

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

---

# STŘÍPKY Z DOMOVA

## 2 / 2026



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce

duben, květen, červen 2026

Milí čtenáři,

jaro klepe na dveře a s ním i nová naděje, nový začátek a nová energie. Doufáme, že Vás jaro nabije a dodá sílu a že si při všech jarních pracích najdete chvíle klidu na přečtení našeho zpravodaje.

Opět se dozvíte, co jsme s našimi klienty prožili, můžete si přečíst o Zdeňku Svěrákovi, který oslaví své životní jubileum, dozvíte se zajímavé informace o hradě Krakovec, o prvosence jarní nebo chudobce, nechybí ani mozkohrátky a recepty.

Přejeme příjemné čtení a krásné jarní dny.

Vaše redakce



# Obsah tohoto vydání

## Obsah

OBSAH TOHOTO VYDÁNÍ.....	3
VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....	4
CO JSME PROŽILI .....	5
TÉMA .....	12
NĚCO K ZAMYŠLENÍ.....	15
MOZKOHŘÁTKY.....	20
PRANOSTIKY, ZVYKY A TRADICE .....	22
BYLINKOPEDIE.....	26
OKÉNKO DO MINULOSTI .....	29
RECEPTY .....	32
NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA .....	37
SPRÁVNÉ ODPOVĚDI .....	39

## Vše nejlepší přejeme oslavencům

<b>Květoslava Bártová</b>	<b>93 let</b>
<b>Jaroslav Barvík</b>	<b>85 let</b>
<b>Ilona Holoubková</b>	<b>92 let</b>
<b>Elena Hulová</b>	<b>84 let</b>
<b>Pavλίna Jarošová</b>	<b>86 let</b>
<b>Marie Jurášová</b>	<b>76 let</b>
<b>Libuše Jurečková</b>	<b>94 let</b>
<b>Zdeňka Kohutová</b>	<b>94 let</b>
<b>Edita Krayzlová</b>	<b>89 let</b>
<b>Iva Lindovská</b>	<b>85 let</b>
<b>Ludmila Pivodová</b>	<b>78 let</b>



# Co jsme prožili

## Novoroční pěvecké vystoupení

Ve středu 14.1.2026 náš Domov rozezpíval dětský pěvecký sbor Kolibřici, který k nám dorazil z Církevní základní školy svaté Ludmily z Hradce nad Moravicí. Děti a jejich učitelé potěšili naše srdce krásnou hudbou, se kterou nám přinesli radost z Vánoc, potěšili nás svými úsměvy a milým setkáním.



## Mezinárodní den popcornu

Dne 19.1.2026 se naši klienti opět setkali s dětmi z Mateřské školy ze Staré Vsi. Tentokrát si u příležitosti Mezinárodního dne popcornu společně vyrobili popcornové řetězy a vločky, kterými ozdobili stromeček, nechyběla ani ochutnávka několika druhů popcornu a společné sdílení zážitků. Děkujeme paním učitelkám za originální a netradiční program, dětem za milé dárečky – domácí sušenky a čaj, panu Palackému za zajištění dopravy.



## Smyslová aktivizace – výroba svíček

Smyslové aktivizace dne 27.1.2026 v rámci, které klienti poznávali svíčky všemi smysly. Prohlédli si nejrůznější druhy svíček, prozkoumali jejich reliéfy, přivoněli si, i poslouchali zvuk svíčky s dřevěným knotem. Také si vyrobili a odnesli motanou svíčku ze včelího vosku a společně jsme jednu svíčku odlili.



## Smyslová aktivizace – pletení a háčkování

V rámci smyslové aktivizace se klienti 11.2.2026 věnovali pletení a háčkování. Prohlédli si různé druhy jehlic, háčků nebo vlny, podle sluchu poznávali materiál, ze kterého jsou vyrobeny jehlice. Klienti také vzpomínali na to, co a pro koho pletli, jaké jsou základní vzory a nakonec si pletení a háčkování vyzkoušeli. Materiál jsme také využili i pro výzdobu našeho DS.



## Maškarní bál

Divili byste se, ale i senioři to umí pořádně rozjet. 17.2.2026 se v Domově pro seniory konal Maškarní bál. Užili jsme si spoustu legrace a zábavy, protože se u nás tančilo, zpívalo a soutěžilo. A když to nejde po svých, tak klidně i na vozíčku.



## Z pohádky do pohádky

V pátek 23.1.2026 nás navštívily děti z Mateřské školy Stará Ves. Společně jsme se vydali na cestu Z pohádky do pohádky, na které nás čekala spousta zajímavých úkolů. Zastavili jsme se u Křemílka a Vochoomůrky a čepičkami shazovali kelímky, s vílami jsme si hráli s míčem a zatančili jsme si, u Popelky jsme přebírali barevné kuličky, u Zlatovlásky jsme zaplétali cop, utíkali jsme s princeznou, aby ji nesežral drak, hledali jsme u trpaslíků poklad, loupali jsme perníček u Perníkové chaloupky, bojovali s příšerou jako princové a u děda Vševěda jsme odpovídali na hádanky. Odměnou nám byl kopec legrace, fůra dětských úsměvů a krásně prožité dopoledne. Děkujeme panu Palackému za zajištění dopravy pro děti.



## Mezinárodní den žen

K Mezinárodnímu dni žen přišli našim klientkám v pátek 6.3.2026 popřát zástupci města Bílovec a městské policie – Martin Holub, Ing. arch. Tereza Grabcová, Pavel Kudela, kteří klientkám předali krásné primulky. V pondělí 9.3.2026 jsme pokračovali v oslavách módní přehlídkou. K vidění byly šaty od 20. let přes 80. a 90. léta až po současné modely, nechyběla ani pyžamová kolekce nebo série zástěr. S módní přehlídkou nám také pomohlo pár klientek se svými krásnými modely. Děkujeme všem modelkám – sestřičkám i klientkám za odvahu a paní vedoucí za komentování celé přehlídky.



