

Naši drazí čtenáři a čtenářky, velice si vážíme Vaší přízně k našemu časopisu a doufáme, že i toto číslo přinese spousty zajímavého a příjemní volné chvíle. můžete se těšit na

- ❖ Připomeneme si události z minulých měsíců
- ❖ Přečteme si o herecké hvězdičce Tomáši Holém
- ❖ Něco málo o přírodovědném muzeu v Semenci – pro ty, kteří nemohli jet s námi
- ❖ Pokračování příběhu Pro císaře pána
- ❖ Květiny, které jsou vhodné na doma
- ❖ Kalendář zdraví dle tradiční čínské medicíny
- ❖ Pokračování o včelkách
- ❖ Hlavalam

**A POKUD BUDETE CHTÍT PŘÍSPĚT SVÝM ČLÁNKEM,
NEBO BUDETE MÍT NÁPAD O ČEM PŘÍŠTĚ PSÁT,
NEVÁHEJTE A SVÉ NÁMĚTY PŘEDÁVEJTE NA ERGO
DÍLNĚ.**

Děkujeme a přejeme příjemné chvíle strávené s naším časopisem „Náš domov“

OHLÉDNUTÍ ZA...

Duben- čarodějnický den

Jako každý rok jsme vyrazili do Soběslavi na rej čarodějnic.

Počasí letos vůbec nepřálo, ale náladu nám nezkazilo.

Nechybělo dobré jídlo, ke kterému hrála veselá hudba a nejen čarodějnice, ale i klienti se zapojili do tanečního kola.



Květen – výlet do Semence

Letos poprvé jsme se jeli podívat do přírodovědného muzea v Semenci u Týna nad Vltavou. Napřed jsme se pořádně posilnili výtečným obědem v Týně a poté, v plné polní jsme obdivovali krásy okolí muzea.





Pro ty, kteří s námi nemohli jet máme pár informací o přírodovědném muzeu SEMENEC

Přírodovědné muzeum Semenec se nachází asi 2 km od centra města Týn nad Vltavou směrem k soutoku Vltavy a Lužnice.



Přírodovědné muzeum Semenec je relaxační a vzdělávací areál a k vidění je zde expozice lesních společenstev jižních Čech, sbírka léčivých bylin, geologická sbírka jihočeských hornin, sbírka světových druhů borovic a výstava zkamenělin.

Hlavním projektem Přírodovědného muzea Semenec je zakládání naučného arboreta. Nyní je v areálu shromážděno přes 150 taxonů dřevin.

(taxon-skupina konkrétních žijících nebo vymřelých organismů, které mají společné určité znaky (nejčastěji jsou příbuzné) a tím se odlišují od ostatních taxonů.

Konkrétní taxon bývá obvykle pojmenovaný, např. čeleď trav lipnicovité, ale může být i bez názvu)

Ve speciální sbírce rodu Pinus – borovice, je shromážděno 29 druhů, pěstovatelných v našich podmínkách.

Vrbovna obsahuje 13 druhů vrb.

Založena byla také expozice o přirozených lesních společenstvech jižních Čech, v rámci které vzniklo 14 ukázkových ploch. Expozice léčivých rostlin obsahuje 17 druhů. V areálu byla shromážděna kompletní sbírka hornin jihočeského regionu.

Naučná lesní stezka Semenec s rozhlednou

Jedná se o vycházkový okruh lesem Semenec v délce 6 km, na kterém naleznete 10 zastavení s informačními tabulemi. Začátek i konec je u rozhledny, u níž stávalo původně městské popraviště. Průvodcem na stezce vám bude lesní skřítek Semenáček.



Jaké máte doma květiny a víte, že i rostliny mohou být energetickými upíry ???

Zmíníme se jen o některých, těch běžnějších, co vlastně máme ve většině domů...

Fíkus - je vhodný pro dobrou energii doma - má blahodárný vliv na všechny - odnímá nervozitu, podrážděnost a zlobu.



Kaktusy – nasávají negativní energii a nabíjejí místnost energií pozitivní.

Amarylis/hvězdník - sytí dobře prostředí energií.



Primula - harmonizující květinka jara - neutralizuje hádky a spory, odnímá nám negativní energii v bytě.



Fialka - dokáže uvést člověka do rovnováhy - zmírňuje dětskou agresivitu. Brambořík – je vhodný pro lidi se slabou vůlí.

Rozmarýn - zbavuje únavy, strachu a neklidu, dokonce nespavosti - vhodné do ložnic starších lidí.



Šáchor – je dvousečná zbraň, na jedné straně dokáže předávat energii, ale protože jeho energie je velmi silná až agresivní, může některé lidi

potlačovat či dusit lidi se slabší vůlí. Tyto rostliny ale milují kočky (siamské) nejvíc, psi je naopak odmítají respektovat.



Stejně je tomu i u **datlové palmy**, umí energii dávat i brát, nemá ale ráda zvířata a proto Vám v bytě se psím miláčkem může chřadnout.

Energeticky nevyrovnaný je citroník nebo monstera

Monstera vysává obrovské množství energie z nás lidí a proto by lidé, kteří nadbytkem energie neoplývají, neměli v její blízkosti vůbec pobývat.



Poslední je velmi oblíbená **orchidej...**



Tyto nádherné rostlinky dokáží z lidí vysát veškerou energii, dokáží se proměnit v jakousi pumpu na odsávání ve dne v noci. Doporučuje se proto nepobývat dlouho v její přítomnosti, hlavně ne v noci či v době nemoci.

TOMÁŠ HOLÝ



Tomáš Holý byl český dětský herec. Byl nejznámější českou dětskou filmovou hvězdou své doby. Na filmovém festivalu v Monte-Carlu v roce 1979 jej porota nazvala nejlepším dětským hercem od dob Shirley Templové.

Život a kariéra

V roce 1976 natáčel režisér Oldřich Lipský známou komedii *Marečku, podejte mi pero!* Potřeboval dětského herce pro jeden malý záběr: Malý školák vejde do třídy a podá učiteli chemie vzkaz od ředitele školy. Dětský herec, kterého sehnala produkce, ale onemocněl a režisér Lipský se obrátil na svůj štáb: „Pokud někdo znáte malého kluka, který dokáže říct tři věty a neroztřepe se před kamerou, přiveďte ho“. Přihlásil se Tomášův strýc, který ve štábu pracoval jako rekvizitář.

Příštího dne přivedl svého synovce Tomáše Holého, bylo mu tehdy jen 7 let. Tomáš nejenom, že dokázal říct své tři věty a neroztřásl se před kamerou, ale dodal záběru tu správnou náladu – starý profesor se náležitě upatlal Tomášovým bonbónem a pak se přilepil k papírovému lístku se vzkazem. Navíc si dokázal během jediného dne získat sympatie celého štábu.

Není divu, že Oldřich Lipský na malého Tomáše nezapomněl. Obsadil ho do svého dalšího filmu, hudební komedie pro děti *Ať žijí duchové!* Role sice nebyla velká, ale nedala se přehlédnout.

Koncem stejného roku hledala režisérka Marie Poledňáková malého herce pro svůj nový film *Jak vytrhnout velrybě stoličku* (1977) Konkurzu se tehdy zúčastnilo asi 160 dětí a zase pomohla náhoda. Tomáš nebyl nijak přehnaně hezký, odstávaly mu uši, paní režisérka si ho moc nevšímal a tak málem připravila národ o rozeného baviče. Když zkouška končila, najednou se rozlétly dveře a Tomáš se vrátil. Nemluvil, jen gestem naznačil, že si tam zapomněl čepici a zašklebil se na paní režisérku. Ta si ho pozvala na užší kamerové zkoušky.

Všechny děti dorazily v pořádku, jen Tomáš byl mokrý od sněhu tak, že ho dvě asistentky musely sušit. Na kamerových zkouškách bylo asi 12 kluků, kteří prošli užším výběrem konkurzu a také filmoví rodiče František Němec a Jana Preissová.



