to svobodný lid, který podléhal jenom králi. Střediskem Chodska byly Domažlice. Tam měli Chodové svůj hrad, v němž střežili svůj prapor, pečeť privilegia, kterou jim udělili čeští králové. Ale po bitvě na Bílé hoře bylo Chodsko prodáno panu Lamingrovi, svobodnému pánu z Albenzeuthu.

Pokládal všechny Chody za poddané a za lidi, co budou pro něho jenom pracovat. Chodové se s tímto však nechtěli smířit a domáhali se práva až u císařského dvora ve Vídni a u soudu v Praze. Ale nikde nepochodili. Laminger svým vlivem zmařil všechny jejich úsilí. Chodové vyslali i deputaci do Vídně a do Prahy, kde však místo vyšetřování vyslance uvěznili. Část se jich vrátila domů, ale Kozinu a jeho dva přátelé si tam nechali. Když jeden z nich zemřel, rozhodli se, že jeden z nich bude oběšen. Laminger si vymohl, aby byl oběšen Kozina. Při popravě Kozina vyzval Lamingera do roka a do dne na Boží soud. Do roka a do dne Lamingera ranila mrtvice, právě když se na své hostině posmíval Kozinovi:

„Ó, Kozino, špatný proroku!
Rok tu, ty tam a já dosud tu!“



... bývávalo:

Historie dětských kočárků

Kočárek vynalezl zahradní architekt William Kent pro malého vévodu z Devonshire v roce 1733. Místo držadla měl opratě a šlechtického synka v něm pro pobavení tahala koza.

Novinka měla úspěch a první kočárky se začaly šířit mezi šlechtickými rody v Evropě. Jednalo se o luxusní, bohatě zdobené zmenšeniny kočárů. Které si mohlo dovolit jen pár nejbohatších. Koncem 18. století opratě nahradila držadla, aby mohli kočárek tlačit rodiče či chůva. V roce 1840 si tři exempláře s držadly koupila královna Viktorie a rozpoutala tak „kočárkové šílenství“. Kdo chtěl patřit do lepší společnosti a měl děti, musel mít kočárek. Koncem 19. století bylo několik žen zatčeno proto, že tlačily kočárek po chodníku a nejely po vozovce jako všechna ostatní „vozidla“. Až po bouřlivé diskusi soud tlačení kočárku po chodnících legalizoval. Tehdejší kočárek měl tříkolový podvozek a proutěnou korbičku s malou stříškou. Děti vždy seděly po směru jízdy.

Průlom v historii kočárek přinesl v roce 1889 vynález Williama H. Richardsona z Baltimore. Ten si nechal patentovat polohovatelný kočárek, v němž mohlo dítě poprvé sedět čelem k matce. Pro zvýšení bezpečnosti se snížil podvozek a zavedly nožní brzdy, aby kočárky s dětmi neujížděly.

Až do poloviny dvacátých let se vyráběly kočárky na vysokém podvozku s korbičkami ozdobenými záclonkami a řasením, tzv. Princeskami. Ve třicátých letech začaly kočárky kopírovat místo kočárů automobily. Měly aerodynamický tvar, celuidová stahovací okénka, nárazníky, disková kola a mohutné blatníky.

Padesátá léta byla ve znamení dnes již legendárního „osmipéráku“, oblíbená byla i celoproutěná „kukaň“.

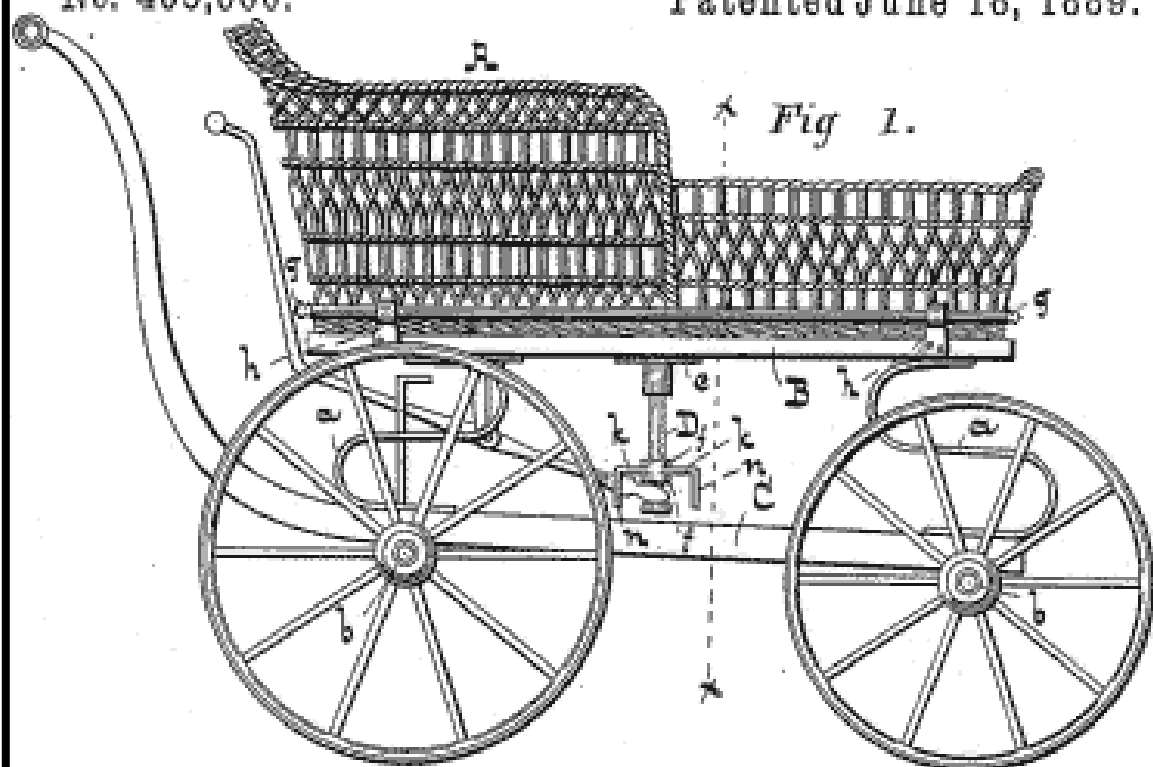
V polovině šedesátých let se podvozek opět začal zvedat od země z čistě praktického důvodu – kvůli zvýšené koncentraci smogu.

2 Sheets—Sheet 1.

W. H. RICHARDSON.
CHILD'S CARRIAGE.

No. 405,600.

Patented June 18, 1889.



-WITNESSES-

Dan'l Fisher
Ransomville

- INVENTOR -

William H. Richardson,
by Chas. W. Howard,
Att'y.

Něco o kočárcích

Výskyt vozíku speciálně vyrobeného pro dítě byl až do konce 19. století záležitostí víceméně nahodilou. Na zakázku si jej dávaly vyrábět především aristokratické a majetnější měšťanské rodiny. Tyto kočárky svým vzhledem

připomínají spíše tehdejší velké cestovní kočáry.

Velkou část vozíků pro děti bylo možno zapřáhnout za zvířata - oslíky, malé koníky či kozy.



Trojkolky

Patřily k prvním sériově vyráběným kočárkům. Trojkolový podvozek měl jednoduchý důvod - až do roku 1875 nesměla z důvodu bezpečnosti pěších čtyřkolová vozítka na chodník. Za vzor těmto kočárkům posloužily vozíky pro tělesně postižené, či rekonvalescenty. Přestože trojkolky byly pro větší děti, často se stávalo, že do nich byly pokládány i děti ještě nesezení, kterým se tímto mohlo ublížit. I tato skutečnost ovlivnila rozšíření zdravějšího klasického hlubokého kočárku od 70. let 19. století. Sedací vozíky se ale vyráběly souběžně až do prvního desetiletí 20 století.



