


Červen 2013

Stálé 35 Okénko Seniorům



Najdete uvnitř:

- Marie Alžběta
- Zjistili jsme... Kuchařka, která uměla počítat
- Alternativní medicína - 1. díl
- Léčivé rostliny
- Senioři, nedejte se! (4. díl)
- Ekologické hnutí 
- Slovo na závěr

Vydává



G-centrum Tábor,

Středisko sociálních služeb jako OBČASNÍK pro tábořské seniory

Vážení čtenáři, před sebou máte již 35. vydání občasníku **Stálého Okénka Seniorům**. Jedná se o červnové vydání, kterým se s Vámi na letní měsíce rozloučíme.

Budeme se na Vás opět těšit na zářijových akcích Střediska sociálních služeb.

Bližší informace o nejen zářijových akcích pořádaných *Střediskem sociálních služeb* se včas dozvíte ze stránek *Novinek tábořské radnice*.



Přejeme příjemné prožití letních a slunečných dnů.

PhDr. Jaroslava Kotalíková (ředitelka G – centra Tábor)

a

Mgr. Alena Kubíková

Libuše Dědičová

Markéta Blažková, DiS.

DCERY MARIE TEREZIE

MARIE ALŽBĚTA

Příchod šestého dítěte Marie Terezie na svět byl trošičku zvláštní. Ještě večer, než se malá arcivévodkyně narodila, hrála její matka karty, dokonce i tančila, aby pak následně málem porodila na schodech královského paláce, protože komorník nebyl na svém místě a sídlo císařovně neodemkl. Nakonec vše dobře dopadlo a arcivévodkyně Marie Alžběta se narodila ve tři hodiny odpoledne 13. srpna 1743. Naneštěstí byla slaboučkým dítětem a o její zdraví se obávala celá rodina. Děvčátko však prokázalo mimořádnou houževnatost a všechny nástrahy přečkalo a pomalu rostlo do krásy. Byla si toho plně vědoma a k velké nelibosti své matky byla ješitná a ráda koketovala. Pečlivě dbala o svůj zevnějšek a ráda se bavila.

Přestože se jí dostávalo stejného vzdělání jako jejím sourozencům, neprojevovala valné nadšení pro žádný z oborů, které jim byly předkládány. Byla kousavá, milovala klepy, nic nebrala vážně, životem jen tak volně proplouvala. Marie Terezie byla zklamaná. „*Vaše sestra Alžběta chce upozornit na svou krásu a je jí lhostejné, zda jde o strážného nebo o prince.*”



„*Vaše sestra Alžběta chce upozornit na svou krásu a je jí lhostejné, zda jde o strážného nebo o prince.*”

Jak bylo u dcer z vysoce postavených rodin obvyklé, brzy se začal hledat ženich i pro krásnou císařskou ratolest. Na seznamu jich bylo několik: např. polský kníže Stanislav II. August, nebo vévoda ze Chablas. Ani jeden z plánů se nikdy neuskutečnil. Dívku, která byla snad nejmnarnivější z celé rodiny, zasáhla pohroma – v roce 1767 onemocněla neštovicemi. Pro rodinu to byla další rána, protože téhož roku onemocněla manželka Josefa II. a následkům nemoci podlehla. Během příprav na svatbu, dne 4. října 1767 onemocněla a krátce nato zemřela šestnáctiletá arcivévodkyně Marie Kristina, která si měla vzít Ferdinanda Neapolského.

Nákaza se šířila dál a vyhledala si další oběť – Marii Alžbětu. Všechny ochromil strach. Průběh nemoci byl tak vážný, že dívka dostala i poslední pomazání. Přežila jen zázrakem, jak se svěřila její matka v jednom z dopisů: „*Mohu vám teď s potěšením sdělit, že moje dcera je už mimo nebezpečí a že si horoucně přeji, aby moji synové nedostali stejnou nemoc. Vidím je vždycky z kůru kostela, a když se procházejí pod mými okny. Neodvažují se však s nimi navázat spojení, protože jsem neustále u dcery...*”

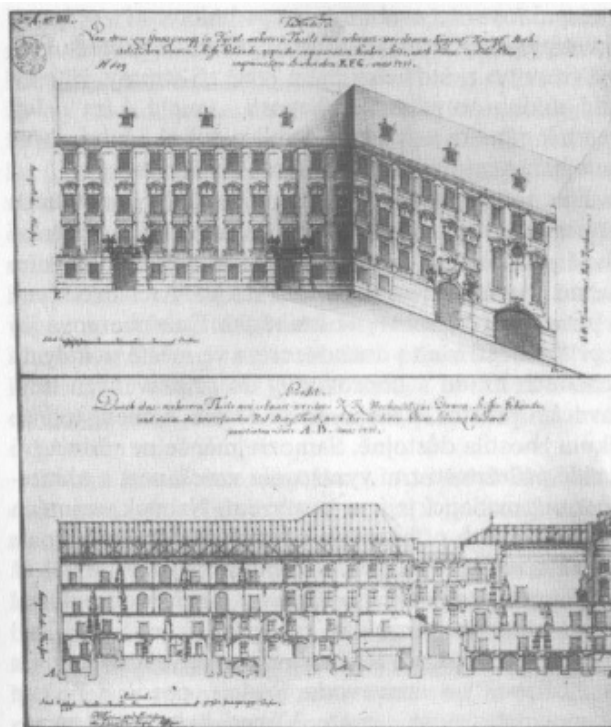
Přežila, ale její svět se zhroutil. Byla tak neskonale pyšná na svůj vzhled, o nic jiného nedbala a náhle přišlo vystřízlivění. Z mladé, krásné dívky, se stala žena, jejíž tvář byla poseta jizvami, které jí nepěkně hyzdily tvář. Zahořkla, trpěla depresemi, které umocnily i neúspěšné snahy ji provdat, žádný ženich ji nechtěl. Nemocí pozbyla cenu. Trucovala, byla přecitlivělá, zraňovala a byla

zraňována. Pocit méněcennosti a duševní bolesti schovávala za nejrůznější výstřednosti, ironii a posměch.