Marie Poledňáková s každým z dětí natočila zkušební záběr a pak se zeptala „rodičů“, kterého kluka by si přáli. Oba si jednohlasně vybrali Tomáše Holého. S dospělými herci mluvil úplně přirozeně, jako by to byli kamarádi ze třídy. Když jej přivedli do rozpaků, tak se začal plést, třeba „oženit se“ a „vdát se“ a vzápětí se opravoval. Marie Poledňáková nezatěžovala dětské herce nějakými zbytečnostmi ve scénáři. Nemuseli se učit texty, jenom jim řekla o čem záběr je. Tomáš měl privilegium, že se nemusel striktně držet scénáře. Stačilo jí, když zahrál požadovanou situaci tak, jak to cítil on sám. Příkladem takového záběru je například obalování řízků pro školníka. To opravdu ve scénáři nebylo – je to Tomášova vlastní improvizace na dané téma. Stejně tak slavný záběr s puntíkováným šátkem a bolavým zubem. Tomáš se během natáčení v Krkonoších doslova zamiloval do svého filmového tatínka Františka Némce. Po návratu z hor následoval jako první právě záběr se šátkem. Marie Poledňáková napovídala



Tomášovi, že František Němec je podrazák, který se na něj vykašlal. Takže Tomáš se opravdu rozzlobil a začal skutečně trucovat. Ne ovšem na filmového tátu, ale na paní režisérku.

Pokračování Jak dostat tatínka do polepšovny (1978) vlastně vyprovokoval sám štáb. V závěru natáčení celý štáb fantazíroval o tom, jak by se příběh rozdělené a znovu spojené rodiny mohl dále vyvíjet. Marie Poledňáková zvedla vhozenou rukavici a za méně než rok napsala další scénář.

Filmoví pedagogové se často dívají na dětské herectví s úsměvem a za pravé herectví ho nepovažují. Říkají, že dítě vlastně hraje jen samo sebe. V případě Tomáše Holého to určitě neplatí. „Většinu záběrů zahrál na první dobrou klapku. Hrál se mi s ním lépe než s většinou mých dospělých kolegů z divadla,“ řekla po letech filmová maminka Jana Preissová. Marie Poledňáková zase vzpomíná: „Občas se rozesmál uprostřed záběru a měl různé kouzelné brepty a přesmyčky, ale jinak moc záběrů nezkazil.

Tomáš byl velmi pozorný a často se zajímal o skladbu záběru, jak bude vypadat. Někdy trval na tom nejdříve vidět záběr ve hledáčku kamery, jestli je to detail nebo celek a pak se teprve postavil před kameru.“ Však také některé jeho brepty ve filmu záměrně zachovala. Jindy se zase ptal: „Bude se to točit vcelku nebo střihem?“ což znamená, zda se nějaká sekvence, například rozhovor, bude točit s jedním nastavením kamery a nebo jestli se bude prostřihávat střídavě na všechny hovořící. Výraz „točit střihem“ mezi českými filmaři zdomácněl a používají ho dodnes. Tomáš rád bavil celý štáb, během cesty na natáčení seděl v autobusu na sedadle pro průvodce, celou cestu nedal mikrofon z ruky a dělal rádio. Nikdy neodmítnul podepsat fotografii fanouškům.

Přestože byl úspěšným a oblíbeným dětským hercem, rozhodl se, že se herectví nechce v budoucnu věnovat. „Představa, že jednou budu neúspěšným hercem je nesnesitelná," řekl, když mu bylo 13 let a ukončil filmovou kariéru.

Tomáš Holý svou čistou dětskou intuicí vycítil přesně to, co diváci chtějí vidět. Lehkou, místy až bláznivou komedii se spoustou laskavého humoru a nějakými těmi lumpárny.

Divák přijde unavený z práce domů, přesně tak, jako filmová maminka baletka Anna

– a chce se především pobavit a odpočinout si.

Právě tento druh filmu, prostá lidová zábava, dnes nejvíc chybí.

Dokazuje to i sledovanost jeho filmů.

Jak „Velryba“, tak „Polepšovna“ měly rekordní sledovanost, byly úspěšné v dalších 38 zemích a ještě dnes, 35 let po svém vzniku, snadno ve sledovanosti pokoří i dnešní dokonalé filmy s tisíckrát vyššími rozpočty. I ostatní jeho filmy mají dodnes nadprůměrnou sledovanost.



Po natočení svého posledního českého filmu Prázdniny pro psa (1980) a ukončení kariéry se Tomáš věnoval také westernovému ježdění na koni. Na ranči U Zlámané podkovy trávil pak každé prázdniny a koním dal přednost před cestou k moři.

Během natáčení tohoto filmu Tomáš také zachránil život své mladší kolegyni Monice Kvasničkové.

Tomáš si i v dospělosti uchoval řadu svých povahových vlastností, které jsou tak dobře známy z jeho filmů. Miloval



humor, jednou například přemluvil tramvajáka, aby mu za jednu korunu prodal tramvaj, aby kamarádi nemuseli na konečné vystoupit.

O jeho skutečné povaze nejlépe vypovídá následující historka: Když se po sametové revoluci otevřely hranice, vybral peníze za své dětské filmové honoráře, které mu rodiče strádali a dal je svému strýci Janovi, který ho kdysi přivedl k filmu, aby mohl vidět vytouženou Ameriku...



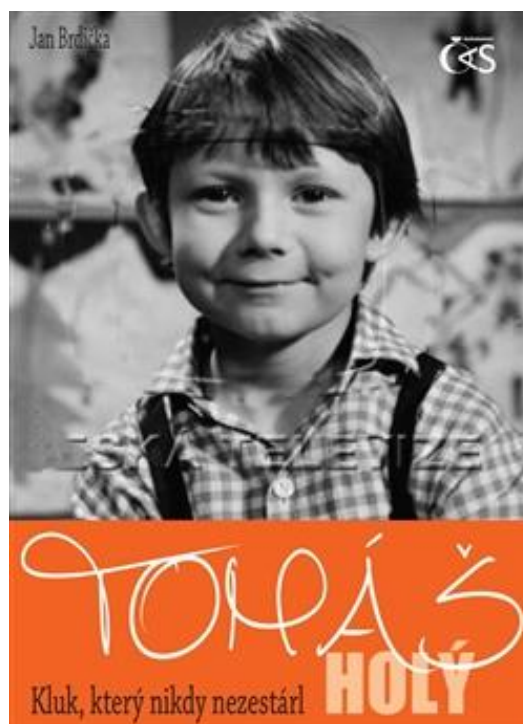
Po

absolvování gymnázia začal studovat práva, ale jeho život 9 dní před 22. narozeninami tragicky ukončila autonehoda na silnici mezi severočeskými obcemi Kytlice a Polevsko.

Posledních přibližně šest měsíců Tomášova života byla jeho milenkou tehdy začínající zpěvačka Lucie Bílá.

V roce 2006 se Tomáš stal držitelem vůbec první hvězdy na zlínském chodníku slávy.

V roce 2013 natočila Česká televize dokument s názvem Malá hvězda nezapadá.



..... pokračování pro Císaře pána

V. ROK 1918 – USKUTEČNĚNÍ NADĚJÍ

Dne 24. ledna opět opouštím po řádném odhlášení na četnické stanici svůj domov a nastupuji cestu ke svému útvaru.

Pošmourné počasí, prší. Smutno v duši mé. Nejistota, kam mě opět osud zanese a co bude dále se mnou, naplňují mou duši obavou. Loučím se se svými drahými na dosti dlouhou dobu nebo snad navždy? Starost o ně, jak bude se živobytím v mé nepřítomnosti, to vše se střídá v mé mysli.

Vlak stejnoměrně klepe po kolejích a unáší mě v již známé mi končiny přes sídelní město Videň na hranice severních Uher, do Brucku nad Litavou, kde je posádkou náš náhradní prapor pluku č.91. blahé chvíle, které jsem v mém domově v kruhu své rodiny přes vánoční svátky zažil, zdají se mi již jenom jako vzpomínka na něco, co se snad již nevrátí. Za Gmündem opouštíme české hranice a vjíždíme na půdu Dolních Rakous. Sbohem Čechy, sbohem má otčino! Kdy tě opět uvidím, kdy opět uslyším ten milý zvuk mateřského jazyka a milé štěbetání malých dítek tím sladkým hlasem, který každého z nás, kteří jsme odsouzeni trávit svůj život v cizině, naplňuje radostí a dává nám zapomenout na všechny útrapy a svízele, které snášíme.

