



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2021



Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví ve třetím čtvrtletí roku 2021 svůj svátek či narozeniny

***Srdečně
blahopřejeme!!!***



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili ve druhém čtvrtletí roku 2021.



Citáty a slova moudrých:



Neztrácej čas tím,
že budeš postrádat někoho,
kdo tebe ne.
Neztrácej čas myšlenkami
na někoho, kdo si na tebe
za celý den ani nevzpomene.

Protože brzy přijde někdo,
kdo na tebe bude myslet, a
když zrovna nebude s tebou,
tak mu budeš chybět.

KAŽDÝ DEN S CITÁTEM

Objetí

Pomáhá při utišování bolesti
Pomáhá při uvolnění stresu
lečí depresi
prospívá spánku
omlazuje srdce
Nelze ho vyčerpat
a nemá žádné nežádoucí účinky
**Opravdu zázračný lék,
kterým by se nemělo šetřit.**

Zdroj: <https://www.facebook.com/>

Zajímavosti:

Znáte pravidla letního pitného režimu?



Pramenitou vodu a přírodní minerálky dřív, než se ohlásí žízeň! Teplota vzduchu se stále zvyšuje a v horkých dnech dochází snadněji k dehydrataci. Ta může být obzvlášť nebezpečná, když se spojí s konzumací tučných jídel a alkoholu, s dlouhým pobytem na sluníčku nebo se zvýšeným pocením. Pomůže dodržování jednoduchých pravidel...

Nedostatek tekutin

„Dehydratace neboli nedostatek tekutin v těle není spojená jen se ztrátou vody jako takové, ale také se ztrátou minerálních látek. Dehydratace může postihnout všechny věkové kategorie, a i když k ní ve značné míře přispívá

teplé počasí, ne vždy musí být na vině – stačí horečka nebo průjem. Na nedostatek tekutin reaguje tělo pocitem žízně. Ten je daný vzestupem některých iontů a hormonů v krvi,” vysvětluje Mgr. Alice Menšíková, DiS., záchranářka a lektorka první pomoci.

Napít se až při pocitu žízně, to už je pozdě. Pít se musí daleko dříve, než pocit žízně nastane. Tekutiny by se měly pít v menším množství po celý den. Stalo se dobrým zvykem nosit si nápoje s sebou, pokud není možnost delší dobu se napít. „Lidé mladší a středního věku nemají problém vypít dostatečné množství tekutin, u seniorů se může vytrácet potřeba pít. V takovém případě musí být sklenice s nápojem stále na očích, popřípadě může potřebu napití připomínat budík.

Cesta k nemocem

Dehydratace, konzumace tučných jídel a alkoholu vedou jak k riziku vzniku neinfekčního zánětu žaludku (akutní gastritidy), tak k riziku žlučkových obtíží a v nejtěžších případech i akutního zánětu slinivky břišní (akutní pankreatitidě). K zažívacím potížím přispívají také vyšší letní teploty, kdy hrozí riziko zhoršeného prokrvení trávicího traktu. Proto je vhodné konzumovat stravu, která nebude příliš zatěžovat trávicí trakt, důsledně dbát na pitný režim, a pokud dochází ke zvýšenému pocení, doplňovat s tekutinami i minerální látky, především sodík, draslík a hořčík.

Pravidelný a vhodný pitný režim je nezbytnou součástí prevence celé řady onemocnění včetně těch velice závažných. Pitný režim by měl být upravený podle několika velmi důležitých faktorů. Těmi jsou zejména věk, fyzická aktivita, ale také zdravotní stav, a to jak chronická onemocnění (např. ledvin, srdce, plic, onkologická onemocnění, cukrovka), tak aktuální choroby (viróza, angína, vysoká teplota, průjem, zvracení, zlomeniny kostí aj.).

Základní denní potřeba

Základní denní potřeba tekutin se v běžných podmínkách bez nadměrné tělesné aktivity pohybuje kolem 1500–2000 ml, při horku, sportu, vyčerpání nebo průjmu potřeba tekutin samozřejmě stoupá. Navýšení příjmu tekutin je

individuální, musí pokrýt veškeré ztráty, které jsou potřebné k zotavení. Nejlepším ukazatelem je zbarvení moči – světlá barva ukazuje na dostatečný pitný režim, tmavě žlutá barva znamená nedostatek tekutin a hrozící dehydrataci.

Mgr. Lucie Růžicková, vedoucí nutriční terapeutka ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, doporučuje: „jednou z nejvhodnějších variant k doplnění tekutin je voda. Spolehlivě utiší pocit žízně, neobsahuje žádnou energii a je chuťově neutrální. Do pitného režimu je užitečné zařadit i vody s obsahem minerálních látek. V horkých dnech se více potíme, a ztrácíme tak více tekutin spolu s minerálními látkami. Nadměrný příjem obyčejné vody pak může spíše ublížit než pomoci. Díky ztrátám minerálních látek a následnému zavodnění bez jejich přidání se totiž naruší vodní hospodářství organismu, což může mít i vážné následky.“

Pro každodenní pití u lidí bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou vhodné slabě a středně mineralizované vody (s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1000 mg/l). Silně mineralizované vody jsou vhodné při velké zátěži v namáhavých provozech, v letním období, při sportu nebo průjemových onemocněních a horečkách, kdy je třeba tělu doplnit nejen tekutiny, ale i minerální látky. Mezi přírodními minerálními vodami si můžeme vybírat ty nejvhodnější s ohledem nejen na naše chutě, ale také na aktuální zdravotní stav a životní styl. K tomu slouží informace na etiketě láhve. V

K utišení žízně není vhodné podávat příliš sladké nápoje, které mohou navodit pocit uspokojení chutí. Sladká chuť je velmi návyková a obzvlášť pro děti příjemná až lahodná. Děti se nesnadno odnaučují sladké chuti nápojů. Cukry ve slazených nápojích dodávají tělu pouze tzv. prázdnou energii, která zvyšuje energetický příjem, vedoucí k nežádoucímu zvyšování hmotnosti a zvýšené kazivosti zubů. I 100% džusy obsahují poměrně velké množství sacharidů z ovoce, proto je vhodné ředit je vodou, nejméně v poměru 1 díl džusu a 4 díly vody.

Pitný režim v létě

V letních měsících hrozí častěji také úpal nebo úžeh, při kterých dochází k dráždění termoregulačních center v mozku vysokou teplotou. V případě úpalu

je to teplota okolní, ohřívající tělo, zatímco v případě úžehu se jedná o působení tepla na hlavu. Příznaky jsou zpravidla odlišné, ale někdy mohou být stejné. Úpal se může projevit žízní, zarudnutím v obličeji, bolestí hlavy, pocením, nevolností, zvýšenou teplotou, může dojít až k poruše vědomí a ke křečím. Úžeh má velmi podobné příznaky s tím, že k projevům může dojít s odstupem času, třeba večer.

V případě úžehu je nutné zabránit dalšímu působení tepla, zasaženého dát do chladné místnosti, zbavit ho oděvu a organismus celkově zchladit studenou (nikoliv ledovou) vodou. Pokud je zasažený při vědomí a normálně s námi komunikuje, můžeme mu nabídnout tekutiny, třeba vlažnou minerálku s cukrem, iontový nápoj, případně rehydratační roztok. Tekutiny nabízíme po drobných doušcích. V případě úpalu je postup velmi podobný. Zasaženého je třeba zavodnit stejně jako při úžehu a případně ošetřit spálenou kůži. Pokud dojde k poruše vědomí, je třeba vyhledat zdravotnickou pomoc (volat na linku 155, nebo použít aplikaci Záchranka).

Letní patero pitného režimu:

1. Nápoje pijte po celý den, ne najednou velké množství (tj. více než 250 ml) – vedle obyčejné vody zařaďte do pitného režimu vody s obsahem minerálních látek.
2. Při horku, sportu, vyčerpání nebo průjmu příjem tekutin zvýšte – můžete se řídit barvou moči, která by měla být světlá (tmavě žlutá znamená nedostatek tekutin a hrozící dehydrataci).
3. Nepijte, až když máte žízeň, to už je pozdě – napít se musíte daleko dříve, než pocit žízně nastane.
4. Pokud nemáte pocit žízně, snažte se mít nápoj stále na očích, popř. si potřebu pití připomínejte budíkem – dostatečná hydratace organismu pomáhá také při úpalu nebo úžehu.
5. V případě zvýšeného pocení doplňujte s tekutinami i minerální látky, především sodík, draslík a hořčík – k tomu se nejlépe hodí přírodní minerálky.

Pranostiky na prázdninové měsíce:

Měsíc červenec



Celý měsíc:

Když dne ubývá, horka přibývá.

Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Slunce peče - déšť poteče.

Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.
 Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
 V červenci do košile rozděl se a v prosinci po uši oděj se!
 Jaký červenec, takový leden.
 Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.
 Červenec - úrody blíženeček.
 Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě
 mnohé bouře.
 Co červenec končí, srpen začíná.

Jednotlivé dny:

2. Déšť na Navštívení Panny Marie potrvá do Zuzany.
2. Navštívení Panny Marie čisté přináší ovoce jisté.
2. Když na navštívení Panny Marie prší, čtyřicet dní se voda vrší.
2. Prší-li na Marie navštívení, po čtyřicet dní bez deště není.
2. Prší-li na Marie navštívení, čtyřicet dní konce není.
4. Když prší na svatého Prokopa, promokne každá kopa.
4. Na Prokopa promokne kdekterá kopa.
4. Svatého Prokopa den, nešťastný den.
4. Svatý Prokop kořen do kop.
4. Svatý Prokop, zelí okop!
6. Po svatém Janu Husi šelma sedlák, který srpy nebrousí.
8. Kolik žita narostlo do sv. Kiliána, tolik už oстане.
10. Jaká povětrnost na Sedm bratří, taková po sedm týdnů patří.
10. Prší-li na sedm bratří, sedm neděl střecha neuschne.
13. Déšť o Markétě trvá čtrnáct dnů a zvěstuje špatný čas na sklizeň sena a obilí.
13. Na Markétu prší, ořechy se stromu srší.
13. Svatá Markéta hodila srp do žita.
13. Svatá Markéta vede (vodí) žence do žita.
13. Svatá Markéta velí: "Lidé, okopávejte zelí!"
13. Zapláče-li Markéta, bude dešťů dosyta.
13. Ženci na pole, včely z pole.
15. Věje-li v den rozeslání svatých apoštolů jižní vítr, bude velká drahota a tam odkud vítr věje velká láce.
18. O svatém Kamilu slunce má největší sílu.