Její tělo ale reagovalo na duševní utrpení utrpením fyzickým. Marie Alžběta často stonala, v roce 1774 dostala zánět okostice, 1776 jí bylo dokonce povoleno jíst v postní dny maso, trpěla úpornými bolestmi zubů. Dokonce ani bratr Leopold, který byl výborný pozorovatel, nepochopil, co jeho sestru mučí. *„Alžběta je stále velmi nemoudrá, je mimořádně výstřední, žije jen sama pro sebe, často vyjíždí vozem a jako doprovod se bere jednu ze svých dam, z nejpřednějších v zemi; a veškerý zbylý čas tráví výchovou děvčátka, které našla přede dveřmi svých pokojů, má k němu velkou náklonost a věnuje se mu s velkou obětavostí. ... Všichni se jí vyhýbají, kvůli jejímu zlému jazyku.“*

Dlouho se však zapomínalo na podstatnou věc – pokud zůstane Marie Alžběta neprovdána, což bylo více než pravděpodobné, musí se nějak zabezpečit. Ještě v roce 1780 nevěděla, co s ní bude. A po matčině smrti se situace ještě zkomplikovala, protože s Josefem II. si vůbec nerozuměla a on nehodlal snášet její přítomnost. Proto ji jmenoval představenou v Ústavu šlechtičen v Innsbrucku a své role se ujala na jaře roku 1781. K překvapení všech si ji místní obyvatelé zamilovali, stala se respektovanou osobností, které dobromyslně a s láskou říkali „volatá Líza“, neboť měla tři strumy. Svou roli zvládala perfektně, ústav pod jejím vedením vzkvétal, byl v něm udržován pořádek a vládla zde kázeň. Ke své ironii a sarkasmu se však s oblibou vracela – to když ji navštívil někdo z rodiny, nebo když byla pozvána ke dvoru. Dcery Marie Kristiny k tomu poznamenaly: *„Je spíše malá, nesmírně tlustá, zjizvená po neštovicích a má postavu, která už při pouhém pohledu nutí do smíchu. ... Dokonce i císařovně jednou řekla, že je kamenný osel. ... Ale když teta Líza chce, umí být velice laskavá a má v podstatě dobré a soucitné srdce.“*

Přesto, že její bratr byl císařem, musela i ona spolknout mnohé z jeho reforem s poměrně velkou nechutí. Ústavu šlechtičen byly pozměněny stanovy, byly zkráceny společné modlitby a zrušeny večerní bohoslužby za mrtvé. Nehledě na to, Josef, ani Leopold, později ani František, nedokázali zastavit Napoleona, a tak musely dámy z ústavu během napoleonských válek dvakrát uprchnout. To, spolu se zhoršenou hospodářskou situací, se pro něj stalo de facto likvidační, proto 20. března 1806 na svůj úřad rezignovala. Poslední léta prožila v domě hraběte Heinricha von Khevenhüllera v Linci. Navštěvovala divadelní představení a věnovala se dobročinnosti. Zemřela pokojně a tiše 22. září 1808.



Architektonické nákresy ústavu šlechtičen v Innsbrucku

Zjistili jsme, pro Vás...

Tato rubrika by Vám měla nabídnout nejrůznější zajímavosti, které jsme objevili v knihách, časopisech, na internetu...



Kuchařka, která uměla počítat

Jednou ze zásad první republiky bylo zbavit se všeho rakouského, a to i v jídle. Magdalena Dobromila Rettigová, vládkyně kuchyně c. k. mocnářství, byla nežádoucí. Guruem československých kuchyní se stala Marie Janků-Sandtnerová

Říká se, že česká kuchyně byla na vrcholu v době před druhou světovou válkou – tehdy na našem gastronomickém nebi nejjasněji zářila hvězda Marie Janků-Sandtnerové.

Odborná učitelka vaření začala vařit až překvapivě moderně a zdravě, inspirovala se francouzskou kuchyní. Za největší zásluhu Sandtnerové ale odborníci považují, že si dala tu práci a všechny své recepty pečlivě a poctivě odvážila, odzkoušela, sepsala a až pak je učila masy. Byla prý nesmírně precizní, pokud se jí chuť nezdála, zkoušela jídlo znovu a znovu.

To, že se v československých domácnostech skutečně začalo blýskat na nové časy, dokazuje i její výrok: „Po dlouhou dobu neměly matky možnost zasvětit dorost do tajemství kuchyně, a je proto nutné, aby se matky ujaly opětovně co nejdříve tradičního úkolu a ukázaly dcerám tajemství vaření. Velmi vřele doporučuji, aby i hoši byli poučeni o tom, jak si mají počínati v úpravách jídel. Tyto znalosti potřebují hoši při skautingu, na vojně, při ozbrojeném konfliktu a konečně onemocní-li matka či žena, chopí se muž vaření znalý bez rozpaků vedení kuchyně.“

Postavila se i nacistům

- ☞ Narodila se 8. 12. 1885 v Praze.
- ☞ **Její kuchařky se dočkaly mnoha vydání a jsou známy pod lidovým názvem Sandtnerka.**
- ☞ Kniha rozpočtů a kuchařských receptů se dočkala více než 70 vydání!
- ☞ **Byla jednou z prvních odborných učitelek vaření: kurzy byly pro širokou veřejnost.**
- ☞ Většinu života prožila v Řevnicích, v ulici dnešní Čsl. Armády čp. 97.
- ☞ **Za protektorátu odmítla žádost cenzury o přizpůsobení své kuchařky válečným poměrům a německým zvyklostem.**
- ☞ Zemřela 21. 2. 1946 v Řevnicích.

Učená kuchařka

Přestože Marie Janků-Sandtnerová napsala pravděpodobně ten největší bestseller v dějinách českých kuchařských knih – Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů, o jejím životě se toho ví žalostně málo.

Základy vaření nejspíš získala od své maminky, tak jak to tehdy bylo v továrnických rodinách zvykem (tatínek Otto Sandtner byl majitelem kamenického závodu). Finanční nouzí rodina netrpěla, a tak si mohla dovolit studovat. Vzala to skutečně komplexně. Nejdřív městská vyšší dívčí škola, pak škola kuchařská a hospodyňská a také učitelský ústav. Aby toho nebylo málo, doplnila si vzdělání ještě kurzem účetnictví. Profesionální hospodyně se rozhodně nechtěla stát, degradace na ženu v domácnosti ji prý vždy rozlítla.

Na druhou stranu ve svých knihách i při výuce často vysvětlovala, jak je důležité povolání hospodyně, kolik peněz projde rukama vládkyň domácností, které s nimi musí zacházet rozumně a šetrně.

