

Krajské informace

Vydává Velvyslanectví České republiky v Pretorii ve spolupráci s českými krajany
v Jihoafrické republice

Náměty a příspěvky:

e-mail: RadkaHej@gmail.com

Fax: 012 5482765

Redakce neručí za obsah zaslaných příspěvků

poštovní adresa: Krajské informace, PostNet suite 166, Private Bag X11, Halfway House, 1685

Vážení a milí krajané,

Velmi rychle, jen tak letem,
přelouskejte co vám přines květen.

Ve Zprávách tradičně nejnovější zprávy z ekonomiky a pak se dáme do seriálů. V Číslech a údajích si dnes budeme povídat o české fauně a floře, myslivosti a ochraně přírody; ve Městech se podíváme do kolébky českého textilního průmyslu – do Liberce a dnes také uvádíme zbrusu nový seriál Pravidla české etikety.

Připravujeme několik dílů, ve kterých se budeme zabývat bontónem, s přihlédnutím právě k českým specifickým. Osobnosti jsme dnes věnovali legendárním bratrancům Veverkovým a jejich vynálezu ruchadla. Dva nápady na kuchyňský stůl vás čekají v Receptech; v Kultuře vás pozveme na další díl Pirátů

z Karibiku, který se právě uvádí do kin a v Češtině pokračujeme v promrskávání vyjmenovaných slov. Pro příznivce lahodného čaje máme v Zajímavostech návod na uvaření výborného čaje i z obyčejného pytlíku a ve Zdraví se budeme potýkat s pálením žáhy.

A jedním vtípkem kresleným,
loučíme se veselím

Vaše redakce

Oznámení Zastupitelského úřadu ČR v Pretorii

Vážení krajané,

reagujeme na váš zájem o výuku českého jazyka v Kapsku. ZÚ v Pretorii ve spolupráci s lingvistkou Radkou Hejmalovou-Millar připravují Seminář českého jazyka v Kapském Městě. Seminář bude rozdělen na dvě části - pro děti a pro dospělé, případně dále podle úrovně znalosti češtiny zájemců.

Uspořádání akce bude záviset především na počtu zájemců. Zájemci se mohou hlásit na adrese RadkaHej@gmail.com. Ve svém e-mailu uveďte, prosím, jméno, jde-li o dospělého nebo o dítě, u dětí také věk, a znalost českého jazyka (například: "česky neumím vůbec"; "česky rozumím, ale neumím česky číst a psát"; "česky mluvím plynule, chci se zdokonalit ve čtení a gramatice"; "chci si jen oživit českou gramatiku";.....).

Další údaje budou upřesněny později.

Děkujeme a těšíme se na spolupráci a na shledanou.

Z obsahu

Úvod.....	1	b) HÁDANKA.....	10
Výběr zpráv (duben 2011).....	2	c) ČESKÉ OSOBNOSTI.....	11
Inzeráty/Oznámení.....	3	d) RECEPTY.....	13
JIHOAFRICKÁ a ČESKÁ MĚSTA.....	3	e) HUMOR.....	13
ETIKETA.....	6	f) ZAJÍMAVOSTI.....	14
Česká republika v číslech a údajích.....	8	g) KULTURA.....	15
Zábava.....	10	h) ZDRAVÍ.....	17
a) ČEŠTINA.....	10	Správná řešení:.....	17

Výběr zpráv (duben 2011)

***Státní dluh ke konci března stoupl, každý Čech už dluží přes 133 tisíc**

Státní dluh České republiky se v prvním čtvrtletí zvýšil o více než 60 miliard korun na 1,404 biliónu korun. Informovalo o tom ministerstvo financí. Na každého Čecha tak připadá dluh přes 133 000 korun.

Mezičtvrtletní optický nárůst státního dluhu o 60 miliard Kč je dán především tím, že ministerstvo financí emitovalo dluhopisy do rezervy, kterou použije na očekávanou splátku v polovině dubna, potom se státní dluh opět sníží.

Za poslední rok stát navýšil svůj dluh o téměř 188 miliard Kč. Během loňska se státní dluh zvýšil o téměř 166 miliard na 1,344 biliónu Kč.

Státní dluh tvoří dluhy centrální vlády a vzniká především hromaděním schodků státního rozpočtu. Státní dluh je financován pokladničními poukázkami, státními dluhopisy, přímými půjčkami nebo například půjčkami od Evropské investiční banky.

Krátkodobý státní dluh stoupl v průběhu prvního čtvrtletí o 1,1 procentního bodu na 17,2 procenta, čímž byla udržena cílová hranice 20 procent. Průměrná splatnost státního dluhu klesla ke konci března na šest let a pohybovala se tak v plánovaném intervalu.

V letošním roce si chce ministerstvo financí půjčit 220 miliard Kč, v roce 2012 téměř 219 miliard a v roce 2013 si hodlá půjčit 207 miliard Kč. Na zahraničních trzích si chce letos ministerstvo financí půjčit maximálně 40 procent z hrubé výpůjční potřeby vlády, tedy zhruba 88 miliard Kč.

***Německo zapřáhlo český průmysl, zájem je hlavně o auta**

Průmyslová výroba v únoru meziročně zpomalila růst na 13 procent. I tak si průmysl drží slušný výsledek, který se blíží předkrizovému stavu.

Oživení průmyslu, který je pro českou ekonomiku klíčový, táhne tradičně výroba aut. Zájem je o ně hlavně v Německu a dalších státech západní Evropy. Průmyslu pomáhá také výroba hutí a výroba strojů, která si polepšila téměř o pětinu. Skoro o deset procent naopak klesla výroba počítačů a elektronických a optických přístrojů.

Celkové tržby se v průmyslu zvýšily o 12,3 procenta, tržby z přímého vývozu o více než pětinu. Optimismus firmám dodává také objem nově přijatých zakázek, jejichž hodnota vzrostla proti loňsku o 12,5 procenta.

Nových průmyslových zakázek v eurozóně přibýlo na začátku tohoto roku o 21,2 procenta, nové německé zakázky si polepšily o 25 procent.