19. Je-li na svatého Vincence slunečno, bude hodně vína.
20. Na svatého Eliáše dopoledne léto, odpoledne podzim.
20. Do svatého Eliáše i pod křovím schne, po něm ani na křoví.
21. Na proroka Daniele nalije též do mandele.
21. Na svatého Praxeda mlha zrána k zemi usedá.
22. V den Máří Magdaleny rádo poprchává, neboť svého Pána oplakává.
22. Je-li na svatou Máří Magdalénu vítr, jde dobře každý obchod. (nebo: půjdou hodně kupci na len).
22. Prší-li v den svaté Máří Magdalény, obilí i v stodole se zazelení.
22. Na svatého Filipa ječmínek se oklípá.
23. Prší-li o Apolinári, dlouho se z lesů voda paří.
25. Pěkný den před svatým Jakubem slibuje pěkné žně.
25. Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněhu.
25. Co do sv. Jakuba (vína) odkvěte, do Havla uzraje.
25. Jak je teplý svatý Jakub, tak studené jsou vánoce.
25. Je-li teplo na Jakuba, bude zima na vánoce.
25. Parno o Jakubu, zima o vánocích.
25. Do Jakuba zelíčko - po Jakubu zelí.
25. Na svatého Jakuba dopoledne léto, odpoledne zima.
25. Pěkný den před svatým Jakubem slibuje dobré žně.
25. Svatý Jakub dává kukuřici klasy, svatá Anna vlasy.
25. S které strany sv. Jakub fouká, v té straně bude drahá mouka.
26. Svatý Jakub dává kukuřici klasy, svatá Anna vlasy.
26. Jakub načeše, Anna napeče.
26. Svatá Anna - chladna z rána.
26. Bábo, bábo, svatá Anno, dej, aby uzrálo!
26. O svaté Anně žitečka se nažne.
26. Svatá Anna žito žala.
26. Když na svatou Annu mravenci pilně lezou a dělají si kopky, hádá se na tuhou zimu.
31. Od svatého Ignáca léto se obrací.

Měsíc srpen



Celý měsíc:

Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.
Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
Z počátku toho měsíce říká se, že opět studený vítr ze strnišť fouká.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.
Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětří se očekává.
Když jsou v srpnu velké rosy, zůstane obyčejně pěkné počasí.
Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.
Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště
jest k doufání.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.

Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.
 V srpnu mlhy na výšinách - jistá voda, když v nížinách - to pohoda.
 Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.
 Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
 Když v srpnu moc hřímá, bude na sních bohatá zima.
 Když pálí srpen, bude pálit i víno.
 Srpen z počátku hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
 Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.
 Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu.
 Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.
 Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.



Jednotlivé dny:

- 4. Na Dominika parna - mrva marná.
- 4. Potí-li se Dominik, bude ještě Marek v kožiše.
- 7. Na svatého Kajetána otvírá se stodol brána.
- 10. Počasí na Vavřince jaké jest, takové udrží se po několik dnů.
- 10. Svatý Vavřinec - první podzimec.
- 10. Na svatého Vavřince slunečnost, vína hojnost.
- 10. Do svatého Vavřince nechval pšenice.
- 10. Vavřincův déšť - myší úroda.
- 10. Je-li počasí o sv. Vavřinci pěkní, možno se těšit na deště.
- 10. Vavřinec ukazuje, jaký podzim nastupuje.
- 10. Na svatého Vavřince hop zemáky do hrnce.
- 10. Pěkné počasí na sv. Vavřince ukazuje na pěkný podzim.
- 15. Slunce-li o Nanebevzetí Panny Marie svítí, lze hojnost vína se nadíti.
- 15. Je-li o Nanebevzetí panny Marie pěkně, nastane požehnaný podzimek a

počasí bude příznivé vinné révě.

16. Prší-li jen týden po svatém Rochu, bramborů každý den trochu.

16. Když prší na svatého Rocha, je pak pěkný podzimek.

16. Na svatýho Rocha přibude brambor trocha.

16. Ke svatému Rochu bývá hojnost hrachu.

18. Přinese-li déšť svatá Helena, bývá otava dlouho zelená.

23. Má-li Filip hromy v průvodu, značí to brzký déšť a úrodu.

24. Bartoloměj svatý odpoledne krátí.

24. Svatý Bartoloměj zavádí mraky a dělá konec bouřkám.

24. Od svatého Bartoloměje slunce již tolik nehřeje

24. Krásně je-li o Bartoloměji, vinaři se smějí.

24. Fouká-li na Bartoloměje z Moravy, vorej sedláče pomali, fouká-li na Bartoloměje vítr z Čech, pak si sedláčku s oráním pospěš!

24. Bouří-li na svatého Bartoloměje, bouří po něm ještě více.

24. Jaké počasí o svatém Bartoloměji, takové bude i celý podzim.

24. Hřmí-li po sv. Bartoloměji, bude podzim dlouhý a pěkný.

28. O svatém Augustinu léto opouští krajinu.

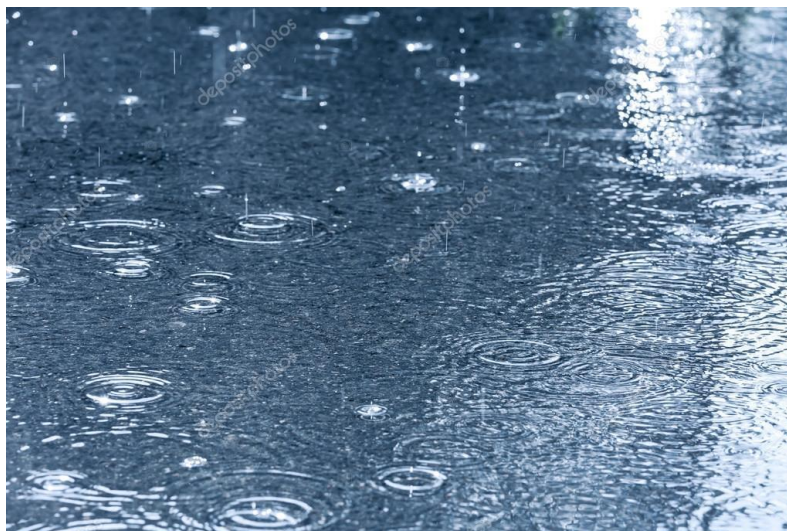
28. Jak je teplo o Augustinu, tak bude studeno na Kateřinu.

29. Prší-li na den stětí svatého Jana Křtitele, zkazí se ořechy.

29. Na svatého Jana stětí mají se ožínati bramborové nati.

29. Stětí svatého Jana, přestávají již parna.

29. Na Jana stětí vlaštovky od nás letí.



Zdroj: <http://www.pranostika.cz/>

Fauna-ptáci:

Vlaštovky a jiříčky: Co má na svědomí jejich pokles a jak je můžete chránit?

Velké množství hmyzu na jaře vychází ze svých úkrytů. A tam, kde je dostatečná nabídka potravy, zákonitě přicházejí i hladoví predátoři – vlaštovky a jiříčky.



Vlaštovky a jiříčky (*Hirundo rustica*, *Delichon urbicum*)

Oba druhy ptáků, vlaštovka obecná a jiříčka obecná, mají společných mnoho vlastností. Jsou to stěhovavé druhy a koncem léta houfně odlétají z našeho

území do daleké jižní Afriky, kde přečkávají zimu. Následně letí na sever a svou migrací kopírují příchod jara napříč jižní Evropou, dokud nedorazí k nám. V závislosti na podmínkách v konkrétním roce se tak děje v březnu až červnu. Jsou to téměř výlučně hmyzožraví ptáci, a tak si příchod v chladném období nemohou dovolit, protože by skončili o hladu.

I po několik tisíc kilometrů dlouhém letu jsou tyto ptáci schopni vrátit se k místu, kde se vylíhli nebo kde naposledy hnízili. Podaří se to jen části z těch, kteří se na migraci vydali na konci loňského léta. Kromě přirozených predátorů v Africe jsou bohužel terčem střelců v zemích podél migrační trasy a v mnoha zemích jižní Evropy jsou ještě stále považováni za pochoutku.

Vracejí se „domů“



Ihned po příletu se pokoušejí najít si místo, kde by mohli vybudovat svá charakteristická hnízda. Pokud jejich původní hnízdo z předešlé sezony zůstalo neporušené, vracejí se do něj. Původně tyto ptáci hnízili na skalních stěnách, ale postupně si zvykli na přítomnost člověka a začali hnízdit v naší blízkosti. Kromě lidských obydlí vhodných na stavbu hnízd je lákala hlavně přítomnost velkého množství hmyzu spojená s chovem hospodářských zvířat.

Jiříčky mají v porovnání s vlaštovkami méně vykrojený ocas a typické bílo-černé zbarvení. | Zdroj: Shutterstock

Oba druhy si hnízda budují z hliněných kuliček smíchaných se slinami. Konstrukčně se však liší. Zatímco vlaštovka vytváří otevřené hnízdo ve tvaru polokoule, jiříčka buduje uzavřené hnízdo s malým otvorem, do kterého vlétá. Jakmile je hnízdo připravené, samice do něj kladou čtyři až šest vajíček. Po dvou týdnech inkubace se líhnou mláďata.