Mozečkový pudink k večeři

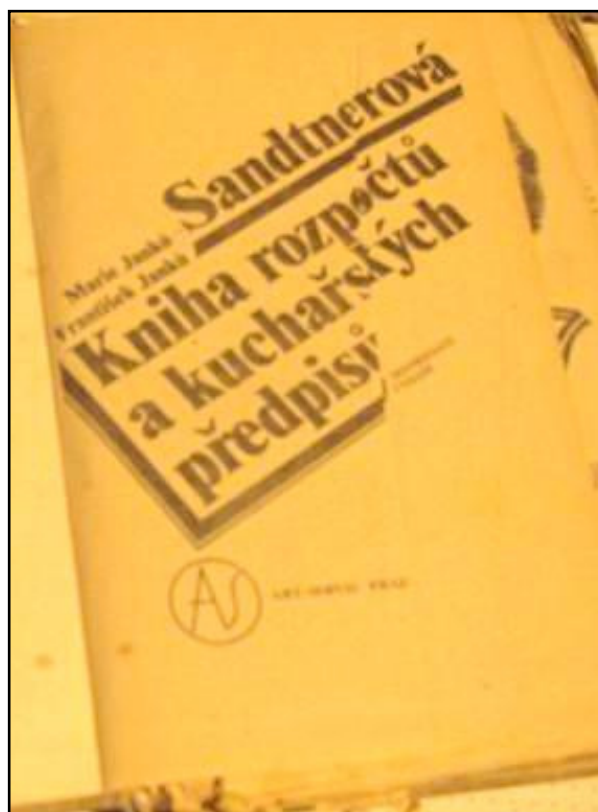
Její nejslavnější kuchařka rozpočtů a předpisů, která poprvé vyšla ve 20. letech 20. století, vznikla v časech, kdy bylo vaření opravdovým uměním. Přehledné receptury, jasný postup a zaručený výsledek – to bylo její motto. Jakou formu její menu mělo? Kuchtily se polévky brzlíková, královská z telecího jazyka, ságová, jáhlová, brukvová, pivní i okrop. Taky se telecí ořech podával s mangoldem, nadívali se holoubci, pekli se kvíčaly a k masu se podávaly omáčky okurkové, celerové, citrónové i nepravá majonéza bez oleje.

Typická večeře podle Sandtnerové? Nastavovaná kaše s uzenkou, ze složitějších pokrmů mozečkový pudink, nadívané vepřové řízky s bramborovou kaší nebo hrachové karbanátky s dušenou mrkví. Jako dezert Sandtnerová doporučovala kaštanový pudink nebo reveňový koláč.

Občas v jejích kuchařkách narazíte na suroviny, které možná nebudou tak lehké sehnatelné (kravská vemínka, slepičí hřebínky, telecí jazyk, brzlík...). Odborníci radí nebát se, experimentovat, nahradit nesehnatelné dostupnějším. A tak například dnes už není nutné tlačenko plnit do nefalšovaného vepřového žaludku.

Řevnická laboratoř

Kdy se Marie Sandtnerová vdala, není přesně známo, jisté však je, že už v roce 1929 se podepisovala jako Janků-Sandtnerová. Jejím manželem byl o šest let starší poštovní ředitel František. Odstěhovali se z Prahy do Řevnic a paní Marie se od té doby věnovala už jen gastronomii. Na své kulinářské pokusy ale potřebovala „laboratoř“. Na tu se změnila druhá kuchyň ve druhém patře jejich rodinného domu. Podle několika málo dochovaných vzpomínek prý byla vybavená tím nejmodernějším zařízením, co tenkrát bylo k dispozici. Téměř



všechno jí mistři tesaři a kamnáři udělali na zakázku, nechyběly na tu dobu pokrokové materiály jako nerez.

Součástí domu byla prý i rozsáhlá zeleninová zahrada, ovocný sad a malé hospodářství, kde chovala krůty, husy, slepice. Manžela Františka Sandtnerová pasovala do role prvního ochutnávače, časem se stal i jejím nepostradatelným pomocníkem. V pozdějších vydáních kuchařky jej tak nalezneme jako spoluautora. Ani klasické domácí vaření prý Marie Janků-Sandtnerová nikdy neodbyla. Do řevnické vily na hostiny jezdily dokonce i slavné osobnosti té doby včetně legendárního Vlasty Buriana.

Vaření není nepříjemná povinnost

Když udeřila hospodářská krize naplno, začala válka, Sandtnerová vařila hlavně z toho, co dala příroda: polévka ze šneků, raků, žab nebo vrány, huspenina z paznehtů... Dnes by spíš obstál salát z mladých pampeliškových listů ozdobený jedlými květy lichořeřišnice (chutnají jako ředkvičky) nebo lahodná pomazánka z tvarohu a medvědího česneku, švestkový koláč, domácí paštika z vepřových jater.

Co dodat? Snad jedině to, že jestli i vy občas vzpomínáte na um svých babiček anebo se vám protiví regály plné éček, sáhněte právě po ‚Sandtnerce‘. Chce to odvalu troufnout si na smažené vemínko nebo na telecí srdce, jenže, slovy slavné kuchařky: „Jaká strava, taková síla a zdraví. Žádné umění na světě nedosáhlo ještě vrcholu. Ve svém vývoji a zdokonalování se pokračuje svojí cestou, a není tomu jinak ani v umění kuchařském. Bylo by tedy chybou pokládati vaření jen za nutnou a nepříjemnou povinnost.“ Kniha rozpočtů a kuchařských předpisů je kuchařkou, která vás nezklame. Je to sázka na českou tradici a jistotu.

(časopis Ona Dnes č. 31/2012)

Slova slavných:

**„Často upadáme do omylu,
když si myslíme, že to,
co nám druhý říká,
si také skutečně myslí.“**

J. R. Becher

Zjistili jsme, pro Vás...



Alternativní medicína – 1. díl

Alternativní medicína, též **alternativní a komplementární medicína** nebo jen CAM (z anglického *Complementary and Alternative Medicine*) je široký pojem zahrnující všechny metody neklasické medicíny. Jejich společným znakem je, že metody a postupy nejsou testovány na účinnost a bezpečnost způsobem, jaký je obvyklý v moderní medicíně, nebo v tomto testování selhaly. Mnohdy jsou postaveny na alternativních filozofických názorech nebo na nepochopení či desinterpretaci poznatků moderní vědy. Alternativní medicínu v mnoha případech nemusí provádět lékař, ale léčitel, který nemá potřebné medicínské vzdělání, a který není právně odpovědný za poškození svého klienta.