# Téma

## Zdeněk Svěrák slaví 90 let

28.3.2026 oslaví velké životní jubileum- 90 let, náš dramatik, scenárista, herec, autor písňových textů a spisovatel.

Zdeněk Svěrák prožil dětství, které se stalo silnou inspirací pro jeho pozdější literární a filmovou tvorbu, zejména pro film *Obecná škola* a knihu *Po strništi bos*.



Narodil se na pražském **Bohdalci**, v tehdy rozestavěné čtvrti, což formovalo jeho vztah k periférii a dobrodružství. Zdeněk nebyl prvním dítětem svých rodičů se stejným jménem. Jeho starší bratr Zdeněk zemřel v dětství na sepsi po šlápnutí na rezavý hřebík. Budoucí umělec tak dostal jméno po svém zesnulém sourozenci. Část dětství během druhé světové války strávil u příbuzných v Kopidlně, kam se rodina musela uchýlit poté, co jeho otec přišel o práci v Praze. Tato zkušenost s venkovským životem je ústředním motivem díla *Po strništi bos*.

Po válce se rodina vrátila do Prahy. Zdeněk vystudoval gymnázium a následně Vysokou školu pedagogickou, obor český jazyk a literatura, kterou absolvoval v roce 1958. Své mládí zasvětil učitelství. Působil na základní škole v **Měcholupech** u Žatce a později na gymnáziu v **Žatci**. Právě v tomto období začal psát své první texty a povídky.

Po několika letech ve školství odešel do Českého rozhlasu v Praze, což ukončilo jeho pedagogickou kariéru a odstartovalo tu uměleckou.

### Hlavní pilíře tvorby

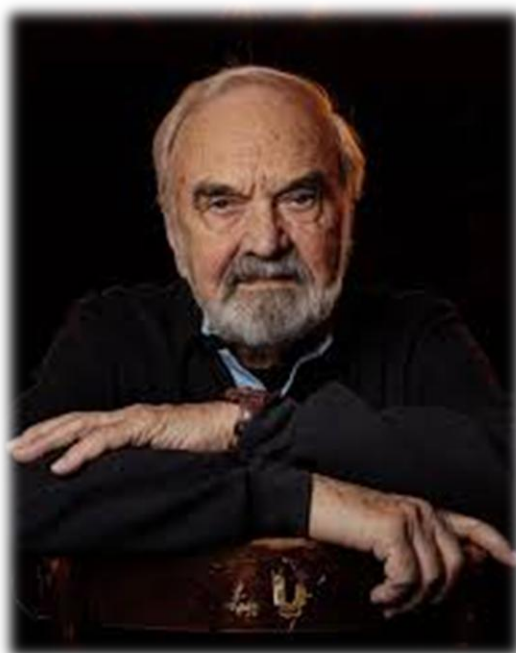
- **Divadlo Jára Cimrmana:** Spoluzakladatel kultovního divadla a spoluautor her o fiktivním českém géniovi. Spolu s **Ladislavem Smoljakem** vytvořil fenomén "cimrmanologie".
- **Filmová tvorba:** Jako scenárista a herec stojí za legendárními komediami (*Marečku, podejte mi pero!*, *Na samotě u lesa*, *Vesničko má středisková*).

Se synem Janem Svěrákem vytvořil oscarového *Kolju* (1996) a další úspěšné snímky jako *Obecná škola* nebo *Vratné lahve*.

- **Hudba pro děti:** Od roku 1967 spolupracuje s Jaroslavem Uhlířem. Společně napsali stovky písní pro děti (např. v pořadu *Hodina zpěvu*) a operky.
- **Dobročinnost:** Je zakladatelem a tváří **Centra Paraple**, které pomáhá lidem s poškozením míchy.

V březnu 2026 oslaví Zdeněk Svěrák své **90. narozeniny**, k jejichž počtě připravuje Česká televize i Český rozhlas sérii slavnostních pořadů.

U příležitosti nadcházejících 90. narozenin Zdeňka Svěráka, které oslaví v sobotu 28. března 2026, se chystá několik velkých událostí pro veřejnost.



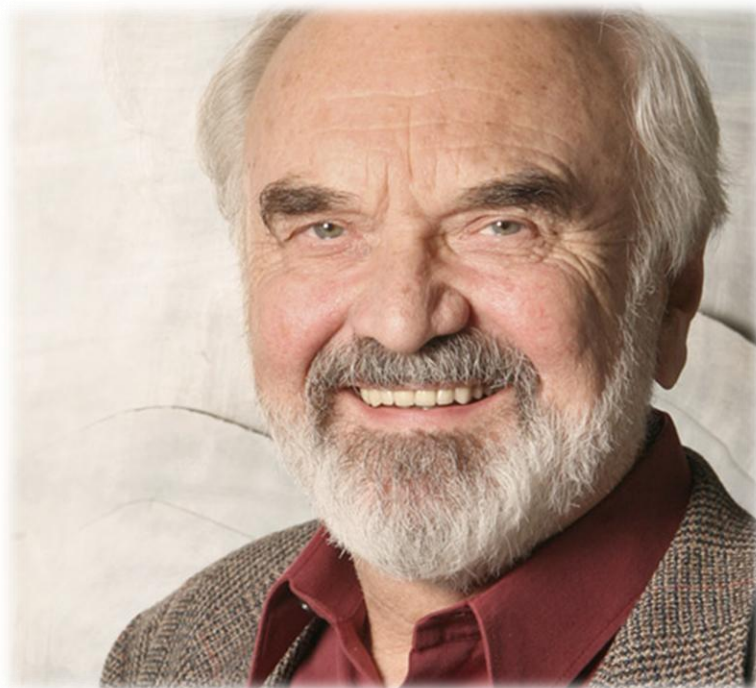
### **Hlavní narozeninový večer (28. března 2026)**

Centrem oslav bude speciální představení v Žižkovském divadle Járy Cimrmana s názvem "**Zdeněk Svěrák 90**". Program začíná v **18:30** a nabídne návrat k legendárnímu rozhlasovému pořadu *Nealkoholická vinárna U Pavouka*.