Uloví více, než samy váží

Rodiče živí svá mláďata hmyzem, který chytají za letu. Podobně za letu pijí i vodu. V závislosti na počtu mláďat v hnízdě je krmí v průměru až 440x denně. V tomto tempu dokážou ulovit za den více hmyzu, než sami váží. V regulaci létajícího hmyzu tak mají nenahraditelnou roli.

Ptáky i jejich hnízda chráníme



V posledních letech mnozí z nás jistě pozorují významný pokles vlaštovek i jiříček v naší přírodě. Ovlivňuje to několik faktorů. Jedním z nejvýznamnějších je, že jsme postupně významně upustili od chovu

vlastních hospodářských zvířat. To způsobuje pokles stavů létajícího hmyzu v okolí našich příbytků.

Zdroj: Shutterstock

Zároveň populace hmyzu jako takového klesají napříč Evropou vlivem chemizace prostředí, globálního oteplování a degradace biotopů. Následkem toho nejsou tito ptáci často schopni najít dostatek potravy pro všechna mláďata, případně nedokážou nabrat dostatek energie před odletem do Afriky.

Aby toho nebylo málo, ještě i v této, pro ptáky náročné situaci, se mezi námi najdou lidé, kteří shazují už vybudovaná ptačí hnízda, v horším případě už i s potomstvem. Nutno připomenout, že takový čin je protizákonný, neboť všechny původní druhy ptáků jsou v naší přírodě chráněny. Lidé to dělají z několika důvodů, převážně z hygienických. Najdou se však i tací, kteří ničí hnízda úmyslně už jen z principu, že to dělávali i jejich rodiče či prarodiče, ale v konečném důsledku jejich argumenty, proč to dělají, stojí na velmi křehkých základech. A to je v případě tak užitečných tvorů velká škoda.



Pro podporu hnízdění vzácných jiříček a vlaštovek můžeme zakoupit a instalovat hotová hnízda. | Zdroj: Shutterstock

Co dělat, když si u nás ptáci udělají hnízdiště???

-
- V žádném případě neodstraňujeme už zhotovená hnízda. Nejenže bychom jednali protizákonně, ale mohli bychom zničit už nakladená vajíčka, případně vylíhnutá mláďata.
- Je-li hnízdění těchto ptáků pro nás nežádoucí, pokusme se je předem odradit instalací zábran proti hnízdění, lesknoucích se předmětů nebo maketami dravců.
- Dobrou možností je též zakoupení uměle vytvořených hnízd, která zavěsíme tam, kde nám nevadí, a tak je „přinutíme“ přestěhovat se z míst, kde nám jejich hnízdění nevyhovuje (například přímo nad terasou).
- Je-li hnízdo přece jen vytvořeno na místě, kde by nám překážel trus, instalujeme pod ně lehkou desku ve vodorovné rovině, která ho zachytí. Můžeme si ji zakoupit nebo vyrobit.
- Instalací uměle vytvořených hnízd též můžeme přilákat ptáky k hnízdění u nás v zahradě.
- Zabezpečíme, aby k hnízdům a do jejich blízkosti neměly přístup kočky a kuny. Mnohé volně žijící kočky zabijí ročně desítky ptáků a významně se podílejí na snižování jejich populace.
- V době hnízdění se snažíme vyvarovat používání pesticidů, abychom nenarušili vývin ptáčat způsobený nedostatkem hmyzu.



Text: Mgr. Adrian Purkart

Foto: isifa/Shutterstock

Zdroj: časopis Zahrada prima nápadů

Léto plné lesních plodů:

Lesní plody jsou naše jediné skutečně původní ovoce



Ačkoli praotec Čech považoval podle pověsti za nejlepší plody země zaslíbené mléko a strdí, byly největším tehdejším i dnešním ternem naší krajiny lesní plody. Mají blahodárné účinky.

Borůvky, maliny, ostružiny, brusinky či jahody patří kromě různých typů původních slivoní k našim jediným skutečně původním druhům ovoce. Jablka, hrušky nebo meruňky považované dnes za typické tuzemské odrůdy ovoce se na naše území dostaly o mnoho později.

Lesní ovoce chrání stárnoucí mozek

Možná i proto se každoročně vydávají v naší zemi do lesa miliony lidí, kteří zde sbírají kromě hub také lesní plody. A dělají dobře. Lesní ovoce má totiž kromě pozitivních účinků na lidský organismus typických pro ovoce obecně

ještě mnohé další, téměř magické vlastnosti, z nichž asi nejznámější je prevence negativních projevů stárnutí.



Tato vlastnost je společná všem jmenovaným lesním plodům, nejvíce je ale prozkoumána u brusinek. V principu jde o to, že ve stárnoucím mozku přestávají plnit svou roli takzvané mikroglie, které jsou zodpovědné za úklid uhynulých buněk. Mikroglie mohou dokonce napadat zdravé neurony a přispívat tak k narůstajícímu chaosu v našich hlavách. Vědci ale zjistili, že polyfenoly obsažené v borůvkách, ostružinách či jahodách mají na mikroglie blahodárný vliv a chrání nám tak mozek před větším poškozením.

Močové cesty vyčistíte brusinkami

Lesním plodům je také přisuzována obecná schopnost čistit močové cesty. I to je vědecky doloženo výsledky pokusů dokazujících, že látky obsažené třeba právě v brusinkách výrazně snižují schopnost tvorby biofilmů u bakterie *Escherichia coli*, jež je jedním z hlavních původců zánětů močových cest.

Zmiňované biofilmy jsou fakticky povlaky tvořené společenstvy různých bakterií, kde se mohou například rizikové *E.coli* ukrývat a poměrně snadno v nich přežívat. Biofilmy proto často mohou za intenzivní infekce, protože kromě jiného chrání bakterie i před účinky antibiotik. Po konzumaci brusinek mají ale bakterie typu *E.coli* v močových cestách na osm hodin sníženou schopnost uchytit se v biofilmu, a mohou tak být snáze vypuzeny s močí.

Pozitiva borůvek nezničí ani zapečení do koláče

Téměř zázračným lesním ovocem, zařazovaným podle některých nutričních odborníků mezi šestnáct „superpotravin“, jsou také v ČR asi nejkonzumovanější lesní plody: borůvky. Kromě doložených vědeckých výzkumů, podle nichž konzumace borůvek zlepšuje zrak, bylo mimo brusinek při pokusech s potkany v minulosti právě na borůvkách prokázáno, že látky v nich obsažené dokážou zpomalit ztrátu paměti.



Lesní plody – zdravé a ještě navíc dobré

Jiné pokusy publikované v časopise Journal of Neuroscience zase dokládaly, že antioxidanty z borůvek dokážou zlepšit stářím navozené problémy s motorikou svalstva. Kombinace látek v borůvkách navíc snižuje hladinu cukru a cholesterolu v krvi, takže jde o vhodnou stravu pro diabetiky. I proto, že diabetici mají obvykle sníženou imunitu, kterou ovšem konzumace borůvek posiluje, včetně odolnosti organismu proti virům a bakteriím.

Pozitiva konzumace borůvek jsou téměř nekonečná – kromě již jmenovaných účinků mimo jiné také posilují cévní systém, krevní oběh a prokrvení končetin a představují také zřejmě prevenci potíží s prostatou či kardiovaskulárních onemocnění.

Zajímavé je, že pozitiva borůvek ve větší míře přetrvávají i po jejich konzervaci či tepelném zpracování – borůvkový koláč nebo kompot se tak svými účinky od přímé konzumace čerstvých plodů moc neliší. Pokud je tedy výrobek opravdu z borůvek.

Zrníčka malin coby afrodisiakum

To samé platí i pro maliny, které byly již od pradávna v Číně využívány mimo jiné jako lék proti šerosleposti. Konzumace malin má tedy pozitivní účinky na náš zrak, mají ale také schopnost snížit horečku a vzhledem k tomu, že jsou žlučopudné a močopudné, doporučuje se jejich konzumace při některých ledvinových a jaterních chorobách.

Maliny navíc obsahují látky zvyšující hustotu vlasů a udržující pružnější pleť. Nepříliš známé jsou přitom účinky zrníček malin – ta mají, stejně jako zrníčka jahod, údajně afrodisiakální účinky, takže do šampaňského se nemusejí dávat jen jahody.

Přečtěte si: Mezi přírodními afrodisiaky vede „zelená viagra“

Ještě zajímavější je ale zhruba šestnáctiprocentní obsah oleje, který je bohatý na vitamín E a omega 3 – mastné kyseliny, a působí jako ochranný faktor proti škodlivým účinkům slunečního záření.

Proti radiaci konzumací jahod

Antiradiační účinky jsou jednou z mnoha zajímavých vlastností našich lesních plodů. Platí to zejména v případě jahod, o těch jsme ale již na portálu Vitalia psali, takže dnes budou co do prostoru spravedlivě diskriminovány (více o jahodách: Jahody jsou sice sladké, ale ne kalorické). Pro připomenutí ale přece jen závěr z pokusů, které prováděl BERNARD RABIN z Marylandské univerzity v Baltimore. Ten zjistil, že pokud se zvířatům, která byla podrobena radiaci imitující vesmírné záření, podávají zmražené jahody jako pravidelná součást krmné dávky, podpoří to jejich mozkové funkce.

Konzumací jahod tak lze podle něj přispět k ochraně osob před nebezpečnými fyzikálními a psychickými vlivy navozenými všude tam, kde je přítomna zvýšená radiace. Ta je přitom v našem prostředí přítomna, i když ne zvýšená, permanentně.

Alergici musí s ovocem opatrně

O pozitivě konzumace lesních plodů by se dalo psát hodně dlouho. Nic však není černobílé. Jednak mohou pro některé jedince představovat tyto plody alergie, a v takovém případě by se to rozhodně (bohužel) nemělo s konzumací zejména jahod, ale i ostatního lesního ovoce, přehánět. To ale není vše.