Přestože se pojem alternativní medicína v zahraničí nadále užívá, došlo v posledním období k terminologickému rozšíření a začalo se hovořit spíše o nekonvenční a komplementární medicíně. Oba tyto termíny jsou v lékařské obci snáze přijatelné.

Termín **nekonvenční medicína** (anglicky *unconventional medicine*) vyjadřuje, že dané léčebné postupy nejsou uznány jako lege artis medicínské postupy, tedy že nebyly prověřeny podle pravidel klinického výzkumu. Nejsou ani považovány za standardní způsoby léčby, dokonce nepatří ani do objemu zákonem vymezené zdravotní péče hrazené zdravotními pojišťovnami či jinými subjekty předplacené péče. Ovšem situace se v jednotlivých zemích různí a obzvláště soukromé pojišťovny stále více zařazují některé nekonvenční služby do katalogu péče, protože je po těchto metodách poptávka.



Termín **komplementární medicína** (anglicky *complementary medicine*) hovoří o tom, že mnohé nekonvenční postupy nejsou nasazovány místo standardních, nýbrž že je doplňují a že mají podpořit účinek vědecké medicíny či mají na léčbu navázat (především bylinné kúry, masáže, reiki, jóga, v určitých případech akupunktura atd.).

V tomto čísle SOS se dozvíte něco o tradiční čínské metodě léčby.

Akupunktura

Akupunktura je léčebná metoda, během které se do **akupunkturních bodů** pacienta nabodávají jehly. Podle tradiční čínské nauky leží tyto body na akupunkturních drahách neboli drahách energie, tzv. meridiánech. Těmi podle této nauky proudí životní energie čchi a jsou spojeny s jednotlivými orgány. Akupunktura se snaží předcházet nerovnováze v toku této hypotetické energie a odstraňovat ji. Vědecky se dosud nikdy nepodařilo prokázat existenci akupunkturních bodů a drah.

Akupunktura patří do tradiční čínské medicíny spolu s dalšími metodami, jako je tělesné cvičení, masáže, respirační terapie, herbální medicína, dietoterapie, sluneční léčba a hydroterapie.

Historie

Akupunktura vznikla před několika tisíci lety, její principy vychází z konfucionismu a taoické. Názory na stáří této léčebné metody se různí. V Číně byla užívána již v době kamenné. Stáří nejstarších nalezených akupunkturálních jehel je asi 7000 let a jsou vyrobené z kostí. Akupunktura bývá označována jako nejstarší léčba na světě.

Největší rozkvět akupunktury nastal v Číně v 7. století, kdy se akupunktura stala samostatným oborem čínského lékařství vedle vnitřní medicíny, chirurgie, farmakologie a pediatrie. Rozšiřováním obchodních styků Číny s ostatními zeměmi se začala akupunktura již v 6. století šířit do Japonska, později do Koreje, Vietnamu, Mongolska, Indie a dále. Do Evropy dorazila tato léčebná metoda v 17. století, ale větší rozvoj akupunktury zde nastává až v první polovině 20. století.

Základní principy akupunktury

Princip Jin-Jang

Principem Jin – Jang, neboli principem polarity, je v taoismu vysvětlována podstata věcí a jevů. Tyto dva protichůdné prvky spolu podle této filosofie neustále soupeří, avšak jeden nemůže existovat bez druhého. Existují ve všech procesech v přírodě. Vnitřní boj těchto prvků se projevuje formou životní energie čchi.

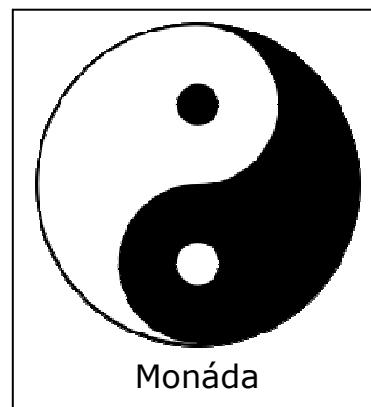
- **Princip Jin** neboli ženský princip, obsahuje podle taoistů vše negativní: tmu, noc, chladno, hmotu, klid. Principu Jin přísluší tzv. plné orgány, jejichž úkolem je resorpce, zpracovávání a ukládání látek: srdce, plíce, slezina, ledviny, játra, obal srdce.
- **Princip Jang** neboli mužský princip, obsahuje vše kladné: světlo, den, teplo, energii, aktivitu, funkci, pohyb. Principu Jang přísluší tzv. duté orgány, jejichž úkolem je příjem živin z prostředí, jejich příprava

k resorpci a evakuační funkce: žaludek, žlučník, močový měchýř, tenké a tlusté střevo, cévní systém, tři ohřivače.

Každý orgán má podle své fyziologické funkce určitý podíl Jin a Jang. Oba tyto principy v sebe navzájem přecházejí, transformují se.

Jang jako denní princip nastupuje o půlnoci, poté přibírá na síle a svého maxima dosahuje ve dne.

Jin nastupuje v poledne a maxima dosahuje v nočních hodinách.



Oba principy jsou znázorňovány symbolem tzv. čínské monády, tj. kruh rozdělený vlnou pohybu na poloviny odlišných barev. Obvykle bývá přiřazována červená či černá barva pro Jang; zelená či bílá barva pro Jin. V každé polovině kruhu je malý kroužek opačné barvy jako symbol zárodku Jangu v oblasti Jinu a opačně. Monáda také bývá znázorňována dvěma draky, kteří spolu zápasí, ale jsou spolu nerozlučně propleteni.

Aby byl člověk zdravý, musí být životní energie (energie čchi) v rovnováze. Energie proudí po akupunkturálních drahách (meridiánech). Pokud se někde vyskytne nerovnováha, lidské tělo reaguje nejprve např. změnami nálad, citů, tepu srdce. Pokud se nerovnováha prohlubuje, reaguje poté nemocí. Právě akupunktura se snaží o znovunastolení rovnováhy, nebo nejlépe i o předcházení vzniku nerovnováhy.

Princip 5 prvků

Pět prvků tvoří dřevo, oheň, země, kov, voda. Tyto prvky mají rovněž vliv na všechny věci a jevy v přírodě. Z hlediska akupunktury má každý z těchto prvků vliv na dva orgány, z nichž jeden náleží principu Jin, druhý principu Jang. Jsou to takzvané párové akupunkturální dráhy. K těmto deseti orgánům byly později přidány ještě dva další: obal srdce a tři ohřivače.