Přesto budou podniky podle ekonomů při přijímání nových zaměstnanců opatrné. Podniky budou opět řešit nedostatek kvalifikovaných pracovníků. Tématem stále zůstává tlak na marže a rostoucí a těžko předvídatelné ceny surovin.

Tuzemskému průmyslu by letos mohl pomoci výpadek Japonska, které zůstává ochromené po nedávném zemětřesení a vlně tsunami a řada japonských podniků stojí. Z toho by mohli těžit tuzemští výrobci z automobilového, elektrotechnického či chemického průmyslu. Pravděpodobně dostanou možnost nahradit svou produkcí výpadek japonských továren.

***Stavebnictví se odráží od dna**

Mírné oživení zaznamenala s příchodem jara stavební výroba. Proti lednu stavebnictví zrychlilo o 1,1 procenta. Proti loňsku však zpomalilo.

Produkce v pozemním stavitelství vzrostla o 11 procent, inženýrské stavitelství ale snížilo výkon o 7,1 procenta. Index stavební produkce se v únoru 2011 pohyboval na úrovni roku 2004 a ve srovnání s únorem 2009 byl o téměř 20 procent

nižší. Ukazatele hodnotící stavebnictví naznačují, že tento sektor dosáhl kritického dna, od kterého by se mohl v průběhu roku začít odrážet. Pozitivní je především ukazatel počtu zahájených bytů. Zbylá čísla poukazují na přetrvávající neutěšenou situaci v tomto sektoru.

***Traktory Zetor se začaly vyrábět před 65 lety**

Společnost Zetor, známá zejména jako výrobce stejnojmenných traktorů, patří k nejvýznamnějším českým producentům zemědělské techniky. Název brněnského výrobce se v někdejší Československu stal prakticky synonymem pro traktor.

Předchůdcem Zetoru byla Zbrojovka Brno, kde v roce 1945 vznikl prototyp nového traktoru. K zákazníkům se první stroj dostal před 65 lety, 15. března 1946. Pojmenování vzniklo spojením názvu písmene "Z", které bylo symbolem Zbrojovky, a posledních dvou písmen slova traktor. Název si dala firma zaregistrovat jako ochrannou známku.

V polovině 50. let se Zbrojovka začala výroby traktorů zbavovat a přesunula ji do svého závodu v Brně-Líšni, z něhož se posléze stal samostatný podnik. Jméno svých výrobků - Zetor - přijala továrna jako název až v roce 1967. V období socialismu se ze Zetoru stal jeden z největších světových producentů traktorů.

V uplynulých letech Zetor patřil k firmám, které citelně pocítily vliv globální ekonomické krize a v předposledních dvou letech byl ve ztrátě. V loňském roce již ale vydělal před zdaněním podle předběžných neauditovaných hospodářských výsledků 111 miliónů korun. Ke konci loňského roku zaměstnávala firma 744 lidí

Zpracovala: Mirka Schullerová

Inzeráty/Oznámení

Prodám:

TROJAN Elliptical Trainer SOLO 200 – posilovač dolních končetin
takřka nepoužitý. Cena: ZAR 1 000 a odvoz.
Karel Vaňas, 0825731698

Pan Jiří Čermák hledá svého bratra Radka Čermáka, narozeného dne 19. 11. 1967 v Kladně, který v roce 1998 odešel do JAR. Pana Jiřího Čermáka lze kontaktovat na adrese: PS 2/B-3, 713 02, Ostrava

Villa Klara B&B nabízí ubytování v luxusně vybavených pokojích v srdci Johannesburgu v Northcliffu.

Guesthouse je vhodně situován velmi blízko nákupního střediska Cresta.

Ideální pro byznysovou klientelu díky své poloze. (CBD 15minut, Sandton 20minut, N1 7 minut, nemocnice 10 minut)

Pokoje mají WiFi spojení. Pro více informací navštivte naši webovou stránku www.villaklara.co.za

Rezervace: klara@villaklara.co.za či 011 478 2513.

Denně od: 08:00 do 17:00.

At Villa Klara, the customer always comes first.

Výuka češtiny a angličtiny od začátečníků až po velmi pokročilé, od dětí až po důchodce. Individuální přístup. Kontakt: Radka Hejmalová-Millar, mobile 0824681401, phone 011 4682175, e-mail RadkaHej@gmail.com

Kvalifikovaná soudní překladatelka nabízí vypracování překladů z češtiny do angličtiny a z angličtiny do češtiny (případně z a do ruštiny a němčiny). Kontakt: Radka Hejmalová-Millar, mobile 0824681401, phone 011 4682175, e-mail RadkaHej@gmail.com

SUSPENSION WAREHOUSE & CAR SERVICE CENTER - Please call us for all your car needs! For the best service in town. Call 0719593469.



Naučte se šít jako profesionálové a oblékejte se podle svých představ.

KURZY ŠITÍ pro začátečníky i pokročilé

Individuální přístup a zdokonalení vašich dovedností jsou u nás zaručeny.

Specializujeme se také na **DESIGN A ZAKÁZKOVÉ ŠITÍ** svatebních šatů; večerních, business a vycházkových oděvů. Najdete nás v Centurion.

VOLEJTE **0834484795** – Petra

JIHOAFRICKÁ a ČESKÁ MĚSTA

LIBEREC

Liberec (německy *Reichenberg*) je statutární město na severu Čech v okrese Liberec Libereckého kraje. Je sídlem kraje, má okolo 105 tisíc obyvatel a je tak pátým největším českým městem (třetím v Čechách). Je zakládajícím členem Euroregionu Nisa, od roku 2004 je i jeho hlavním městem.

Jméno

Původ jména města je stále nejasný, býval předmětem mnoha diskusí, často dokonce národnostně podbarvených. Patrně nejstarším uváděným názvem je *Reychinberch* z roku 1352 a *Raichmberg* z 1369. Zatímco přípona -berg znamená německy „hora“, slovo reich se

překládá jako „bohatý“. Protože však tehdejší osada nijak zvláštním bohatstvím neoplývala, považuje se toto jméno buď za přání osadníků, nebo za jméno přinesené z Německa.