- **Hosté a gratulanti:** Do improvizované vinárny přijdou oslavenci popřát osobnosti jako Daniela Kolářová, Petr Nárožný, Bolek Polívka, Karel Šíp, Iva

Janžurová, Marek Eben, Tomáš Klus a členové souboru Divadla Jára Cimrmana.

- **Přímý přenos v kinech:** Celou událost budou živě přenášet desítky kin po celé České republice (např. Kino Vesmír, Kino Centrum Havířov, Kino Vatra Vsetín). Vstupenky jsou již v prodeji, cena se obvykle pohybuje kolem 250 Kč.
- **Rozhlasové vysílání:** Večer bude živě vysílat také stanice Radiožurnál.
- **Charitativní rozměr:** Část výtěžku z prodeje vstupenek bude věnována na podporu Centra Paraple, které Zdeněk Svěrák dlouhodobě podporuje.
- **Česká televize:** V průběhu března zařazuje do vysílání přes dvacet pořadů a filmů věnovaných tvorbě Zdeňka Svěráka, včetně dokumentárních portrétů mapujících jeho životní cestu.
- **Vyznamenání:** Oslavy doplňuje připomínka udělení nejvyššího státního vyznamenání, Řádu bílého lva, které mu prezident republiky propůjčil v roce 2025 za vynikající zásluhy o stát v oblasti kultury a umění.



## Něco k zamyšlení

Jaro většinu lidí nabije novou energií a dodá sílu. Život se probouzí nejen v přírodě, ale také v nás samotných. Žádá si od nás určitou práci, ale také dovolí odpočinek. Hana Pinknerová ve své knize fejetonů Jedno potěšení týdně odpočívá u jarního úklidu. Jak to máte vy? Vnímáte jej jako odpočinek nebo nutné zlo?

### Jarní úklid

Dnes! Konečně nastal ten správný čas. Konečně si dopřeju jedno unikátní potěšení. Už se na něj těším aspoň tři týdny. Od prvních ostrých slunečních paprsků, od prvního zavanutí svěžího jarního vzduchu, od prvních náznaků nových listů na větvích stromů se nemůžu dočkat. Strašně moc se těším na jarní úklid. Nikterak mě nebaví uklízet v zimě. Připadá mi to nějak nehygienické a snad i neekologické. Je moc velká tma, zima a člověk by měl šetřit energií – Elektrickou i svou vlastní. V zimě je všechno gruntování nějak obtížnější. Zato na jaře! Tehdy to jde skoro samo.

První paprsky jarního sluníčka ostře nasvicují každou pavučinu, vrstvu prachu i šmouhy, které ještě včera nebyly vidět. Přece nebudu uklízet neviditelnou špínu? Když ji ale vidím, nemohu to tak nechat. Svěží jarní vzduch mě nutí vyvětrat peřiny, vyprat záclony, vymést pavučiny a vyhnat zatuchlinu z bytu a také vyměnit určitě teplé zimní položky šatníku a botníku za lehké jarní. Nesměle se



deroucí listy mladých narcisů a tulipánů, rašící pupeny na keřích a stromech mě lákají k pravidelnému pozorování. Jenže okna jsou za celou zimu tak špinavá, že není moc dobře vidět, jak bouřlivě jaro přichází, jak nám to všechno pěkně klíčí, pučí a roste.

Minulou sobotu jsem se do té práce nemohla pustit, protože drobně poprchalo, a přece jen ještě bylo chladno. Ne ne, na jarní úklid musí být hezké slunečkové počasí, jinak by si toho člověk ani neužil. Vydržela jsem tedy ještě těch pár dní, ale snadné to nebylo! Každý pohled na pavučiny natažené v rozích, na oblaka prachu zachycená v záclonách, na smutné unavené listy pokojových kytek mě dráždil. Ale řekla jsem si: Ne. Jarní úklid, to nesmí být otročina. Jarní úklid je obřad. Ten si chci vychutnat.

Dnes ráno jsem se probudila do jasného dne plného slunečního svitu. Ptáci zpívají, že si mohou hrdélka strhat. Rychle se nasnídám a už se nemůžu dočkat, jak nanosím květináče do vany, sundám všechny záclony a nacpu je do pračky, napustím si do kbelíku vodu a namíchám tajnou směs čistících prostředků na mytí oken a vyrazím do boje se špínou. Netrpělivě se těším až svléknu povlaky z peřin, a budu muset vyčistit balkón, abych je dala vyvětrat. A taky až osprchované kytky rozdělím na ty, které si žijí vcelku dobře a ty, které nutně potřebují přesadit, a zkusím to ještě do večera zvládnout. A až budu v šuplíku hledat další žabky na záclony a zjistím, že zásuvka potřebuje urgentně přerovnat... Už to znám a je mi jasné, že jedna práce vyvolá druhou, bude to úplně řetězová reakce, a že na oběd bude jen nějaká polévka a večer budu úplně vyřízená, ale to nevádí, s tím počítám. Budu šťastná. Jarní úklid je totiž potěšení.



## Vůně

Neodolala jsem a koupila jsem si hyacint. Plastový kelímek s cibulkou a prvními rašícími listy jsem vložila do bílého kameninového čtvrtlitráku po babičce a postavila v pokoji na okno. Kelímek byl černý a ani květinářka mi nedovedla říci, jakou barvou hyacint pokvete. Budu se muset nechat překvapit.



Dny ubíhaly a já jsem si pro samou práci skoro zapomněla té kytky všimnout. Však, až rozkvete, určitě si toho všimnu, říkala jsem si. Občas jsem do květináčku cvrnkla trochu vody a postřehla jsem, že hyacint roste. Zelená poupata shromážděná na stonku zvětšovala svou velikost, ale stále nedávala najevo, jakou barvu si zvolí. Hra na schovávanou mě přestala bavit a přestala jsem čekat. Ráno jsem vytahovala okenní žaluzie, večer jsem je spouštěla, během dne jsme občas kolem okna přešla, někdy večer jsem chvíli poseděla v houpacím křesle u okna a četla jsem si knížku. Na tu květinu jsem si vlastně už málem ani nevzpomněla. Až dnes.