- Dřevo: játra, žlučník
- Oheň: srdce, tenké střevo, obal srdce, tři ohřivače
- Země: slezina, žaludek
- Kov: plíce, tlusté střevo
- Voda: ledviny, močový měchýř

Metody akupunktury

Zabodávání jehel do přesně určených akupunkturálních bodů ležících na meridiánech. Velikost akupunkturálního bodu je různá, od 0,2 do 5 mm. Současná akupunktura uznává kolem 700 účinných bodů, nejčastěji se používá asi 150 bodů.

Požehování (moxa), tj. působení na akupunkturální body teplem. Požehování lze praktikovat více způsoby, např. pomocí pelyňkových cigaret či pomocí zahřívání aplikované akupunkturální jehly.

Na akupunkturální body můžeme též působit magnety (=magnetopunktura), tlakem (=akupresura), elektrickým proudem, světlem (=světelné diody), laserem (=laseropunktura)

Tyto metody je možné kombinovat.

Akupunktura v současnosti

Pohledy na akupunkturu se různí. Tato léčebná metoda si za několik tisíciletí svého používání v Číně vydobyla pevné místo v systému tamější léčby. Západní medicínou však není přijímána jednotně. Někteří lékaři a vědci ji považují za pseudovědu, část odborné veřejnosti nemá na její účinky vyhraněný názor a někteří lékaři tuto metodu používají ve své praxi.

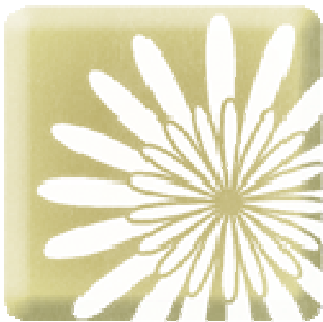
Používání akupunktury je v České republice upraveno Věstníkem Ministerstva zdravotnictví z roku 1981, částka 1. Akupunkturu mohou provádět lékaři, kteří získali specializaci v některém z klinických oborů včetně oboru všeobecného lékařství a absolvovali zvláštní přípravu organizovanou zdravotnickou institucí pověřenou Ministerstvem zdravotnictví. Jedním z prvních lékařů používajících akupunkturu v Čechách, byl MUDr. Miloslav Vaskivskij, který léčil akupunkturou své pacienty v Lázních Bílina už od roku 1962.

(dle internetového zdroje M. Blažková)

Slova slavných:

***„Chci, aby ses akceptoval takový, jaký jsi.
Existence chtěla, abys takový byl.
Ty ses nestvořil; celou odpovědnost přirozeně
nese existence a musí existovat potřeba osoby,
jako jsi ty – jinak bys neexistoval.
Existence tě potřebuje takového, jaký jsi.“***

OSHO



Další zajímavost – léčivé rostliny

Len setý

Lidové názvy

Trhovníček, len

Popis

Len je jednoletá bylina s válcovitou lodyhou, u vrchu rozvětvenou, vysokou do 1,5 metru. Listy jsou kopinaté, střídavé. Květy jsou jasně modré nebo fialové, s dlouhými stopkami, na vrcholu stopky složené do řídkých hroznů. Kalich i koruna jsou pětičetné a pěti tyčinkami. Plod je pukající tobolka s mnohými světle hnědými, lesklými semeny. Kvete od června do července, v horských oblastech i v srpnu.



Výskyt

Len se dnes pěstuje jako důležitá přadná a olejná rostlina v několika formách po celém světě s výjimkou tropických oblastí. U nás se pěstuje především v podhorských a horských oblastech s vyššími srážkami, nejvíce na Českomoravské vysočině.

Droga

Semeno lnu. Semena lnu sbíráme v době plné zralosti, kdy v tobolkách chrastí. Sušíme na slunci nebo v sušárně při teplotě do 45 °C. Semena jsou plochá, žluto hnědá, bez vůně a zápachu a při požití jsou slizovitá a mastná.

Uskladňují se na stinném, vzdušném a suchém místě. Mohou mít vlhkost maximálně 13 %.



Chemické složení

Droga obsahuje slizovité látky (okolo 6 % - jsou zastoupené hlavně ve slupce semena, proto se semena používají celá), pektin, mastný olej (30 až 40 %), nenasycené kyseliny (hlavně linolovou - 60 %, linolenovou - 20 %, olejovou, erukovou aj.). Dále obsahuje bílkoviny, sacharidy aj.

Účinek a použití

Semena mají laxativní (pročišťující), hlenotvorný a protizánětlivý účinek. Předepisuje se při zácpě, při zánětech dýchacích cest (suchý kašel, bronchiální

katar), trávicího ústrojí (žaludku, střev) a močových cest (záněty a kameny v močovém měchýři a ledvinách). Zevně se používá při popáleninách, zánětech sliznice a kůže, otocích a vředech (forma obkladu).

V lidovém léčení se semena lnu používají i při hyperaciditě, chrapotu, při prostatě, žlučkových kamenech, cukrovce aj.

Rozdrcená lněná semena anebo lněná moučka se používají ve formě obkladu (smíchá se s horkou vodou a nanese na gázu). Lněný olej smíchaný se stejným množstvím bílku nebo vápenné hmoty velmi dobře účinkuje na rány z popálenin.

Lékořice lysá

Lidové názvy

Sladké dřevo

Popis

Lékořice je vytrvalá bylina s rozvětvenou lodyhou vysokou až 1 metr. Listy jsou lichozpeřené, na líci lysé, na rubu jemně žlaznaté a lepkavé. Květy se nacházejí v úžlabí horních listů, jsou uspořádané do hroznů a mají růžovofialovou barvu. Plod je kožovitý červenohnědý lusk se třemi až šesti hnědými, hladkými semeny. Lékořice kvete od června do srpna.

Výskyt

Rostlina pochází z jižní Evropy, kde se i dnes nachází v planých formách. Dříve se pěstovala hojněji na jižní Moravě, dnes se její kultury opět obnovují. Nejlépe se jí daří v hlubších lehčích půdách teplých poloh. Množí se kořenovými odnožemi nebo částmi podzemních výběžků.