Vědci z Pennsylvania State University prokázali, že při nadměrné konzumaci polyfenolických antioxidantů (což jsou látky, které lesní plody obsahují), dochází ve střevu ke sníženému vstřebávání iontů železa. Dostatečný příjem železa je přitom pro naše tělo klíčový, protože železo se podílí na rozvodu kyslíku v tkáních a v buňkách plní celou řadu dalších důležitých rolí. Na druhou stranu, minimálně v sezóně lesních plodů je jimi možno nahradit další druhy ovoce, které obsahuje polyfenoly také, a nadměrná konzumace těchto látek pak nehrozí.

Mimo hlavní sezónu lze pak usušené listy všech lesních plodů využívat na přípravu bylinných léčivých čajů, pro které opět platí, že jejich účinky jsou velmi podobné těm, které má konzumace čerstvých plodů.

Zdroj: <https://www.vitalia.cz/clanky/>



Houby:

Nejznámější jedlé houby našich lesů aneb co Čech, to houbař

Když se roznese zpráva, že rostou, promění se většina z nás ve vášnivé houbaře a vyráží po ránu s košíkem do lesa. Prostě platí, že co Čech, to houbař. Houbaření je záležitost sezonní, hlavní houbařské žně nastávají obvykle v září a v říjnu. To jsou lesy plné lidí a všichni si doslova šlapou na paty. Ale když houby rostou, tak rostou a najdou všichni. Podívejte se na 10 nejznámějších jedlých hub českých lesů. Podle nás to jsou hřib smrkový, hřib dubový, křemenáč osikový, hřib žlutomasý, hřib hnědý, kozák březový, muchomůrka růžovka, liška obecná, bedla vysoká a holubinka nazelenalá.

Hřib smrkový

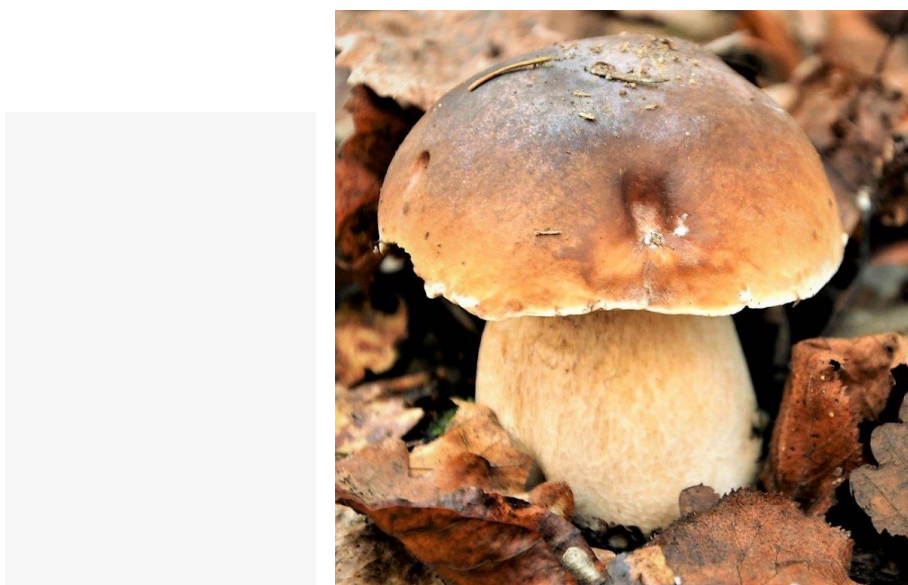
Hřib smrkový (*Boletus edulis*) patří mezi nejvyšší a nejvyhledávanější druhy hub. Najdeme ho ve smíšených a jehličnatých lesích od nížin až po horské oblasti. Zaměnitelný je zejména za hřib dubový, který roste pod



listnáči. Hodí se pro všechny kuchyňské úpravy a pro sušení. Hřib smrkový (*Boletus edulis*) patří mezi nejkvalitnější a nejvyhledávanější druhy hub.

Hřib dubový

Hřib dubový (*Boletus reticulatus*) je poměrně častá houba, dá se najít při teplém jaru už v květnu. Roste zejména na prohřátých dubových stráních. V dospělosti je velice podobný hříbu smrkovému. Hřib dubový má ale pokožku klobouku plstnatou, takže za vlhka není téměř slizký. Za sucha pokožka klobouku často rozprskává.



Křemenáč osikový

Křemenáč osikový (*Leccinum aurantiacum*) je nejběžnější druh křemenáče u nás. Najdeme ho především pod osikami. Má jasně oranžovočervenou barvu klobouku, a tak je vidět i z větší vzdálenost. S oblibou roste i ve větším množství, a proto může být úlovek na jedné lokalitě bohatý. Zaměnitelný je za křemenáč březový (*Leccinum versipelle*), který má světlejší klobouk a roste výhradně pod břízami.



Hřib žlutomasý

Hřib žlutomasý (*Xerocomus chrysenteron*), lidově babka je patrně



nejrozšířenější houbou.

Nejraději vyrůstá na vlhčích a mírně zarostlých místech. Nevýhodou je častá červivost, proto není vhodný na sušení. Nasbírané houby je třeba co nejdříve zpracovat. Záměna je možná za hřib

sametový (*Xerocomellus pruinatus*), kterému však nepraská pokožka klobouku, což je pro hřib žlutomasý typické. V prasklinách je červený odstín. V kuchyni je všestranně využitelný.

Hřib hnědý



Hřib hnědý (*Boletus badius*) patří mezi naše nejběžnější a také nejoblíbenější druhy hub. Roste ve všech typech jehličnatých i smíšených lesů zejména koncem léta a na podzim. Při sběru nás nesmí zaskočit, že někdy může dužina po rozkrojení lehce modrat. Zaměnit tento druh lze např. za hřib neboli suchohřib plstnatý (*Xerocomus subtomentosus*), který má však tenčí třeh a mnohem světlejší klobouk. Hřib hnědý je všestranně upotřebitelný a je skvělý na sušení.

Kozák březový

Kozák březový (*Leccinum scabrum*) je u nás nejběžnější kozák, roste ve smíšených a v listnatých lesích, ale vždy pod břízami. Kozáky je nejlepší sbírat jako mladé plodnice, neboť staré bývají nezřídka napadené hmyzem. Klobouk



má velice měkký a třeň tuhý. Záměna je možná s jinými kozáky (osikový, barvoměnný). Velice chutná houba.

Muchomůrka růžovka

Muchomůrka růžovka neboli masák (*Amanita rubescens*) patří mezi naše nejchutnější houby. Zaměnitelná je například za muchomůrku šedivku

(*Amanita spissa*), která má šedou až hnědou barvu klobouku a je cítit po syrových bramborách. Muchomůrka růžovka růžoví v dužině, zejména ve spodku třeně. Má rýhovaný prsten, růžový klobouk, nemá pochvu. Výborně se hodí nejen do směsí, ale vynikající je osmažená na másle nebo obalená jako řízek.



Muchomůrka růžovka neboli masák (*Amanita rubescens*) patří mezi naše nejchutnější houby

Liška obecná

Liška obecná (*Cantharellus cibarius*) je známá a ceněná houba. Má lehkou ovocnou vůni, která je pro ni typická. Roste ve větších skupinách v jehličnatých i listnatých lesích, zejména pod smrky, borovicemi a buky od

května až do listopadu. Nečerviví. Liška je vhodná pro nejrůznější úpravy v kuchyni, výborně hodí k nakládání do octa.



Liška obecná (*Cantharellus cibarius*) je známá a ceněná houba

Bedla vysoká

Bedla vysoká (*Macrolepiota procera*) je nejvyšší z bedel, lidově se jí říká bedla jedlá, svědčí jí prostředí smíšených světlých lesů, najdeme ji ve vysoké trávě lesních palouků i v městských parcích. Její klobouk může mít i kolem 40 cm v průměru. Často se vyskytuje ve skupinách, takže úlovek bývá bohatý. Klobouk je v dospělosti rozložený, uprostřed s tmavým hrbolkem. Třeň je

dutý, na povrchu tmavě žíhaný. Hodí se zejména k obalování. Bedlu vysokou poznáme bezpečně.



Holubinka nazelenalá

Holubinka nazelenalá (*Russula virescens*) roste zejména v teplejších oblastech, často pod duby. V mládí je barva klobouku nažloutlá až světle zelená, v dospělosti i tmavě zelená. U starších plodnic je pokožka nepravidelně rozpukaná, nesliská. Jde o výbornou houbu, má chrupavčitou a pevnou dužinu, hodí se pro libovolnou kuchyňskou úpravu.



Zdroj: [https://Nejznámější jedlé houby našich lesů aneb co Čech, to houbař | Prima Living \(iprima.cz\)](https://Nejznámější_jedlé_houby_našich_lesů_aneb_co_Čech_to_houbař_|Prima_Living_(iprima.cz))

Horoskop:

Letní tarotový horoskop lásky 2021

Sníte o letní vášni a romantice? Tarotové karty vám prozradí, která znamení budou mít největší štěstí v lásce!

Beran

Karta Viselec ukazuje, že žádné převratné změny se na vás nechystají. Spíš naopak věci ustrnou v mrtvém bodě i v případě, že byste se rádi posunuli ve svém milostném vztahu kupředu. Nežadaní Berani teď nemohou od randění čekat zázraky, ale i single život má své výhody a budete mít alespoň dostatek času si ujasnit, jaký by váš vysněný protějšek měl být. Osobnímu růstu přeje i situace, když s partnerem prožijete dovolenou odděleně, i když to asi nebude váš původní záměr, ale výsledek situace. Pokud u vás probíhá partnerská krize, bude dobré počkat, jak se věci utřesou, a zatím je příliš nerozebírat. I to má svůj čas, ale letní měsíce přejí spíš klidu, byť ne v situaci, která by byla zrovna vaše vysněná, ale taky má svá pozitiva a není jich málo, jde jen o to, jak se na věci podíváte. Využijte čas k tomu, abyste se věnovali sami sobě, pak budete i pro váš protějšek mnohem atraktivnější a zajímavější!