Český ekvivalent jména vznikl zkomolením: *Rychberk* (1545), *Lychberk* (1592), *Libericum* (1634),

Liberk (1790) a konečně *Liberec* (1845). V případě, že po sobě následovala v jednom slově dvě písmena „r“, docházelo v lidové mluvě ke změně jedné z nich na „l“, podobným vývojem prošel také název osady Liberk (původně *Rehberg* či *Richnberg*) u Rychnova nad Kněžnou. Přípona -ec se do slova dostala přes přidavné jméno „liberecký“, jehož

původní tvar „liberkský“ byl obtížně vyslovitelný.

Historie

Patrně na konci 13. století začala na obchodní cestě z Čech do Lužice, na brodě přes Harcovský potok, vznikat osada, kde si obchodníci mohli po náročném přechodu Ještědského hřebene odpočinout. První zmínka o této obci je z roku 1352 (původní název Reychinberch). V té době byl Liberec proti sousednímu Hrádku nad Nisou, nebo Frýdlantu bezvýznamný.

Prvními významnými vlastníky okolního území byli Biberštejnové. O rozvoj města se však zasloužili Redernové, kteří zde založili liberecký zámek s nádhernou kaplí, špitál a další stavby a za jejichž panování císař Rudolf II. roku 1577 povýšil Liberec na **město**. Na znaku nového města je od té doby také znak Redernů – stříbrné kolo. Kateřina z Redernu dala také podnět k budování radnice v letech 1599–1603. Ve stejné době již určovaly ráz města první kamenné stavby.

Když Redernové po Bitvě na Bílé hoře opustili Frýdlantsko i Liberecko, získal toto panství Albrecht z Valdštejna. Ten město změnil v továrnu na sukno, do kterého oblékal svou armádu. Založil také **Nové Město** v oblasti dnešního Sokolovského náměstí zastavěné hrázděnými domy. Poslední tři tyto „Valdštejnské domky“ zůstávají ve Větrné ulici. Po vévodově smrti připadl Liberec Matyáši z Gallasu.

Zlaté období nastalo pro Liberec v 18. století, kdy došlo k rozvoji textilního průmyslu. Nejprve došlo k přeměně původní cechovní výroby na výrobu manufakturní, kdy v Liberci pracovalo na 800 soukenických mistrů, 480 tovaryšů a víc než 1000 jejich pomocníků. Město se tak stalo největším manufakturním městem Království českého, získalo roku 1850 postavení statutárního města a ze správního hlediska se, co se důležitosti týká, zařadilo hned za Prahu. Důležitost města ještě stoupla, když došlo k přeměně manufaktur na textilní továrny. Na počátku 19. století ve městě vznikla řada reprezentativních budov odpovídajících jeho významu jakožto

druhého největšího města v Čechách. Toto století bylo zlatým věkem města, stavělo se mnoho honosných vil, moderních škol, do města byla roku 1859 zavedena železnice z Pardubic a Žitavy. V této době zde průmyslník Johann Liebieg založil továrnu Johann Liebieg & Comp. (pozdější Textilana). Ve městě byly 3 konzuláty, 50 textilních továren a 60 kovoprůmyslových podniků včetně automobilové továrny RAF. Na konci 19. století byla také postavena nová radnice a divadlo. Liberec byl v této době převážně německým městem se 7% českou menšinou. Éra prosperity skončila za 1. světové války. Na místě dnešní čtvrti Ostašov tehdy také vznikl zajatecký tábor pro víc než 40 000 ruských a italských vojáků.

Národnostní složení města se stalo problémem po vzniku českého státu roku 1918. Aby se sudetští Němci neocitli ve státě, kde jejich město budou ovládat Češi, založili v severním pohraničí provincii Deutschböhmen s vlastní vládou, měnou a Libercem jako hlavním městem. Jejich snaha přidružit se k Německu, nebo Rakousku skončila, když nová československá armáda téměř bez boje území obsadila.

V roce 1935 vyhrála volby v Liberci Sudetoněmecká strana (Sudetendeutsche Partei – SdP), jejímž předákem byl místní rodák z Vratislavic nad Nisou Konrad Henlein. Po Mnichovské dohodě připadly Sudety německé Třetí říši a téměř veškeré české obyvatelstvo bylo roku 1938 vyhnáno do vnitrozemí. Liberec se stal hlavním městem nové sudetské župy a sídlem místodržícího. Roku 1939 došlo připojením 11 předměstských obcí k městu ke vzniku tzv. Velkého Liberce. Válka město výrazně nezasáhla, vynutila si však změny struktury průmyslu. Po skončení 2. světové války byli během dvou let vysídleni Němci.

Roku 1949 přestal být Liberec statutárním městem a stal se správním střediskem Libereckého kraje. Tento kraj však byl zrušen roku 1960 a Liberec se tak stal pouze městem okresním v rámci Severočeského kraje spravovaného z Ústí nad Labem.

V srpnu roku 1968 projížděla Libercem okupační vojska Varšavské smlouvy. Tento vpád ve městě mimo jiné způsobil následující: zahynulo 9 nevinných obětí, jejichž památník je dnes umístěn na radnici, a bylo zničeno průčelí domů na dnešním Náměstí Edvarda Beneše. Invaze také zastihla v Liberci Václava Havla.

Po sametové revoluci v roce 1989 se Liberec roku 1990 stal opět statutárním městem. V dnešní době prochází Liberec mnoha změnami. Došlo k množství rekonstrukcí v zanedbaném centru města. Po krachu textilních továren se také nutně mění struktura průmyslu, vznikají nové průmyslové a obchodní zóny.