Droga

Kořen lékořice lysé. Kořeny vykopáváme z nejméně tříletých rostlin koncem vegetačního období (září-říjen), kdy rostliny shazují listy. Vykopané kořeny třídíme, potom opatrně očistíme od kůry a vysušíme je. Oloupané kořeny mají světle žlutý povrch, mají válcovitý tvar a jsou různě dlouhé a silné (od 5 do 50 milimetrů). Uvnitř jsou citronově žluté, lom je vláknitý a paprscitý.



Droga má charakteristický pach a sladkou, mírně škrablavou chuť. Kořeny se mohou používat nařezané na pravidelné kousky nebo rozemleté na prach.

Chemické složení

Základní složkou lékořice je saponin glycirhizin (6-12 %), který způsobuje sladkou chuť drogy. Glycirhizin je padesátkrát sladší než cukr. Droga dále obsahuje sacharózu (5 %), glukózu (3 %), glykosid likviritin (způsobuje citronově žluté zbarvení drogy), hořčiny, živice, škrob (20 %) aj.

Účinek a použití

Glycirhizin obsažený v droze působí sekretolyticky a expektoračně při zánětech dýchacích cest. Kořen má i močopudný a pročišťující účinek. Lékořice účinkuje také protizánětlivě a spazmolyticky a používá se s dobrými výsledky při léčbě žaludečních vředů. Zjištěný je také jeho antialergický účinek při ekzémech, horečce, zánětech kůže a očí, při otravách houbami, potravinami a při mnohých jiných intoxikacích.

(dle internetového zdroje M. Blažková)

Slova slavných:

**„Musíš se snažit vyhnout se svárlivým lidem
a vyhledávat lidi soudné,
držet se práce, na kterou stačíš
a nepouštět se do takové,
která je nad tvé síly a schopnosti;
co děláš, hled' dělat s největší péčí a nadšením.
Budeš-li takto jednat,
budeš myslím nejmíň volán k zodpovědnosti,
v nesnázích najdeš nejspíš pomoc
a budeš žít bez potíží
a bez nebezpečí až do vysokého věku.“**

Sokrates



Další zajímavost

Senioři, nedejte se! (4. díl)

JÁ JSEM VÁM POMOHLA A TEĎ VY MUSÍTE POMOCI MNĚ

U dveří paní Minářové zazvonila tmavovlasá paní středního věku. představila se jako Jiřina Daňková a nabídla se, že jí vysaje obývací pokoj a ukáže jí jedinečný nový vysavač. Paní Minářová si potrpěla na čistotu domácnosti, proto paní Daňkovou pustila dál. Nabídka speciálního vysavače ji totiž zaujala.

Paní Daňková byla velmi výřečná. Pochválila vybavení domácnosti a dobrý vkus v barevném sladění interiéru. Pak se dala do práce. Nejdříve požádala paní Minářovou, aby vyluxovala kousek obýváku svým vysavačem. Poté na těch samých místech začala se svým vysavačem pracovat sama. Vyluxovala kus koberce, na zem rozprostřenou bílou látku a na ni vysypala obsah nádoby na odpad. Paní Minářová byla překvapená, kolik nečistot ještě vysál vysavač paní Daňkové z již vyluxovaného koberce. Paní Daňková začala paní Minářové vysvětlovat, že se jedná o supermoderní vysavač vyvinutý zahraničními odborníky. Firma výrobce působí na trhu více než sto let a má ve Velké Británii specializované vývojové středisko. Na obrázcích jí ukázala zásadní rozdíly mezi běžnými vysavači a tímto speciálním. Také rozebrala problematiku nečistot nacházejících se v domácích kobercích a jejich vlivu na zdraví. Aby paní Minářová zcela pochopila nebezpečnost roztočů, ukázala jí paní Daňková velkou barevnou fotografii roztoč. Paní Minářová byla úplně vyděšená, že až doposud žila s takovými příšerami a nebezpečnými tvory v jedné domácnosti. Když se chýlil výklad paní Daňkové ke konci, posteskla si, že má složitou životní situaci. Sama musí živit dvě děti. Má příšerného šéfa, který jí vždycky hrozně vynadá, když neprodá požadované množství vysavačů. Takřka se slzami v očích řekla paní Minářové, že na ni byla hodná a pomohla jí vysát obývací pokoj a nyní by byla ráda, kdyby paní Minářová byla hodná na ni a koupila si vysavač. Paní Minářové bylo paní Daňkové líto a navíc ji stále vrtali v hlavě ti roztoči. Vysavač však stál i s příslušenstvím čtyřicet tisíc a tolik peněz paní Minářová neměla. Paní Daňková hned pohoťově zareagovala, že to není problém, protože může mít vysavač na splátky. Vytáhla z tašky formuláře a začala vypisovat smlouvu. Paní Minářová si zatím prohlížela vysavač a všechno jeho příslušenství. Pak podepsala, co jí paní Daňková dala pod ruku. Ta předala ještě na závěr jako bonus sadu čistících šampónů na sedačku a uctivě se rozloučila. Paní Minářová hned radostně vysála celý byt a těšila se, že poprvé v životě bude spát ve zdravém prostředí bez roztočů. Možná, že řada jejích zdravotních problémů byla způsobena právě jimi.

Druhý den se paní Minářová začetla do podepsané smlouvy. Zjistila, že má platit dvacet měsíců splátku 3 000 korun měsíčně. Začala počítat, jak finančně vyjde, vůbec jí to však nevycházelo. Zavolala tedy na číslo uvedené na smlouvě a chtěla se domluvit na vrácení vysavače. Na druhém konci telefonní linky už nebyla ta sympatická paní Daňková, ale nějaká cizí paní, která jí sdělila, že má smůlu, protože vysavač již vybalila a začala používat, a proto jej vrátit nelze. Tento přístup paní Minářovou strašně rozzlobil. Řekla si, že když je to takto, tak ona nebude platit nic a ať si ta firma dělá, co chce. napsala na sídlo firmy dopis, že vysavač nechce a ať si ho odnesou.