Vstoupila jsem navečer do pokoje. Chtěla jsem se převléct do něčeho pohodlného, domácího, na chvíli se posadit do křesla, přelítnout noviny nebo přečíst kousek z nové knížky a u toho popíjet silný černý čaj. Můj podvečerní rituál. Trochu si odpočinout, než se zase pustím do nějaké práce. V chůzi jsem si rozepínala halenku a přemýšlela o kdovíčem. Zarazila jsme se asi po dvou krocích. Něco v pokoji bylo totiž jinak. Něco slavnostního, vznešeného, krásného. Co to jen může být? To něco byla vůně. Zavřela jsem oči a zhluboka jsem se

nadechla. Nádherná vůně! Zapátrala jsem pohledem, odkud pochází. Bloudila jsem očima po místnosti a spatřila jsem na okenním parapetu polorozkvetlý růžový hyacint. nemohla jsem odolat, abych si nepřivoněla zblízka a nepokochala se jeho jemnými růžovými kvítky.

Toho večera jsem si nevzala k popíjení čaje žádnou knížku, ani jsem si nepustila nějaký film nebo krásnou hudbu. To by té krásy bylo už příliš. Pohupovala jsem se v křesle, čichala sladkou vůni a těšila se harmonii modravého příšeří a vůně růžové květiny. Sytila jsem svou duši. I pouhá vůně může znamenat potěšení.



Trocha jarní poezie při odpočinku od uklízení.

**Jaro**  
**Jan Cimický**

Čeká u cesty a roste  
v příkopu mezi lopoší  
tak snadné a tak prosté  
poprvé podruhé posté  
Já sám ani netuším



Jakou sílu jako moc  
má první paprsek jara  
odnáší pryč zimní noc  
a spěchá lásce na pomoc  
Nebudeš nikdy stará

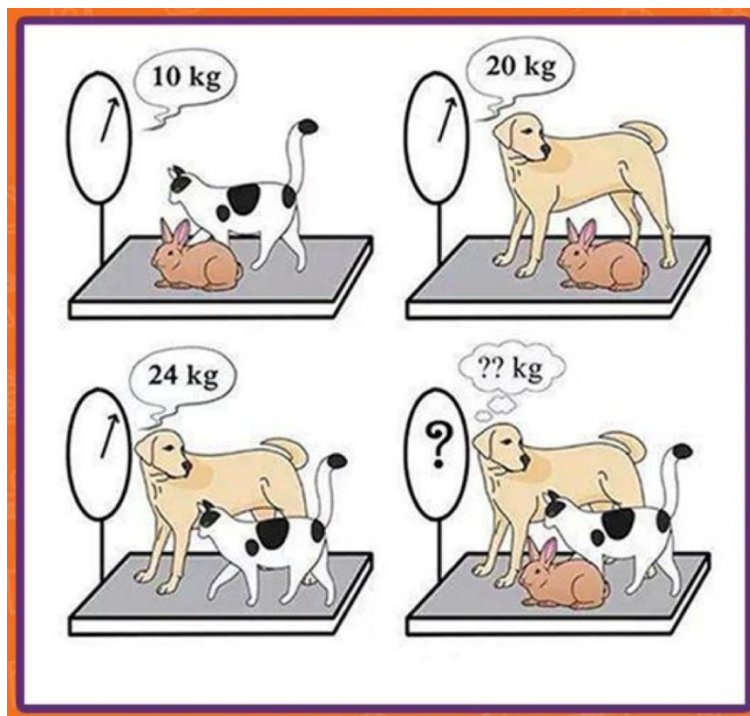


Až roky oba unaví  
a vlasy nám zešednou  
až prázdno sedne do hlavy  
a ani život nebaví  
Pořád zůstaň A buď mou



# Mozkohrátky

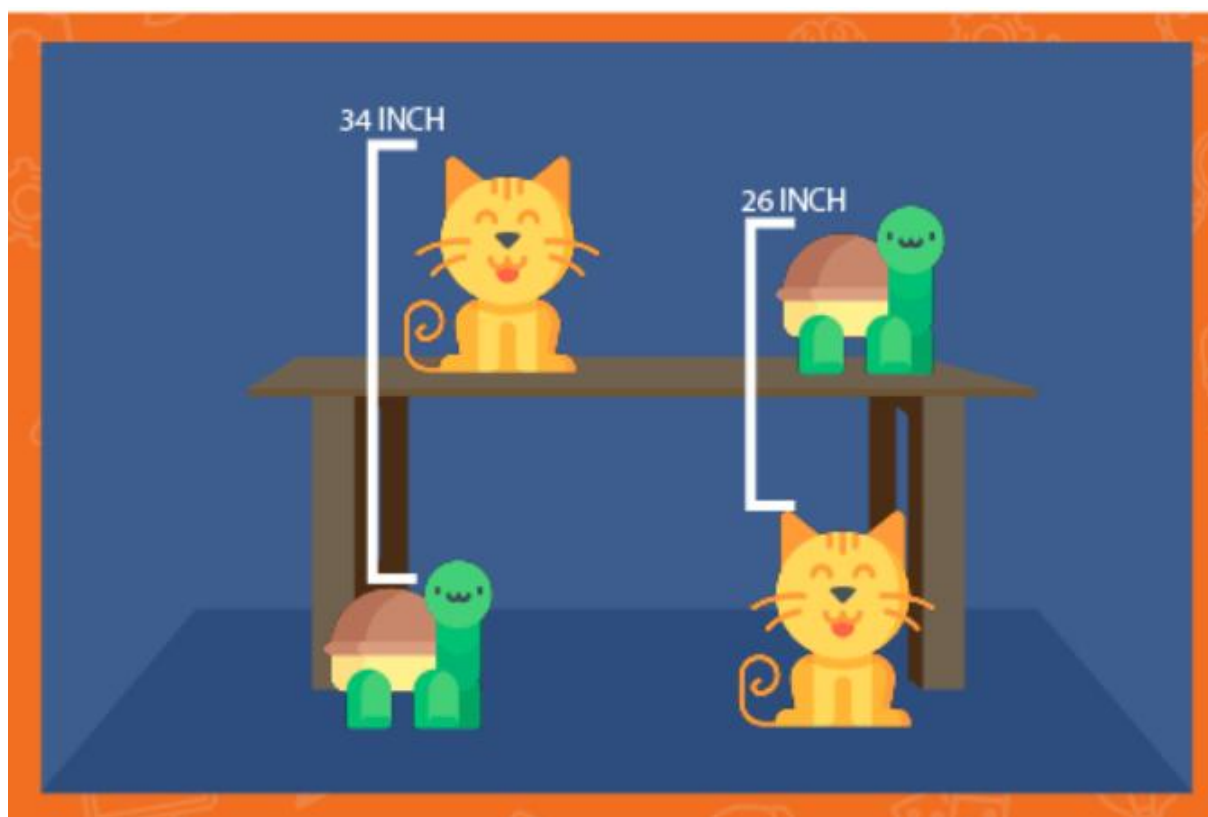
Dnes potrápíme náš mozek obrázkovými hádankami. V první hádance bude Vaším úkolem je podle informací na obrázku zjistit, **kolik váží všechna zvířátka dohromady**.



