



Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

STŘÍPKY Z DOMOVA

1/2022



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce
leden, únor, březen 2022

Milí čtenáři,

děkujeme vám za vaši přízeň a chuť otevřít si opět náš zpravodaj. Tímto číslem potěšíme zejména sportovní nadšence, připravili jsme pro vás okénko z olympijských her v Pekingu a poohlédli jsme se do historie olympijských her. Chtěli bychom ale také potěšit příznivce vaření a přinášíme několik zajímavostí o koření, která jsou typická pro zimní období. Samozřejmě nesmí chybět přehled událostí, které jsme v Domově pro seniory prožili, něco na luštění, a tak dále, je toho spousta.

Věříme, že si u čtení našich stránek odpočinete, zapomenete na všední starosti a bolesti a pokud vám budou následující řádky inspirací, budeme rádi.

Vaše redakce



Obsah tohoto vydání

VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....	4
CO JSME PROŽILI	5
TÉMA	9
NĚCO K ZAMYŠLENÍ.....	10
MOZKOHÁTKY	11
PRANOSTIKY, ZVYKY A TRADICE	13
BYLINKOPEDIE	17
HLADOVÉ KAMENY VYLÉZAJÍ.....	19
10 ZAJÍMAVOSTÍ O ZIMNÍCH OLYMPIJSKÝCH HRÁCH	25
RECEPTY	27
MALÁ ZKOUŠKA NA ZÁVĚR	29

Vše nejlepší přejeme oslavencům

Marie Blahová 92 let

Marie Brožová 82 let

Marie Cveková 94 let

Markéta Dušková 87 let

Ilonka Hrnčířová 73 let

Gertruda Müllerová 94 let

Jarmila Niklová 90 let

Mgr. Ludmila Oborná 96 let

PhMr. Blažena Šeděnková 91 let

Anna Šmydkeová 98 let

Emílie Vavrečková 95 let

Žofie Vratná 93 let



Co jsme prožili

Dušičkové vzpomínání

2.11. patří již tradičně v naší kultuře všem zemřelým. I my jsme na naše zemřelé nezapomněli a zavzpomínali jsme na ně. Připomněli jsme si všechny, kteří nás v uplynulém roce opustili prezentací fotografií, vytvořili jsme ikebanu na památku každého z nich a prohlédli si Knihy života.



Dýňový pozdrav od dětí z MŠ Zahradní

Děti z mateřské školky Zahradní nezapomněly na naše seniory ani v kovidovém období. Aby měli hezký podzim, vyrobily jim krásné dýně z polystyrenu, které vypadaly jako živé. Naším klientům zkrášlily pokoje a připomněly jim, že za okny vládne podzim. Klienti jim na oplátku vyrobili adventní kalendář s hádankami a upekli jim medové perníčky. Věříme, že naše spolupráce bude i nadále přinášet plody a že se již brzy budou moci senioři osobně potkávat s dětmi.



Svatomartinské pečení

Svatý Martin se podle legendy pojí s husami a vínem. U nás se v tento den pekly perníčky a svatomartinské rohlíčky plněné ořechovou nádivkou. Perníčky klienti připravovali pro děti do MŠ zahradní, které nás také potěšily svými dárky, ale rohlíčky zmizely při odpolední kávě se svačinou.



Vánoce

Období adventu jsme letos prožívali jinak, než bychom chtěli, protože jsme se nemohli naplno setkávat. Zato o Vánocích jsme si společného setkávání o to víc vážili. Dne 23.12.2022 se klienti sešli u vánočního stroměčku na andělském koncertě, tzn. zpívání našich sestřiček, sociálních pracovníc a paní vedoucích, které si pro klienty připravily netradiční vánoční písně za doprovodu orfových nástrojů. Po přestávce se ke zpěvu přidali také klienti a společně jsme si zazpívali klasické české koledy. Odpoledne klienti ochutnali cukroví a pečený čaj s rumem, který si vyrobili na podzim.

Klienti společně prožili také Štědrovečerní večeři, kde si společně vychutnali tradiční pokrmy a zavzpomínali na lidové tradice.



Tři králové

Tři králové Kašpar, Melichar a Baltazar slaví 6. ledna svátek. Dnes je tento svátek spojen také s přáním všeho dobrého do nového roku. V našem Domově se tři králové také zastavili na své daleké cestě, aby klientům popřáli hodně zdraví, lásky a spokojenosti. Klientům nechali vzkaz na dveřích K + M + B 2022, což v překladu znamená Kristus žehnej tomuto domu.



Jubilanti

A aby oslav nebylo málo, v našem Domově jsme hned v lednu slavili dvě velká životní jubilea. Panu Dušanovi a paní Jarmile přejeme vše dobré do dalších let, hodně zdraví, lásky a radosti.



Zimní olympiáda v Domově

Také klienti našeho Domova se zajímají a sledují zimní olympiádu v Pekingu. V pondělí 14. února jsme si vyzkoušeli úděl našich sportovců. Vyslechli jsme si olympijskou hymnu, zapálili olympijský oheň a po krátkém rozcvičení jsme si vyzkoušeli tři olympijské disciplíny: hokej, tzn. střelba na branku, běh na lyžích, včetně oblečení sportovního vybavení, a nakonec curling. Na závěr byly rozdány medaile těm nejlepším a ostatním aspoň cena útěchy. Naši olympiádu jsme zakončili českou státní hymnou.