Textilní průmysl

Tradičním průmyslem ve městě byl vždy textilní průmysl – zejména soukenictví a plátenictví. První soukeničtí mistři Urban Hoffmann ze Závídova a Christoph Krause vyučený ve Frýdlantě přišli do Liberce roku 1579. Zpracovávali vlnu z ovčínů na redernských panstvích a od konce 16. století ji také dováželi z okolních panství. V letech 1579–80 zřídilo společenstvo soukeníků vlastní barvírnu a vrchnost nechala postavit valchu. Díky tomu došlo ke zlepšení kvality sukna, se kterým se začalo obchodovat na výročních trzích. Díky narůstajícímu významu obchodu se sukem vydala 21. února 1599 městu příslušné privilegium, kterým byl formálně ustaven liberecký soukenický cech. V době svého založení měl 10 mistrů, velmi rychle se však rozrůstal – během 20 let přibýlo dalších 23 mistrů soukenického řemesla a jeho členové se stali nejbohatšími a nejváženějšími občany města.

K významnému rozvoji soukenictví došlo za Albrechta z Valdštejna v souvislosti s jeho postavením v čele armády. Objem vévodových objednávek nových uniforem byl značný, platil však údajně málo a vyžadoval krátké termíny dodávek. Proto byly lepším zdrojem příjmů soukeníků objednávky sukna od jeho důstojníků a úředníků. Kvůli narůstajícímu objemu výroby přijal cech dalších 75 mistrů a měl v té době na 103 tovaryšů. Roku 1632

byla postavena nová valcha a roku 1633 také barvírna.

K prudkému poklesu výroby došlo po třicetileté válce kvůli početné emigraci v důsledku protireformace. I přes nepříznivou hospodářskou situaci a velké dávky odváděné Gallasům se Liberec stal v 18. století největší výrobnou sukna v Čechách. Roku 1728 měl soukenický cech 419 členů, za ním zaostával i cech plátenický. Jeho členové pracovali hlavně v příměstských čtvrtích, ve městě samotném bylo 60 mistrů – asi desetina celkového počtu tkalců lnu na Liberecku. Zatímco v Linci vznikla první manufaktura na výrobu jemného sukna již roku 1672, liberecké cechy se „novotám“ usilovně bránily a dokonce požadovaly zničení manufaktury založené roku 1710 v Plánici u Klatov. Kvalita cechovního sukna se však postupně ukazovala jako horší než kvalita sukna z manufaktur, vláda se pokoušela modernizovat výrobu sukna v mocnářství postupným omezováním cechovních privilegií a vyjímáním stále více výrobců z cechovní pravomoci.

Z řad cechovních mistrů vyšli také první obchodníci se sukny. Jedním z prvních byl Gottfried Möller roku 1780. Ten a na něm závislí podomní dělníci vytvořili první rozptýlenou manufakturu. Dalším takovým výrobcem byl Johann Georg Berger, který se na přelomu 18. a 19. století stal jedním z největších textilních výrobců v Čechách. Berger byl také prvním, kdo roku 1808 zkoušel nové strojní spřádání vlny ve Stráži nad Nisou. Na počátku 19. století působily na Liberecku celkem čtyři manufaktury a 8 velkoobchodníků se sukny. Také došlo k mechanizaci výroby. První spřádací stroje provozovala firma Anton Thum v Kateřinkách, roku 1800 bylo v provozu 200 mechanických vřeten a roku 1841 jich bylo již 50 000. Většina výrobních mechanismů byla poháněna vodními koly, kterých bylo v okolí města instalováno více než 100.

Tito první podnikatelé – Möller, Berger a Franz Ulbrich – sice vytvořili koncentrované manufaktury, nedokázali je však přeměnit na velké továrny a všechny jejich společnosti pod tlakem silnějších obchodních

domů zanikly. Textilní tovární impérium založil v Liberci až Johann Liebieg, jehož podnik Johann Liebieg & Comp. zaměstnával až 8000 lidí a měl roční obrát 2 490 000 zlatých. Staré cechy již ztrácely vliv a byly nahrazeny tzv. nucenými společenstvy. Výroba vlny dosáhla svého vrcholu v letech 1867–72, pak však došlo ke krizi, nejprve v důsledku otevření trhu anglickému textilu, poté po krachu na vídeňské burze 9. 5. 1873. Krize skončila až roku 1879, během ní zanikla většina menších podniků, velké firmy z ní naopak vyšly posíleny.

Po vzniku Československé republiky došlo k oslabení německých podniků, jejichž majitelé měli svá odbytíště převážně v Rakousku a Německu. Dalšími faktory byla inflace německé marky, vzdálenost ke zdrojům surovin, nedostatek energie a poloha mimo hlavní dopravní tahy. Liberecký textilní průmysl tak musel spoléhat na levnou pracovní sílu a začal za zbytkem světa zaostávat. Světová hospodářská krize tak zasáhla textilní průmysl na Liberecku tvrdě, firmy byly nuceny zredukovat počet zaměstnanců na minimum a omezit provoz. Celkem 26 podniků s 2021 zaměstnanci skončilo úplně. Situace se začala zlepšovat v roce 1935, za druhé světové války se opět dostavil nedostatek surovin, řada podniků byla převedena na válečnou výrobu.

Všechny německé textilní firmy byly nejprve v roce 1945 konfiskovány a o rok později znárodněny. V Liberci se to týkalo společností Johann Liebig, Herminghaus a spol., Hoffman a Hettwer, C. Neumann a synové, Spojené barvírny a spol. a Textilana a. s. Protože tyto podniky ve státních rukou měly být členěny oborově, připadly některé mimolibereckým národním podnikům. Liberec se naopak stal 7. března 1946 sídlem Českých vlnářských závodů. Po všech konfiskacích tvořilo tento podnik, který přijal 18. 9. 1948 název Textilana, 39 závodů s 9000 zaměstnanci.

V současnosti je textilní průmysl ve městě na ústupu. Dnes zde v tomto oboru působí firmy:

- Interlana
- Elmarco - výroba nanovláken

Zaměstnanci Textilany postupně přecházeli do jiných podniků nebo byli propuštěni. V letech 2003 až 2004 byl celý areál Textilany zbourán. Jako poslední byl 5. března 2005 odstřelen komín.