Moji spolucestující jsou jako obyčejně složení ze všech rakouských národů. Mluví se zde všemi rakouskými jazyky. Z Čechů sedím dosud v našem oddělení sám. Kolem mne je několik vídeňských Němců, kteří jedou do svého domova na dovolenou odněkud z nemocnice z Čech. Také několik civilních osob, které byly na cestě za svým živobytím a několik žen, které nakupovaly v Gmündu potřeby pro svou domácnost.

Jednotvárný klapot kol a stesk po domově mě naplňuje nudou. Noviny koupené v Budějovicích mám již přečteny, snad dvakrát každý řádek. Oknem tedy pozoruji krajinu. Jiné pásmo vrchů, jiné složení zemského povrchu, jiné počasí. Při odjezdu z Čech bylo u nás mlhavé a deštivé počasí. Zde však je počasí chladné, sněží. Zem je pokryta sněhem, odpočívá, aby posílena mohla v letních měsících oblažít lidstvo svou štědrostí a pomohla překonat tak krutý zápas o život.

Pohled na zasněženou krajinu působí v této době sklíčeným dojmem. Mrtvé ticho kolem se tolik podobá životu na bojišti, že jenom slyšet dunění děl, máme celý obraz krutého bojiště před sebou. Sněhové závěje, místy vyšlehané větrem do vysokých náspů, holé keře vyčnívající z těchto přírodou stvořených hrází, se tolik podobají zákopům s ochrannými drátěnými překážkami, že člověk se mimoděk při každém pohnutí ohlédne, zda mu odněkud nehrozí nějaké nebezpečí napadení od nepřítele.

Jenom civilní obyvatelstvo mi připomíná, že se nalézáme někde hodně daleko od bojiště v zázemí a jejich zavazadla, kterých je všude plno, ukazují na tu bídu a starost o přežití. Věru smutné jsou to jevy ve dvacátém století, v době propagovaných hesel volnost, rovnost, bratrství, v době tak velikého pokroku a vymožeností, že se nám zdá být nemožným něco podobného, s čím snad nikdo z nás nepočítal a z čeho příští historikové budou čerpat mnohá poučení.

Konečně po dvanáctihodinovém cestování jsem u cíle své cesty, v rekonvalescentu našeho pluku v Brucku nad Litavou. Jako všude i zde je fádňí situace. Jako rekonvalescenti na zotavené vykonáváme různé práce. Odhazujeme sněh z železničních kolejí, cest a ulic, všude tam, kde vítr navál vysoké závěje, stavíme různé stráže a tak dále.

Za několik dní jsem přidělen jako sluha na rekonvalescentní převaziště k ruce plukovnímu lékaři Orlíkovi. Práce zde není

skoro žádná. Ráno raněným převázat jejich rány, po ordinaci uklidit místnost, ve kterém mám i své lůžko a pak celý den volný. Ovšem, z ordináční síně se nemohu vzdálit, protože během dne přicházejí různí marodi a požadují kapky, prášek nebo trochu masti a já v nepřítomnosti lékaře mám jejich žádosti vyhovět. Místo je dobré, zvláště když člověk zapracuje v lékařském ošetřování. Však bohužel, výpary různých chemikálií, kdy jsem po celé dny přebýval v ordinaci, působily neblaze na mé zdraví. Žádám tedy plukovního lékaře (rodáka z Budějovic), aby mě z ordináční síně propustil zpět do rekonvalescentu, že mě zde nesvědčí. Lékař mě prohlédl a povídá: „nerad tě ztrácím, nedá se však nic dělat. Za nějaký čas by ses tu skutečně roznemohl. Jdi tedy zpět, však kdybys někdy potřeboval pomoci, obrať se na mě“. Opět jsme tedy přesídlil na svou dřívější nocležnu.

Náš jednotvárný život se v polovině března změnil. Byl jsem odeslán k naší náhradní technické četě a odtud dál k pochodové formaci. 16. března opouštíme Bruck, abychom doplnili náš pluk v Itálii. Směr naší cesty je přes Uhry, pak na západ do Štýrska a dotud na jih přes Korutany do Lombarie. Cesta ubíhá dosti rychle. Pozorování přírody a různé malé příhody odvracejí naší mysl od vzpomínek na domov a možní nebezpečí, kterému spějeme vstříc. Čím více se blížíme k obsazenému území, tím se stává naše jízda pomalejší pro velkou dopravu vojska a válečných potřeb na frontu. Jsme nuceni třeba celé hodiny čekat na některé stanici, až se uvolní cesta a budeme moci pokračovat v jízdě.

Nevadí. Na bojiště je času dost. Nic zvláštního nás tam neláká, zvláště nyní, kdy přípravy k jarní ofenzivě jsou v plném proudu. Na toto divadlo, kterého máme být jako herci účastni, máme dost času. Ovšem potíží, které nás čekají, se již mnoho nelekáme, vždyť válka se pomalu stává naším nevyhnutelným

zaměstnáním, abych tak řekl, naším řemeslem. Velmi dobře také víme, že až bude nejhůř, jsou v zázemí ochranná zařízení v podobě nemocnic, rekonvalescentů a jiná, která nás na nějaký čas s ochotou přijmou do svých pohostinných zdí. Tak nám kyne příležitost trochu uklidit rozechvělé nervy a odpočinout si. To ovšem trvá jenom krátký čas a pak znovu na bojiště. Je to náš osud, jemuž se musíme bezpodmínečně podrobit.

Po několika dnech přijíždíme do stanice Pontáfel (Ponteneba) na italskou půdu severní Lombardie. Právě v těch místech, kde kdysi německý císař zvolal z vrchu do lombardské roviny: „Věru krásná země, ta musí být za každou cenu mou!“. V těch slovech je nejenom mnoho chvály, ale také mnoho pravdy. Vždyť Lombardie oplývá krásou a bohatstvím, kterým se málo která země vyrovná.

Naše oči nejprve upoutá vinná réva pnoucí se po kmenech moruší. Vytváří tak krásné bloky vinic, které jsou spolu s hedvábnickým průmyslem hlavní obživou tuzemských obyvatel. Zemědělství je zde vedlejším zaměstnáním, neboť obilniny, jako rýže, proso a kukuřice, se zde pěstují ponejvíce na takových pozemcích, které se nehodí k pěstování vína. Vinná réva chrání pod sebou nasázenou zeleninu před slunečním úpalem a udržuje tak půdu vlhkou, což je ve zdejším horkém podnebí v letních měsících zvláštností.

Na květenu je Lombardie velmi bohatá. Právě nyní na jaře je země jakoby přikryta různobarevným hávem, což oku mile lahodí. Vesnické domky svou stavbou nijak zvlášť nevynikají. Neomítnuté zdi a prejzové střechy se jaksí nehodí do zdejší krajiny oplývající nádherou přírody. Za to však kolem měst a ve městech samých ukazují skupiny vil a nádherně stavěné domy, jak si boháči oblíbili tento kraj pro svá letní bydliště nebo svůj stálý domov. Tisíce bohatých lidí ze všech končin Evropy sem v mírových podmínkách přijíždí na zotavenou a

přináší tak mezi obyvatelstvo novodobou kulturu. Vzděláním se obyvatelé mohou měřit s kterýmkoliv jiným národem.

Cesty a silnice jsou ve velmi dobrém stavu. Skoro všechny jsou válcované, takže obvyklé bláto na našich silnicích zdejší obyvatelstvo neobtěžuje. Zda je to vojenská práce v současné válce nebo stav z dřívější doby, nemohu posoudit. Stačí však, že komunikace jsou zde výtečné.