Téma

Peking je první město, ve kterém se konaly letní i zimní olympijské hry. V Pekingu si více než 2 500 sportovců v průběhu dvou týdnů rozdělí více než 100 sad medailí. Česká výprava se do Pekingu vydá v rekordním počtu 113 sportovců. Početná nominace je především díky hokejovým výběrům mužů i žen, kteří tvoří téměř polovinu výpravy.

Češi na ZOH v Pekingu obhajují sedm medailí. Hlavní adeptkou na zlato byla Ester Ledecká, která se na olympiádě opět představila na lyžích i na snowboardu.

Oficiální ceremoniál zahájení ZOH 2022 se konal na Národním pekingském stadionu v pátek 4. února 2022 ve 13 hodin středoevropského času. Čeští sportovci se na ceremoniálu představili v unikátní olympijské kolekci. Motiv kolekce vychází z prvků české vlajky. Inovovaná zimní čepice Raškovka, která si popularitu vydobyla už na předchozích olympijských hrách v roce 2018, nechyběla ani tentokrát. Vlajkonoši za náš stát byli Michal Březina a Alena Mills.

České medailové naděje na ZOH 2022

Do Pekingu se letos vydává rekordní počet 113 českých olympioniků. Nejpočetnější zastoupení má právě hokej, kde nastoupila mužská i ženská reprezentace. Kromě hokejistek nastoupil za Česko na olympiádě poprvé i smíšený curlingový pár manželů Paulových.

Jedinou českou obhájkyní zlaté medaile z předchozí olympiády v Pchjongčchangu je Ester Ledecká, jež o medaili úspěšně zabojovala nejprve na snowboardu v paralelním obřím slalomu. Zlatou medaili se jí podařilo vybojovat i tentokrát a stala se první českou medailistkou z Pekingu. Druhou medailistkou se stala Martina Sáblíková v rychlobruslení na 5 000m a vybojovala si bronz.



Zdroj: <https://www.e15.cz/zimni-olympijske-hry-2022-pekings>

Něco k zamyšlení

Zima je období, kdy čerpáme hlavně z toho, co se urodilo loňský rok. Když se všechno spotřebuje, není jiná možnost než zeleninu koupit v obchodě. Kolikrát jsme překvapeni její cenou. Jedno takové zamyšlení nad cenami květáku přináší i povídka Marka Ebena.



Povídka byla napsána v červenci 2020, dnes by se Marek možná divil ještě více, a to i nad cenami ostatních druhů zeleniny.

Jak jsem zjistil, máme novou luxusní potravinu. A světe div se, není to ani exotické ovoce, ani kaviár, je to květák- 74 kaček za kus.

Z neznámých důvodů – tedy aspoň pro mě neznámých – se květák vyšvihl do lepší společnosti. Býval to plebejec školních jídelen, teď si tyká s čerstvými fíky a avokádem. Zatímco dřív trčel květák z každé druhé síťovky, teď je to hrdá koruna našeho nákupního košíku. Je to signál. Máte-li v košíku květák, dá se čekat, že máte na parkovišti Mercedes.

A člověk k němu taky hned přistupuje s větší úctou, dřív jste při vaření květáku otevřeli okno, protože smrděl, teď si otevřete okno, aby sousedi věděli, že si dopřáváte. Dáte-li si k obědu květák, znamená to, že jste něco dokázali, byla to dlouhá cesta, leccos jste si museli odepřít, ale teď si můžete dát květák. To se člověk přímo nadchne pýchou, což v kombinaci s květákem není žádný problém.

Jen by mě zajímalo, jak se to stane, jak dojde k tomu vyvýšení jedné zeleniny? Proč zrovna květák? Proč zůstane chudák okurka trčet v cenovém průměru a nad ní se naparuje ta bílá, kadeřavá hlava s dvojnásobnou cenovkou? Nevšiml jsem si, že by ve světě došlo k nějaké květákové katastrofě, že by květák chytil covid nebo že by Islámský stát vyhodil do povětří klíčová naleziště květáku.

Anebo je v tom něco složitějšího? Je to snaha Bruselu destabilizovat pomocí květáku naší národní ekonomiku, tlačit nás k brokolici a cuketě a myslet si, že to těm Čechům stačí? Pokud to tak je, nedá se to nazvat jinak než nepřipustné květákové vměšování. A já věřím a doufám, že to naše vláda v žádném případě nepřipustí.

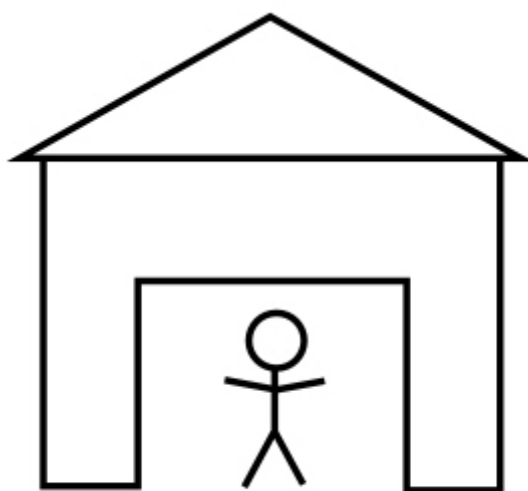
Z knihy Marka Ebena Myšlenky za volantem