Býk

Karta Pět mincí ukazuje, že štěstí v lásce a materiální spokojenost v životě jsou dvě různé věci a jejich propojení je možná trochu jiné, než byste čekali. Jako Býci dáte na to, aby byl váš partner materiálně zajištěn, aby byl šikovný, uměl dobře vydělat a postarat se o praktické záležitosti. Důležité ovšem je i to, jak se k vám protějšek chová tehdy, když jeho nebo vaše finanční okolnosti nejsou zrovna ideální, protože právě to naznačuje, jak moc je láska skutečná. Je snadné být velkorysý, když má člověk na rozdávání, ale až v čase nouze poznáte, komu na vás skutečně záleží. A to platí nejen pro přátelství, ale i v lásce. Takže právě tato doba poznačená ekonomickou krizí toho může o vašem vztahu nebo nové známosti hodně prozradit. Možná si nemůžete dopřát vysněnou dovolenou, ale skutečnou lásku si přece užijete, i kdybyste jeli jen stanovat k blízkému jezeru a místo exotických specialit měli jen chleba

a špekáčky!

Blíženci

Karta Deset mincí vám věští, že si ve vašem partnerském vztahu budete užívat spokojenost, klid a hojnost všeho! A to je skvělá zpráva! Hlavně dlouhodobé a manželské svazky budou přímo vzkvétat, a díky tomu, že si budete skvěle rozumět, se vám bude dařit nejen na romantickém poli, ale taky ve finanční a majetkové sféře – snadno se totiž domluvíte na společných cílech, a pak už to bude jen otázka času a vhodné příležitosti! Nezadaní Blíženci přihlédnou při výběru nového protějšku i k čistě praktickým hlediskům, například jak dobře je finančně zajištěn, a vyplatí se to, protože jen z čisté lásky se přece nenajíte. Partnerským vztahům bude vládnout stabilita a klid, a budete si to užívat, i když občas by vám udělala radost taky trocha vášně nebo více romantických překvapení – no ale člověk nemůže mít zas úplně všechno! Zkrátka, můžete se těšit na příjemné pohodové léto ve znamení stability a dostatku!

Rak

Karta Sedm pohárů vám na jedné straně ukazuje spoustu lákavých možností, ale zároveň vás upozorňuje, že není všechno zlato, co se třpytí. A to platí taky pro lásku, hlavně teď v létě. Možná budete mít pocit, že zájemců by bylo hodně a můžete si vybírat, jenomže pokud stojíte o něco víc než krátké povyražení, tento seznam se velmi prudce zúží. Zkrátka se vám připomene, že skutečná láska je víc než jen lákavé pozlátko. V některých chvílích budete v pokušení přemýšlet o potenciálních protějšcích ve stylu: tento nebo tato je více sexy, ale s tím druhým nebo druhou zas budu mít pohodlnější život. Jenomže partnerství není výběr zboží v obchodě, ale něco mnohem hlubšího, na to nezapomínejte. Zvláště to pak platí pro zadané Raky, když budete v pokušení zaplést se do nějakého nového letního románu. Nestálo by to za to, a dlouhodobé vyhlídky od toho už vůbec nečekejte. Vaše skutečná láska je doma!

Lev

Karta Smrt se svým zlověstným názvem vás možná může trochu vyděsit, ale nebojte se, její poselství není ani náhodou doslovné. Jedná se zde o symbolickou smrt něčeho starého a nefunkčního, aby se mohl otevřít prostor novým věcem a posunuli jste se kupředu. Je těžké se loučit s něčím, co vám již neslouží, ale zvykli jste si na to a stalo se to již součástí vašeho života. Tato

karta přináší důležitou věštbu hlavně těm Lvům, kteří žijí v nefunkčním partnerském svazku, ale snaží se ho uměle natahovat a udržovat, ať už z jakýchkoliv důvodů. Nastává čas, abyste to přehodnotili, jestli nebude náhodou lepší jít každý svojí cestou. I na další Lvy může dopadnout partnerská krize, nebo naopak krize z osamělosti. To ale nemusí znamenat, že k sobě s partnerem nepatříte, ani že zůstanete navždy single. Je to jen výzva podívat se na věci hlouběji a změnit některá svá očekávání a představy, i když se vám s nimi bude loučit nesnadno.

Panna

Karta Tři mince ukazuje, že jste v lásce na správné cestě a úspěch na milostném poli nebo vylepšení vašeho partnerského svazku jsou jen otázkou času a trpělivosti. Ale již nyní v létě se postupně bude ukazovat, že na vztahy jdete ze správného konce a váš přístup vám přináší sladké ovoce. Jen tak dál! Budete si uvědomovat, že láska není zadarmo, ale člověk musí na vztahu pracovat a systematicky jej budovat. Pokud jste zatím sami, je hodně pravděpodobné, že vaše nová láska se vyvine z přátelství s člověkem, kterého již nějakou dobu znáte. A o to pevnější bude mít základy! Zadané Panny se ve svém vztahu budou cítit skvěle, a každým dnem se budou věci rozvíjet k lepšímu, i když byste to možná nečekali. Třeba vás překvapí, jak velký význam mohou mít pro váš partnerský svazek třeba i drobná gesta a projevy pozornosti a lásky. Ukáže se jako důležité, že už máte základy, na kterých můžete společně stavět váš vztah.

Váhy

Karta Svět patří mezi nejkrásnější tarotové karty a věští vám velkou spokojenost a štěstí v lásce! Toto léto bude pro vás jakýmsi uzavřením předchozího období i s jeho problémy a nesnázemi, které budou konečně s úspěchem vyřešeny. Díky tomu se vám otevře pole pro nové společné plány a nápady, a budete se moct začít dívat s nadějí do budoucna, protože minulost je uzavřená kapitola a všechno, co se nedařilo, zůstalo za vámi. Pro nezadané Váhy to bude znamenat co jiného než že konečně naleznete spokojený a krásný vztah s člověkem, se kterým si budete skvěle rozumět. Pokud jste zadaní, pak se váš vztah posune na novou a lepší úroveň a konečně si vyřešíte záležitosti, které mezi vámi představovali překážku. A do třetice, jestliže vás zatím spoutává nešťastný a nefunkční vztah, pak se vám povede konečně se z něj osvobodit a s grácií to v dobrém ukončit, ať se můžete poohlédnout po

někom, s kým vám to bude klapat!

Štír

Karta Rytíř pohárů je pro lásku a všechno, co s ní souvisí, mimořádně příznivá. Naznačuje totiž velkou lásku a hlubokou zamilovanost, otevřete své srdce a budete mít vedle sebe člověka, ke kterému budete cítit mimořádně silné pouto. Pro ženy Štírky, hlavně pro ty nezadané, tato karta slibuje silnou a láskyplnou mužskou osobnost, někoho, kdo si vás bude hýčkat a rozmazlovat. Co víc byste si ještě mohli přát! Pánové narození v tomto znamení by zas měli mít na paměti, že dáma jejich srdce potřebuje vedle sebe skutečného gentlemana, který umí dát najevo své city a ví, že je to projev síly a nikoliv slabosti. Skutečný rytíř není ten, který se umí ohánět siláckými slovy, není to žádný macho, ale naopak citlivý muž, který svoji dámu ochraňuje a miluje. A na to by měli pamatovat všichni Štíři, jak pánové, tak i dámy, ať víte, který muž vám skutečně stojí za to a kterého můžete v klidu nechat jít, protože přijde lepší rytíř!

Střelec

Karta Tři poháry vám slibuje veselé, spokojené a šťastné léto bohaté na zážitky a milostné jiskření! Ať už to znamená, že si se svým zákonitým protějškem konečně dopřejete trochu si vyrazit z kopýtky a oslavit život a léto, nebo vás čeká romantika a vášeň po boku nové známosti, jisté je, že si to báječně užijete! Můžete se těšit na krásnou letní atmosféru plnou erotiky, ale taky společné zábavy a užívání si života se vším všudy. Štěstěna vás odmění a budete jejími miláčky, ale do jisté míry je to i vaše zásluha. Pozitivní myšlení totiž hodně pomáhá k tomu, aby se věci, po kterých toužíte, staly skutečností! Někdy stačí vděčnost za to, co od života dostáváte, místo hledání nedostatků a problémů. Když budete hodně hledat, vždy se nějaké objeví, ale to přece nebrání tomu, abyste si užívali všechno to, co je dobré a hezké a čím vás bohyně lásky obdařila. Myslete na to a krásné zážitky na sebe nenechají dlouho čekat!

Kozoroh

Karta Císařovna vám přináší velmi krásnou a šťastnou věštbu, hlavně pokud toužíte po vážném vztahu a rodině. Je to totiž nejsilnější karta mateřství a rodičovství, takže letní vášeň vám slibuje nový přírůstek, nebo alespoň partnera, se kterým si budete jistí, že společně chcete založit rodinu a

vychovávat děti. Pokud už rodinu máte a další děti neplánujete, slibuje vám Císařovna krásné léto v rodinném kruhu, ale zároveň vám zbyde i dostatek času být jenom ve dvojici a užívat si společně radosti partnerského života. Užijete si klidnou rodinnou dovolenou v domácké atmosféře třeba na chalupě, bez stresu ze zbytečného cestování, díky tomu budete mít méně starostí a užijete si více partnerské harmonie a romantiky. Kozorožkám, které touží po dítěti, věští Císařovna úspěšné otěhotnění a bezproblémový porod, samozřejmě všechno po boku toho pravého partnera, který vám bude oporou!