Trakářky

Další typ dřevěného kočárku svým vzhledem nápadně připomíná trakař. Rozšířil se kolem roku 1870. I přes poměrně obtížnou manipulaci se trakářek udržel v nabídce výrobců až do 20. let 20. století. Od poloviny 80. let 19. století se začala vyrábět varianta tohoto kočárku s podnožníkem nastavitelných do dvou poloh, což umožňovalo vytvoření dostatečného prostoru, ve kterém si dítě mohlo i lehnout. Tato konstrukční změna položila základ novému typu kočárku tzv. " vozítku k sezení i ležení". Společná cesta obou variant kočárku netrvala příliš dlouho, neboť kočárek k sezení i ležení se

velmi rychle začal přizpůsobovat podobě kočárků hlubokých. Podvozek se dvěma koly byl nahrazen tradičním podvozkem čtyřkolovým s kovovými koly o nestejném průměru s řemínkovým či spirálovým pérováním.



Princesky a promenádky

Korbičky se vyráběly v několika tvarech - oválné, hranaté povětšinou z proutí v barvě přírodní, béžové, hnědé, šedé a šedozelené, ale za příplatek mohl mít zákazník i korbičku v barvě bílé, růžové, modré nebo bordo. Kromě proutěných a pedigových kočárků byly oblíbeny i kočárky s korbičkami dřevěnými a překližkovými lakovanými v celé škále barev. Princesky byly bohatě zdobeny a stříška byla většinou s řasenými záclonkami.



Skládací kočárky

Expanze kočárků mezi střední vrstvy obyvatelstva, jeho transport do vyšších pater činžovních domů, rozvoj městské dopravy a nový trend v životním stylu - neděle trávené na výletech v přírodě, to vše vyvolalo potřebu nového praktického kočárku, který by byl lehký, skladný a s kterým by se snadno manipulovalo.



Skříňové kočárky – tzv. anglické

Během 20. let 20. století pozvolna z parků a ulic mizely nadýchané princesky a promenádky na vysokých kolech s mělkou korbou a nahrazovaly je modely s velmi hlubokou a prostornou, dřevěnou, překližkovou, či koženkovou korbou na sníženém podvozku s drátěnými kolečky a s řemínkovým pérováním vysunutým na boky korby. Kolébka tohoto kočárku je v Anglii a proto se mu též říká "anglický".



Prošívané kočárky

V polovině 30. let 20. století se vedle robustních skříňových kočárků objevil nový typ. Tento subtilní, odlehčený kočárek z prošívané koženky na nízkém podvozku jistě potěšil mnohé maminky, které nenadchly skříňové a automobilové modely. Od roku 1936 začalo v nabídkách firem utěšeně prošívaných modelů přibývat.



Kukaně

Málokterý kočárek odchoval tolik dětí jako tento typ s vyplétanou korbou i střechou, která se posunovala za korbu. V nabídce firem se objevil už koncem 30. let 20. století. První zachycená kukaň (1931) byla ještě umístěna na polovysokém podvozku s koženkovou střechou. Ale již v roce 1936 ji firma HIKO inzerovala v takové podobě, jakou ji známe dnes - s korbou i střechou pletou z proutí, či pedigu, v přírodní nebo bílé lakované variantě s chromovým nízkým rourovým podvozkem a chromovými prohnutými blatníky a typickým šestipružinovým pérováním. V katalogu byl tento kočárek

představen jako " vozík nejlepších kruhů", čemuž odpovídala i jeho na svou dobu vysoká cena - 960,-Kč.



Sportovní kočárky

Skládací letní vozíky opanovaly trh 35 let a jejich postupný zánik byl vnímán s nostalgií. Pomalý přechod od dřevěných sklápěcích vozíků k tradiční podobě "sedaček" se odehrával na konci 20. let 20. století. Převahu pak tento typ nabyl koncem 30. let. Bočnice byly nejdříve výhradně volné, stejně jako u skládacích patentních kočárků. Postupně se nabídka rozšířila i o kočárky s oválnými vyplétanými bočnicemi. Od roku 1936 se začaly postupně objevovat i první kočárky s oblou kovovou konstrukcí a s dřevěnými madly na bočnicích.



60. léta a postupný návrat ke kořenům

Hitem doby se staly kočárky na zvýšeném podvozku, který se mohl stejně jako korbička lehce složit. Důvod byl prozaický - zvýšená automobilová doprava = zvýšené výfukové zplodiny.



Od počátku vývoje dětských vozíků různé firmy vydávaly své katalogy- např. německá firma: E.A. Naether v Zeitzu (pozdější ZEKIWA – Zeitzer KlinderWagen) inzerovala již v roce 1846 a spousty dalších firem a obchodníků zabývajících se výrobou dětských vozíků.



Fotografie







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:



PEKAŘ:

Historie pekařství se začala psát na základě čiré náhody

První kvašený chléb byl pravděpodobně připraven v Egyptě někdy před 6000 lety. Zřejmě jen úplnou náhodou došlo k tomu, že těsto, které leželo na slunci,

vykynulo. Do té doby se chléb připravoval nekynutý z drcených pšeničných zrn, které se mísily s vodou a solí. Z takovéto kaše vznikly na kamnech placky. Ovšem vykynuté těsto umožnilo pečení chuťově výtečného chleba s křupavou kůrkou, čímž byla založena historie klasického pečení, jaké známe s malými obměnami dodnes.

Z dochovaných nálezů ze starého Egypta je známo, že chléb byl společně s pivem a cibulí platidlem, které sloužilo jako odměna za vykonanou práci otroků. Obliba chleba dokonce vedla sousední státy k posměšnému označení egyptských obyvatel jako "chlebožrouti".

Řekové se v době asi 4000 let př. n. l. naučili péci chleba od Židů a Féníčanů. Chléb se tak postupně stal základní potravinou. Jedli jej například s medem. Podle dochovaných záznamů působilo ve 3. století př. Kr. v Aténách 45 pekařů, kteří pekli různé druhy chlebů pro boháče i chudý lid. Ve starém Římě byl chléb rovněž hlavní potravinou spolu s vínem. Známé je přidělování chleba římskému lidu zdarma, což prováděl ve 4. století Gaius Julius Caesar za účelem naklonit si jejich přízeň. V této době již existovala v Římě tzv. pekařská bratrstva, která byla později nahrazena pekařskými cechy, do kterých se pekaři sdružovali. V rámci těchto cechů bylo řemeslo dále rozvíjeno.

Historie pekařství u nás

V Čechách se objevují zmínky o pekařích již v Kosmově kronice, kde jsou zmíněni pekaři jako dvorní řemeslníci v 11. století. Počátkem 14. století vznikají cechy i u nás. Z roku 1338 se dochovaly dodnes artikule prvního pekařského cechu z Netolic. Vznik pekařských cechů umožnil rozvoj, zvelebování řemesla a také bylo možno lépe dohlížet na kvalitu pečiva. Byla např. dána pravidla, která stanovovala, jak má být bochník chleba těžký a za kolik se má prodávat. Díky cechům byla jasně vymezena hierarchie mezi mistry, tovaryši a učni. Pekařství jako řemeslo se vyvíjelo poměrně pomalu.

Počet pekařů rostl a první zmínky o vzniku cechů se datují k počátku 14. století. Doloženy jsou artikule prvního pekařského cechu v Netolicích z r. 1338. Cechy vymezovaly vztahy mezi řemesly a v rámci řemesla mezi mistry, tovaryši a učni, ale sloužily také ke vzájemnému podporování se, zvelebování řemesla, výchově dorostu, vytváření vztahů k zákazníkům a dohlížely nad kvalitou výroby. Cechy měly kromě svých statut také svůj erb, prapor se svatým ochráncem a větší cechy i vlastní hudbu. Symbolem pekařského znaku se

většinou staly pekařské výrobky, jako např. preclíky, chléb, rohlíky, žemle apod. Poslání cechů bylo hospodářské, sociální a politické. Kromě chleba se ve středověku pekli hojně i perník. Výrobky perníkářského řemesla však byly spíše luxusním zbožím pro nejbohatší domácnosti.