Pavla Hennigová

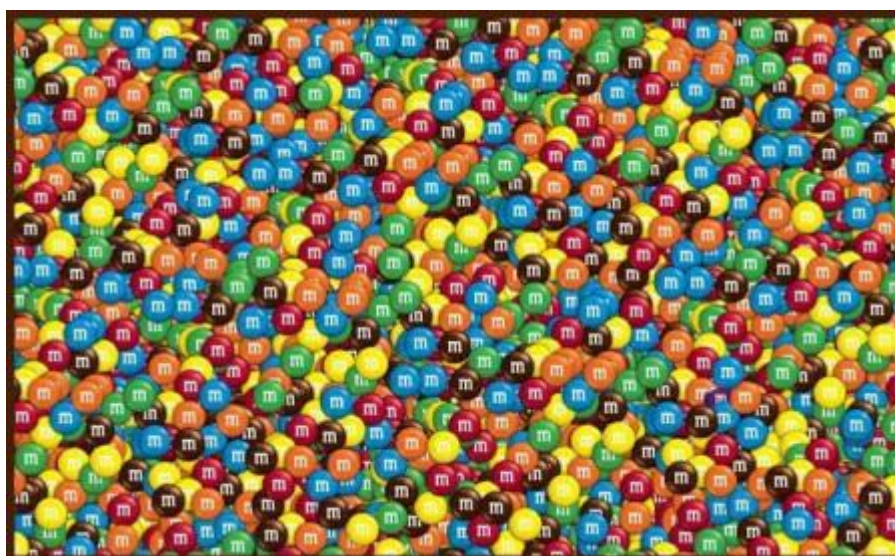
Mozkohrátky

Nastává čas trochu potrápit svou hlavu. Čekají na vás tři úkoly, první je zaměřený na logiku, další dva na pozornost. S chutí do toho!

Nakreslete stejný obrázek, který vidíte, aniž byste zvedli péro z papíru. Jinými slovy pero musí při každém pohybu psát a vy musíte docílit mezery mezi domečkem a panáčkem. Abyste našli řešení je třeba oprostít se od zažitých stereotypů, přes nakreslené čáry je možné psát vícekrát.



Dokážete v obrázku najít fialový bonbón?



Najdete lidský obličej mezi zrnky kávy?



Zdroj: Hádanky a hlavolamy,[online] [cit.2022-02-], Dostupné z: <https://hadanky-a-hlavolamy.webnode.cz/products/>

Pranostiky, zvyky a tradice

MDŽ

Nejčastěji bývá tento den spojován s československým socialistickým režimem, čemuž bezpochyby přispěly okázalé slavnosti 8. března na počest žen, typické především rudými karafiáty, oslavami na pracovišti a verši představitelk Svazu žen. Právě kvůli spojení s bývalým režimem přestali v současné době někteří tento den slavit, neboť se podle nich jedná pouze o uměle vytvořený komunistický svátek.



Skutečnost je ale jiná. Počátky tohoto významného dne sahají hlouběji do historie, mnohem dále než vůbec komunistické hnutí vešlo u nás ve známost.

Mezinárodní den žen se slaví už od počátku 20. století, s komunistickým režimem v Československu jeho vznik nesouvisí.

Vznik a vývoj MDŽ

Mezinárodní den žen má svůj původ v době sociálních krizí a příprav států na nadcházející světovou válku. V této době se začaly ženy zasazovat o svá práva a pronikat tak do veřejného života. Počátky můžeme spatřovat v roce 1907, kdy se konal první mezinárodní sjezd socialistických žen ve Stuttgartu. Právě zde padl návrh, aby se ženy určitý den v roce scházely a požadovaly volební právo. Této konference se účastnilo téměř 60 delegátek z 15 zemí. Důvodem proč se měly ženy v boji za svá práva scházet v jeden určitý den, byla snaha upozornit na tuto problematiku širokou veřejnost, jak ženy, tak také muže.

V roce 1908 se pak sešlo několik tisíc žen a pochodovalo ulicemi v New Yorku. Demonstrovaly za zkrácení pracovní doby, zvýšení mezd, volební právo a za politická a hospodářská práva pro ženy. Od tohoto roku se pak ve Spojených státech začal slavit poslední únorovou neděli „Národní den žen“. V Evropě byl Den žen zaveden o dva roky později, v roce 1910, na druhé mezinárodní konferenci socialistických žen v Kodani. V Kodani tak došlo k proklamování Mezinárodního dne žen na počest **boje žen za svá práva a dosažení volebního**

práva. Poprvé se ženy takto organizovaně sešly o rok později, v roce 1911, v několika evropských zemích, mimo jiné také v Rakousko-Uhersku.

Později se dnem žen stal 8. březen, který se ustálil po první světové válce a to především vlivem demonstrace žen a jejich protestních akcí proti 1. světové válce konaných v Petrohradě 23. února roku 1917. Po abdikaci cara byla ustavena prozatímní vláda, která schválila volební právo žen. Podle gregoriánského kalendáře je 23. únor vlastně 8. březen a proto se tento den ustanovil jako Mezinárodní den žen.

MDŽ dnes

MDŽ byl oficiálně uznán OSN v roce 1975, což byl Mezinárodní rok žen. V tomto roce MDŽ uznalo také mnoho národních vlád. V roce 2001 vydal generální tajemník OSN u příležitosti MDŽ poselství, kde zdůrazňuje problém současné doby - nerovnoprávné zastoupení žen v politickém životě.