Vodnář

Karta Eso mincí je velmi šťastná a přináší vám krásné vyhlídky, i když to nebude zas až tak moc o romantice, jako spíš o tom, že vám to s partnerem bude skvěle klapat ve všech praktických záležitostech nezbytných pro spokojené soužití. Ať už jste spolu dlouho nebo se teprve seznámíte, bude skvělé zjistit, že jste naladěni na stejnou vlnu, co se týče vašich aktivit a přístupu k životu. Snadno se třeba domluvíte na společném bydlení a práce na něm vám půjde neuvěřitelně snadno, ani s financemi společně nebudete mít žádný problém. Zkrátka budete skvělý tým! Léto pro vás jako pár bude spíš o tom, že zapracujete na splnění vašich snů a představ, než abyste zbytečně ztráceli čas nicneděláním. Bude se vám dařit a Štěstěna vám přihraje přesně ty příležitosti, které potřebujete. To všechno díky tomu, že jako dvojice víte, co chcete, a umíte si za tím společně cílevědomě jít!

Ryby

Karta Tři meče vás varuje, že příliš mnoho starostí a přemýšlení lásce nesvědčí! Máte totiž sklon si dělat zbytečné obavy, a pak všechno vypadá mnohem černěji, než ve skutečnosti je. A tak zatímco vy si v myšlenkách malujete černé scénáře, ve skutečnosti je možná všechno v nejlepším pořádku, i když samozřejmě málokdy je všechno ideální. Tato karta ovšem vypovídá o zbytečném trápení, když ve skutečnosti byste si mohli užívat života a lásky. Může to mít různé podoby. Je dost možné, že vás trápí neopodstatněná žárlivost, nebo strach ze ztráty protějšku. Možná máte pochybnosti o sobě a myslíte si, že pro svůj vysněný idol nebudete dostatečně dobří. Možná se ve vašich myšlenkách nějaká vaše partnerská neshoda nafoukla do obřích rozměrů, i když je to v podstatě banalita. Zkuste na to přestat myslet a prostě si jen užívat chvíle po boku milého protějšku. Léto přece není čas pro starosti, ale pro radost!

Zdroj: [http://Letní tarotový horoskop lásky 2021](http://Letní_tarotový_horoskop_lásky_2021) - Astrohled - Kartáři a Astrologové jen pro Vás!

... bývávalo:

Slavné československé nealko nápoje: Co jsme pili za socialismu

Sirupy, šťávy, šumáky, ale i žluté limonády nebo obyčejné sodovky. Snad za každým z československých socialistických nealko nápojů se skrývalo nějaké „ale“. Přesto na mnohé z nich s nostalgií vzpomínáme, a některé dokonce zažívají svoje znovuzrození.



Socialistické limonády dodávaly na trh cukrárny i sodovkárny, ale například také konzervárny, lihovary, pivovary, a dokonce pekárny.

Standardní pití za socialismu představoval nápoj zvaný „šťáva“. Nebylo to nic jiného než hodně sladký sirup zředěný většinou vodou z kohoutku a servírovaný proti všem zásadám stolování do porcelánového hrnku. Ovocné sirupy se prodávaly v drtivé většině v typizovaných čirých litrových láhvích nevábneho, obézního vzhledu, a to na korunovou zálohu.

Socialistické Československo platilo za cukrovarnickou velmoc a právě to se projevilo na chuti sirupů, kterým se někdy z málo pochopitelných důvodů říkalo ovocné. Bez ohledu na deklarovanou příchut' totiž všechny chutnaly velmi podobně – cukr přebil chuť všeho ostatního, a když se sirup více zředil, ztratil zase chuť nadobro. Výjimku potvrzující pravidlo představoval sirup Amara vyrobený podle jedné z nejpopulárnějších limonád 60. let. Měla snížený obsah cukru a obsahovala podobně jako toniky chinin. Charakterizovala ji ostře zelená barva (o to zelenější byl později vyráběný sirup), a nebyla tak v obchodě k přehlédnutí.

Vítězství zahradníka Ovocínka



Naprostý převrat pak v druhé polovině 70. let znamenala řada sirupů Ovocit. Stačilo málo – jen aby chutnaly po tom, co etiketa slibovala: po malinách, jahodách, pomerančích nebo citronech. A to nebylo všechno. Obsah sice vězel pořád v neskutečně nepraktických láhvích, ale etikety vypadaly na svou dobu úžasně moderně. Postavička zahradníka Ovocínka s přehledem vytlačila hlemýždě, který zdobil chuťově bezpohlavní Zahradní směs, a poprala se i s veverkou z Lesní směsi. Téměř všechny sirupy dodával v té době na trh konglomerát podniků schovaný pod deštník takzvané výrobně hospodářské jednotky Konzervárny a lihovary.

Stojaté sirupové vody rozčeřil až v druhé polovině 80. let nákup dánské licence na výrobu pomerančového koncentrátu Sunquick, který sjížděl z linky

Středoslovenských konzerváren a lihovarů v Liptovském Mikuláši. Do československých kuchyní se tak dostal „skutečný“ západní výrobek, dostupný ovšem jen v přednostně zásobovaných obchodech, například v potravinách Prioru anebo v síti prodejen ESO.

Šumáky a prášky



Vedle „šťávy“ si člověk mohl připravit i pití z instantních nealko nápojů. Už prvorepublikovou tradicí se mohly pochlubit Šuměnky, kterým celá desetiletí nikdo neřekl jinak než „šumák“. Uchvacoval především tím, že po nasypání do úst vytvořil v mžiku takové množství pěny, že by se za ně nemusela stydět ani cisterna šamponu.

Neuvěřitelné zbarvení jazyka, nejlépe ještě v kombinaci s dlaní, dokázal zase vytvořit Vitacit z kaznějovské pobočky brněnské Lachemy. Na trh přišel začátkem 70. let, nejprve jen v citronové variantě a plastových kelímcích, o něco později přibyla verze jahodová a pomerančová. Z víc než devadesáti procent šlo o krystalový cukr, zbytek tvořily kyselina citronová, vitamin C, aroma a barviva.

V 80. letech vypustila byšická Vitana na trh celou řadu vita-přípravků (Vitacola, Vitaoranž, Vitagrep, Vitamalina a Havaj ananas) a se svým LipoTonikem se přidal i liberecký výrobce Šuměnek. Do hry už dříve vstoupila také brněnská Lachema s instantním citrusovým nápojem SAP, vyráběným (jen považte) z řeckého koncentrátu. Neomezené kralování českých instantních nápojů skončilo s invazí „amerického“ prášku Tang. Do Československa ho ovšem dodávala jugoslávská Podravka.

Bublínky z Kovočasu



Malou odbočku od sortimentu nápojů si určitě zaslouží něco, co dokázalo obyčejnou šťávu proměnit tak trochu v limonádu – „socialistický Soda Stream“ čili sifon. Sifonové láhve, ať už hliníkové, nebo skleněné, patřily do československých kuchyní tak neodmyslitelně jako láhve od Chianti z Domu potravin proměněné ve svícny. Při narážení bombiček občas ušel kysličník uhličitý stranou, občas se do láhve dostal jen napůl a někdy tlak plynu zvítězil nad pojistkou a obsah sycené vody vytryskl nekontrolovatelně ven. Ano, tohle všechno se stávalo, moudří lidé proto nikdy nespolehali na jedinou bombičku a neplnili sifon jinak než nad dřezem. Všechna rizika však vyvážila osvěžující sodovka, kterou se daly ředit sirupy i instantní nápoje. Láhvové sifony z děčínského družstva Kovočas zkrátka nebývalou měrou zvyšovaly životní úroveň československých domácností.

Žlutá, nebo červená?

Zejména děti však dávaly přirozeně přednost limonádě kupované před tou domácí. Průmyslové limonády přicházely většinou na řadu na výletech nebo při návštěvě koupaliště. Obsah přímo z pípy anebo z láhví putoval do třetinkových pohárků z voskovaného papíru či plastu, vyráběných v sušickém PAPu. Na dně měly láhve nápis Solokup a nenesly žádnou etiketu. Veškeré údaje jako značku, cenu a výrobce musel zákazník hledat na potištěném víčku.

Limonády dodávaly na trh různé konglomeráty podniků. V Praze nebo v Olomouci se například jednalo o podniky cukráren a sodovkáren (ten olomoucký se později přejmenoval na Nealko a dnes se v jeho někdejší krnovské závodě vyrábí současná Kofola). Jinde zase limonády sjížděly z linek konzerváren a lihovarů, například pod značkami Fruta, Brilliant, Kord nebo Rekord. Bublínkové nealko se stáčelo do láhví také v některých pivovarech a družstvech, a dokonce i pod hlavičkou pekáren (v jižních Čechách).

Retroikona z 60. let

Za zrodem Kofoly, tedy výrobku, který dnes představuje nespornou retroikonu, stála snaha o obohacení trhu, ale také o efektivní využití zbytků z výroby. V 50. letech vznikaly při pražení kávy jako odpad saze, které ovšem navíc obsahovaly kofein. Další možné zpracování této suroviny měl vymyslet tým z Výzkumného ústavu léčivých rostlin v Praze v roce 1957.

Výsledkem bádání se stal sirup Kofo, jehož základní surovina se po několik hodin louhovala v teplé vodě společně s malinovým listím a lékořicí, načež se přidal karamel, pomerančová esence, anýz a kardamom. První Kofoly se vyráběly od roku 1960 v Pražských cukrárnách a sodovkárnách, které tehdy ještě nesly název národní podnik Zátka. Vůbec první kolový nápoj tuzemské výroby vyvolal obrovskou poptávku, a tak se brzy Kofola stáčela i leckde jinde – v Jihomoravských a Východočeských pivovarech, olomouckém Nealku, žitavských Sodovkárnách nebo v božkovském Liku.

ola – nápoj bohatých

Mezník v dějinách československého nealka znamenal určitě rok 1968, kdy se v závodě brněnské Fruty v Modřicích začala podle americké licence vyrábět česká verze Coca-Coly. (Modřice produkovaly celou řadu nealko nápojů, kromě různých limonád s označením Fruta například také oblíbené Ovocenky, syčené ovocné šťávy.) Dát si pravou kolu však v tehdejších poměrech nepředstavovalo jen otázku uhašení žízně, jež nabízely reklamy v zahraničí. Šlo o vyjádření společenského postavení.