Jak se trestali nepoctiví pekaři

Velice zajímavé jsou také tresty, které byly udíleny nepoctivým pekařům, kteří chléb šidili. Kdo prodával šizený chléb, tomu byla udělena nejprve pokuta, při opakovaném porušování poctivé práce bylo takovému pekaři jeho řemeslo za rok pozastaveno. Ovšem vyskytovaly se i takové tresty jako „koš“ a „klec“. Koš býval v Praze na kamenném mostě. Byla tam dlouhá páka, jako bývaly na silnicích u mýta. Na konci, který nad vodou vyčníval, byl zavěšen koš z latí. V den, kdy se konaly trhy a lidí šlo přes most nejvíce, byl postaven pekař do koše obličejem k lidu, a tak tam musel stát hodinu nebo dvě. Někdy byl pekařům přivěšen na krk bochánek chleba, jindy byl nepoctivý pekař ve velkém pytli nebo koši hozen rovnou do Vltavy. Až do 18. století podléhalo pekařství přísnému dohledu. Následkem francouzských válek došlo k uvolnění pekařství jako řemesla a od přísných trestů bylo upuštěno.

Chléb jako symbol pohostinnosti

Chléb měl však vždy v historii své zvláštní postavení, které mu dosud nebylo odebráno. Při korunovaci českých králů byla dávána přednost chlebu před zlatem. O významu chleba v našich dějinách svědčí i starý slovanský zvyk, podle něhož vítáme hosta chlebem a solí. Chléb jako boží dar se těšil úctě v každé domácnosti. Byl to znak pohostinnosti a dobrosrdečnosti. Odmítnutí se považovalo za urážku, stejnou jako by hostu chléb nebyl nabídnut. Chléb má symbolický obsah o Velikonocích i Vánocích - v podobě vánočky. Chlebové placky ve tvaru kruhu představují symbol jednoty.

Za vlády Jiřího z Poděbrad bylo u nás známo již dvanáct druhů chleba, a to žemlový, žitný, nakyslý, mazancový, ječný, prosný, žaludový, jáhlový, pohankový, rýžový, perníkový a koláčový. Domácí výroba chleba tak byla postupně vytlačována z domovů do rukou profesionálních pekařů. Ti se postupem času stávali uznávanými a bohatými měšťany, stejně jako řezníci. Císař Karel IV. vypracoval řád živnostenský stavu řemeslného a jednotlivé cechy významně podporoval, neméně cech pekařský. V Praze měli pekaři své krámy na Staroměstském rynku v uličce, která se nazývala Pekařská.

Novodobá historie pekařství u nás

Vývoj pekařského řemesla byl urychlen v 19. století jednak propracovanými postupy při kynutí a pečení, ale zejména rozvojem technických vymožeností. Ruční práce ustoupila ve značné míře práci strojové a začaly vznikat skutečné velké pekárny, které se staly velkou konkurencí malým pekařům. Tak se pečení chleba pozvolna přeměňovalo na výrobu průmyslového charakteru.

Vývoj pekařství byl nerovnoměrný. Počátkem 20. století bylo rozhodující to, kde se koncentrovalo obyvatelstvo, a také jak postupně docházelo k zavádění plynofikace, elektrifikace a rozvoji infrastruktury. Disproporce byly právě mezi velkými městy, kde již vznikaly velké moderní pekárny a chudým venkovem, kde stále přetrvávala ruční výroba. Za první republiky bylo v naší zemi registrováno něco kolem 13.000 pekáren.

Avšak v 50. letech docházelo díky politickým událostem ke znárodňování a rušení malých pekáren. Drobní pekaři živnostníci tak byli nahrazováni vznikem národních podniků ve městech nebo družstev v rámci venkova.

V 70. letech jsou stavěny pekařské výrobní kombináty průmyslového charakteru, které vyrábí chléb na moderním zařízení (výrobníky kvasu, automatické tvarování a kynutí, pásové pece) a celá výroba chleba nazývá významných změn, což pokračuje až do 90. let, kdy došlo k privatizaci výrobních kapacit a ke znovuoobnovení řemeslných pekáren. S obrovským rozvojem moderních technologií dochází ke značnému rozšiřování sortimentu výroby. Vývoj moderní doby přeje sdružování výrobců do masivních uskupení. Dochází také ke spojení pekařství a cukrářství.



Pro volné chvíle

Co chystá Dino v hrnci?

7, 

3, 

10, 

17, 

5, 

18, 

10, 

3, 

9, 

KAPUSTA

14, 

4, 

12, 

15, 

11, 

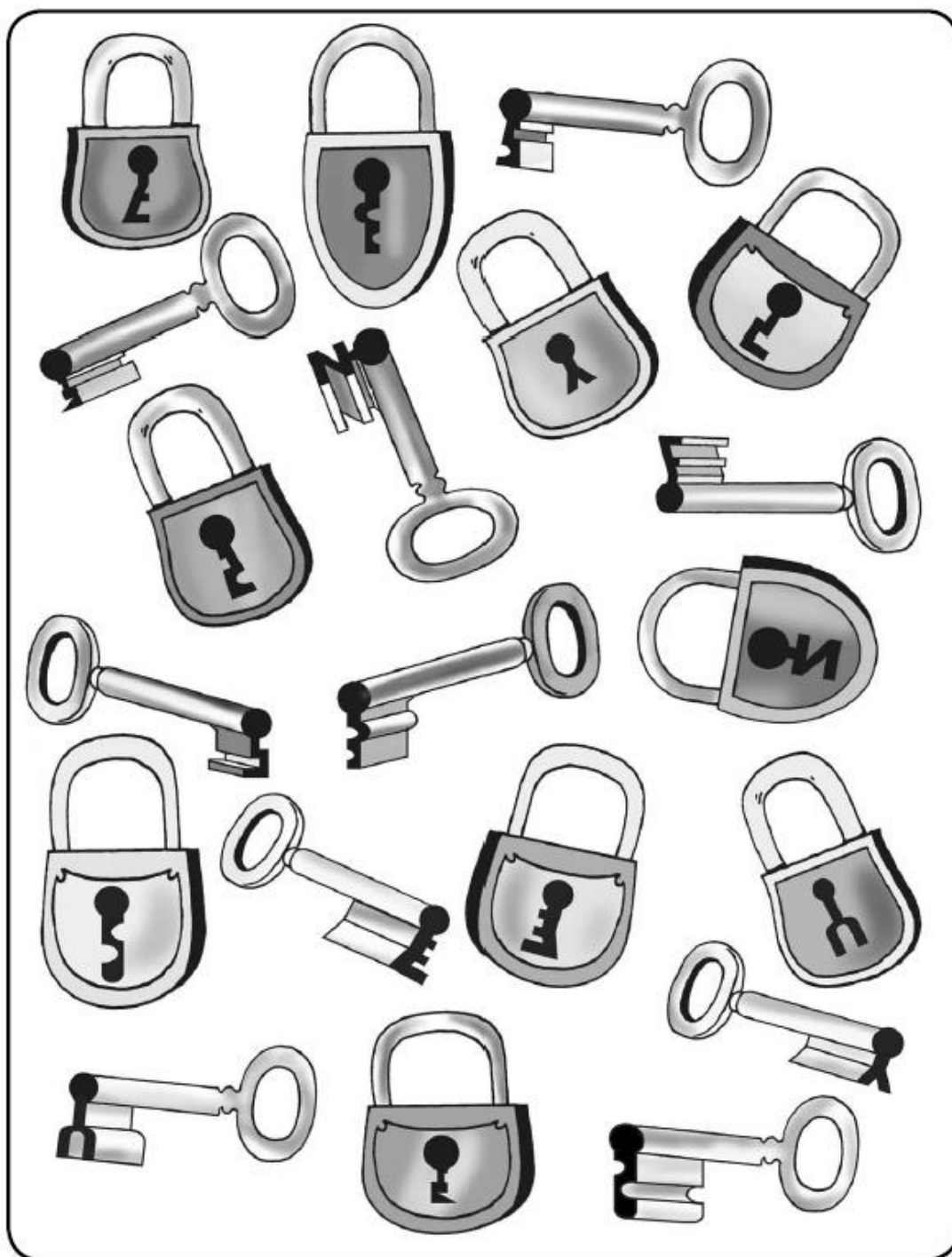
16, 

1, 

6, 

8, 

Zjisti, jaký klíč se hodí do jakého zámku, a spoj je čarou.