MDŽ a 8. březen je tedy možná částečně poznamenán svou komunistickou minulostí, kdy se ho komunistická politická elita v Československu zmocnila k využití své propagandy. Jde však o den uznávaný v různých částech světa. Připomínat a oslavovat tento den je velice důležité, neboť to znamená podporovat a souhlasit s rovnými příležitostmi pro ženy a muže v zaměstnání, politice, vzdělání, rodině a ve veřejném životě vůbec. Tento den může být také připomínkou, že ačkoli došlo v určitých oblastech k výraznému zlepšení v postavení a právech žen, stále ještě není situace ve všech oblastech a také ve všech státech uspokojivá. Je nutné dále prosazovat rovnoprávnost žen a mužů a v některých zemích je navíc nutné dále bojovat za ženská práva, kterých se tam ženám nedostává ještě ani nyní, v 21. století. MDŽ nám tedy připomíná, že boj za ženská práva a rovnoprávnost ušel už dlouhý kus cesty, dlouhý kus cesty má ale ještě před sebou.

Zdroj: *Proč se slaví MDŽ*, [online] [cit.2022-02-09], Dostupné z: <https://padesatprocent.cz/cz/proc-se-slavi-mdz>

Sv. Řehoř

„Na svatého Řehoře, líný sedlák, který neoře.“

Svatý Řehoř I. Veliký žil pravděpodobně v letech 540 – 604, zemřel 12.3., Byl papežem katolické církve. Kromě nejvyšší duchovní funkce byl také známým církevním učitelem a autorem mnoha spisů.

Řehoř pocházel z významné patricijské rodiny Annici, vystudoval práva a po roce 570 zastával v Římě úřad praetora. Disponoval tak neobyčejnou světskou mocí. Rozčarován římskou politikou však brzy úřad opustil a nastoupil církevní dráhu. Po smrti svého otce roku 575 se stal velkým propagátorem benediktinské řehole a zakládal kláštery. Papež Benedikt I. jej pověřil prací s římskou chudinou.



Papežem byl zvolen – dle tradice proti své vůli – roku 590 během dohasínající morové epidemie.

Diplomatická činnost

Ačkoli Řehoř navázal v průběhu let 579 – 586 v Konstantinopoli kontakty s vlivnými osobnostmi a osvojil si taktiky politického boje, nebyl s pomocí nabytých vědomostí schopen v té době odvrátit útoky expandujících Langobardů. Vynaložil obrovské úsilí při mírových jednáních, zároveň nechal opevnit města, která byla nejvíce ohrožena jejich vpády (tak vzniklo jádro budoucího papežského státu). Tříleté příměří, které bylo vyjednáno v roce 584, dodrženo nebylo a na Řehořovi spočíval nelehký úkol přesvědčit byzantského císaře, aby pomohl bránit Řím. Úspěchu ale nedocílil a byl proto papežem Pelagiem II. odvolán z úřadu nuncia a nahrazen arcijáhnem Lorenzem.

Mír s langobardským králem Agilulfem se mu podařilo vykoupit značným množstvím zlata v roce 593, tedy až za pontifikátu. V této souvislosti se uvádí

přátelství s královnou Teolindou, manželkou Agilfula, neboť se měla v záležitosti smíru u krále přimluvit.

Roku 596 vyslal benediktinského opata Augustina se skupinou mnichů do Británie, a položil tak základy k jejímu pokřesťanství.

Zpětně se Řehořův úřad hodnotí jako téměř reprezentativní model výkonu papežství. Nezáměr o intrikářství kvůli moci a touha řešit spory mírovou cestou byly odrazem snahy jednat v souladu s pokyny benediktinské řehole. Chtěl, aby církev byla zároveň institucí významně pečující o nemocné a chudé, proto na počátku každého měsíce rozdělával část církevního majetku mezi lid.[5] Zároveň také věřil, že doba nesnází, zatížená množstvím různých pohrom, je předzvěstí blížícího se konce světa.[5]

Reformoval mešní liturgii a byl autorem mnoha vylepšení hudební vědy a notového záznamu. Je mu připisován vznik liturgického zpěvu, tzv. gregoriánský chorál.

Zdroj: Sv. Řehoř,[online] [cit.2022-02-09], Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%98eho%C5%99_I._Velik%C3%BD

Bylinkopedie

K zimě patří také vůně svařeného vína. Bez skořice, badyánu a hřebíčku jej ale nepřipravíte. Víte, jak vypadají rostliny, ze kterých se tato koření získávají? A věděli jste, že jsou léčivé?

Nechte se inspirovat následujícím čtením a uvařte si něco dobrého...

Hřebíček (hřebíčkovec kořený)

Hřebíčky jsou nerozvinutá poupata stálezeleného stromu, který pochází z deštných pralesů. Hřebíček se přes Orient do Evropy dovážel již v době antiky. Jeho výraznou, byť trochu pálivou chuť, využívá sladká kuchyně, ale přidává se také do masa nebo rýže.

Koření obsahuje velké množství éterických olejů s anestetickými účinky, proto jej dříve využívali hlavně zubaři. Kůra a listy mají antivirové a antibakteriální účinky. Pro nasazení poupat je důležitá stálá teplota. Poupata se sklízí asi týden před rozvinutím, kdy jsou jejich stopky sytě červené, poté se suší na plachtách. Z jednoho stromu lze za rok získat kolem 4 až 6 kilogramů koření.