Významní rodáci

- Christoph Demantius (1567–1643), německý hudební skladatel, hudební teoretik a básník
- Kamillo Horn (1860–1941), německý hudební skladatel
- Heinrich Herkner (1863–1932), ekonom
- František Xaver Šalda (1867–1937), literární kritik, novinář a spisovatel
- Ferdinand Porsche (1875–1951), německý automobilový konstruktér
- Vlasta Burian (1891–1962), divadelní herec známý jako "Král komiků"
- Jaroslav Řídký (1897–1956), hudební skladatel a pedagog
- Konrad Henlein (1898–1945), sudetoněmecký separatista
- Ludmila Macešková (1898–1974), básnička publikující pod jménem Jan Kameník
- Herbert Feigl (1902–1988), rakousko-americký filosof
- Karel Vacek (1902–1982), hudební skladatel
- Harald Kreutzberg (1902–1968), tanečník a baletní teoretik
- Guido Beck (1903–1989), fyzik
- Augustin Schramm (1907–1948), komunistický funkcionář
- Stanislav Hnělička (1922), voják čs. zahraniční armády, r. 1941 obránce Tobruku
- Otfried Preußler (* 1923), spisovatel
- Jaroslav Masopust (* 1929), lékař, klinický biochemik, profesor Univerzity Karlovy
- Gustav Ginzl (* 1931), cestovatel a horolezec
- Markus Lüpertz (* 1941), malíř a sochař
- Marcela Augustová (* 1965), televizní hlasatelka, novinářka a moderátorka
- Oldřich Kaiser (* 1955), filmový a divadelní herec
- Miroslava Pleštilová (* 1966), filmová a divadelní herečka, pedagožka na DAMU
- Petr Nedvěd (* 1971), hokejista
- Martin Damm (* 1972), tenista

- Tomáš Enge (* 1976), automobilový závodník
- Pavel Liška (* 1971), herec
- Ladislav Hampel (* 1981), herec
- Olga Lounová (* 1981), herečka a zpěvačka
- Zuzana Hejnová (* 1986), atletka, mistryně světa do 17 let a mistryně Evropy juniorů, v běhu na 400 metrů překážek

Významní obyvatelé

- Johann Liebieg (1802–1869), velkopodnikatel, zakladatel rodu Liebiegů, baron
- Max Kühn (1877–1944), architekt a pedagog
- Miklós Radnóti (1909–1944), maďarský básník, byl studentem na vysoké školy, fakulty textilní 1927-1928

- František Peterka (* 1922), filmový a divadelní herec, dlouhodobě působil v divadle F. X. Šaldy
- Přemysl Sobotka (* 1944), lékař a politik, bývalý předseda českého Senátu

Zpracovala Radka Hejmalová-Millar

ETIKETA

Etiketa je hra s pravidly. Před dvěma stovkami let platila pro chování ve společnosti tato definice: „Etiketa je soubor jistých zvyků a obyčejů ve vnějším styku společenském“

Některá z nich platí stále, jiná se přizpůsobila moderní době. Náš první díl patří kontaktům s lidmi - pozdravu, představování a oslovení.

Pozdrav na uvítanou i rozloučenou je nepostradatelným obřadem a samozřejmostí zároveň.

Představte si hierarchii společnosti v podobě trojúhelníku: docela nahoře, kde se odvěsný na vrcholu stýkají, jsou ti, kteří si zaslouží úctu: starší, výše postavení, ženy atd. Pokud jste „pod vrcholem“, musíte jednat při zdravení rychleji, aktivně. Když pomineme složitý diplomatický protokol a mezinárodní styk, střední Evropa se řídí třemi kritérii - věkem, pohlavím a funkcí. Za osobu společensky vyšší se považuje návštěvník a pozvaný host. Samotný pozdrav vás zařazuje do určité společenské skupiny lidí, i když pozdravy jsou stále méně formální.

Kdo koho zdraví	
společensky méně významný	společensky významnějšího
mladší	staršího
muž	ženu
podřízený	nadřízeného
vstupující do místnosti	ostatní přítomné
jednotlivec	více lidí (skupinu)
Při loučení	
společensky významný	s méně významným
starší	s mladším
žena	s mužem
nadřízený	s podřízeným

Tipy:

- Jde-li pouze o mužskou a ženskou společnost (a nejde o vztahy pracovní), je rozhodující okolností věk.
- Dívky a mladé ženy zdraví výrazně staršího muže jako první.
- Pozdravte se s lidmi v menších městech, pokud procházíte kolem jejich obydlí.
- Neopětovat pozdrav vyznívá podstatně hůř než nepozdravit vůbec!

A když se setkáte s někým, kdo je ve společenské hierarchii na stejné úrovni, pozdravte první! Tak se pozná vaše vychování. V takovém případě zdraví první totiž ten zdvořilejší!

Krátký, pevný stisk je nejlepší

Nejběžnější světový pozdrav, stisk ruky, stojí na počátku lidské komunikace. A jak vlastně vznikl? Prý se jednalo o stisk horních končetin dvou lidí se zájmem o komunikaci. Na podání ruky platí pravidlo: iniciativu by měl vyvinout člověk společensky starší, žena vůči muži a nadřízený vůči podřízenému. Podávejte pravou ruku, a to celou. Postačí krátký, ale pevný stisk, vždy se dívejte druhému do očí. Pán ruku dámě nepodává, čeká, podá-li mu ji ona. Zdraví dámu povstáváním, ta může zůstat sedět. Jste-li v situaci, že se stiskem ruky zdraví více lidí, je nutné dbát, aby se ruce při podání nezkřížily!

Líbání ruky se dnes pokládá téměř za teatrální gesto, hodí se pouze pro výjimečné a slavnostní příležitosti. Polibek se ovšem jen naznačuje, rty zůstanou asi centimetr od hřbetu ruky. Pán ženinu ruku nezdvihá, sklání se k ní, políbení ruky je symbolické. V některých státech, například Francii, Španělsku a jiných jižních zemích se lidé zdraví líbáním na tvář (i zde je ovšem polibek jen naznačený)."