Nejvíc věcí na rovinu se dozvíš teprve v době, kdy už to

Milan Růžička

A	K	A	K	D	Í	L	H	B	O
P	E	O	E	T	O	I	A	A	A
H	O	D	S	B	S	J	N	L	N
O	É	L	I	T	E	R	Á	T	I
M	P	O	O	D	L	N	E	I	T
O	S	R	A	H	O	I	Z	K	K
N	K	T	K	G	O	O	V	Í	A
Y	Y	S	A	Č	Á	P	S	C	N
M	P	I	V	I	K	V	I	Z	I
A	D	B	R	K	O	C	E	S	E

AGÁVE, AKTIN, BALTÍK, BENZÍN, BISTRO, BRKO, ČASY,
 DIAGONÁLA, EDÉM, HANÁ, HISTORKY, HOMONYMA, IDEA,
 KIVI, KOSTLIVCI, KVIZ, LITERÁTI, OBHLÍDKA, OSEL, OVSÍK,
 PLST, POLOHOPIS

Doplňovačka

V jižní Africe žije velmi vzácný druh žab.

V tajence najdeš jejich název.

1	K			
2	K			
3	K			
4	K			
5	K			
6	K			
7	K			
8	K			
9	K			
10	K			
11	K			
12	K			
13	K			
14	K			

lod'



věc ke čtení



cvičí se s tím



oblí má...



zalévá se s tím



motýl v prvním stadiu vývoje

v moři jsou ryby a k...

malé množství vody



větší než slepice

ten, co dělá podkovy



šásek v cirkuse



jedovatý had

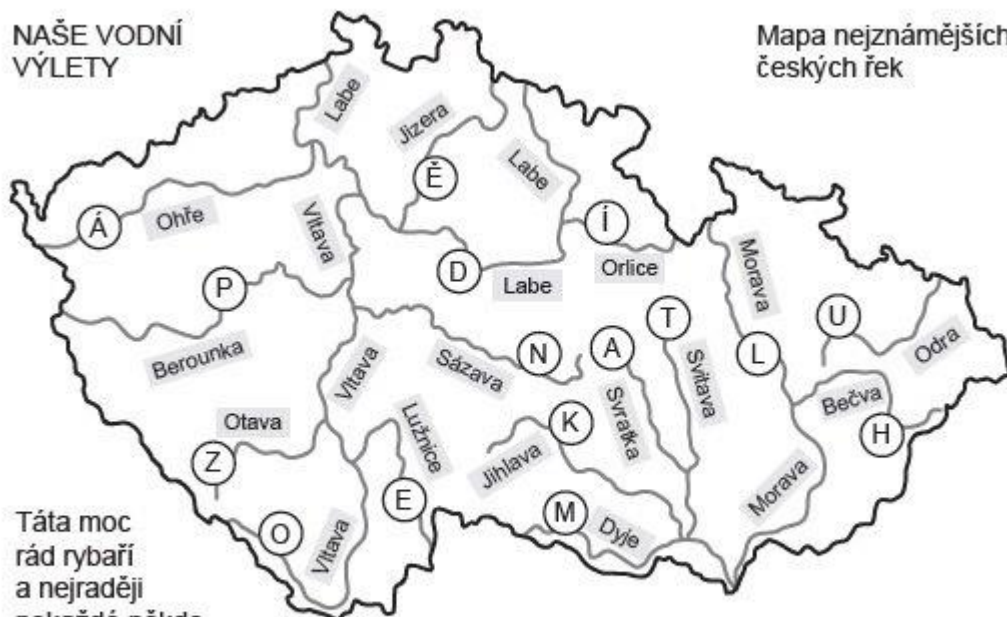
malý kuň

dává mléko



NAŠE VODNÍ VÝLETY

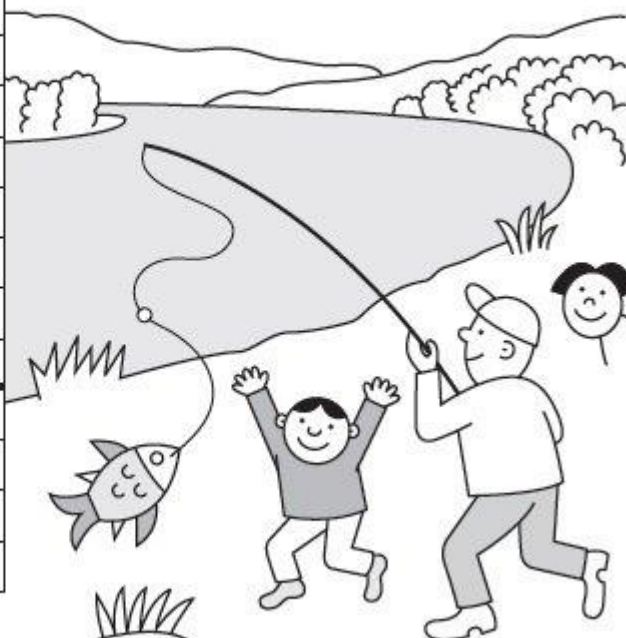
Mapa nejznámějších českých řek



Táta moc rád rybaří a nejraději pokaždé někde jinde. Takže často jezdíme na úžasné „Vodní výlety“, jak tyhle akce pojmenovala naše máma. Byli jsme už na Lipně, největší přehradě u nás. Lovili jsme ryby ve Vltavě, naší nejdelší řece. A taky v Labi, které je nejmohutnější,...

Vylušti tajenku. Najdi na mapě každou řeku a opiš písmeno do tabulky podle vzoru.

Dyje	M	Sázava	
Vltava		Ohře	
Bečva		Jihlava	
Vltava		Morava	
Odra		Svratka	
Otava		Labe	
Labe		Sázava	
Lužnice		Orlice	
Berounka		Morava	
Morava		Vltava	
Vltava		Labe	
Odra		Jizera	
Svitava			



Pro zasmání:



„VELKÁ VODA NÁS NEZASKOČÍ ... PRO PŘÍPAD EVAKUACE UŽ MÁME ZABALENO!“



Za chvíli tě pustím a zavoláš mi tatínka, ano?

Horoskop:

Letní tarotový horoskop lásky 2020 Chcete vědět, jestli si letos v létě užijete romantiku a vášeň? Tarotové karty odhalí, co si pro vás osud připravil v lásce!

Beran

Karta Král pohárů přeje lásce tak jako málokterá jiná – můžete se tedy těšit na velmi příjemné léto plné romantiky! Nebude se ovšem jednat o žádné úlety ani krátké letní románky, protože to, co k vám přijde, bude mít všechny vlastnosti vážného vztahu! Tarot říká, že člověk po vašem boku bude spolehlivý, solidní, odpovědný a zároveň láskyplný. Pro nezadané Berany to znamená, že se na vás konečně usměje štěstí, na které jste již dlouho čekali, a z letní známosti se vyklubou něco, co vás bude ještě hodně dlouho provázet životem! Zadaným karta věští velmi příjemnou a vášnivou dovolenou s vaším milým protějškem. Pokud mezi vámi byly nějaké neshody, konečně je necháte za sebou a důležité bude pouze to, že se máte rádi, že to spolu myslíte vážně a můžete se jeden na druhého spolehnout. Nezapomínejte to dávat partnerovi najevo stejně, jak to dává on najevo vám! Důkazů lásky totiž není nikdy dost, a nemusí mít ani žádnou okázalou formu, úplně stačí drobné každodenní věci, které jsou ale o to důležitější!