Badyán (Badyáník pravý)

Osmičetné souplodí, které se podobá hvězdě, obsahuje lesklá semena s jemnou anýzovou vůní. V české kuchyni se využívá především ve sladké kuchyni, jako jsou např. kompoty, perníky, svažené víno apod. V Asii jej přidávají do směsi nazvané koření pěti vůní, bez nějž neuvaříte typickou vietnamskou polévku pho.

Badyán obsahuje látku oseltamivir, která má silný antivirotický účinek. Výtažek z něj byl součástí prvního léku proti chřipce nazvaném Tamiflu. V lidovém léčitelství se stále využívá při léčbě střevních, kolik a revmatismu.

Badyáník je strom se žlutými květy, které se po dozrání mění v měchýřky s osmibokými semeníky. Souplodí se sklízí těsně před dozráním, aby se při manipulaci nerozpadla a nevysypala.



Skořice (skořicovník cejlonský)

Svitky vnitřní kůry typické rezavé barvy zná Evropa už několik staletí. Také skořice pochází z asijské oblasti. V naší kuchyni se využívá mletá i v kouscích. Z listů, větví i květů se získává skořicový olej, který působí na trávení, podporuje chuť k jídlu a celkově povzbuzuje. Skořice se také přidává do některých léků, aby potlačila jejich nepříjemnou chuť. Používá se i v kosmetickém průmyslu, např. se z ní vyrábějí výrobky pro ústní hygienu.

Skořicovníky jsou stálezelené stromy, které se pěstují v tropických oblastech. Kůra se sklízí z větvíček, které jsou minimálně tři roky staré, nejvyšší je z osmiletých výhonů.



Hladové kameny vylézají

Co to vlastně byly hladové kameny? Jako hladové kameny byly v minulosti označovány výrazné balvany nebo části skalního podloží, vystupující z koryt řek za velmi nízkých stavů vody. Její nedostatek byl způsobený dlouhodobým suchem a znamenal většinou nízkou úrodu a následnou bídu a hlad.

Naši předkové na tyto kameny zaznamenávali letopočty a značky minimální hladiny jako svědectví pro budoucí generace.

V Čechách je nejznámějším kamenem „hungerstein“, který se nachází v Děčíně. Je to jedna z nejstarších hydrologických památek ve střední Evropě, o jejíž existenci se můžeme dočíst v písemných záznamech již v roce 1159. Původní německý nápis z roku 1800 „Spatřiš-li mne, plač.“, byl i s několika staršími záznamy postupně vydřen či odlomen příležitostně kotvícími plavidly. A tak byl v roce 1911 obnoven Franzem Mayerem, který dal kámen také obezdít pískovcovými bloky. Úplně nejstarší dochovaný a dodnes čitelný záznam je z roku 1616.

Po výstavbě vltavské kaskády přehrad se kámen objevuje častěji než v minulosti, a tak při nízké hladině Labe umožňuje kolemjdoucím prohlédnout si jej téměř v celé své kráse.



...dříve



...a dnes

Od suchého roku 2015, kdy bylo provedeno zaměření všech rysek pod jednotlivými letopočty, víme důležitou věc. Ti, kdo je zhotovili, brali svou činnost vážně jako významnou informaci pro příští generace.

Na krátko se tu také objevil v roce 1911 český text „Smutno nám tu.“, německými domorodci byl ovšem rychle smazaný. Po válce tu někdo vytesal: „Okovy strženy“;“, ale ani tento historický záznam nebyl nalezen. V době sucha 1934 se tu objevil nápis „Neplač holka nenaříkej, když je sucho, pole stříkej“ jako reklama majitele továrny na vodní pumpy z Lutína, v současnosti se jménem Sigma.

Do kamenných nápisu se promítalo česko-německé „pošťuchování“, které často neskončilo dobře. Na kameni najdeme i datum konce války 9. 5. 1945. Hladový kámen v Děčíně je tedy svědkem stability děčínského koryta Labe a historie kolísání klimatu i společnosti. Vzhledem k letošnímu nízkému vodnímu stavu měl ČHMÚ Praha opět jedinečnou možnost kámen očistit, znovu zdokumentovat a tentokrát naskenovat a vytvořit 3D model. Při kopání se výzkumníci prokopali letos i ke značce pověstného minima vodního stavu z roku 1947. Tu vytesal jakýsi pan Horák.

Hladové kameny je možné nalézt prakticky na všech velkých řekách. Záznamy o extrémně nízkých stavech hladiny zaznamenávají po staletí. Stejnou informaci podávají také skalní vodočty, vyryté do skal lemujících říční koryta. Jsou důležitým historickým pramenem mapujícím život na řekách. V moderních dobách slouží ke sledování hladiny tzv. vodočty, ale v minulosti nic podobného k dispozici nebylo.



Před nedávnem se pak znovu podařilo pracovníkům děčínského muzea zdokumentovat další hladový kámen, tentokrát u Dobkovic. Jeho fotky z počátku 20. století již byly v archivu muzea, nyní tak bylo možné přidat ty aktuální. Umožnil to velmi nízký stav hladiny Labe, jehož vodní hladina mnoho dnů nedosáhne ani jednoho metru.