Tipy:

- Netiskněte partnerovi ruku oběma rukama, ani jej nechtejte za paži.
- Za extrém se pokládá „chlapské“ stisknutí ruky, stejně jako podání ruky á la „leklá ryba“.
- Dámská ruka v rukavici se nelíbá.
- Jako nevychovanost vypadá, když jedné ženě ruku políbíte a ostatní vynecháte.

Představení není formalita

Během představení získáte první obraz o neznámém člověku, tato „formalita“ vás zbaví rozpaků a posílí sebevědomí. Představování sebe (nebo někoho dalšího) probíhá opět podle našeho trojúhelníkového schématu. Při příchodu do větší společnosti postačí, když vás hostitel představí, nemusíte se seznámit se všemi. Jestli je vaše jméno a příjmení složitá, přidejte také vizitku. Jako první se dáma představuje jen dámě, ovšem pánovi by ji měl někdo představit. Při nástupu nového pracovníka jej představuje vedoucí pracovník.

Během představování se mohou vyskytnout i velmi nestandardní situace, ty vyřešte podle citu a taktu. Vodítkem může být věkový rozdíl osob, rychlé rozhodnutí otázky, který ze zúčastněných je společensky významnější. Pokud se seznamují dvě osoby zhruba stejně staré, použijte větu: „Toto je“ a jméno s titulem... Křestní jména se mohou vypustit. Když dojde k situaci, že neznáte potřebné údaje, pak volte formulaci: Seznamte se! Při představování a pozdravu se pohybujte v distanční zóně (tzv. osobní vzdálenosti), jedná se o odstup 45 až 120 cm.

Tipy:

- Při představování člověka s titulem, zaměňte slovo pán (paní) akademickým titulem. Pokud se představujete sami, titul vynechte.
- Pokud k vašemu stolu přisedne známý, představte příchozího ostatním.
- Nikdy se nepředstavujte slovy: „Já jsem nějaký...“ a jméno jen zamumláte.
- Představujete-li někoho všeobecně známé osobě, celebritu nepředstavujte.

Paní, nebo slečna?

Po roce 1989 se ustálilo oslovení pán, paní, pokud lidé nemají akademický titul. Běžné jsou v pracovním kontaktu oslovení titulem nebo funkcí, také kolego (kolegyně). Obecně můžete oslovit jménem, nebo pán (paní). To se děje u všech žen, s výjimkou velmi mladých dívek - ušetří vám složitá zjišťování, zda je dotyčná žena vdaná nebo ne. Pokud si žena přeje být oslovována slečno, může na to upozornit sama.

Tipy:

- Vdanou i svobodnou ženu můžete oslovovat za pomoci titulu: např. paní inženýrko (nikdy ne slečno).
- Rozvedená žena by měla být oslovována paní. Můžete se zeptat, jak si přeje být oslovována.
- V některých obchodech a institucích (banky) nebývá zvykem oslovovat klienta příjmením - zachovává se tím ochranná anonymita.
- Na veřejnosti nevypadá dobře, pokud muž (žena) oslovuje na veřejnosti svého partnera přezdívkou nebo intimně. Oslovujte zásadně v pátém pádě, to znamená, že příjmení skloňujete, tedy pane Nováku, nikoliv pane Novák.
- I když studenti na střední škole oslovují vyučujícího „Pane profesore“, nejde o vysokoškolský titul - v běžném styku se neuzívá a před jménem se nikdy neuvádí.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Česká republika v číslech a údajích

Rostlinstvo

Na území ČR, které je od nejstarších dob hustě zalidněno, najdeme jen málo oblastí, kde se uchovaly zbytky původní přírody. Tyto oblasti jsou dnes přírodními rezervacemi. Vegetace se mění podle nadmořské výšky, podnebí a původních podmínek. V nížinách a nižších vysočinách převažuje vegetace vytvořená člověkem. Jsou to pole, louky nebo člověkem vysázený les. Zbytky přirozených porostů jsou zachovány lépe na horách.

Typickým prvkem české krajiny je les. Celková rozloha českých lesů je mnohem menší, než byla v minulosti. Přesto patří Česká republika k nejlépe zachovaným státům Evropy. Lesy zaujmají přes jednu třetinu rozlohy státu. Původními lesy, zejména v nižších polohách, byly lesy listnaté a smíšené, dnes převládají lesy jehličnaté (67% všech lesů je jehličnatých). V jehličnatých lesích nacházíme hlavně smrky a borovice. Z listnatých stromů jsou nejběžnějšími duby, buky, javory vrby a lípy. Lípu považují Češi za svůj národní strom. Hlavní lesní území jsou v nadmořských výškách nad 500 m n. m., kde je dostatek srážek. V současné době jsou velké lesní plochy ohroženy exhalacemi a některé lesy, například v oblasti Krušných hor, velmi poškozeny.

Živočišstvo

Původní živočišstvo se udržuje jako lesní zvěř. Nejtypičtějšími savci českých lesů jsou jelen, srnec, prase divoké, liška, jezevec, zajíc, králik a veverka. Na Šumavě a v Beskydech se vyskytují také rysy. V Beskydech se navíc objevují medvědi a vlci. V ČR žije také větší počet muflonů a v Lužických horách a v Děčínských stěnách najdeme i kamzíky. Na Křivoklátsku žijí vzácné vydry.

Ve volné přírodě žije v ČR řada ptáků, o mnoha z nich se zpívá v lidových písních. V blízkosti lidských obydlí najdeme nejčastěji vrabce, kosa, sýkorku, vlaštovku, holuba nebo hrdlíčku. Na komínech mívají hnízdo čápi. V polích a na lukách žije nejčastěji skřivan, slavík, křepelka, koroptev, bažant, vrána a havran. V lesích žijí tetřevi. U vody můžeme vidět divoké kachny, husy a labutě. Z nočních ptáků jsou nejznámější sova a výr. Z dravců se vyskytují nejčastěji káňata a poštolky. Ze šplhaviců je nejtypičtějším ptákem datel.