Býk

Karta Kolo štěstí ukazuje, že váš milostný život je teď v rukách Štěstěny a osudu. Nic z toho, co se bude v létě dít, byste tedy neměli brát příliš vážně a dělat si z toho těžkou hlavu nebo velké závěry. Věci budou někdy hodně proměnlivé, ale nakonec vám bude situace hrát do karet a přinese vám splnění vašich snů – jen to možná nebude tak úplně přímočaré! Když se seznámíte s novým zajímavým člověkem, raději chvíli počkejte, jak se budou věci vyvíjet – možná to bude celé úplně jinak, než vám zpočátku bude připadat! Z toho, co bude vypadat jako velká láska, zůstane jen obyčejný letní

románek, a naopak z něčeho, co vám bude připadat jen jako přátelství, se může vyklubat láska jako trám! Pokud jste zadaní, počítejte s tím, že vám partner připraví nějaké to překvapení, které vás možná trochu vyvede z rovnováhy, ale nakonec vás potěší. A pokud by se objevily nějaké neshody, hlavně nehledejte žádného viníka, ať už sebe nebo toho druhého. Půjde totiž jen o nedorozumění a žertík osudu!

Blíženci

Karta Páže holí ukazuje, že jste připraveni udělat pro lásku všechno, co bude potřeba, a jít do vztahu s energií a nadšením. Pokud jste nezadaní, tarot ukazuje, že letošní léto vám přinese velmi perspektivní seznámení, a oba dva to budete myslet seriózně, takže z toho může vzniknout vážný a trvalý vztah! Vášnivá zamilovanost vám přinese spoustu nové energie a inspiraci pustit se v životě do nových aktivit nebo udělat nějaké změny k lepšímu. Štěstěna přeje i zadaným Blížencům, Páže holí vám totiž slibuje nové začátky ve vašem vztahu, obnovení krásného pocitu zamilování a chuť věnovat se společně s partnerem něčemu tvořivému a aktivnímu. Nemusí to být jen letní dovolená, ale třeba nějaký společný projekt, ať už podnikatelský nebo týkající se bydlení. Osud vám k tomu sám přinese velmi zajímavou příležitost, takže není potřeba nic řešit, jen se aktivně chopit šance, kterou dostanete, a spolupracovat jako krásně sehraná dvojice plná energie, nadšení a lásky. Díky tomu se posunete v životě i ve svém vztahu o hodně kupředu!

Rak

Karta Poustevník není zrovna příliš nakloněna partnerskému životu a naznačuje, že byste se letos v létě neměli příliš upínat na lásku a vztahy, ale spíš si najít více času věnovat se sami sobě a vlastnímu osobnostnímu růstu a rozvoji. K tomu, abyste dosáhli milostného naplnění, je totiž potřeba udělat si ve svém životě jasno, ujasnit si, jaké máte cíle, priority, co je pro vás ve skutečnosti důležité a co od lásky vlastně čekáte. Teprve pak budete vědět, co vlastně od partnera potřebujete, a co mu můžete vy sami nabídnout – a to je důležitý předpoklad fungujícího vztahu! Najděte si tedy čas na klidnou dovolenou o samotě a využijte ho k tomu, abyste si ujasnili svá očekávání od milostného vztahu. Protože, ruku na srdce, v každodenním pracovním shonu během celého roku jste neměli čas příliš toto téma rozvíjet, a pak jste se možná divili, proč vám věci neklapou tak, jak byste si přáli. Až budete přesně vědět, co chcete a po čem toužíte, osud zajistí, že to k vám přijde v podobě toho pravého člověka po vašem boku!

Lev

Karta Rytíř holí představuje odhodlaného člověka, který se s nadšením a vášní vrhá do budoucna za dosažením svých cílů. Přesně takhle nějak vypadá v tomto letním období váš přístup k záležitostem lásky. Víte, co chcete, a nechybí vám odvaha seznamovat se, sbližovat a někdy i trochu riskovat odmítnutí. To je ideální předpoklad k tomu, najít konečně to, co hledáte – jen pozor, ať nejedete někdy až moc hlavou proti zdi nebo netlačíte na pilu. Někdy je zkrátka jasné, že tudy cesta nevede, a v tom případě raději zvolněte tempo a nesnažte se protějšek tlačit do něčeho, co nechce. Pokud žijete v dlouhodobém vztahu, toužíte jej vylepšovat a rozvíjet a věnujete tomu pravděpodobně hodně energie, možná i více než váš protějšek, ale to vám nevadí. Jen pozor, ať nejste až příliš netrpěliví a akční, protože to by mohlo vyvolat zbytečné neshody, přece jen ne vždy se bude chtít partnerovi řešit tolik věcí jako vám – někdy se svojí lásce mnohem více zavděčíte jen takovým letním nicneděláním a relaxem!

Panna

Karta Svět patří mezi ty nejkrásnější karty celého tarotu a slibuje vám, že se konečně dořeší a uzavrou vaše staré milostné problémy nebo nejasnosti ve vztahu. Toto léto pro vás bude znamenat uzavření jedné životní kapitoly i se vším, o co jste se snažili, budete se těšit z úspěchu a štěstí, a otevrou se vám zcela nové možnosti začít psát další část všeho životního příběhu. Pro nezadané Panny to znamená, že se konečně dočkáte toho pravého partnera, nebo se možná ukáže, že ho již znáte, a zjistíte, že právě tohle je ten člověk, který je vám souzený a s kterým vám to dokonale klapne. Do budoucna si začnete dělat velké a optimistické plány, které vás nabijí novou energií. Zadané Panny si konečně vyřeší nejasnosti, které vás brzdily v tom, aby se váš vztah posunul kupředu. Bude to něco poměrně vážné, hluboké a dlouhodobé – a o to bude krásnější, když se toho konečně zbavíte! Teď uzraje ta správná doba posunout se kupředu a začít uvažovat nad dalšími novými plány do budoucna, ať už se týkají bydlení, rodiny nebo čehokoliv jiného.

Váhy

Karta Dvě hole ukazuje, že se v lásce díváte optimisticky kupředu a přemýšlíte nad tím, co bude nebo co by mohlo být, místo někdejšího hrabání se v minulosti a minulých zklamáních. A to je skvělé, protože v lásce přece nejde o to, co bylo kdysi, ale o to, co se děje teď a o vaše plány do budoucna.

Potřebujete mít po svém boku protějšek, který se na věci dívá stejně, a pokud

jste nezadaní, přesně víte, koho hledáte a co je pro vás důležité. Díky tomu, že vaše priority jsou jasné, a že se nebojíte dát najevo svůj zájem, máte velký předpoklad během letních měsíců toho člověka, kterého hledáte, taky skutečně najít! Zadané Váhy budou taky přesně vědět, co chcete, ale zde přichází výzva, jestli se vám povede najít s partnerem společné nadšení pro tu stejnou věc a jestli budou vaše plány kompatibilní. Někdy budete totiž až příliš rozhodní, což se u vašeho znamení často nevidí, a taky že to může váš protějšek pořádně překvapit! Ale naštěstí víte, jak se dělají kompromisy, takže společné řešení se určitě najde!

Štír

Karta Páže mečů prozrazuje, že toužíte po nějaké změně a někde uvnitř cítíte, že stávající situace vašeho milostného života není to, co byste chtěli. Zkrátka není to úplně to pravé ořechové, ale ať přemýšlíte, kolik chcete, nemůžete přesně přijít na to, kde je problém. Nevíte tedy, co přesně by se mělo změnit, jak to udělat a co vlastně říct vašemu protějšku. Vaše láska však určitě pozná, že nějak nejste ve své kůži a že se něco děje. Možná to chce jen trochu vypadnout za hranice všednosti, a dovolená by mohla váš problém vyřešit. Cestování vám možná taky přinese tu správnou inspiraci, co chcete ve svém životě společně s partnerem změnit. Nezadaní Štíři budou mít trochu těžkosti při seznamování, protože když už budete do někoho zamilovaní, nakonec se ozve rozum a řekne vám, že dotyčnému či dotyčné to nebo ono chybí. Pak budete mít dilema, jestli se řídit hlavou nebo srdcem a jestli opustit někoho kvůli racionálním důvodům – rozlousknout to ovšem musíte jen vy sami!