Ve druhé hádance se vydáme na zapeklitou křižovatku. Čtyři auta přijíždějí ve stejné chvíli ke klasické křižovatce dvou silnic, každé auto jede z jiného směru. U křižovatky není ani jedna dopravní značka. Řidiči se neumí rozhodnout, kdo z nich má přednost, a tak vyrazí všichni ve stejný čas. K žádné srážce ale nedojde, i když auta projedou křižovatkou ve stejném okamžiku. **Jak je to možné?**



Hádanka číslo 3. Vaším úkolem je zjistit podle údajů uvedených na obrázku, **jak vysoký je stůl**.



Zdroj: <https://www.i60.cz/clanek/diskuze/27091/hadanky-matematicke-i-logicke#article-discussion>

# Pranostiky, zvyky a tradice

## Mezinárodní den Země

**Den Země** je každoroční akce, která se koná 22. dubna a jejímž cílem je podpořit ochranu životního prostředí. Poprvé se konala 22. dubna 1970, nyní zahrnuje širokou škálu akcí, které celosvětově koordinuje EARTHDAY.ORG. Do akcí se zapojuje přibližně 1 miliarda lidí ve více než 193 zemích. Oficiálním tématem pro rok 2026 je „**Naše síla, naše planeta**“.

### Únik ropy v Santa Barbaře v roce 1969

28. ledna 1969 došlo k výbuchu vrtu Platform A, který společnost Union Oil vyvrtala 10 km od pobřeží Santa Barbary v Kalifornii. Uniklo více než 11 milionů litrů ropy a zahynulo více než 10 000 mořských ptáků, delfínů, tuleňů a lachtanů. V reakci na tuto katastrofu se zmobilizovali aktivisté, kteří vytvořili ekologické předpisy, ekologickou výchovu a Den Země. Mezi zastánce Dne Země patřili lidé, kteří stáli v první linii boje proti této katastrofě, Selma Rubinová, Marc McGinnes a Bud Bottoms, zakladatel organizace Get Oil Out. Denis Hayes, organizátor prvního Dne Země, uvedl, že senátora Gaylorda Nelsona z Wisconsinu inspiroval k vytvoření Dne Země letecký pohled na ropnou skvrnu v kanálu Santa Barbara o rozloze 2 100 km<sup>2</sup>.



## Konference Unesco v San Francisku

V roce 1969 na konferenci UNESCO v San Francisku navrhl mírový aktivista John McConnell, aby se den na počest Země a myšlenky míru poprvé slavil 21. března 1970, první jarní den na severní polokouli. Tento den přírodní rovnováhy byl později schválen v proklamaci, kterou napsal McConnell a podepsal generální tajemník OSN U Thant.

O měsíc později navrhl senátor Spojených států Gaylord Nelson uspořádat 22. dubna 1970 celonárodní ekologické vzdělávací fórum. Jako národního koordinátora najal mladého aktivistu Denise Hayese. Nelson a Hayes akci přejmenovali na „Den Země“. Denis a jeho spolupracovníci rozšířili akci nad rámec původního nápadu na vzdělávací fórum, tak, že zahrnovala celé Spojené státy. Do ulic vyšlo více než 20 milionů lidí a první Den Země zůstává největším jednodenním protestem v dějinách lidstva.



Nelson později za svou práci obdržel prezidentskou medaili svobody. První Den Země byl zaměřen na Spojené státy. V roce 1990 jej Denis Hayes, původní národní koordinátor z roku 1970, přenesl na mezinárodní úroveň a zorganizoval akce ve 141 zemích.

Na Den Země 2016 podepsaly Spojené státy, Velká Británie, Čína a 120 dalších zemí přelomovou **Pařížskou dohodu**. Tímto podpisem byla splněna klíčová podmínka pro vstup v platnost historického návrhu smlouvy o ochraně klimatu, který byl přijat konsensem 195 zemí přítomných na konferenci OSN o změně klimatu v Paříži v roce 2015. Řada komunit se zapojila do akcí Týdne Země, což je celý týden aktivit zaměřených na environmentální problémy, kterým svět čelí.

Padesáté výročí Dne Země 2020 si připomnělo více než 100 milionů lidí po celém světě v rámci akce, která je označována za největší masovou online mobilizaci v historii. Podobnou, ale samostatnou akci, **Světový den životního prostředí**, organizuje Organizace spojených národů a každoročně se slaví 5. června. Od roku **1990** se Den Země slaví také v České republice. Jednou z prvních oslav byl studentský happening s Matkou Země a Blanickými rytíři, kteří byli zváni, aby pomohli Zemi od odpadů, klimatických změn a přebujelého konzumerismu. Organizovala česko-americká Earthlinks Foundation.