Další podobné kameny byly v Dolním Žlebu. Jeden z nich byl pravděpodobně nenávratně zničen při úpravách plavební dráhy. Další se ale podařilo před časem znovu objevit. Na tom pochází nejstarší nápis z konce 18. století.

Hladové kameny, jak značí jejich pojmenování, byly předzvěstí bídy, která v obdobích sucha přicházela do většiny měst na řece. A ačkoliv mají přímou souvislost se suchem, nevztahují se pouze ke špatné úrodě. V některých oblastech, například v okolí řeky Rýn, jsou předzvěstí velké úrody vína a jejich

objevení má význam pro určení tzv. humidoru, to znamená konstanty pro skladování vín při určité vlhkosti a teplotě.



Sucho nosilo bídu „šífákům“

Ve městech jako byl Děčín nebo Podmokly přinášela velkému množství lidí obživu právě plavba. Jenže tu nebylo možné v období sucha provozovat, a tak byli šífáci a další lidé existenčně závislí na plavbě v tu dobu bez příjmů. Tím je vysvětlován původ názvu těchto výrazných kamenů.

Ještě v polovině 19. století znamenalo zastavení plavby, že nemohly plout lodě o ponoru padesát až šedesát centimetrů, v Labi tak muselo být kolem jednoho metru vody. Takové lodě ale uvezly jen několik tun nákladu. Velké lodě pak měly ponor okolo jednoho metru a uvezly přibližně 80 tun nákladu. I tak se jednalo v porovnání s dnešními loděmi na Labi o drobečky. Současné lodě totiž zvládnout při dostatku vody uvést i více než tisíc tun nákladu. Potřebují ale pro to také výrazně více vody. Metr, jako v polovině předminulého století, stačí někdy jen pro osobní dopravu.

V současnosti se, po dlouhé době, kdy byly ukryty, kameny znovu objevují. Varují nás před úbytkem vody, suchem a možná i globální změnou teplot. Měly bychom se nad jejich zprávou zamyslet a snažit se zareagovat tak, abychom do podobných kamenů nemuseli vyrývat i naše příběhy.



Soňa Petuláková

Zdroj: *Hladové kameny*, [online] [cit.2022-02-10], Dostupné z: <https://www.denik.cz/ustecky-kraj/dlouhotrvajici-sucho-odhalilo-hladove-kameny-jako-znameni-bidy-pro-sifaky-20150803-qq39.html> a <https://ustecky.denik.cz/z-regionu/dlouhotrvajici-sucho-odhalilo-hladove-kameny-jako-znameni-bidy-pro-sifaky-20150803-vmph.html>

Okénko do minulosti

Zimní olympijské hry

Vznik olympijských her je inspirován antickými olympijskými hrami, které se konaly od 8. století př. n. l. do 4. století n. l. v Olympii v Řecku. Roku 1894 založil Pierre de Coubertin Mezinárodní olympijský výbor (MOV), a o dva roky později, v roce 1896, se uskutečnily v Athénách první moderní olympijské hry.

Vývoj olympijského hnutí v průběhu 20. a 21. století vyústil v různé změny. Pro sporty pořádané na sněhu a ledu vznikly zimní olympijské hry (1924), pro tělesně postižené sportovce byly založeny paralympijské hry (1960), sportovci ve věku 14–18 let startují na olympijských hrách mládeže (od roku 2010). MOV rovněž podporuje deaflympiádu pro neslyšící sportovce (od roku 1924) a speciální olympiádu pro sportovce s mentálním postižením (od roku 1968).

V letech 1916, 1940 a 1944 byly olympijské hry zrušeny kvůli světovým válkám, během studené války byly lety 1980 a 1984 ovlivněny rozsáhlými bojkoty. Kvůli celosvětové pandemii došlo k přeložení olympijských her z roku 2020 na rok 2021.

Olympijské hry se od svého vzniku natolik rozrostly, že se jich účastní téměř každá země světa. Takový vývoj však zapříčinil množství pochybností a kontroverzí, včetně bojkotů, dopingových případů, korupce a teroristického útoku v roce 1972. Zároveň však olympijské hry, s přispěním mediálního a diváckého zájmu, poskytují sportovcům každé dva roky šanci dosáhnout národního a někdy i mezinárodního věhlasu. Rovněž představují pro pořadatelské město a zemi možnost, jak se představit celému světu.

Olympijskou myšlenku zformuloval v novodobé historii Pierre de Coubertin ve svém díle *Antický ideál tělesné krásy a duchovní dokonalosti*. Posvátný mír, slavnostní obřady jsou obohaceny o požadavek rovnoprávnosti všech sportovců bez rasové, politické a náboženské diskriminace, o požadavek demokracie a internacionalismu.

Olympijské kruhy



Největším olympijským symbolem jsou olympijské kruhy, které jsou vzájemně propojeny. Pět kruhů představuje pět kontinentů spojených olympijskou

myšlenkou, šest barev (včetně bílého podkladu) barvy všech národů světa. Existuje obecný názor, že kruhy představují jednotlivé kontinenty, ale není tomu tak. Baron de Coubertin vnímal kruhy a barvy jako dva nezávislé symboly a MOV výslovně uvádí, že žádný z kruhů nereprezentuje konkrétní kontinent. Olympijské kruhy jsou součástí olympijské vlajky, která má bílý podklad a v jejím středu je umístěno pět olympijských kruhů.