Střelec

Karta Eso holí vám přináší ohromnou energii a činorodost, takže o svém letním programu budete mít přesné představy – a vašemu protějšku nezbude nic jiného, než s vámi chtě-nechtě držet krok! Naštěstí bude mezi vámi planout žhavá vášeň a budete se spolu cítit skvěle, takže nějaké ty praktické věci se snadno doladí. Jako akční Střelci dřív nebo později svůj protějšek přesvědčíte, ať se přidá k vašim cestovatelským nebo sportovním plánům – jste pro ně tak nadšení, že se jich nehodláte vzdát, ale naštěstí se vám povede toto nadšení sdílet. Pak budete mít oba dva vyhráno a budete se moct společně věnovat něčemu, co vás baví a naplňuje energií. Nezadaní Střelci se zas mohou těšit na ohromně inspirativní setkání – nová známost vám přinese naprosto jedinečnou vášeň, a to nejen v posteli, ale taky v nějaké vaší

společné zálibě, kterou budete moct sdílet. Budete rádi, že máte konečně vedle sebe člověka, se kterým jste dokonale sladění, a vaše obrovská životní energie proudí mezi vámi jedna radost!

Kozoroh

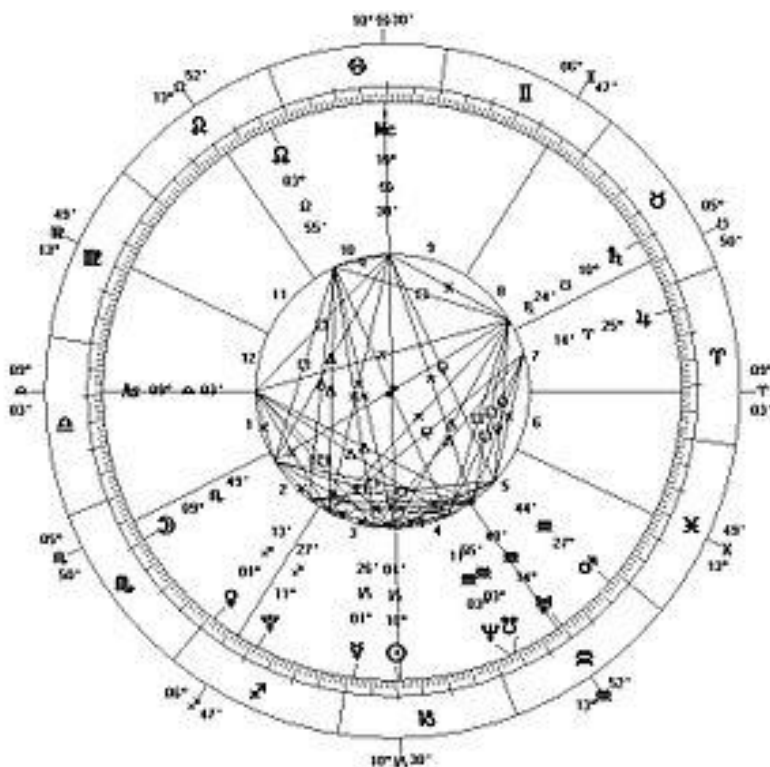
Karta Osm mincí vám připomíná, že na hezkém a fungujícím partnerském vztahu je potřeba pracovat, stejně jako na čemkoliv jiném, co je pro vás v životě důležité. Možná vám láska na začátku jako kdyby spadla z nebe, ale dál už je to na vás, co s tím uděláte a kam se váš vztah bude dál ubírat. Dobrá zpráva je, že s trochou snažení nic není nemožné, a pokud se odhodláte vložit do budování lásky čas a energii, zasloužená odměna vás nemine! Platí to jak pro stávající partnerské vztahy, tak i pro nové známosti. Takže pokud vám na tom druhém opravdu záleží a věříte, že to má budoucnost, je všechno ve vašich rukách, a šanci máte dokonce i tehdy, když vyhlídky nebudou zpočátku vypadat příliš růžově. Váš protějšek potřebuje slyšet, že vám na něm skutečně záleží, a potřebuje taky důkazy, v podobě konkrétních činů – dejte svojí lásce najevo, že se na vás může spolehnout, a máte vyhráno! Jednou z důležitých oblastí, o které zde bude řeč, je otázka materiálního zajištění a financí – jen z čisté romantiky totiž spolu dlouho nevyžijete!

Vodnář

Karta Pět mečů ukazuje, že máte sklon vidět záležitosti lásky až příliš pesimisticky, a z toho pak pramení různé zbytečné obavy. Jako kdybyste ani nedovedli toto léto brát vztahy s lehkostí a nadhledem, ale pořád si tam malujete scénáře o tom, jestli vás protějšek náhodou nechce využít nebo jestli mu na vás skutečně tak záleží, jak byste tomu rádi věřili. Pak se ovšem raději chováte opatrně a držíte si možná až příliš velký odstup – možná vám objekt vašeho zájmu vytkne, že myslíte jen sami na sebe, ale ve skutečnosti je za tím nejistota, nakolik mu vlastně můžete důvěřovat, nebo jestli byste se neměli spoléhat raději jen sami na sebe. Vykomunikovat si mezi sebou takové komplikované pocity může být docela náročné, ale bude to zřejmě nezbytné, pokud se máte posunout dál. Pokud jste nezadaní a novou známost se teprve snažíte navázat, bude vaší největší překážkou vaše vlastní nedůvěra a podezíravost. Máte už nějaké špatné zkušenosti a bude těžké ubránit se negativním očekáváním, i když budou neopodstatněné.

Ryby

Karta Smrt vás možná svým názvem vyděsila, ale zbytečně – nemusíte se obávat žádných neštěstí! Její poselství je totiž pouze symbolické, a připomíná vám, že občas je potřeba se v životě rozloučit s něčím, na čem třeba i hodně lpíte, aby se mohlo začít něco nového a krásnějšího. Na kartě je tento mystický vzkaz znázorněn vycházejícím Sluncem v pozadí – nepřehlédněte jej! Nejsilněji promlouvá karta Smrt k těm Rybám, které žijí již delší dobu v nefunkčním vztahu a táhnou to s partnerem pouze ze setrvačnosti. Pokud je to váš případ, právě letošní léto bude rozhodující k tomu, abyste se pohnuli konečně kupředu. Máte příležitost v dobrém se rozejít a otevřít tak dveře něčemu novému. Jestliže to není váš problém a doposud vám všechno klapě, poselství tarotu zní nelpět příliš na konkrétních společných plánech a otevřít se možnosti, že se něco změní. To ovšem nakonec bude znamenat zlepšení, i když zpočátku budete mít z nové životní situace obavy. A co nezadané Ryby? Zřejmě žádná z vašich dosavadních známostí není perspektivní a je potřeba oprostit se od staré platonické a nenaplněné lásky!



Recepty našich babiček:

Osvěžující ostružinová limonáda

V horkých letních dnech jistě přijde vhod osvěžení. A jak jinak se osvěžit než poctivou domácí limonádou z čerstvých ostružin, máty a meduňky. Mírně kyselá chuť povzbudí a dodá tělu mnoho cenných vitamínů.

Právě v tuto dobu dozrávají ostružiny, které jsou vhodné nejen na pečení a přípravu marmelád. Připravíte z nich také zdravé sirupy a šťávy. Ostružiny obsahují vysoký podíl vitamínu C, díky čemuž pravidelné pití ostružinové šťávy zlepšuje imunitu. Močopudné účinky ostružin zároveň přispívají k správné funkci ledvin a detoxikaci organismu. Konzumace ostružin pomáhá také zmírnit stres a podporuje mozkovou aktivitu.

Naše babičky používaly ostružinové sirupy a šťávy proti nachlazení i při snižování horečky. Inspirujte se zdravou domácí ostružinovkou, která příjemně osvěží a dodá organismu vitamín C.