### **Klíčové milníky historie Dne Země:**

- **1969 (Koncept):** Mírový aktivista John McConnell navrhl na konferenci UNESCO v San Franciscu vytvořit den věnovaný Zemi.
- **22. dubna 1970 (První oslava):** První Den Země proběhl v USA, zapojilo se více než 20 milionů lidí, což vedlo k založení Americké agentury pro ochranu životního prostředí (EPA).
- **1971 (OSN):** OSN přijala Den Země za svůj a od té doby se slaví mezinárodně, často pod záštitou organizace Earth Day Network.
- **1990 (Mezinárodní rozměr):** K oslavám se připojil zbytek světa, včetně Československa, čímž se akce stala globální.

### **Den Země v České republice:**

V České republice se Den Země oficiálně připomíná od roku 1990. První akce byly spojeny s obnovenou svobodou a zaměřeny na ekologickou osvětu, včetně akcí, kterých se účastnil prezident Václav Havel.

*Zdroj: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Den\\_Zem%C4%9B](https://cs.wikipedia.org/wiki/Den_Zem%C4%9B), google AI*

# Bylinkopedie

Jaro je v plném proudu, bylinky se probouzí k životu a je potřeba udělat si zásoby na zimu. Ale kde začít? Třeba u prvosenky jarní neboli petrlíče.

## Prvosenka jarní

Prvosenka pomáhá při vykašlávání, rozpouští hleny, pomáhá při léčbě horních cest dýchacích.

Užívá se květ (celý květ s kalichem nebo jen koruny) a oddenek s kořeny jako prostředek na vykašlávání a rozpouštěč.

Petrklíč je vytrvalá bylina, která je rozšířená v Evropě a Asii. U nás je častá na slunných, vlhkých lukách, lesních pasekách apod.

Rostlina má jiné složené látek podle částí. Oddenek má anýzovou vůni a odporně škrablavou chuť. Před sušením je nutno oddenky důkladně proprat v tekoucí vodě a zbavit je nadzemních částí rostliny. Květní část má slabě medový pach a nasládlou chuť. Při nesprávném sušení mění barvu, zelená a hnědne, přičemž ztrácí na účinnosti. Čerstvé kořeny jsou bez pachu. Teprve při skladování nabývají anýzové vůně.

Obsah saponinů dosahuje v rostlině, respektive v kořenech, dvakrát maxima. Jednou v době květu a podruhé na podzim. Při dlouhodobém skladování procento saponinů klesá. Saponin má silný hemolytický účinek. V květech je také silice (na obsahové látce je bohatší oddenek než květ), glykosid primaverin a primulaverin. Tyto látky působí uvolňování hlenů a usnadňují odkašlávání.

### Čaj z prvosenky jarní na uvolnění hlenu a hrudníku:

Kořen prvosenky umístěte do hrnce a zalijte ho pětinasobným množstvím vody (30 g kořenu vyžaduje 150 ml vody). Přiveďte k varu a snižte teplotu. Vdechujte 20 minut. Slijte a vypijte.



**Bonbony:** Necháme nasáknout cca 100 g květů prvosenky v malém množství vody. Takto přivedeme k varu. Postupně přidáváme cukr, dokud nedojde ke zkaramelizování.

### Sedmikráska chudobka

Ač má sedmikráska přívzvisko chudobka, její léčivé účinky „chudé“ rozhodně nejsou.

Pomáhá zvýšit proces látkové výměny v játrech, doporučuje se při onemocnění žlučníku, přispívá k léčbě zánětlivých chorob dýchacích cest, léčí záněty v krku a dásní, využívá se



na špatně se hojící rány či vředy, vhodná jako přísada do koupelí nebo jako odvar na obklady.

Sedmikráska se stejně jako pampeliška nevyužívá pouze v léčitelství, ale také jako ingredience do zdravé kuchyně. Velmi oblíbený je bylinný odvar ze sedmikrásek.

Využívá se také i v kosmetice, např. v tělových mlécích nebo opalovacích přípravcích.

**Sedmikráska chudobka** je jediným českým druhem rodu sedmikrásek. Hojně se vyskytuje v celé Evropě, až po Kavkaz.

Nejčastěji se s ní setkáme v rozsáhlých travních společenstvech. Ke svému životu potřebuje dostatek slunečního záření, proto si vybírá pouze místa, kam stín nezavítá.

Sedmikráska je nízká rostlina, dorůstající velikosti 10 cm. Květy jsou podobně jako květy slunečnice heliotropické – otáčejí se za sluncem. Jsou také velmi odolné a vydrží – 15stupňový mráz.

Jak už bylo řečeno, sedmikráska je léčivá bylina. Sbírají se květní úbory se stonkem do 2 cm. Mezi léčivé látky, které sedmikráska obsahuje patří například

hořčiny, silice, třísloviny, organické kyseliny, minerální látky, inulin a v neposlední řadě také cukr.

Krom různých odvarů či masti, se používá jako výborná surovina do jarních salátů.

**Sirup ze sedmikrásky proti kašli:** dvě sklenice kvítků sedmikrásky a jeden a půl sklenice cukru smícháme dohromady. Necháme odležet do druhého dne. Po uležení slijeme do čisté láhve a skladujeme v lednici. Sirup zde vydrží tři až čtyři měsíce. V případě potřeby podáváme 3x denně jednu lžici.

**Obklady ze sedmikrásky:** Připravíme si čtvrt litru horké vody a vložíme do ní dvě lžice sušených květů, popřípadě 4 lžice čerstvých květů. Budeme 10 minut louhovat. Obklad přikládáme na odřeniny, opařeniny, omrzliny, rány, ale i na bolavé klouby a svaly.

*Zdroj: <https://bylinkopedie.cz>*



# Okénko do minulosti

## Krakovec

Hrad Krakovec nepřipomíná typickou středověkou pevnost. Rozlehlé sídlo s překvapivě moderní architekturou se zapsalo do českých dějin i filmové paměti. Místo spojené s Janem Husem i legendární pohádkou dodnes překvapí svou atmosférou.