Asi po dvou měsících paní Minářové došlo doporučené psaní. Nějaký cizí člověk jí psal, že je povinna zaplatit za zakoupený vysavač kupní cenu, smluvní pokutu a za náklady právního zastoupení při vymáhání pohledávky celkem částku přes osmdesát tisíc. Paní Minářovou dopis znepokojil, ale protože nebyl od soudu, ale psal ho nějaký rozhodce, kterého vůbec neznala, tak si řekla, že se jedná jenom o trik, jak z ní vylákat peníze. Paní Minářová proto na dopis nereagovala. Jednoho dne, když si přebírala důchod, tak s hrůzou zjistila, že dostává podstatně nižší částku než obvykle. Současně si také na poště přebrala dopis od exekutora, kde bylo napsáno, že kromě osmdesáti tisíc má zaplatit ještě další peníze za exekuční řízení. Paní Minářová byla na pokraji zhroucení. kde by totiž vzala přes sto tisíc?! Od kamarádky věděla, že ve městě při svazu seniorů je i právní poradna. Vzala proto všechny dokumenty, co měla k vysavači, a šla se tam poradit. Právník ji moc nepotěšil. Dozvěděla se, že podepsala nevýhodnou smlouvu, kde byla vysoká smluvní pokuta za prodlení při placení splátek. Dále se dozvěděla, že podepsala i rozhodčí doložku, kde bylo upraveno, že veškeré spory vzniklé z kupní smlouvy bude řešit jediný rozhodce jmenovaný prodávajícím a rozhodování proběhne podle zásad spravedlnosti. A aby toho nebylo ke smůle paní Minářové ještě málo, tak současně podepsala i dokument, kde potvrzuje, že návštěva paní Daňkové u ní doma proběhla na výslovnou žádost paní Minářové, a tudíž nemůže odstoupit od smlouvy bez uvedení důvodu. Paní Minářové tak byla dva roky prováděna exekuce na její důchod a musela prodat veškeré své cennosti, aby měla alespoň na nájemné.

Jaká poučení z tohoto příběhu vyplývají?

Předváděcí akce na výletech a domácí prodej má řadu podobných znaků. Prodejci jsou perfektně vyškolení a umí v zákazníkovi vyvolat pocit, že předváděný výrobek je to jediné, co zákazníkovi chybí ke spokojenému životu. Většinou se jedná o výrobky, které jsou předražené a v běžném obchodě je koupíte několikanásobně levněji, pokud byste si je za normálních okolností vůbec kupovali.

Paní Minářová udělala zásadní chybu v tom, že si vůbec nepřečetla, co podepisuje. V okamžiku, kdy nastal problém, tak situaci řešila sama, aniž se poradila s odborníkem. Navíc ji řešila tím nejhorším možným způsobem, že

nedělala nic. Prodejci na předváděcích akcích nebo při domácím prodeji mají většinou velmi pečlivě zformulované smlouvy tak, aby z nich nebylo úniku. Pokud prodávají na splátky, smlouvy bývají zajištěny vysokými smluvními pokutami za prodlení při splácení. Pokud již nastane problémová situace, je třeba ji ihned řešit. Zamezí se tím často alespoň vysokým smluvním pokutám a minimalizují se náklady za právní zastoupení i soudní řízení. Jestliže s druhou stranou nekomunikujete, respektive prohrajete soudní či rozhodčí řízení, tak ještě v konečném důsledku zaplatíte za právní zastoupení při podání žaloby, právní zastoupení při podání návrhu na nařízení exekuce a odměnu exekutora. Zvláště u nižších dluhů v řádech desítek tisíc potom vedlejší náklady činí více než samotný dluh.

Vyhýbejte se podpisům tzv. rozhodčích doložek, zvláště pokud má spor rozhodovat jediný rozhodce nominovaný prodávajícím a spor má být rozhodován podle zásad spravedlivosti. Váš případ pak nebude projednávat řádný soud, ale nějaká osoba jmenovaná druhou stranou. Rozhodcem může být kdokoliv a nemusí to být vůbec právník. Pokud má rozhodce rozhodovat podle zásad spravedlnosti, tak rozhoduje sám podle svého uvážení. Prostě jak mu to bude připadat spravedlivé, tak rozhodne. Proti rozhodčímu nálezu není odvolání, ale má stejnou váhu jako pravomocný rozsudek soudu. Věřitel s ním může požádat o exekuci. V době, kdy je dokončována tato publikace, tj. v červnu 2011, vláda ČR projednává návrh novely zákona o rozhodčím řízení, která by měla omezit zneužívání rozhodčích doložek ve spotřebitelských záležitostech. Je tedy možné, že dojde k posílení ochrany práv spotřebitelů. Nedělám si však iluze. Na novu přísnější právní úpravu hned tito prodejci zareagují a budou se ji opět snažit rafinovaně obcházet.

Pokud uzavíráte smlouvu mimo stálou provozovnu prodávajícího, tedy v případě domácího prodeje nebo na předváděcích akcích, můžete od smlouvy písemně odstoupit do čtrnácti dnů od jejího uzavření. Nedošlo-li ke splnění dodávky zboží či služeb dodavatelem (tzn. pouze vám slíbili, že zboží dovezou), můžete od smlouvy odstoupit bez uvedení důvodů a bez jakékoliv sankce do jednoho měsíce od uzavření smlouvy. To však neplatí ohledně smluv, u nichž si spotřebitel výslovně sjednal návštěvu dodavatele za účelem objednávky. Dodavatel je povinen vrátit spotřebiteli zaplacené finanční částky do třiceti dnů od odstoupení od smlouvy. Dodavatel musí spotřebitele písemně upozornit na právo odstoupit od smlouvy nejpozději při uzavření smlouvy. Písemné upozornění musí obsahovat i označení osoby, u níž je třeba toto právo uplatnit, včetně bydliště či sídla takové osoby. Při porušení povinnosti informovat o možnosti odstoupit od smlouvy bez uvedení důvodu má spotřebitel právo odstoupit od smlouvy do jednoho roku od jejího uzavření. Těchto právních povinností jsou si prodávající samozřejmě dobře vědomi, a jak již bylo uvedeno výše, ovládají různé finty, ačkoli tato zákonná omezení obejít. například nechají spotřebitele podepsat, že si návštěvu výslovně sjednali. Nebo vám nejdříve zavolají či napíší, že jste něco vyhráli. Abyste převzali výhru, musíte si prodejce pozvat domů a nechat si předvést jejich zboží. A už vás opět mají v pasti...

OPAKOVÁNÍ JE MATKA MOUDROSTI

V předchozích kapitolách jsem se pokusil na případech z reálného života popsat nejčastější případy poškozování seniorů. Zastávám názor, že seniori nemusí být detailní znalci právních předpisů. K zamezení většiny popsaných problémů by stačilo, kdyby byli ostražití a jednali s rozmyslem. Závěrem bych proto chtěl shrnout nejdůležitější zásady, Pokud je budete dodržovat, máte napůl vyhráno:

Nikdy neotvírejte dveře domu či bytu, aniž se přesvědčíte, kdo za nimi stojí.