RECEPT NA LIMONÁDU:

Ingredience: 1 kg ostružin, ½ citronu, 750 g cukru, pár lístků meduňky a máty

Postup: Ostružiny důkladně opereme ve vodě a poté odšťavníme. Odšťavnění můžeme provést rozmačkáním v míse nebo za pomoci odšťavňovače. Šťávu přefiltrujeme přes sítko, abychom se zbavili tvrdých zrníček. Následně v hrnci šťávu pozvolna rozehejeme, rozpustíme v ní cukr, přidáme šťávu z citronu a několik lístků meduňky a máty. Pokud je ostružinová šťáva příliš kyselá, přidáme podle chuti více cukru.

Připravená šťáva nám poslouží jako základ domácí ostružinové limonády. Šťáva není určena k dlouhodobému skladování. V lednici vydrží přibližně týden.

Příprava domácí limonády: Do sklenice vložíme led, podle chuti nalijeme 10 až 20 ml ostružinové šťávy, vložíme lístek máty, jednu celou ostružinu, vše zalijeme vodou a promícháme. Pokud máte rádi sladší chuť, můžete do sklenice přidat třtinový cukr.

.....

Zavařené borůvky - tradiční recept od babičky

POSTUP PŘÍPRAVY:

1. Borůvky musíme umýt v sítku pod tekoucí vodou, nechat odtéct a nasypat do sklenic.
2. Uvaříme si sirup: Na 1 litr vody dáme 0,5 kg cukru, necháme vychladnout a studeným nálevem zalijeme borůvky.

3. Dáme víčka a sklenice sterilujeme.



4. Vložíme do hrnce, zalijeme studenou vodou. Pokud začne voda v hrnci vřít, vyjmeme, obrátíme dnem vzhůru, necháme odstát 5 minut, obrátíme, přikryjeme utěrkou a necháme vychladnout.

.....

Bezinkový likér

Ingredience:

- 1 ks citron
- 2 balíčky vanilkový cukr
- 1,5 kg cukr
- 6 ks hřebíček
- 2 lžičky mletá káva
- 1 l rum
- 1,5 lžičky mletá skořice
- 2,5 kg čerstvé bezinky



Postup přípravy

Čisté, umyté a odštopkované bezinky dáme do hrnce. Zalijeme vodou tak, aby byly všechny bezinky pod hladinou - utopené. Dáme vařit.

Připravíme si citron, který oloupeme od kůry, nakrájíme na plátky a zbavíme pecek. Pozor, pokud necháte pecky, šťáva zhořkne.

Jakmile se začnou bezinky vařit, za stálé míchání přidáme kávu, necháme vařit 2 minuty a přidáme skořici, hřebíček a citron, necháme vařit 2 minuty a vypneme.

Celou směs necháme den uležet na chladnějším místě.

Šťávu přecedíme přes hadřík a z plodů se snažíme vymačkat také co nejvíce šťávy. Samozřejmě přes hadřík.

Šťávu dáme vařit a přidáme cukr, který vaříme 5 minut a pak přidáme vanilkový cukr, který vaříme 2 minuty.

Šťávu necháme zchladit a nakonec do ní přilejeme rum.



Rady našich babiček:



Výroba marmelád – co to vše obnáší?

Jistě si každý pamatuje, když byl člověk malý a naše babičky měly plné sklepy a špíze zavařovaček s oblíbenými ovocnými marmeládami. Výroba marmelád není jednoduchou záležitostí. Při jejich výrobě je potřeba držet se přesně postupu, aby se Vám marmeláda opravdu povedla. Co je pro jejich výrobu zapotřebí?

Jaký je rozdíl mezi marmeládou a džemem?

Marmeláda na rozdíl od džemu obsahuje více ovocné dužiny a připravuje se z ovocné kaše, která byla prolisována a poté se do ní přidává cukr. Marmelády se vyrábí zavařením, což je už dvě století stará metoda. Džem naopak obsahuje i celé nebo nakrájené kusy konkrétního ovoce a to bez přidání cukru.

Co budete potřebovat?

Při výrobě domácí marmelády je zapotřebí několik pomůcek a surovin, které jsou pro její výrobu nezbytné. Základ tvoří ovoce, cukr a zavařovací sklenice. Dále při výrobě využijete měchačku, dírkovanou sběračku pěny, klasickou naběračku, hrnec s velkým dnem.

Jaké ovoce použít na marmeládu?

Pro výrobu marmelád se doporučuje takové ovoce, které je bohaté na přírodní pektin. Díky pektinu totiž vznikne po rozvaření krásná rosolovitá konzistence. Nejvíce pektinu obsahuje ovoce jako rybíz nebo angrešt. Větší práce pak může být s jinými druhy ovoce, které nemají tolik přírodního pektinu (např. jahodová marmeláda, meruňková marmeláda, třešňová marmeláda atd.).

Jaká pravidla platí při zavařování?

Ovoce, které chcete zavařovat, zpracujte ihned po jeho natrhání. Pokud není možné okamžité zpracování, ovoce do té doby skladujte v chladu a temnu. Na výrobu marmelády vždy používejte výhradně zdravé a pevné ovoce. Některé kousky mohou být i přezrálé a měkké, ale dávejte si pozor na nahnílé nebo s plísní. Ty do marmelády jednoznačně nepatří.

Při samotné výrobě marmelády veškeré nádobí a pomůcky udržujte stále v čistotě. Pokud během výroby např. marmeládu ochutnáváte, vždy si lžičku

nebo měchačku opláchněte. Přítomnost slin ve směsi způsobí rychlejší kazivost.

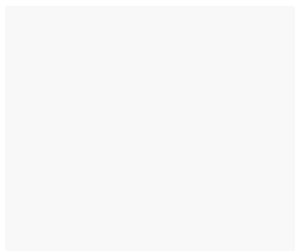
Zavařovací sklenice musí být před nalitím horké směsi dobře umyté a nahřáté, aby nepraskly. Poté, co máte směs hotovou a rozlejte ji do jednotlivých zavařovaček a zavaříte, uchovávejte je v chladnu a temnu. Před jejich konzumací je vždy zkontrolujte, zda nejsou znehodnocené.

Před uskladněním nezapomeňte hotové marmelády opatřit štítkem s datem výroby a názvem, abyste po nějaké době měly stále přehled. Pokud nějaká zavařovačka vykazuje známky otevření nebo změny jako bublinky, zakalení či plíseň, marmeládu zlikvidujte.

Tipy, jak úspěšně zavařovat

Při zavařování marmelád vždy přesně dodržujte množství uvedené v receptech, jen tak totiž dojdete ke správnému výsledku a nestane se Vám, že něčeho přidáte mnoho nebo naopak málo. Váha ovoce uvedená v různých receptech platí pro již vypeckované, očištěné a oloupané ovoce.

Marmelády a želé by se neměly vařit ve větším množství. Může totiž dojít k tomu, že se ovoce dostatečně neprovaří, nedosáhnete pak správné konzistence i barvy. Když marmeládu vyrábíte, zavařovací směs stále míchejte, aby se nepřipálila. Pokud Vám při vaření vznikne pěna na povrchu, odstraňte jí. Kdybyste jí tam nechali, zavařená marmeláda nebude vypadat lákavě a navíc by se mohla začít brzy kazit.



Jahodový džem



POSTUP PŘÍPRAVY

1. Jahody omyjeme a očistíme. Dáme je do velké misky a zasypeme cukrem. Na 1 kg jahod potřebujeme 0,5 kg cukru.
2. Necháme stát 2-3 hodiny, pak promícháme a dáme vařit. Během vaření sbíráme pěnu. Vaříme, dokud se hmota nezmenší o polovinu. Potom přidáme citrónovou šťávu a vaříme do požadované konzistence.
3. Plníme za horka. Ukládáme na plech a vložíme do vyhřáté trouby na 120 st. po dobu 15 minut. Bokem (na plech) položíme i víčka. Po 15 minutách vyjmeme a pořádně zavřeme, otočíme dnem vzhůru a po 10 minutách otočíme zpět. Necháme vychladnout a odložíme do špajzu.