10 zajímavostí o zimních olympijských hrách



1. První zimní olympiáda byla roku 1924 ve francouzském Chamonix.
2. V letech 1940 a 1944 byly hry zrušeny kvůli druhé světové válce.
3. Do roku 1992 se zimní hry konaly vždy v týž rok jako letní. Poté se perioda zimních her posunula o polovinu.
4. Zimní olympiádu zatím hostilo 12 států.
5. Nejúspěšnější zemí v celé historii je Norsko – 329 medailí.
6. Nejúspěšnějším mužem v historii je biatlonista Ole Einar Bjørndalen – 13 medailí.
7. První ukončenou disciplínou zimních olympijských her roku 1924 byl rychlobruslařský závod mužů na 500 m.
8. Prvním zlatým medailistou ZOH se stal roku 1924 Američan Charles Jewtraw.
9. Nejúspěšnější ženou v historii je běžkyně na lyžích Marit Björgenová – 11 medailí.
10. Roku 1976 měl pořádat hry americký Denver, ale odmítl.

Československo se v průběhu své historie zúčastnilo celkem 16 zimních olympijských her, tj. všech od roku 1924, kdy se konaly poprvé, až do svého zániku v roce 1992. Největší zastoupení mělo na svých posledních hrách roku 1992 v Albertville, kterých se účastnilo 74 československých reprezentantů. Nejmenší zastoupení mělo roku 1932 v Lake Placid se 6 reprezentanty.



První medaili na Zimních olympijských hrách Československo získalo roku 1928 v St. Moritz zásluhou skokana na

lyžích Rudolfa Burkerta, který získal bronz na velkém můstku. Prvním československým olympijským vítězem byl skokan Jiří Raška, který roku 1968 v Grenoblu vyhrál závod na středním můstku. Druhým a současně posledním zlatým medailistou byl krasobruslař Ondrej Nepela, který zvítězil roku 1972 v Sapporu.

Celkem se Zimních olympijských her zúčastnilo 594 československých sportovců, z toho 495 mužů a 99 žen, kteří získali 2 zlaté, 8 stříbrných a 15 bronzových medailí. Početně nejúspěšnější byli roku 1984 v Sarajevu, kde získali celkem 6 medailí, z toho 2 stříbrné a 4 bronzové. Bez medaile skončili na 5 hrách, naposledy roku 1956 v Cortina d'Ampezzo.

Česká republika se olympijských her poprvé účastnila jako samostatný stát v roce 1994 a od té doby se zúčastnila všech letních i zimních olympijských her.

Sportovci z České republiky vyhráli na zimních hrách od roku 1994 celkově 32 medailí, především v běhu na lyžích, rychlobruslení a biatlonu. Naše nejúspěšnější zimní olympiáda byla v Soči, kde jsme získali 8 medailí. Současná olympiáda v Pekingu měli premiéru čeští curlingoví hráči a hokejistky.

Ve kterých disciplínách závodili tito sportovci?

1. Jiří Raška
2. Ondřej Nepela
3. Kateřina Neumannová
4. Jaromír Jágr
5. Aleš Valenta
6. Martina Sáblíková



Zdroj: Olympijské hry,[online] [cit.2022-02-11], Dostupné z: <https://vitenevite.cz/10-zajimavosti-o-zimnich-olympijskych-hrach/> a https://cs.wikipedia.org/wiki/Olympijsk%C3%A9_hry

Recepty

Zima je období, kdy máme více času na vaření a snažíme se zužitkovat vše, co se nám v létě urodilo na zahrádce. Zkuste s i vy připravit něco dobrého na zub, a pokud nemáte zásoby z vlastní zahrádky, nevadí.

Medová zimní zelenina

Suroviny:

1 ks dýně (hokkaido nebo máslová)
4 ks pastináku
1 svazek mrkve
2 ks celer
6 ks batát
10 ks červené řepy
1 ks česneku
2 ks červené cibule
4 PL olivového oleje panenského
2 ČL paprika uzená mletá
2 ČL římského kmín u
60 ml medu
3 PL balzamikového octa
3 ČL rozmarýnu
sůl mořská
pepř



Postup:

Troubu předehřejte na 180°C. Mladou zeleninu omyjte hrubou houbičkou, slupku odstraňte, jen pokud je to nutné. (Určitě neloupejte drobnou červenou řepu, obarvila by všechnu ostatní zeleninu.) Zbylou zeleninu oloupejte a nakrájejte na úhledné větší dílky. Ve velké míse promíchejte ostatní přísady, vsypte zeleninu a promíchejte, aby se každý kousek obalil. Rozložte v jedné vrstvě na plech vyložený pečicím papírem.

Řádně osolte a přiměřeně opepřete a pečte 40 minut za občasného obracení, až je zelenina měkká. Podávejte jako luxusní přílohu, přísadu do salátu nebo jako samostatné jídlo třeba s kuskusem.

Kapustnica

Suroviny:

1 PL vepřového sádla
1 ks cibule
3 stroužky česneku na plátky
3 ks bobkového listu
1 PL papriky sladké
hrst hub (předem namočených v
bílém víně)
2 ks klobásy pikantní na kousky
500 g uzené maso na kostičky
1 kg zelí kysané
sůl
pepř mletý



Postup:

V hrnci nechte rozpustit sádlo, přidejte cibuli, česnek a bobkový list a duste, dokud cibule nezměkne. Přisypte papriku, krátce orestujte a přidejte namočené houby, klobásu, uzené maso a zelí. Podlijte 1,5–2 litry vody, osolte, opepřete a vařte zhruba 2 hodiny, dokud zelí nezměkne.