Hrad Krakovec patří k místům, která dokážou zaujmout už samotnou siluetou. Na rozdíl od většiny středověkých hradů nepůsobí jako těžká obranná pevnost, ale spíše jako rozlehlé a na svou dobu neobvykle komfortní šlechtické sídlo. Právě v tom spočívá jeho výjimečnost i historická hodnota. Krakovec nechal na konci čtrnáctého století vystavět Jíra z Roztok, vysoký královský úředník a dvořan Václava IV., a už při svém vzniku naznačoval proměnu tehdejší hradní architektury. Velká okna, prostorné sály a důraz na obytný komfort ukazují, že nešlo pouze o vojenskou stavbu, ale o reprezentativní rezidenci odpovídající měnícím se představám o šlechtickém bydlení.



Do českých dějin vstoupil Krakovec především díky roku 1414, kdy zde pobýval Jan Hus. Právě odsud odjel do Kostnice, kde chtěl před církevním koncilem obhájit své učení. Hrad se tak stal svědkem událostí, které časově předcházely

husitskému období. Atmosféra místa tuto historickou stopu dodnes připomíná. Krakovec nepůsobí monumentálně ani okázale, spíše klidně a zamyšleně, jako by si uchovával paměť doby, kdy se zde odehrávaly zásadní okamžiky české historie.



Dnešní podoba hradu je důsledkem postupného opuštění a několika staletí chátrání. Návštěvník zde nevnímá ruinu zničenou jedinou událostí, ale přirozeně zestárlou stavbu, na níž jsou čitelné jednotlivé stavební vrstvy i stopy minulosti. Právě tato autentičnost dodává Krakovci zvláštní kouzlo, které se liší od pečlivě rekonstruovaných památek.

Krakovec se však nezapsal pouze do historických knih. Výraznou stopu zanechal také v české filmové paměti. Právě zde se natáčela hudební komedie *At' žijí duchové* z roku 1977, v níž hrad představoval filmový hrad Brtník. Pro mnoho návštěvníků je dodnes překvapením, že známé filmové kulisy nejsou dekorací, ale skutečnou středověkou památkou. Film přispěl k popularitě místa a zároveň podtrhl jeho vizuální působivost.

Navzdory své známosti si hrad uchoval klidnou atmosféru. Leží mimo nejrušnější turistické trasy, a proto zde často převládá ticho, vítr a pocit prostoru. Návštěva Krakovce tak není jen setkáním s historií, ale i s jedinečnou náladou místa.

Krakovec ale není jen zastavením v minulosti ani pouhou připomínkou filmové nostalgie. Při pomalé procházce areálem si návštěvník začne všimnout detailů, které by na první pohled snadno přehlédl. Zbytky zdí, torza okenních otvorů i nepravidelné linie dochovaného zdiva odhalují promyšlenost stavby i stavební

odvahu své doby. Hrad vznikl v období, kdy se měnilo chápání šlechtického bydlení, a právě zde je tato proměna čitelná s neobvyklou srozumitelností.

Působivá je i poloha hradu v krajině. Krakovec nestojí na dramatickém skalním ostrohu, jak bývalo u starších hradů běžné, ale v otevřeném prostoru, který podtrhuje jeho rezidenční charakter. Okolní krajina nepůsobí hrozivě ani nepřístupně, spíše klidně a téměř smířlivě. Tento dojem často překvapí ty, kteří očekávají strohou středověkou pevnost. Krakovec od počátku vyzařoval jinou ambici, více obytnou než vojenskou, a tento pocit se do značné míry zachoval dodnes.

Zvláštní roli zde hraje i ticho. Nejde o prázdnotu, ale o klid, který umožňuje vnímat prostor jinak, soustředěněji. Bez ruchu davů a bez výrazných moderních zásahů může člověk snadněji přemýšlet o tom, kolik lidských příběhů se na tomto místě odehrálo. Historie zde nepůsobí jako vzdálený pojem, ale jako cosi téměř hmatatelného.

Možná právě proto Krakovec nepřitahuje pouze milovníky památek, ale i ty, kteří hledají atmosféru a zvláštní náladu míst. Každá návštěva se může proměnit v jiný zážitek. Jednou je hrad zalitý ostrým světlem, podruhé se noří do mlhy nebo tichého podvečera. Proměnlivost prostředí dává ruinám pokaždé odlišný výraz a připomíná, že podobná místa nikdy nejsou zcela stejná.

Hrad Krakovec tak nepředstavuje jen historickou lokalitu ani filmovou kulisu, ale prostor, kde se přirozeně setkává minulost s přítomností. Kdo sem zavítá bez spěchu, obvykle odchází s pocitem, že nenavštívil pouze památku, ale místo s mimořádně živou a stále čitelnou pamětí.



Eliška Řeháčková

# Recepty

## Makové loupáky

Nikdo nám to zkrátka nerozmluví, domácí pečivo je opravdu parádní! Tyto loupáky si navíc můžete dát jen tak, nebo třeba s poctivou porcí domácí marmelády.



### Suroviny

500 g hladké mouky (pšeničná, případně hladká špaldová)

300 ml mléka

50 g másla

100 g cukru

20 g droždí (nebo pytlíček sušeného)

1/2 lžičky soli

### Postup přípravy

Do mísy si odvažte mouku, přidejte cukr, dále přidejte sůl a nasypete sušené droždí (v případě použití čerstvého droždí nechte vzejít kvásek). Do odměrky si nalijte mléko a ohřejte ho, přidejte máslo a nalijte do mísy. Důkladně uhněťte.

Nechte přikryté kynout cca 30 minut, až těsto zdvojnásobí objem. Poté těsto rozválejte na tlustý kruh a rozřízněte jako pizzu na 8 kousků.