V přímořských městech na pobřeží modré Adrie je mnoho mořských lázní hojně navštěvovaných lidmi ze severu. Ovšem nyní je zde pusto, mrtvo. Všude samé vojsko rakousko uherské nebo německé a nedůvěřiví lidé raději nevycházejí ze svých příbytků. Nedůvěra je Italům vrozena. Mnohé ze zdejších památek padly za oběť válce i přes všeobecnou snahu je pokud možno zachovat pro budoucnost. Četné řeky a potoky protínají jako bílé pásy zemi. Odvádějí vody z hor do jednoho koryta a dále až do Jaderského moře. V nich žije mnoho sladkovodních ryb, které jsou pro obyvatele významnou potravou. Národním jídlem Italů je však tak zvaná „palenta“, rozemletá kukuřice smíšená s vodou a vařená v měděných kotlích. Podává se se špekem nebo se k ní připravuje jakýsi guláš a vše se zapíjí vínem. Také s mlékem se palenta hojně požívá. Chleba, jako u nás, skoro ani neznají, vše nahradí palenta. Strava je to zajisté silná, bohatá na výživné látky. Zdejší lid vyhlíží zdravě, postavou vyvinutý a v každém ohledu vytrvalý. Práci se asi dle mého pozorování vyhýbá. Domácí práce řídí nejvíce žena, muži jezdí za prací do cizích zemí. Mezi nimi jsou ponejvíce kameníci, betonáři a zedníci. Jejich práce byla nejvíce placena v Německu, kde před válkou pracovali tisíce Italů na stavbách tunelů a jiných nebezpečných pracích ve skalách. Mezi těmito lidmi jsem v severní Lombardii pobyl jenom krátký čas. Nemohl jsem tedy úplně nahlédnout do jejich životosprávy. Mohu ale říci, že ještě teď na sklonku čtvrtého roku války, kdy u nás vše volá

po chlebě, v Itálii hladem netrpí. Pro sebe mají jídla dostatek, ale vojákům nic neprodají kromě výměny za cukr, sirky, svíčky a jiné potřeby.

Na stravu se zde máme špatně. Každý si již přeje, aby se ta stará rakouská barabizna rozsypala. S naší pochodovou setninou bydlíme ve vesnici Ara Grande vedle druhé, menší vesnice Mittel Grande, nedaleko města Gemona. Přijeli jsme ve středu 19. března na den sv. Josefa do pondělí máme volno. Toho využívá každý podle své chuti. Jako obyčejně někteří hrají karty, někteří se povalují a já buď píši, nebo se toulám po okolí. Je mi dlouhá chvíle. V pátek jdeme všichni k lékařské prohlídce do Mittel Grande. Podle abecedy jsem pátý na řadě. Jeden po druhém, po pás obnažení předstupujeme před lékaře. V duchu mi bleskne: Z toho může něco koukat. Přijdu k lékaři, ten se na mě podívá a praví: „Jsi zdrav“. „Nejsem, pane nadlékaři“, povídám. „A co ti schází?“ Mám velké bolesti a píchání v zádech a na prsou“, hlásím. On mě proklepne na prsou, poslouchá a ptá se: „Byl jsi už ve špitále?“ „Ano, ve Vídni v Kriegs špitále“, odpovídám. Lékař se obrací k zapisovateli a povídá mu, aby mě napsal do špitálu. Ani jsem tomu nechtěl věřit. Kamarádi, kterým jsem cestou domů vyprávěl, že půjdu do nemocnice, se mi vysmáli. Prý jsou zde na „marod na cimře“ nemocní skoro na umření, s horečkou čtyřicet stupňů a nepustí je dál, natož nás, kteří jsme teprve přijeli. V neděli ráno ležím na zahradě, dívám se na hráče karet, jak vášnivě sázejí po korunách do banku a jsou celí naježení, když jim karta podle jejich přání nepadá. Kolem desáté hodiny dopoledne k nám přichází desátník od sanity a volá mé jméno. Hlásím se co že mi chce. „Máš hned jít do kanceláře, půjdeš do špitálu“, povídá. Jsem překvapen, ačkoliv to již s nedůvěrou očekávám. V kanceláři mi šikovatel povídá, že jsem doktorem uznán do nemocnice, zda tedy chci jít hned nebo až ráno. Protože nemám co kouřit a k večeru budeme

fasovat cigarety, tedy říkám, že půjdu až ráno. Dnes je neděle a tak bych stejně měl potíže s přijetím. „Dobře“, povídá účetní šikovatel. „Až ráno vstaneš, přijď hned sem pro peníze a můžeš jít“.

Ráno hned po „tágvachu“ si zajdu do kuchyně pro kávu a odtud do kanceláře. Šikovatel teprve vstává, musím chvíli čekat. Po chvíli je hotov, volá mě dovnitř, vyplácí mi peníze (asi 11 korun) a připomíná, abych si vzal veškerou výzbroj sebou a v nemocnici ji odevzdal. Dává mi papíry pro nemocnici v Unten Berge bei Tarcento, nedaleko od Gemony, od nás z Ara Grande však asi tři hodiny cesty.

Poděkuji a jdu do své ubikace. Celá naše setnina stojí na dvoře připravena k odchodu na cvičiště a můj četař na mě volá:

„Honem, čekáme na tebe. Každou chvíli přijde „lajtnant“ a bude zle. „Jen jděte, já s vámi nepeču, já jdu do špitálu“, povídám. „Nedělej si blázy a honem“, křičí „zugsfira“.

Ukazuju mu papíry a on mi s klidem přeje šťastnou cestu.

Vezmu si svou výzbroj a s radostí opouštím Ara Grande, která mě hostila jenom pět dní.

S veselou si to šinu po bílé silnici kolem města Gemony na místo mého určení Unter Berge. Procházím několika vesnicemi. Všude se hemží rakouští vojáci a s podivem na mě hledí, kam tak sám si to šlapu s celou výzbrojí. Kolem druhé hodiny odpoledne přicházím ke svému cíli a hned se hlásím v přijímací kanceláři nemocnice. Odložím výzbroj, svléknu oděv a jdu do koupele. Po koupeli mi přidělí lůžko a že prý je již po obědě, dostávám nádavkem věku chleba a šálek čaje.

Druhý den ráno mě prohlíží lékař a uznává mi vleklý zánět průdušek a zápal plicních špiček. Jako lék mi předepíše „Amara tinktura“, třikrát denně jednu lžici. Že však tato amara byla sladká a příjemné chuti, vypil jsem celou půllitrovou láhev nadvakrát. Místní nemocnice je zřízena z dřívější továrny na hedvábí. Stroje jsou pryč a na jejich místě stojí

železné postele. Kde se dříve u strojů otáčely samé ženy, nyní jejich místa zabrali vojíni marodi.

Osmidenní karanténní doba minula a většina z nás opouští Unter Berge s lehkým srdcem, abychom hledali štěstí jinde. Náš směr se sanitním vlakem je k severu. Všichni doufáme, že se zastavíme až někde v Čechách. Na stanici ve městě Knitenfeldu ve Štýrsku stojíme asi tři hodiny. Později jsme se dozvěděli, že nás tam chtěli nechat v nemocnici, že však nebylo místo, tedy musíme dál.

Odpoledne na Bílou sobotu nás vysadili v Sant Gabriel v severním Štýrsku mezi dřevěnými nemocničními baráky. Na Boží hod velikonoční máme jakýsi odpočinek a v pondělí jedeme opět na prohlídku. V duchu se strachuji, jak to se mnou dopadne. Vždyť jsme na posledním místě v etapě a odtud je cesta jenom buď z nitra země nebo zpět na bojiště. Štábní lékař, který nás prohlížel, mě vzevrubně proklepal a diktoval písáři: „Abmagerung und Pleuritis“ (vysílení a zánět pohrudnice). Tak vida, ani jsem sám nevěděl, kolik mám bolestí a nemocí až mi to dobří vojenští lékaři museli sami říci.