Nemějte doma celoživotní úspory, nenoste s sebou větší částku v hotovosti.

Když už někoho cizího pustíte do bytu, nenechávejte ho bez dozoru a neukazujte mu, kde máte peníze.

Než podepíšete jakoukoliv smlouvu, vždy si ji důkladně přečtěte včetně drobného textu na druhé straně. Pokud smlouva odkazuje na přílohy, všeobecné obchodní podmínky či ceníky, chtějte je znát také.

Před jakýmkoliv dražším nákupem se rozmyslete, zde věc skutečně potřebujete, jaké jsou vaše běžné příjmy, jaké jsou vaše měsíční výdaje a kolik vám zbývá. Pokud si tuto rozvahu uděláte, tak v naprosté většině případů dojdete k závěru, že věc buď nepotřebujete nebo na ni nemáte.

Nepodléhejte okamžitým dojmům a pocitům. Nenechte se zlákat akčními nabídkami s omezenou platností. Nic okamžitě nepodepisujte. Nechte si pár dní na rozmyšlenou. Poradte se o tom s dětmi či známými.

Policie, obecní úřady, sdružení na ochranu spotřebitelů a další instituce pořádají řadu různých školení a seminářů zaměřených na ochranu seniorů. Využívejte těchto možností a účastněte se těchto akcí. Nikdy není na škodu si základní zásady zopakovat.

(příručka Senioři, nedejte se!, autor: Zdeněk Dufek)

Slova slavných:

**„Lépe je nemít
než ztratit.“**

Sokrates

Další...



Ekologické hnutí

U pokladny v supermarketu si starší dáma bere igelitovou tašku na uložení nákupu

Pokladní jí vyčítá, že si nekoupila „ekologickou“ nákupní tašku: „Vaše generace nezná ekologické hnutí. My, mladí lidé, budeme muset platit za vaši generaci, která plýtvá prostředky!“

Dáma se omluví: „Je mi líto, za našich mladých let jsme ochranu životního prostředí neměli.“

Pokladní se tím víc rozhořčí: „Lidé jako vy zničili všechny přírodní zdroje. Na náš účet půjdou náklady na jejich obnovu. Vaše generace neudělala vůbec nic na ochranu životního prostředí!“

To ovšem přehnal a dáma se dožrala:

1.) „Děvenko, za mých časů jsme vraceli láhve od mléka do obchodu, obchod je poslal zpátky do továrny, tam je sterilizovali a znovu naplnili - jedna láhev se tak použila mnohokrát a opakovaně. V té době se láhve opravdu recyklovaly, ale neznali jsme ekologické hnutí.

2.) Za mých časů jsme chodili do schodů pěšky. Nebyly žádné pohyblivé schody ve všech obchodech, kancelářích a supermarketech. Chodili jsme pěšky do obchodu za rohem a nejezdili jsme autem o dvě ulice dál. Ale je pravda, že jsme neznali ekologické hnutí.

3.) Jednorázové papírové plínky jsme neznali, každá matka prala a vyvářela látkové plínky. Prádlo jsme sušili na šňůře za domem a nepoužívali jsme elektrickou sušičku, která spotřebuje 3000 wattů za hodinu.

4.) Systematicky jsme recyklovali - oblečení z bratra nebo sestry dalšímu mladšímu sourozenci, dokud drželo pohromadě. Máš pravdu, neznali jsme ekologické hnutí.

5.) Měli jsme doma jednu televizi a jedno rádio, ne jako teď, kdy je televizor a rádio v každé místnosti. A televize měla obrazovku velikosti krabice na pizzu.

6.) V kuchyni každý připravoval potraviny ručně - neměli jsme všechny možné speciální elektrické přístroje na přípravu bez námahy, které spotřebují hafo elektřiny.

7.) Když bylo potřeba zabalit křehké předměty a poslat je poštou, použili jsme jako výplň staré noviny nebo vatu a balili jsme je do krabic, které už dříve sloužily - nepoužívali jsme žádné bubliny z polystyrénu nebo plastu.

8.) Trávník jsme kosili ručně - neměli jsme žádné elektrické nebo benzínové sekačky.

9.) Pracovali jsme fyzicky a nebylo proto potřeba běhat v posilovně na pásech, které běží na elektřinu. Ale máš pravdu, my jsme tenkrát nevěděli nic o ekologickém hnutí.

10.) Když jsme měli žízeň, napili jsme se z kohoutku - nepoužívali jsme plastové kelímky ani láhve, které se zahazují po jednom použití.

11.) Měli jsme plnicí pera a plnili jsme je z kalamáře místo nákupu - vždy nového pera.

12.) Při holení jsme vždy měnili jen žiletky namísto vyhazování jednorázového holíčka po každém holení. Ale máš pravdu, neznali jsme ekologické hnutí.

13.) V té době jezdili lidé autobusem a vlakem a děti do školy na kole, každá rodina neměla auto a matka neměla službu jako taxi každý po 24 hodin.

14.) V té době děti měly stejné aktovky na několik let, pastelky, gumy, ořezávátka a další příslušenství se používalo tak dlouho, jak to bylo možné, ne nové tužky a gumy s novým sloganem každý rok. Ale máš pravdu, neznali jsme ekologické hnutí.

15.) Měli jsme doma jednu elektrickou zásuvku na místnost - ne vícepásmovou, která je nutná pro široký sortiment elektrického příslušenství, bez kterého dnes nedokážete žít.

Tak už mě přestaň srát s tím ekologickým hnutím."

(dle internetového zdroje M. Blažková)

Doporučujeme navštívit:



Slovo na závěr

Letní noc

**Noc to byla červencová; olověná oblaka
padla náhle k ňadrům země, která spala bez ptáka.**

**Bez vůně a bez měsíce v éter k trestu zakleta,
jak vyhaslá před sta lety skalná, pustá planeta.**

**Ty jsi spala na mých ňadrech;
první blesk tu v mraku vzplál,
sup mé vášně rozpjal křídla, košilku ti s ňader rval.**

**Až tvé tělo v náručí mém začlo svíjet se a chvít,
a já trnul, jaký náhlý zářící blesk v klín mi slít!**

Jaroslav Vrchlický