Kapustnici můžete ještě vylepšit vařenou bramborou, haluškami, smetanou, domácí uzenou slaninou anebo jen čerstvou petrželkou. Vegetariánskou variantu získáte tak, že nahradíte maso sušeným ovocem (švestkami či hruškami).

Zdroj: Medová zimní zelenina [online] [cit.2022-02-10], Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/recept/medova-zimni-zelenina>; Kapustnica [online] [cit.2022-02-10], Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/recept/kapustnica>

Malá zkouška na závěr

1. Nad cenou, které zeleniny se diví Marek Eben?
 - a) mrkev
 - b) květák
 - c) cuketa
2. Kolik kilo hřebíčků se získá za rok z jednoho stromu?
 - a) 1-2
 - b) 3
 - c) 4-6
3. Jak květe strom, ze kterého získáváme badyán?
 - a) žlutě
 - b) červeně
 - c) fialově
4. Kolik medailí získala Česká republika na zimních olympijských hrách v roce 2022?
 - a) 0
 - b) 1
 - c) 2
5. ve kterém městě se konaly zimní olympijské hry v roce 2022?
 - a) Soči
 - b) Pchjongjang
 - c) Peking
6. Kolik kruhů je na olympijské vlajce?
 - a) 5
 - b) 6
 - c) 7
7. jak se nazývá olympiáda pro sportovce se zdravotním handicapem?
 - a) Hry pro handicapované
 - b) Olympiáda dětí a mládeže
 - c) Paralympiáda

8. Co je to kapustnica?

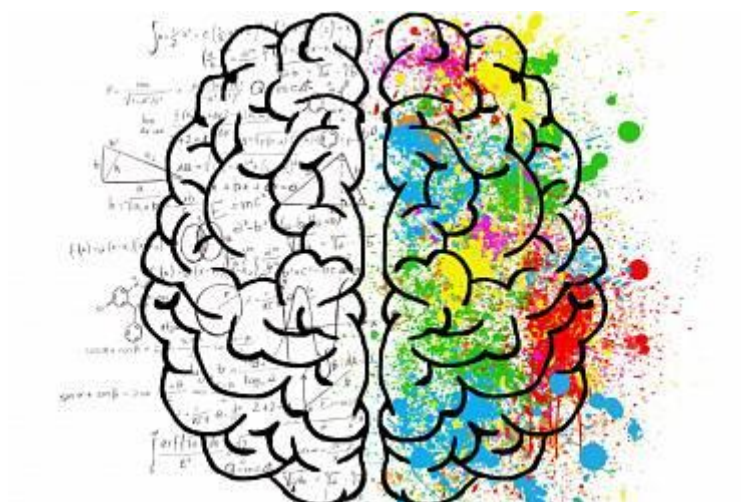
- a) bramboračka
- b) zelňačka
- c) hrachovka

9. Co jsou to hladové kameny?

- a) kameny, na kterých se uchovává jídlo při hladomoru
- b) kameny, které vystupují z vody při extrémním poklesu vodní hladiny
- c) kameny, které obsahují soli a využívaly se při hladomoru k vaření

10. Kdy klienti Domova pro seniory pekli svatomartinské rohlíčky?

- a) 11.10.
- b) 11.11.
- c) 11.12



Vzpomínáme

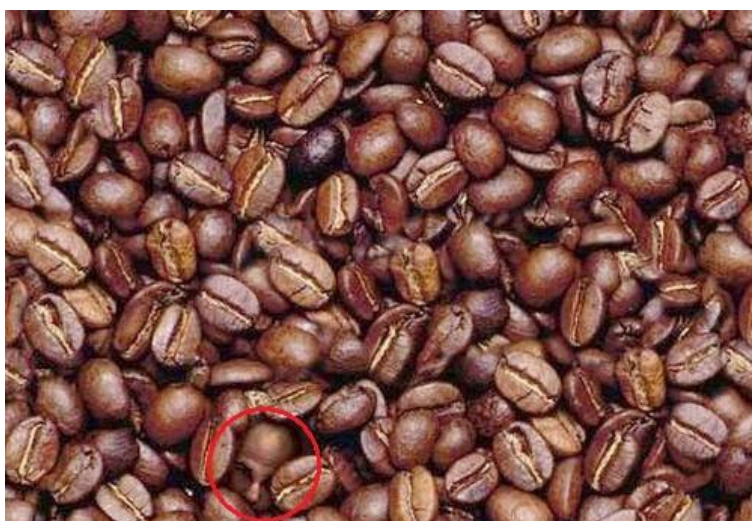
*„Neplačte, že jsem odešla,
ten klid a mír mi přejte,
jen v srdcích věčnou vzpomínku,
si na mne zachovejte.“*

Věra Petruláková



Řešení hlavolamů

Panáček v domečku – nejprve je třeba nakreslit domeček, poté přehnout levý spodní okraj a přes roh dokreslit panáčka, viz. obr.



Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská

Redakční tým

Antonie Bartošová, DiS., Mgr. Pavla Hennigová, Bc. Soňa Petruláková

www.dsbilovec.cz