Plazů a obojživelníků nenajdeme v české přírodě mnoho. Z obojživelníků se vyskytují žáby, mloci a čolci. Z plazů nacházíme hlavně ještěrky a hady. Jediným českým jedovatým hadem je zmije. Nejčastějšími rybami jsou kapr, lín, cejn, okoun, štika, pstruh, sumec a úhoř. Většina těchto ryb se chová také uměle v rybnících.

Většina fauny patří k fauně listnatého lesa. Okrajově na jižní Moravě se vyskytuje teplomilná fauna, která se sem rošířila z jižní Evropy (např. pták drop velký *Otis tarda* nebo hmyz kudlanka nábožná *Mantis religiosa*). V horských oblastech nad 750 m n. m. se vyskytuje střeoevropská horská fauna, ve které najdeme i některé arktické druhy.

Myslivost

Česká myslivost měla velkou tradici a byla proslavena po celém světě. Největší množství lesní zvěře bylo v ČR uloveno v roce 1933 (celkem 4 817 921 kusů). Nejčastěji lovenou zvěří byli bažanti, koroptve, zajáci, divoké kachny, holubi, srnčí a jelení zvěř. V současné době však některé

druhy lesní zvěře ubývají, a tak se jí loví méně. V minulosti byla myslivost zábavou šlechty, dnes je především koníčkem lidí, žijících na venkově. Na území ČR byly hojně zakládány lesní obory a bažantnice, a to zejména šlechtickými rody. Jednou z nejvýznamnějších obor je obora v Žehušicích (okres Kutná Hora), kde žije ve světě unikátní stádo bílých jelenů.

NĚKTERÉ ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA ČESKÉ FAUNY

Bezobratlí

Největším českým a současně evropským motýlem je martináč hrušovitý *Saturnia pyri*, jehož křídla mají rozpětí kolem 15 cm. Vyskytuje se na jižní Moravě. Má také největší housenku, která dosahuje délky až 12 cm. Nejvytrvalejšími letci mezi motýly jsou lišajové *Sphingidae*. Létají až na vzdálenost 1000 km a umějí létat rychlostí kolem 50 km/h.

Největším českým broukem je roháč obecný *Lucanus cervus*, který dosahuje délky 8 cm. Má velkou sílu, i když váží jen 14 g, dokáže pohybovat předmětem o hmotnosti až 1,5 kg.

Největším pavoukem žijícím na území ČR je slíďák tatarský *Allohonga sungoriensis*. Samička dosahuje délky až 5 cm. Vyskytuje se na jižní Moravě. Svou velikostí a vzhledem připomíná tropické sklípkany *Aviculariidae*. Nejvzácnějším českým mlžem je perlorodka říční *Margaritana margaritifera*, která dosud žije na několika úsecích Vltavy, Blanice a Malše. V jejich lasturách můžeme najít přírodní perly.

Obratlovci

Nejrychlejší rybou v českých řekách je pstruh *Salmo trutta*. Může plout rychlostí až 37 km/h. Nejčastější sladkovodní rybou na českém stole je kapr. V jiných zemích není kapr příliš oblíbený. Není divu, protože se jedná zřejmě o nejkostnatějšího živočicha, jeho kostra se totiž skládá ze 4 386 kostí a kostiček.

Nejvýznamnějšími ptačími rezervacemi v ČR jsou rybníky Malý a Velký Tisý na Třeboňsku, Novozámecký rybník u České Lípy a Lednické rybníky. Hnízdí zde kolem 100 druhů ptáků a dalších asi 100 druhů ptáků se zde zastavuje při svých tazích.

Největším českým ptákem a současně nejtěžším létajícím ptákem na světě je drop velký *Otis tarda* žijící na jižní Moravě. Dosahuje délky 1 m a hmotnosti 18 kg. Jeho křídla měří v rozpětí až 2,4 m. Nejvytrvalejšími českými letci jsou čáp bílý *Ciconia ciconia* a vlaštovka obecná *Hirundo rustica*, kteří uletí každý rok při odletu a návratu až 10 000 km. Nejrychlejším českým ptákem je rorýs *Micropus apus*. Při letu je schopen dosáhnout rychlosti až 300 km/h. Nejlepším pěvcem je slavík *Luscinia megarhynchos*. Je zajímavé, že schopnost zpívat mu není vrozena a mladý slavík se musí zpěvu naučit.

Největší ornitologickou expozici nazvanou Ptáci České republiky najdeme v Muzeu Komenského v Přerově. Najdeme zde modely všech ptáků, kteří se v ČR vyskytují.

Nejlepší sportovní výkony mezi českou zvěří podává zajíc *Lepus timidus*. Skáče 2 m do výšky a 7 m do dálky. Na kratší vzdálenosti běhá rychlostí až 70 km/h. Vyskytuje se dnes vzácně, a je proto přísně chráněn.

Na území bývalého Československa žije také největší počet muflonů *Ovis musimon* na světě. Jejich počet je odhadován na 10 000 kusů. Daří se jim zde lépe než v jejich původní vlasti – na Sardinii a Korsice. O kvalitě české mufloní zvěře svědčí i to, že nejkvalitnější mufloni trofeje pocházejí právě z České republiky.

Mnoho savců je v současné době ohroženo. Mezi ty nejvíce ohrožené patří například kočka divoká *Felis silvestris*, bobr evropský *Castor fiber*, medvěd hnědý *Ursus arctos*, pch zahravný *Eliomys quercinus*, sysel obecný *Citellus citellus*, vlk *Canis lupus* a netopýři – vrápenci *Rhinolopus*.

OCHRANA PŘÍRODY

I když česká první pralesní rezervace Žofínský prales na Novohradsku v jižních Čechách byla vyhlášena už v roce 1838, hlavní snaha chránit přírodní pralesy spadá až do 20. let minulého století. Dnes existují na území České republiky čtyři národní parky: Krkonošský národní park, Národní park Podyjí, Národní park Šumava a nejnovější Národní park České Švýcarsko. Poslední tři parky byly vyhlášeny teprve nedávno. Krkonošský národní park existuje od roku 1963. Největším chráněným územím je Národní park Šumava, který má rozlohu 685 km².