TIP: **Válka limonád: Drsné dějiny perlivého osvěžení**

Nestála přitom zrovna málo – čtyři padesát za dvě a půl deci ve volném prodeji (v restauracích druhé cenové skupiny ovšem s přírážkou sedmdesát procent), což představovalo násobky cen běžných limonád. V samém závěru 80. let se navíc v karlovarské Becherovce začaly stáčet nové typy Coca-Coly – višňová Cherry a bezkofeinová. V Chrasti u Chrudimi a v Českých Budějovicích pak odstartovala licenční výroba dalších značek z atlantského impéria – ovocných šťáv Cappy a citronového Liftu.

Zrození legendy

V polovině 70. let se Kofoly ročně vypilo úctyhodných dvě stě milionů litrů. Tato československá alternativa k americké Coca-Cole měla být od začátku něčím výjimečným. Speciálně tvarované láhve, představené i na bruselské světové výstavě Expo v roce 1958, vypadaly skvěle a zdobily je originální etikety. Časem ale originalita poněkud vyprchala – Kofola putovala do obyčejných nealko láhví a etikety zmizely.

Zdroj: [http://Slavné československé nealko nápoje: Co jsme pili za socialismu | 100+1 zahraniční zajímavost \(stoplusjednicka.cz\)](http://Slavné československé nealko nápoje: Co jsme pili za socialismu | 100+1 zahraniční zajímavost (stoplusjednicka.cz))



Pro volné chvíle

Malované rébusy:

*Dnes těžkou tu máme otázku,
proč písmenka jsou v
obrázku?*

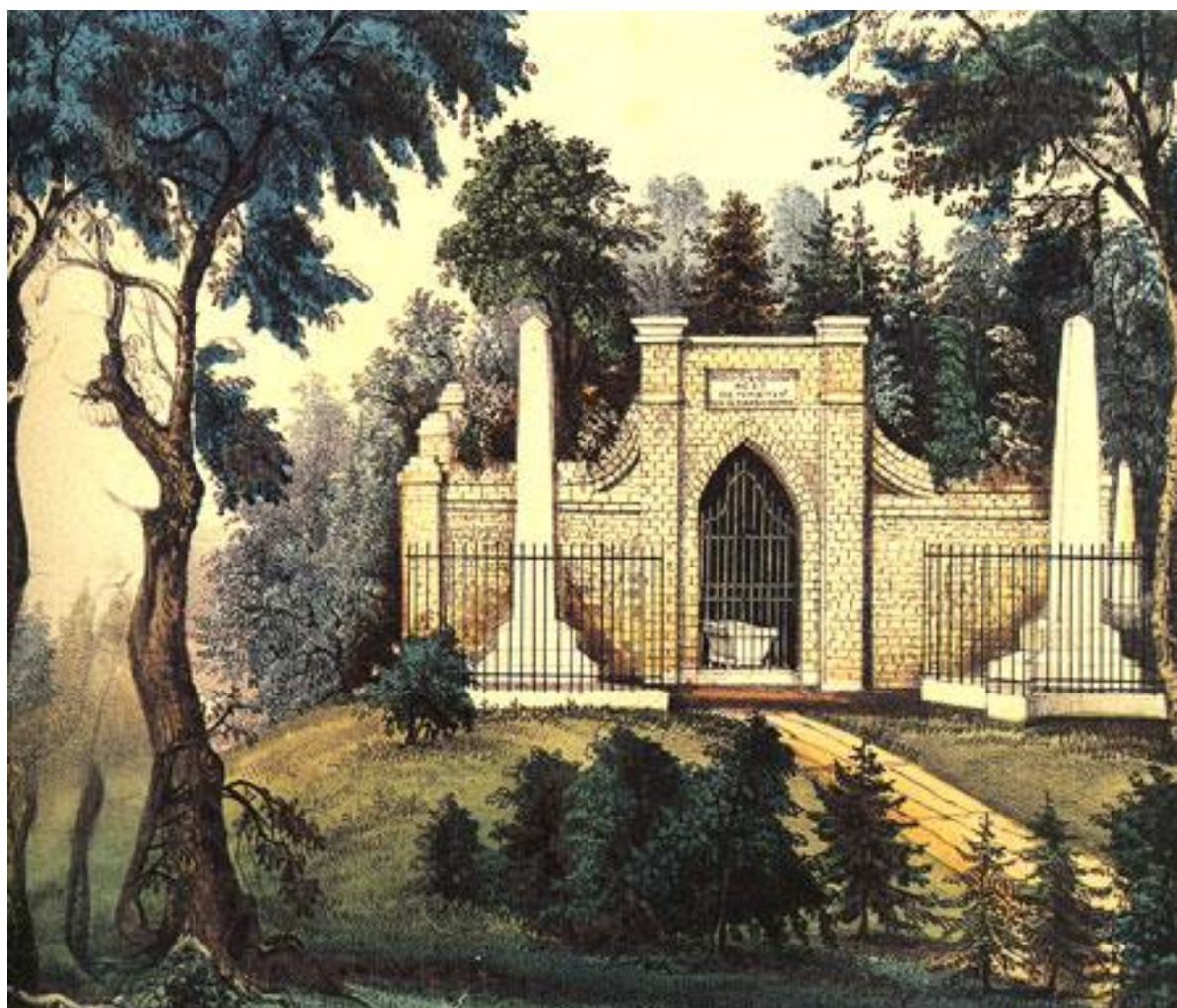
*Ze slova tam zbyl jen kus,
tak vyluštít ten rébus zkus!*



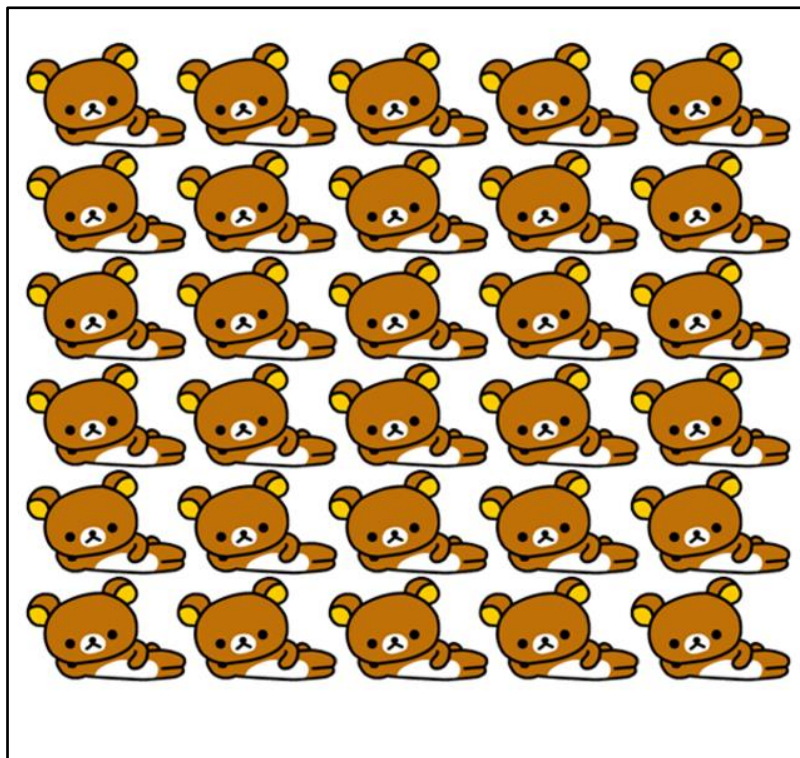
Zdroj: <http://Obrázkové rébusy - UnoDuo.cz>

Roztomilý pes je chytře skryt na obrázku.
Pokusíte se ho najít?

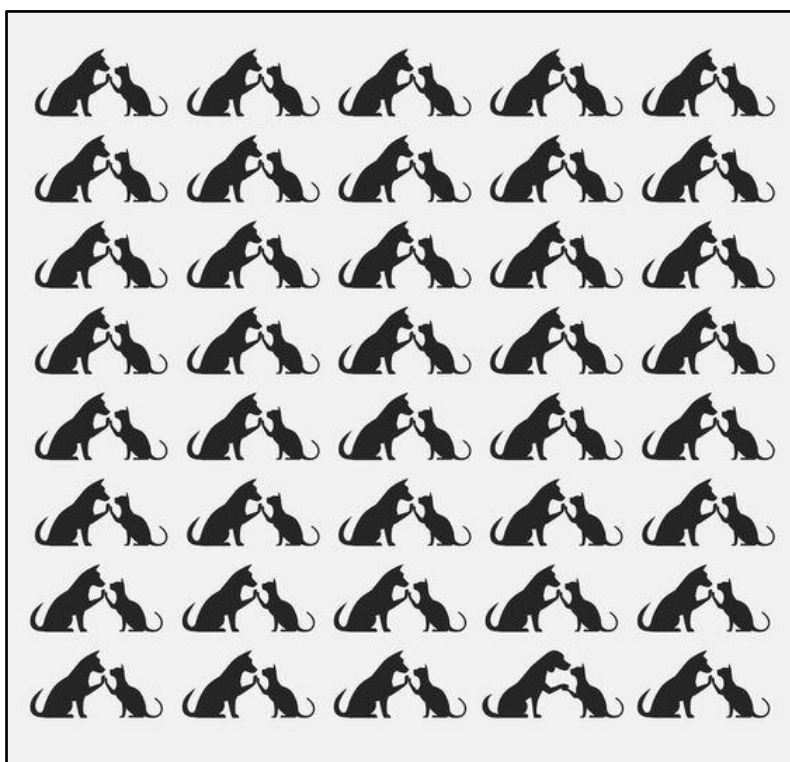




Na obrázku tajně přihlíží voják...
Najdete ho?



Dokážete najít rozdíl na obrázcích?



Najdete 10 rozdílů?