Ve zdejší jakési přechodné nemocnici nejsou marodi celý den vázání na lůžko. Chodím tedy do biografu, do města a okolí a tak mi čas mile ubíhá. V Unter Berge mi dali dvoje zimní prádlo kromě toho, které jsem měl na sobě. S kamarádem jsme si jednoho dne udělali výlet do okolí a za městem jsme na jedné samotě prádlo vyměnil za chleba, mošt a několik korun. Po týdenním pobytu v nemocnici opět nastupujeme do vlaku. Tentokrát nás odvezli až do Vídně, kde jsem byl umístěn ve dvanáctém okresu v rezervním špitálu. Druhý den po našem příjezdu přišel štábní lékař s jedním sanitním leitnantem, aby ho poučil, jak se rozeznávají nemoce. Při odjezdu ze Sant Gabriel, když mi zapisovatel (zugsfira) psal „befund“, povídá, že mám v papírech zapsány čtyři nemoce. Kterou prý mi má

zapsat. „Všechny“, povídám jí. „Když mi je lékaři dali, tedy jsou moje“. On se usmál a psal: „Chronische Bronchitis Katary, Lungeschpitzen Katary, Abmagerung, Pleuritis“, tedy vážná nemoc. Totéž bylo napsáno na tabulce nad mým lůžkem. Když přišel onen štábní se sanitářem a zůstal istát u mého lůžka, povídá štábní lékař sanitářkovi: „Zde se můžete přesvědčit, jak se která vážná vnitřní nemoc rozezná“. Mně poručil, abych si svlékl košili, posadil se na postel a při poklepu na má záda vysvětluje: „Tak se ozývají zapálené plíce, až potud sahá zápal pohrudnice, zde zase jsou ucpány průdušky“. Jako veliký marod jsem pak odeslán na zvláštní oddělení, abych se mohl v zahradě slunit na jarním slunci.

Jaro v rozpuku. Jaro krásy. Opět jednou za čtyři roky je mi v této době dopřáno žít vzdálen válečného ruchu na bojišti, vzdálen každého nebezpečí být roztrhán některým z granátů nebo zasažen fičící kuličkou z ručnice. Jaké to štěstí pro nás smrtelníky. Pomalu jsme si již odvykli životu v zázemí, zvláště v době květů, vůně vyrůstající trávy a pučících pupenů, kdy každý brouček, každá muška dává svou radost ze života najevo radostným bzučením svých křídel. Zde ve vídeňské nemocniční ovocné zahradě, kde každý den trávím svůj čas, bavím se pohledem na včely poletující z květu na květ, jak ony pilně snášejí pel, aby svým medem poskytly úlevu trpícím.

Celá dlouhá čtyři léta jsem byl nucen tuto nejkrásnější dobu v roce trávit na bojišti za rachotu děl a třesku pušek, mezi kameny, v zápase o svůj život a své zdraví. Teď jsem jako znovuzrozen při pohledu na ten veselý a rušný život, který se každému jednotlivci naskýtá v zázemí. Jak šťastni jsou ti, kteří mohou tuto krásu užívat plnými doušky a nemusí stále počítat dny, kdy opět přijde čas se s tímto rájem rozloučit a vrátit se tam, odkud se jich již tolik nevrátilo. Ti, kteří zůstali ušetřeni

tohoto nebezpečí a mohou plnými doušky užívat z této číše rozkoše, zajisté nedovedou docenit hloubku svého štěstí.

Snad opět brzy přijde doba, která nám vrátí vše, oč nás připravil náš neblahý osud, o náš spokojený domácí život v kruhu svých milých za těchto blahých večerů rozkvétajícího máje. S uspokojením vnímám švehol ptactva poletujícího ve větvích stromů s pukajícími pupeny, z kterých má vyrůst nový život. Jarní kvítka vystrkující své hlavičky a čistý jarní vzduch zahřátý teplými paprsky jarního slunce, to vše blahodárně působí na mé poškozené zdraví a válečnou dobou rozechvělé nervy. Udá se mi, že žiji v pohádkovém ráji vzdor nedostatečné stravě zvláště v letošním roce obvyklé. Když mi lékaři přiznali tolik nemocí, proč bych tedy nezkusil podat si žádost o přeložení do nemocnice v Čechách, třeba do Budějovic, abych měl blíž k domovu. Třeba by mě mohli i moji milovaní navštívit. Píši domů své manželce, aby došla do nemocnice v Budějovicích a poprosila tam mého známého, aby mi zařídil přijetí. Již během týdne dostávám z domova potvrzení do nemocnice v Budějovicích, že mé žádosti vyhovují a do zdejší nemocnice mě přijmou. Těším se tedy blahou nadějí, že se opět přiblížím domovu.

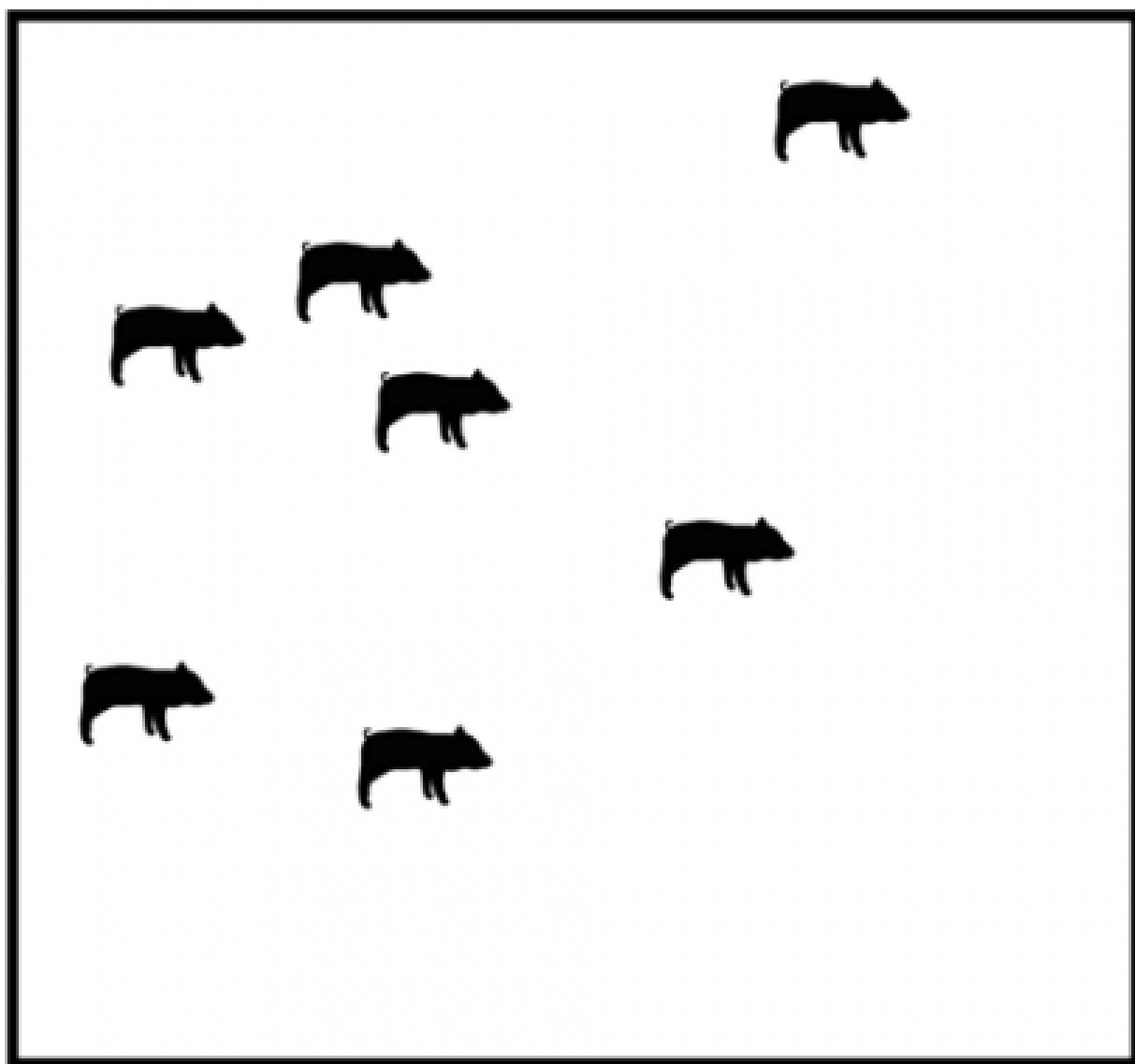
S radostí předkládám toto potvrzení při nejbližší návštěvě mé ošetřující lékařce s prosbou, aby mé přeložení poněkud urychlila. Po přečtení potvrzení mi lékařka povídá: „Mileráda vás tam pošlu. Musím se však přesvědčit, zdali toho vaše nemoc vyžaduje.“ Sedne si ke mně na postel, proklepává, poslouchá a konečně asi za čtvrt hodiny vstává a povídá: „Přeložit vás nemohu, poněvadž vám nic není. Pošlu vás k vašemu kádru, dostanete čtyři týdny dovolené a budete úplně zdrav“. Zůstal jsem jak opářen. Lékaři mi přiznávali tolik různých nemocí a tato lékařka mi řekne „Nic vám není, jste úplně zdrav“. Jinak jsem zde mohl ještě alespoň měsíc nebo dva zůstat a teď mám jít znovu ke svému pluku. Kdo ví,

k čemu to není dobré, myslím si v duchu a oddávám se svému osudu.