Černý rybíz jako malá lékárna

V červenci a srpnu se sklízí červenočerné, charakteristicky voňavé bobule, jež někomu nepřekonatelně zapáchají. Ano, ta jejich „divočina“ je tím, co někoho odrazuje. Ovšem plody jsou velmi zdravé, obsahují mnoho vitamínu C i jiných antioxidantů. Navíc šťáva z černého rybízu stimuluje imunitní systém člověka.



Snadno ale můžete vyrobit něco, co i z nenáviděného rybízu udělá v očích některých lahodnou pochoutku. Ano, i ti, jež rybíz nenávidí, mohou (ale nemusí) milovat tuhle dobrotu!

Nevařená marmeláda z černého rybízu

Potřebujeme:

- 1 kg černého rybízu
- 1 ½ kg cukru krupice (v některých receptech najdete poměr 1:1, tedy kolik rybízu, tolik cukru)

1. postup

Rybíz rozmixujte a přidejte cukr. Nechte 24 hodin rozležet, občas zamíchejte celou voňavou hmotou. Cukr se tak pomalu rozpustí.

Poté vlijeme do čistých vyvařených skleniček a uložíme do chladničky. Vydrží zhruba půl roku, ale při dobrém uskladnění a trošce štěstí vydrží i rok.

2. postup

Rybíz rozmixujte a postupně do něj přidáváte cukr. Opět trochu rozmixujte. Cukr přidáváme po lžících a vždy zamixujeme. Chce to čas a trpělivost, cukr se musí úplně rozdrtit a rozpustit, takže můžete mixovat třeba hodinu, samozřejmě s přestávkami. Nechte směs třeba chvíli uležet, aby se zrnka cukru rozpustila. A zase promixujte. Je to spolehlivější způsob, jak přijít k dokonale hladké marmeládě.

Rumový tip: do samotné marmelády můžete přimíchat trochu rumu, případně zkusit trik našich babiček, a sice vypláchnout skleničky rumem a pak trošičku, sotva viditelnou vrstvou rumu zalít povrch. Zaručeně se pak prý nezkazí.

.....

Už Římané věděli, že je dobré jíst maliny



Už Římané pěstovali maliny

Druhů malin existuje celá řada, nejčastěji pěstovaným v Evropě je však ostružiník maliník, nazývaný též maliník obecný či maliník červený (*Rubus idaeus*).

Jeho původní domovinou je Evropa a Asie. První záznamy o domestikaci malin pocházejí již ze starověkého Říma a předpokládá se, že to byli právě starověcí Římané, kteří maliny rozšířili po celé Evropě. Později v tomto úsilí pokračovali mniši, kteří pěstovali maliny v klášterních zahradách. Evropští osadníci je také později přivezli do nových kolonií v zámoří.

Dnes jsou maliny oblíbenou rostlinou našich zahrad a zdravým doplňkem jídelníčku. Pokud bychom se na tyto chutné plody podívali blíže, pak jsou doslova nabitý biologicky aktivními látkami.

Maliny obsahují antioxidanty

Maliny obsahují například vitamín C a E, dále selen, betakaroten, lutein, draslík, lykopen a zeaxantin, hrající roli ve zdraví oční sítnice. Všechny tyto cenné látky patří mezi antioxidanty. Pomáhají tělu eliminovat takzvané volné radikály, z nichž některé tělo produkuje během metabolických procesů, jiné jsou důsledkem vnějších faktorů, jako je třeba konzumace zpracovaných potravin nebo potravin s vysokým obsahem tuků a cukrů. Volné radikály pocházejí i ze znečištěného životního prostředí.

Antioxidační účinky mají rovněž flavonoidy, které jsou v malinách také obsaženy. Vědci se domnívají, že konzumace stravy bohaté na antioxidanty může přispět kromě jiného ke zdraví mozku a nervového systému.

V malinách dále najdete železo, draslík, fosfor, mangan, vápník i hořčík a mnoho dalšího.

Pro lepší paměť i proti rakovině

Existují rovněž důkazy, že vitamíny C a E mohou pomoci k lepší paměti, a to i během stárnutí.

Různé antioxidanty se podílejí například na snížení rizika kardiovaskulárního onemocnění tak, že napomáhají zabránit vzniku trombózy a také snižují krevní tlak.

Americký National Cancer Institute (Národní onkologický institut) uvádí, že antioxidanty z potravin pomáhají chránit tělo před rakovinou. V roce 2010 experti použili k léčbě rakoviny žaludku, střev a prsu extrakt z odrůdy maliníku s názvem Meeker. Ten zničil více než devadesát procent rakovinných buněk.

Nesmíme zapomenout ani na přítomnou vlákninu, která kromě toho, že podporuje zdravou střevní peristaltiku, napomáhá také k udržení zdravého krevního tlaku, přispívá ke snížení hladiny cholesterolu a podporuje ztrátu tělesné hmotnosti.

Červené plody v léčitelství i kosmetice

Nejenom současná věda se zaměřila na vliv malin na lidské zdraví. Také lidové léčitelství pamatuje na tuto rostlinu a listy maliníku se využívají do různých čajových směsí i jako samostatná droga.

Chutný nápoj pomáhá při řadě obtíží, například posiluje kardiovaskulární systém, dokáže srovnat krevní tlak, zmírnit menstruační obtíže, vyčistit pleť nebo třeba tlumit koliky.

Oleje z malin si zase pro změnu všiml kosmetický průmysl a používá se pro výrobu prostředků určených pro ochranu pleti, pro její vitalitu a pružnost.

Jak sbírat maliny a co pak s nimi

Maliny tedy poskytují řadu látek, prospěšných lidskému zdraví, a proto je vhodné zařadit je jako součást vyváženého a zdravého jídelníčku. I když jsou ovocem, které se dá snadno využít na dezerty, zavařeniny nebo třeba marmelády, jsou samozřejmě nejzdravější čerstvé či mražené, bez přidaného cukru nebo dalších kalorií, které s sebou přináší například smetana.

Známým způsobem jejich využití je třeba přidání malin do jogurtu či ovesných vloček, do ovocných nápojů, na palačinky...

Pokud máme maliny na zahrádce, sklízíme je beze stopky a velmi opatrně. Dozrávají od konce června do září. Musíte vystihnout správný čas, pokud je trháte brzy, jdou špatně oddělit, a naopak ty přezrálé padají na zem.

Nezapomeňte je vždy pečlivě umýt, ideálně na sítku a pod tekoucí vodou. Vyhněte se mytí ponořením do vody, maliny ji totiž snadno nasají.

Pokud chcete maliny využít i jinak, samozřejmě se fantazii meze nekladou. Zavařujte kompoty, připravujte z nich šťávy, dělejte želé nebo marmeládu... Důležité přitom je, abyste použili čerstvé ovoce. Maliny můžete i zamrazit.

Domácí malinová marmeláda



1 / 4

Suroviny

- 0,10 l voda
- 1 kg maliny *lesní*
- 1kg želírovací cukr

Postup přípravy receptu

Maliny opatrně smícháme s cukrem a vodou a vaříme 4-8 minut až do želírovací zkoušky (několik kapek hmoty kápneme na studený talířek. Pokud hmota hned ztuhne, můžeme ji plnit do sklenic. Pokud ještě neželíruje - vaříme dál, až bude pevná, a zkoušku zopakujeme.) Krátce před dovařením můžeme přidat celou vanilku.

Střípky z plánů na třetí čtvrtletí 2020:

- Procházky po okolí
 - Výlety
 - Grilování buřtů
- Procvičení jemné motoriky
 - Rukodělné činnosti
 - Protahovací cvičení klientů
- Smyslové individuální aktivity
- Malování Putovních kamínků
- Výroba panenek pro UNICEF do programu
Adoptuj panenku a zachrániš dítě
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Stolní hry
 - Bazální stimulace
- Aplikování parafínových zábalů

Přejeme krásný a pohodový letní čas.