Zdroj: <https://www.cz-milka.net/opticke-klamy/dvousmysl/>

Hádanky:

Jak postavit otce a syna?

Představte si situaci, že máte otce se synem, které musíte rozestavit tak, aby syn stál za otcem, ale zároveň před synem aby nikdo nestál. Jak otce a syna postavíte?

Závod

Pokud v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na kolikátém místě budete?

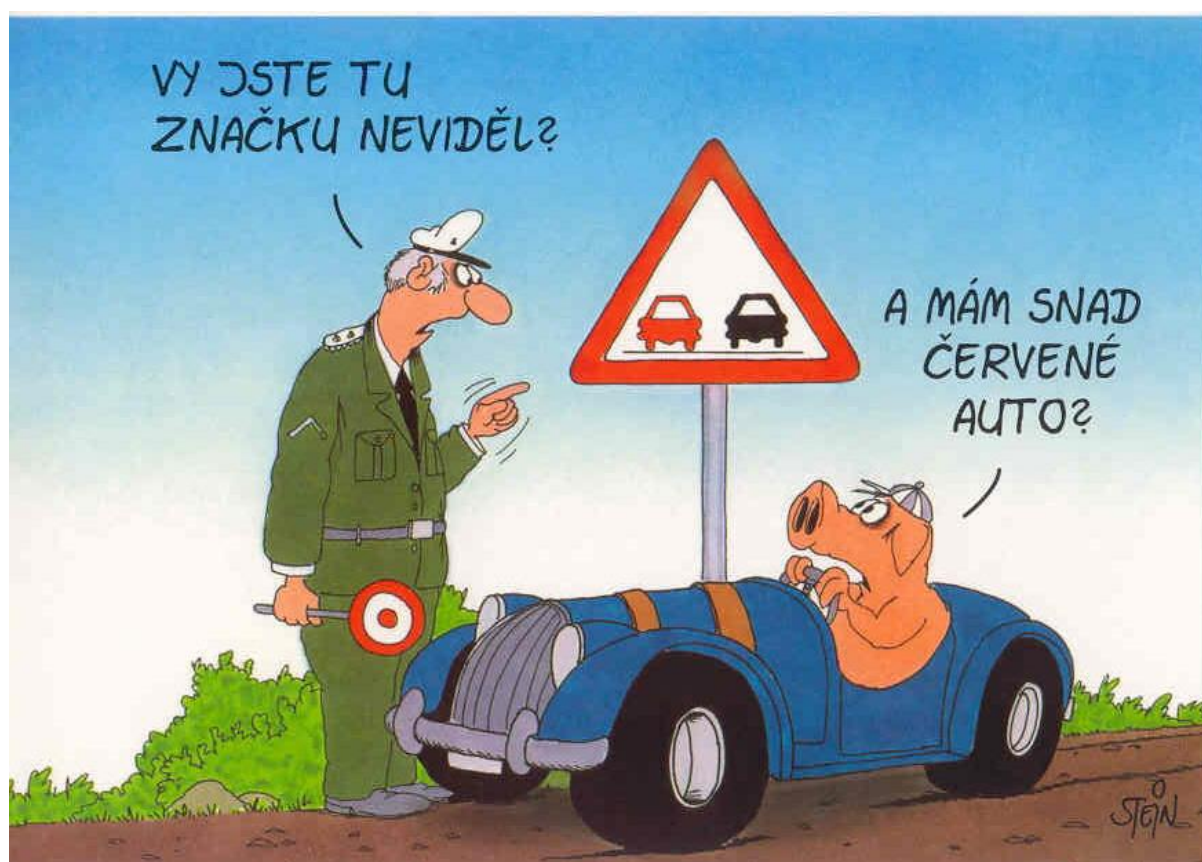
Uhádněte osobnost

1. je to žena
2. narodila se v roce 1940 v Praze
3. v 1958 byla vyhlášena Domácí herečkou roku
4. mezi její životní partnery patřil Miloš Forman
5. má dceru Terezu
6. její dcera je herečkou
7. hrála ve filmu: Kdyby tisíc klarinetů

Kdo to je?

Zdroj: [//www.hadanky](http://www.hadanky)

Pro zasmání:



Vtipy o manželství, Vtipy ze života

"Vám ukradli kreditní kartu? A proč jste to nenahlásil?" "Protože ten zloděj utrácí míň než manželka."

://



Zdroj:



<https://www.bing.com/images/>

Recepty našich babiček:

Nejlepší smaženice podle receptu od babičky - postup přípravy

Houbová sezóna je v plném proudu a kdekdo se poohlíží po nějakém tom dobrém receptu, jak tyhle lesní krásky zužít v kuchyni. Na pořadu dne tak jsou různé houbové guláše, houbové řízky, houbové omáčky či bramboračka s houbami a jiné houbové polévky. Nezapomněli jste ale při tom houbovém řádění na klasickou tradiční smaženici s vajíčky? Přinášíme vám ten nejklasičtější ze všech nejklasičtějších receptů, kterými se pyšnily už naše babičky a který nepřekoná ani ten nejmodernější recept.



Ingredience:

- houby - 320 g
- vejce - 2 ks
- máslo - 4 polévkové lžíce
- olivový olej - 2 polévkové lžíce
- cibule - 1 ks
- česnek - 4 stroužky
- sůl - dle chuti
- mletý černý pepř - dle chuti
- kmín - dle chuti

Houby, které jste právě přinesli z lesa, je zapotřebí nejprve důkladně očistit. Oškrábejte nožem nohy a odřízněte jejich konce. Očistěte i kloboučky hub od nečistot a jehličí. Pak houbičky nakrájejte na menší kusy podle své chuti. Můžete udělat čisté průřezy i s nohou, které vypadají velmi krásně, ale bohatě stačí je prostě jenom nasekat na obyčejné kostičky.

Pak očistěte také cibuli a česnek. Cibuli ostrým nožem nakrájejte na jemné kostičky a česnek pokrájejte na tenké plátky.

Na kamnech rozežřejte pánev, na které rozežřejte máslo. Když začne pění, přidejte k němu také jednu polévkovou lžici olivového oleje a když je horký, přidejte i najemno nakrájenou cibulku.

Nechte všechno dohromady zpěnit a cibulku lehce zezlátnout a poté vsypte na pánev i na plátky pokrájený česnek a nakostičkové houby. Všechno společně restujte alespoň 5 minut.



Když je zelenina s houbami orestovaná, podlijte je asi čtyřmi lžicemi vody, zaklopte pokličkou a směs duste přibližně 10 minut, aby houby změkly.



Do misky si vyklepněte vajíčko a rozšlehejte ho vidličkou či metlou. Přidejte k němu sůl, pepř a kmín podle chuti a dobře s vajíčkovou pěnou promíchejte. Tuto směs pak vylijte pod podušené houby v pánvi. Za občasného promíchání smažte dál do té doby, dokud vajíčko neztuhne.

Pak vyklopte z pánve na talíř a podávejte s čerstvým chlebem.



Zdroj: <https://varimedobroty.cz/recept/nejlepsi-smazenice-podle-receptu-od-babicky/>

Babské rady:



3 skvělé přírodní repelenty: Na klíšťata i komáry

Hmyzí agresori na nás mají spadeno. Doma si dokážeme zjednat pořádek, ale když jdeme ven a nechceme se pařit v dlouhých nohavicích a rukávech, hodí se repelenty. Máme pro vás několik jednoduchých receptů z bylinek, které máte na zahradě

Přírodní repelenty jsou prima, že si je zvládnete udělat doma a skoro nic vás nestojí. Nejsou sice tak účinné na všechny druhy najednou, jako ty chemické, ale jsou z přírodních látek.

Hřebíčkový repelent

Potřebujete: 20 g hřebíčku, 100 ml lihu

Jak na to:

Hřebíček nasype do skleničky s lihem a nechte čtrnáct dní louhovat. Pak roztok přecedte a dejte do rozprašovače. Hodí se proti komárům a muchničkám. Jen dejte pozor na světlé oblečení, protože barví.



Dobře vybraný přírodní repelent vám pomůže proti komárům a klíšťatům.

Rozmarýново-levandulový repelent

Potřebujete: 100 g čerstvého rozmarýnu, 100 g levandulové natě, 1 lžíce vinného octa, 1l vody

Jak na to:

Do vroucí vody přisypte nastříhané bylinky. Sundejte z vařiče a nechte odstát, dokud voda nevychladne. Pak scedte, přidejte ocet a nalijte do rozprašovače. Je skvělý proti klíšťatům a použít ho můžete i na psy. Nastříkejte se před výletem do lesa. Repelent uchovávejte v lednici.

Repelent z jablečného octa

Potřebujete: 50 ml jablečného octa, 100 ml vody, 25 kapek esenciálního oleje

Jak na to:

Smíchejte ocet a vodu a dejte do rozprašovače. Přidejte esenciální olej, který vám voní, a protřepejte. Nejlepší je levandulový, protože tuhle vůni komáři nemají rádi.

Náš tip

Levandule je proti komárům skvělá i sama o sobě. Když jdete do lesa, rozemněte v prstech květy a potřete si zezadu krk, kotníky a ruce.

Zdroj: [https:// 3 skvělé přírodní repelenty: Na klíšťata i komáry | jaksiudelat.cz](https://3skvelé.přirodní.repelenty:Na.klíšťata.i.komáry|jaksiudelat.cz)



Střípky z plánů na třetí čtvrtletí 2021:

- Procvičení jemné motoriky
- Protahovací cvičení klientů
- Smyslové individuální aktivity
- Výroba panenek pro UNICEF do programu Adoptuj panenku a zachrániš dítě
- Procvičování krátkodobé i dlouhodobé paměti
 - Bazální stimulace
 - Letní tvoření a výzdoba
 - Grilování buřtů
 - Práce na zahrádkách
 - Vycházky po okolí
 - Pečení ovocných koláčů

Přejeme vám krásné léto!