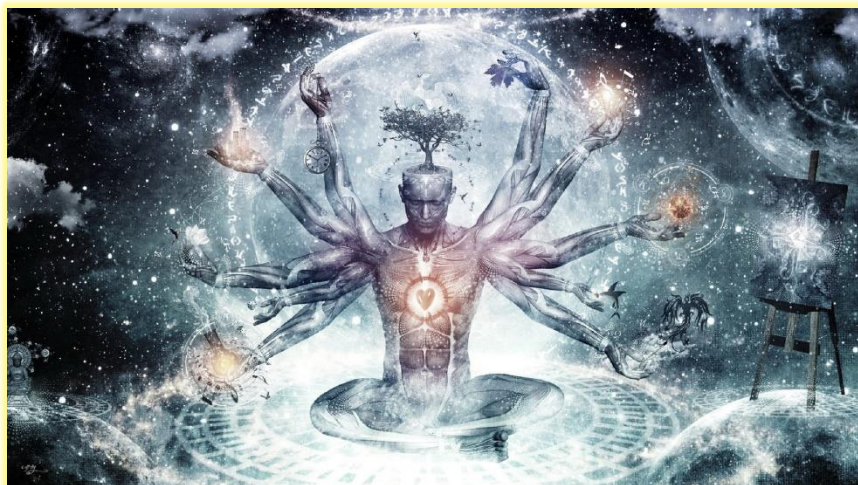
Za týden po této prohlídce vskutku odjíždím ke svému káдру do Brucku a odtud na čtyřnedělní dovolenou. Tato krátká doba mi v domově utekla velmi rychle a již počátkem června jsem musel nastoupit svou vojenskou povinnost. V té době se v Brucku stavěl tzv. „Asistent Batatlion“ (vojenská policie), která má za povinnost hledat po vesnicích a lesích vojenské zběhy. Předpokládám, že zde mi snad nebude hrozit tak velké nebezpečí. Hlásím se tedy a jsem přijat. Při nástupu se u mě zastavuje náš nový velitel a povídá: „Jak je to možné, že jsi se k nám dostal z technické setniny? My nesmíme mezi sebou mít nikoho od techniky“. Prosím tedy hejtmana, aby mě zde nechal. On se mě táže, jak dlouho jsem byl v poli. „Již třetí rok“, povídám. Tedy, když prý budu chtít u nich zůstat, mám si ze svých výložek na blůze odstranit znak pionýra, abych se nelišil od ostatních. S radostí děkuji a hned z výložek odřezávám odznaky technické setniny. Od té chvíle jsem přijat do svazku vojenské policie.

HLAVOLAM

Na obrázku vidíte několik prasátek v ohradě. Dokážete pomocí tří rovných čar rozdělit prasátka tak, aby bylo každé prasátko v samostatné ohrádce?



CELOROČNÍ KALENDÁŘ ZDRAVÍ PODLE Tradiční Čínské Medicíny



OBSAH:

- * jak se oslabení orgánu projevuje
- * jak se dostat do rovnováhy
- * jaké potraviny nám mohou pomoci

LEDEN-močový měchýř; ÚNOR-ledviny; BŘEZEN-žlučník;

DUBEN - játra; KVĚTEN - srdce; ČERVEN - tenké střevo

ČERVENEC - krevní oběh; SRPEN - termoregulace těla;
ZÁŘÍ- slezina a slinivka;

ŘÍJEN - žaludek; LISTOPAD - plíce; PROSINEC - tlusté střevo

7. ČERVENEC – krevní oběh

Měsíc červenec nese vidinu krásných slunečných a hlavně teplých dní. Pobyty u vody a v přírodě jsem téměř nutnou součástí denního života. Sluníčko vychází brzy a vnáší do červencových dní tolik potřebné energie. Radost, snění, bezstarostnost, ale i žárlivost jsou emoce, které nás začínají více provázet v našich životech.

V červenci je nejvíce ohrožen systém krevního oběhu elementu ohně. Oheň, horko, rudá barva a vysoká fyzická aktivita vládne po celý měsíc. Krevní oběh je uzavřený systém, který je tvořen zejména srdcem a cévami. Malý srdeční oběh cirkuluje krev mezi srdcem a plícemi a nabírá kyslík, kdežto ve velkém krevním oběhu krev proudí ze srdce do zbytku těla a zásobuje kyslíkem a živinami buňky celého těla. Zjednodušeně – žíly přivádí krev k srdci a tepny vedou krev od srdce. Oběhový systém tedy působí na všechny tělesné orgány, a to jako systém, který přivádí do buněk potřebné živiny, kyslík, hormony, enzymy, teplo, apod., tak i jako pohlcovač zplodin a nežádoucích látek, které odvádí do detoxikačních orgánů, jako jsou ledviny či kůže. Udržuje stále vnitřní prostředí našeho těla v rovnováze, a to jak z pohledu obecně živin či odpadů, tak i z pohledu termoregulace.

Jak se oslabení krevního oběhu projevuje a jak nastavit příčinnou rovnováhu?

Oslabení krevního oběhu se projevuje především změnou srdečního rytmu či tepu, poruchami spánku, celkovou tělesnou slabostí, výskytem křečových žil, hluboké příčné praskliny na jazyku (mohou naznačovat dispozici k cévním poruchám mozku), poruchou srážlivosti krve, kornatění cév, ztěžknutím a mravenčením končetin, křečemi dolních končetin a zejména také vysokým či nízkým krevním tlakem.

(Pokud trpíte mravenčením v rukách, může být příčinou zablokovaná krční páteř v nejužším místě, kterým protékají tělní tekutiny.)

Vraťme se ke krevnímu tlaku. Lidé s nízkým tlakem jsou převážně jinoví, mají chladné končetiny, trpí závratěmi až sklonem k omdlávání. Jangoví, mají tlak vysoký, trpí na bolesti hlavy a bušení srdce.

Krev je spolu s energií čchi symbolem životní energie. Lze tedy lehce vydedukovat, že osoby, které trpí nízkým tlakem, mají málo životní energie nebo lépe řešeno, energie proudí velmi pomalu a slabě. Jsou to lidé pasivnější, hůře zvládají životní překážky a výzvy a vyhýbají se konfliktům. Je nutné více rozproudit krev a to jak pohybem, tak i uvědoměním si své zdravé hodnoty a důležitosti. Naopak osoby, které mají vysoký krevní tlak, jsou plné napětí (někdy až velkého duševního přepětí), libují si v konfliktních situacích, jsou silně dominantní, jejich energie je velice silná a rychlá, což však také znamená, že velice zkracují životnost svého srdce. Zde je na místě se více zklidnit, připustit, že i názory či úkoly ostatních jsou důležité, přijmout svoji postradatelnost a být k sobě více upřímní a více se sladit se svým duchovním srdcem.

Přijměte to, co nelze změnit a netrapte se tím, co nemůžete ovlivnit.

Jaké potraviny nám pomohou posílit krevní oběh?

Zcela zásadní je odlehčit jídelníček, tzn. vyvarovat se všem tučným pokrmům a omezit solení. Sůl krevnímu tlaku skutečně neprospívá. V těchto horkých dnech je důležité dostatečně zásobovat naše tělo tekutinami. Samozřejmě bez cukru a alkoholu. Ideální je voda, ne moc studená, s trochou máty a citrónu, čaj rooibos nebo naředěné čerstvě vylisované šťávy z ovoce.