Každý kousek rozválejte na ovál a srolujte. Důležité je u každého přehybu do těsta zabořit prsty, aby se spojilo a nebyl uvnitř poté šnek. Konec zamotejte pod loupák, aby na něm jako by seděl a při pečení se nerozmotal.

Nechte na plechu přikryté utěrkou ještě tak 10 minut dokynout.

Každý loupák potřete rozšlehaným vajíčkem a posypte mákem. Pro zvýraznění chuti můžete posypat i krystalovým cukrem.

Pečte v předem vyhřáté troubě na 180 °C 10–15 minut. Nechte na mřížce vychladnout, rozřízněte a podávejte s máslem a třeba marmeládou. Tak jsou nejlepší.

### **Domácí kmínový chleba**

Domácí chléb sypaný kmínem je voňavý, křupavý a nepřekonatelný. Nejlepší je kváskový, ale ten vyžaduje dostatek času na přípravu. Když chceme upéct časově nenáročný dobrý chléb z droždí, bude se nám hodit tento recept.



#### Suroviny

1 kg hladké mouky

600 ml vlažné vody

3-4 rovné lžičky soli

2 lžice kmínu

1 kostka droždí (42,5 g)

2 lžíce oleje

1 lžička cukru

voda na potřetí (nebo vejce)

kmín na posypání

### Postup:

Do vlažné vody dáme cukr, rozdrobíme droždí a necháme ho zmladit. Do mísy nasypeme mouku, sůl, kmín a promícháme. Přidáme olej a kvásek z vody a droždí. Vypracujeme hladké těsto, přikryjeme je utěrkou a necháme na teplém místě kynout asi 45 minut.

Pak těsto propracujeme a vytvarujeme z něj bochník. Na plech s pečicím papírem položíme bochánek a necháme přikrytý utěrkou opět kynout, asi 30 minut.

Předehřejeme troubu na 225 °C, bochánek na povrchu třikrát nařízneme ostrým nožem, potřeme vodou (nebo rozšlehaným vejcem) a posypeme kmínem.

Dáme péct do spodní části trouby na 15 minut, potom teplotu snížíme na 200 °C a dopečeme asi 35 minut.

## Mazanec

Velikonoce si bez mazance jen stěží představíme. Pokud hledáte recept na mazanec, který je pěkně hutný a nadýchaný jako vata, a na plechu zůstane krásně vysoký, vyzkoušejte tento.



### Suroviny:

500 g polohrubé mouky

120 g cukru krupice

42 g čerstvého droždí (1 kostka)

3 žloutky

150 g změkklého másla

200-300 ml mléka (podle potřeby)

50 g rozinek

50 g mandlí

1 větší špetka soli

strouhaná citronová kůra

1/2 lžičky anýzu

50 ml rumu

## Dále:

1 vejce na potřeni

troška mléka

Nejprve připravíme z odměřených a přichystaných surovin kvásek. Odebereme z nich a smícháme 100 ml vlažného mléka, rozdrobené droždí, 1 lžičku cukru a necháme vzejít asi 15 minut.

Vykynutý kvásek přidáme k ostatním surovinám a vypracujeme hladké těsto. Mléko přiléváme postupně. Pokud je těsto řídké, můžeme podle potřeby přidat malé množství mouky. Těsto necháme 1 hodinu kynout.

Z těsta vytvoříme buď jeden veliký, nebo 2 menší bochánky a necháme ještě půl hodiny kynout na plechu vyloženém pečicím papírem.

Bochánek navrchu nařizneme do křížku, potřeme rozšlehaným vejcem s troškou mléka a pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C asi 35–45 minut.

Hotový mazanec necháme před krájením vychladnout, aby se nesrazil.

*Zdroj: <https://fresh.iprima.cz/recepty/makove-loupaky>,  
<https://www.toprecepty.cz/recept/>*

# Na závěr malá zkouška

1. Jak se jmenuje sbor Církevní základní školy v Hradci nad Moravicí, který u nás v lednu vystupoval?

- a) Slavíčci                      b) Kolibříci                      c) Konipásci

2. Kdy je v kalendáři mezinárodní den popcornu?

- a) 2.1.                      b) 10.1.                      c) 19.1.

3. Jaké bylo téma letošního bálu v Domově pro seniory?

- a) maškarní                      b) myslivecký                      c) námořnický

4. Jak jsme oslavili Mezinárodní den žen?

- a) wellness                      b) módní přehlídkou                      c) recitací básní

5. Kolik letos oslavil Zdeněk Svěrák?

- a) 90                      b) 80                      c) 70

6. Ve kterém roce vznikl Mezinárodní den Země?

- a) 1990                      b) 1980                      c) 1970

7. Od kterého roku se slaví Mezinárodní den země v ČR?

- a) 1989                      b) 1990                      c) 2000

8. jaký je spisovný název pro petrklíč?

- a) prvosenka                      b) chudobka                      c) podběl

9. Která známá osobnost je spojena s hradem Krakovec?

a) Jan Žižka

b) Mistr Jan Hus

c) Božena Němcová

10. Který film se natáčel na hradě Krakovec?

a) Vrchní prchní

b) Starci na chmelu

c) Ať žijí duchové



# Správné odpovědi

## Mozkohrátky:

Hádanka číslo 1: Dohromady váží 27 kg.

Hádanka číslo 2: Všechna auta zatáčejí doprava.

Hádanka číslo 3: Výška stolu je 30 inch.

## Malá zkouška na závěr:

1b, 2c, 3a, 4b, 5a, 6c, 7b, 8a, 9b, 10c.



## Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská

## Redakční tým

Mgr. Pavla Hennigová, Bc. Soňa Petrušáková, Eliška Řeháčková

[www.dsbilovec.cz](http://www.dsbilovec.cz)



VÁCLAV VEVERKA

Bohužel, v rámci inovace, vám mohu nabídnout pouze herbicid pro krásný plevel bez trávniku...

Zdroj: <https://medium.seznam.cz/clanek/vaclav-veverka-kresleny-vtip-je-treba-se-pripravit-na-jarni-prace-na-zahrade-53569>