Je důležité vyživit své tělo a podpořit koloběh krve. Z obilovin zařaďte zejména pohanku, která je výrazným zdrojem rutinu, jež zpevňuje cévy, dále obilné klíčky, kukuřice a rýže. Zaměřte se na přísun omega 3 mastných kyselin (lněný olej, rybí tuk, vlašské ořechy, dýňová semínka, ryby jako makrela, losos, pstruh, tuňák) spolu s antioxidanty rozpustných v tucích (vitamin E, karoteny). Omega 3 snižují LDL cholesterol a

zvyšují HDL cholesterol, který rozpouští usazeniny na stěnách cév.

Jako zdroj luštěnin používejte mungo, sóju či červené fazolky adzuki. Co se týče mléčných výrobků, je lepší se více zaměřit na ovčí a kozí produkty v čerstvé formě.

V tomto teplém období konzumujte zeleninu v jakémkoliv velkém množství, zejména listovou, která má super pozitivní účinek na krevní oběh. Dále pak rajčata, červenou řepu, okurky, špenát, brokolici, květák, ledový či hlávkový salát, čínské zelí, hrášek, fazolové lusky, artyčoky, jakoukoliv, která je nyní dostupná. Dle zásad zdravého talíře by zelenina měla zaujímat půlku Vašeho talíře. Ovoce konzumujte sezónní nebo dle lokality, ve které se právě nacházíte.

Na krevní oběh působí dobře také řada koření, zejména skořice, barevný pepř, hřebíček, fenykl, koriandr, majoránka, kmín či rozmarýn.

Z bylinek doporučuji zařadit meduňku, kopřivu, sedmikrásku, smetanku, břízu, diviznu, vřes, kostival, řebříček, třapatku, rakytník, rozrazil, ginko biloba, černý bez, apod. K úpravě krevního tlaku dobře slouží výluh z česneku medvědího nebo nálev z hlohu obecného.

Hlídejte si dostatek minerálů, jako je vápník, hořčík, zinek a draslík.

Otevřeme svá srdce – sobě, ostatním, novým příležitostem i zážitkům.

8. SRPEN – termoregulace těla

Sluníčko, teplé až horké letní dny, relax, dovolené, teplé a voňavé večery, posezení s přáteli, pohyb venku, vrchol léta, tím vším by se dal popsat nádherný měsíc srpen. Pomalu také začíná období sklizně a hojnosti, dary přírody jsou nám plně k dispozici.

Stále ještě vládne element ohně, který bude postupně přecházet do elementu země. Červená až rudá barva, vášnivé emoce a temperament se postupně zklidňují do zemité úrovně oranžových a žlutých barev, poklidu, harmonie a rovnováhy jak těla, tak i naší duše.

Stejně tak jako v červenci, i v měsíci srpnu není nejohroženější jeden orgán, ale celý systém a tím je termoregulace našich těl.

Jak poznáme, že není naše tělesná teplota v pořádku a jak nastavíme patřičnou rovnováhu?

Tělesná teplota člověka během dne mírně kolísá a pohybuje se od 35,8 °C do 37,3 °C a to jak v závislosti na denní době, tak i na vnějších teplotních vlivech. Tato průměrná teplota tedy zaručuje správné fungování všech tělesných orgánů, systémů a potřebných reakcí. Rozeznáváme dva typy termoregulace těla – nervovou (pocení nebo třes) a hormonální (hormony štítné žlázy a nadledvinek).

Problémy termoregulace mohou být jak vnitřní (nadbytek či nedostatečnost = onemocnění těla), tak i vnější (teplo, chlad, fyzická aktivita). Pokud klesne tělesná teplota pod 35°C jsme podchlazení a pokud nad 37 °C jsme naopak přehřátí a to jak vlivem obranyschopnosti těla v rámci nějakého onemocnění, tak i vlivem vnějších horkých teplot. Co se týče přímo měsíce

srpna, na jeho začátku se více tělo přehřívá a na konci měsíce nám už může být naopak zima.

Jak tedy poznáme, že není úplně v pořádku? Obecně by se dalo říct, že se necítíme ve své kůži. Známe to dobře. Někdy máme dny, kdy máme tzv. husí kůži, třeseme se, kdy bychom se zachumlali do deky, dali si teplé ponožky, svetr a teplý čaj a někdy je nám slabo až na omdlení, motá se vám hlava, potíme se, bolí nás hlava nebo dokonce dojde ke zvracení či poruchám vědomí. Pokud je nám horko naše tělo nám dává jasný signál, že potřebuje ochladit a to jak na úrovni fyzické, tak i duševní.

Někdy s výkyvy naší tělesné teploty nesouvisí ani vnitřní ani vnější fyzické faktory, ale projevy našeho duševního rozpoložení. Častý pocit zimy, chladu vede k zamyšlení, že nám v životě chybí radost, příjemné situace a osoby. Je potřeba si začít více věřit a věřit svým emocím, které nás přirozeně navádějí po naší cestě. Pokud u sebe sledujete časté pocení, neustále zvýšenou teplotu a horkost v těle – zastavte se. Nadechněte se a veškeré emoce hněvu, vzteku, zlosti a napětí vydechněte. Natlačte tak na pilu životních událostí, naučte se nechávat všemu volný průběh, radujte se z maličkostí a buďte klidní v lásce sami k sobě, i ke světu kolem vás.

Termoregulaci výrazně také pomáhá otužování. Střídavé sprchování teplou a studenou vodou a i v létě saunování. A samozřejmě pohyb. Jak jen budete moci, buďte venku, čerpejte do sebe letní energii, hýbejte se, sportujte, tancujte, dovádějte, co vám jen síly a energie dovolí.

Pokud se přehřejete na sluníčku zklidněte své tělo v chladnější místnosti, v tichu a odpočívejte. Pijte dostatek vody (ne ledové) nebo ovocné a zeleninové šťávy. Můžete použít i aroma oleje jako je máta, citrón, levandule nebo verbena.

Jaké potraviny nám pomohou udržet termoregulační systém v rovnováze?

Červenec i srpen jsou měsíce, kdy se ve větší míře potřebujeme naučit naše těla přirozeně ochladit a dopřát jim v horkých dnech i potřebný relax.

Je maximálně důležité odlehčit náš jídelníček, konzumovat výhradně vše, co je čerstvé případně lehce tepelně upravené a zařadit v hojné míře zeleninu i ovoce (ideálně lokální), které nás přirozeně



ochladí. Úžasné jsou červené či oranžové melouny, citrusy, letní jablka, ostružiny, maliny, broskve, různé ovocné smoothie a šťávy. Ze zeleniny je ideální cuketa, lilek, okurky, rajčata, brokolice, květák, syrová petržel, ředkvičky, mořské řasy, čekanka, fazolky, špenát, zelený salát a samozřejmě různé kombinace jejich šťáv.

V horkých dnech si můžeme také dopřát zakysané mléčné výrobky jako kozí kefír či kvalitní domácí jogurt. Mezi obiloviny, které nás ochladí, patří jáhly, ječmen, žito, ale také je vhodná rýže a kukuřice. Z luštěnin sója, mungo fazolky a klíčky.

Maso doporučuji v horkých dnech úplně vynechat. Vhodnější bude v podvečerních hodinách nějaká ryba a mořské plody. Hlídejte si dostatek minerálů, jako je sodík, vápník, hořčík, zinek a draslík.

A na co musíme dbát s maximální pozorností, je pitný režim. Nejideálnější je samotná voda, nebo třeba i s citrónem a mátou či ovocem. Z čajů je to mátový, kopřivový, meduňkový, šalvějový, rooibos nebo zelený čaj.

Vzhledem k tomu, že termoregulace těla je úzce spjatá s činností jater a lymfatického systému, je dobré si dopřát také čaje na posílení jater a ideálně také lymfatické masáže.

Dopřejte si volna tolik, kolik můžete a užívejte krásných teplých dní.

Žijme v radosti a s úsměvem na tváři.

9. ZÁŘÍ – slezina a slinivka

V měsíci září nastává období zklidnění přírody i nás samotných. Po teplých dnech přichází více těch chladnějších a s tím i doba sklizně a niternějšího zamýšlení. Podle čínské medicíny jsou v tomto období nejvíce oslabeny orgány slezina a slinivka.

Z pohledu čínské nebo řekněme spíše z pohledu celostní medicíny jsou slezina a slinivka významnými orgány. Slezina se podílí na obranyschopnosti našeho organismu. Pokud jsme náchylní například na virová onemocnění, značí to energetické oslabení nebo poruchu právě sleziny. Podílí se také na naší vitalitě a chuti do života. Slezina je úzce provázaná se slinivkou, která je důležitým prvkem nejen v trávení, ale má na starosti také všechny sliznice. Symbolizuje lásku, se kterou máme přistupovat k životu.

Jak se oslabení slinivky a sleziny projeví?

Mezi typické projevy patří starostlivost, nadměrné přemýšlení nad problémy bez vyhlídky řešení, tvorba oparů, porucha zažívání, nadýmání, náchylnost k modřinám, únava, snížená imunita nebo i snaha poučovat. Extrémní chuť na sladké nebo naopak absolutní nechut' na sladká jídla.

Jak se dostat do rovnováhy?

Číňané věřili, že vyváženost chutí a stravy je zásadní pro zdraví a psychickou rovnováhu.

Doporučuje se vyhnout bílému cukru a bílé mouce, zmrzlině, čokoládě, živočišným tukům, přepalovaným jídlům a alkoholu. Je vhodné se také v tomto období vyhýbat vlhkému prostředí, jako sauna nebo pára.

Naopak je potřeba do svého jídelníčku zařadit vše, co je přirozeně sladké a to, co nám příroda nyní nabízí. Také pobyt na čerstvém vzduchu a denním světle pomůže zharmonizovat oba tyto orgány.

Z obilovin jsou vhodné jáhly a sladká rýže, ze zeleniny vše, co je žluté, kulaté a co roste nad zemí – dýně, brambory, kukuřičný klas nebo cibule. Čínská medicína také doporučuje k posílení sleziny a slinivky kombinaci obilovin, nejlépe rýže a luštěnin přirozeně sladké chuti. Tip na výbornou dýňovou polévku najdete zde. Vnímejme krásy kolem nás, důvěřujme sobě a všemu, co nám přichází do života. Nic se neděje náhodou, otevřeme svá srdce, dovolme se mít rádi a předávejme lásku dál.



*V minulém vydání časopisu jsem slíbila, že si v tomto čísle
řekneme něco málo o využití medu...*



VYUŽITÍ MEDU

To, že med slouží jako sladidlo ví asi každý, ale možná už méně z vás ví, že se med používá například i v kosmetice, nebo při hojení ran. Nesmíme také zapomenout na jeden z nejoblíbenějších výrobků z medu, kterým je Medovina. Medovina je nápoj vyrobený z medu a vody pomocí kvašení. Vyznačuje se medovou sladkou chutí. Obvykle á 10% - 15% alkoholu.

Med by neměl ideálně přesáhnout teplotu 40 stupňů. Proto je doporučeno nevkládat med do horkého čaje, ale chvilku počkat.

Na co vše med působí?

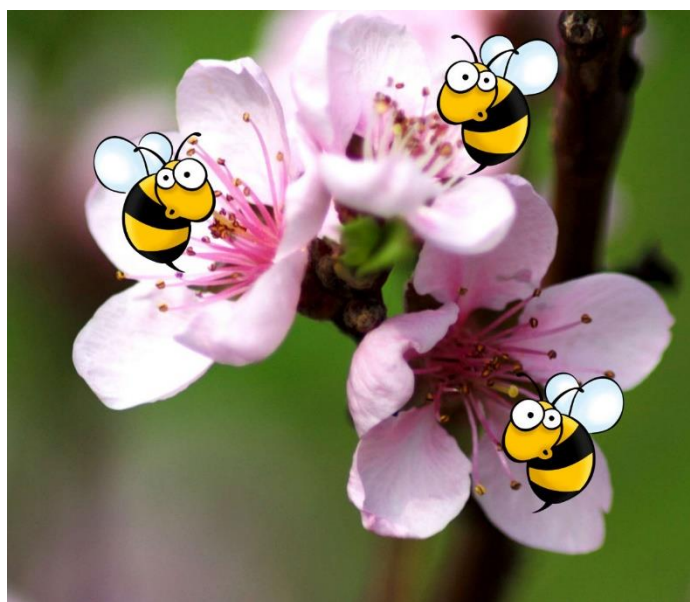
- lze použít jako prevence proti angíně, rýmě, kašli atd...
- působí také na vysoký tlak, nespavost, pálení žáhy, nervy, zácpu...
- na rozdíl od cukru nevytváří kazy
- působí i na rány, používá se na spáleniny, špatně se hojící rány, omrzliny, suché rty...



Bylo již dokázáno, že med má celou řadu dalších účinků, které lze zahrnout pod účinky léčivé. V tomto smyslu byl již kladen důraz na tzv. jednodruhovéd medy, které včely vytvořily z rostlin, u nichž byl prokázán léčivý účinek. Účinky takových medů nejsou ověřeny bezezbytku, ale předběžné výsledky potvrzují, že med z léčivých rostlin může získat z nektaru mimo jiné také látky léčivé. V současné době je však na tento fakt pohlíženo různě. V nektaru léčivých rostlin totiž látky s léčivými účinky nebyly prokázány, a proto méně ortodoxní vědci předpokládají spíše účinky homeopatického charakteru. V souvislosti s medy z léčivých rostlin však pozor na záměnu s tzv. medy s výtažky léčivých rostlin.

Nejvíce známé jsou hojivé účinky na kůži, a proto je med často součástí kosmetických, hydratačních a výživných krémů.

Jakkoliv je zřejmé, že med je nevhodný pro diabetiky, je rozhodně menším zlem, než potraviny slazené obyčejným cukrem. Bylo zjištěno, že hladina insulinu byla nižší při příjmu určitého množství energie z medu než při příjmu jiných potravin se stejným množstvím energie, ale krevní cukr byl naopak vyšší. Dnešní věda však doporučuje med spíše jako potravinu než lék. Lékaři totiž tvrdí, že celá řada účinků medu výše popsaných může být výsledkem zlepšené výživy.



A příště Vám povím, jak vůbec vypadá včelín a vše kolem včelína

Narozeniny

*At' každý den se krásný zdá, pro Tebe a přání Tvá.
At' se splní Tvoje sny a nastanou jen krásné dny!*

Vše nejlepší k narozeninám všem, kteří slaví a přání s písničkou si můžete poslechnout v relaci Písničky na přání v Českém rozhlasu České Budějovice vždy odpoledne v den Vašich jmenin.

ČERVENEC

p. Čejka Petr 5.7.

p. Nováčková Božena 6.7.

p. Kokešová Marie, 8.7

p. Čejková Libuše, p. Broum Jan, Mudr. 9.7.

p. Benhart Miroslav 13.7.

p. Rylichová Libuše 14.7.

p. Anton Jiří 23.7.

p. Vrážková Anna, p. Pohunek Miroslav 24.7.

p. Pechačová Alena 30.7.

SRPEN

p. Volková Marie 1.8.

p. Tůmová Božena, p. Bízková Marie 6.8.

p. Wiktorová Zdeňka 7.8.

p. Fiktus Václav 8.8.

p. Šimáková Marie 10.8.

p. Frček Eduard 12.8.



p. Ryjáčková Ludmila 13.8.
p. Holzbauer Josef 14.8.
p. Peterková Milana, p. Novák Josef 17.8.
p. Indráčková Irena 23.8.
p. Mikulová Alžběta 26.8.



ZÁŘÍ

p. Pokorný Miroslav, p. Dvořáková Otília 2.9.
p. Jedličková Marie 5.9.
p. Maroušková Marie 9.9.
p. Novotná Terezie, p. Kolářová Ludmila 11.9.
p. Remtová Marie 12.9.
p. Šváchová Marie 13.9.
p. Kodadová Věra 24.9.
p. Švecová Antonie 29.9.
p. Fialová Emanuela 27.9.

Nástup nových klientů od 1.dubna

p. Cábová Marie
p. Tomková Eva
p. Švecová Antonie
p. Maňhalová Eva
p. Ďurišová Josefína
p. Křížová Danuše
p. Šnejdarová Danuše
p. Veselá Světlana
p. Klímová Libuše
p. Rozmillerová Marie

řešení hlavolamu