Vedle národních parků se nacházejí na území ČR chráněné krajinné oblasti (celkem jich je 22) nebo tzv. maloplošná chráněná území, která zahrnují celkem 1612 objektů. Jsou to národní přírodní rezervace (124), národní přírodní památky (100), přírodní rezervace (480) a přírodní památky (908).

Národní park Šumava – park je spolu se svou rakouskou a německou částí největším lesním komplexem ve střední Evropě a českým nejzachovalejším přírodním celkem. Slouží jako zdroj pitné vody pro jižní a západní Čechy. Rozlohou je českým největším národním parkem. Na jeho území se nachází dále české největší jezero – Černé jezero – a největší česká přehradní nádrž – Lipno. Jeho nejstarší rezervací je prales Boubín, chráněný od roku 1858. Od roku 1990 je Šumava biosférickou rezervací UNESCO.

Národní park Podyjí – tento park se rozkládá podél řeky Dyje mezi Znojmem a Vranovem na ploše 63 km². Na území tohoto parku jsou zachována rozsáhlá vřesoviště s teplomilnou faunou a flórou.

Krkonošský národní park – se nachází na území nejvyššího českého pohoří. Pramení zde největší česká řeka Labe a najdeme zde také největší český vodopád – Pančavský vodopád (148 m). Na území parku se vyskytují četné endemické druhy (tj. takové, které se objevují jen zde) flóry a fauny. Krkonošské lesní porosty jsou v současné době silně poškozeny exhalacemi, a proto byl tento park zařazen mezi nejohroženější parky na světě.

Národní park České Švýcarsko – se nalézá v okrese Děčín mezi obcemi Hřensko a Chřibská a zaujímá oblast při státní hranici s Německem, která ho odděluje od německého NP Saské Švýcarsko. Hlavním předmětem ochrany jsou unikátní skalní města a na ně vázaní živočichové a rostliny. Oblast je známá především svými skalními útvary – věžemi, branami, stěnami, které vystupují nad souvislé lesy. Patří sem i největší skalní pískovcový útvar v Evropě – Pravčická brána. Význačné jsou též soutěsky Kamenice a Křinice.

NÁRODNÍ PARKY A CHRÁNĚNÉ KRAJINNÉ OBLASTI (CHKO) ČESKÉ REPUBLIKY

CHKO Beskydy – je českou největší chráněnou krajinnou oblastí (1160 km²). Rozkládá se na území okresů Vsetín, Frýdek – Místek a Nový Jičín. Je zde několik pralesních rezervací, z nichž nejznámější je Mionší. Toto území patří k srážkově nejbohatším oblastem ČR a také zde nejvíce sněží. Žijí zde jinde vzácní živočichové, jako např. rys, vlk nebo medvěd.

CHKO Bílé Karpaty – tato krajinná oblast navazuje na slovenské Bílé Karpaty, nachází se na území okresů Zlín, Uherské Hradiště a Hodonín. Charakteristickým rysem oblasti jsou orchidejové louky.

CHKO Blaník – oblast leží v jihovýchodní části okresu Benešov. Na jejím území se nachází legendární hora – Velký Blaník.

CHKO Blanský les – toto chráněné území najdeme na části území okresů Prachatice, České Budějovice a Český Krumlov. Více než polovinu území pokrývají přirozené lesní porosty (buk, smrk, javor, jedle).

CHKO Broumovsko – chráněná krajinná oblast vyplňuje území tzv. Broumovského výběžku ve východních Čechách. Její hlavní zajímavostí jsou pískovcová města a rozmanité skalní útvary – Broumovské stěny a Adršpašsko-teplické skály.

CHKO České středohoří – jedná se o značně rozsáhlé území, které se rozkládá v oblasti od Loun po Českou Kamenici. Je tvořeno horami vulkanického původu.

CHKO Český kras – zaujímá centrální část geologicky a paleontologicky významného území rozkládajícího se v okrese Beroun a Praha-západ, které je rovněž známo pod názvem barrandiien. Nachází se zde nejhlubší jeskynní systém v Čechách – Koněpruské jeskyně.

CHKO Český ráj – je nejstarší českou chráněnou oblastí, existuje už od roku 1955. Oblast zasahuje do okresů Semily a Mladá Boleslav. Největší zdejší pozoruhodností jsou skalní města s různými skalními útvary.

CHKO Jeseníky – jde o horský masiv Hrubého Jeseníku s nejvyšší horou Praděd. Vyskytuje se zde bohatá horská květena. Je zde i několik zajímavých rašelinišť.

CHKO Jizerské hory – oblast navazuje na Krkonošský národní park. Téměř celé území pokrývají smrkové lesy, které jsou dnes vážně ohroženy průmyslovými exhalacemi. Typickým prvkem zdejší krajiny jsou četná rašeliniště s porosty kosodřeviny.

CHKO Kokořínsko – oblast se nachází ve středních Čechách mezi městy Mělník, Litoměřice a Česká Lípa. Charakteristickým rysem této krajiny jsou hluboká kaňonovitá údolí, která člení zdejší pískovcovitý masiv. V lesích převládá borovice.

CHKO Křivoklátsko – oblast zaujímající část okresů Rakovník a Kladno byla zařazena roku 1977 do biosférických rezervací UNESCO. Typické pro zdejší krajinu jsou souvislé lesní plochy s četnými porosty tisů. Vyskytuje se zde rovněž pestrá fauna a flóra. Hojná je lovná vysoká zvěř.

CHKO Litovelské Pomoraví – jde o oblast údolí řeky Moravy, která se rozkládá mezi městy Olomouc, Mohelnice a Litovel. Jsou zde zachovány zbytky lužních lesů a mokřadů.

CHKO Lužické hory – oblast se rozkládá na území okresů Děčín, Česká Lípa a Liberec, podél hranice s Německem. Území je významné hlavně z geologického hlediska, stýkají se zde žulové masivy, masivy vulkanického původu a pískovce.

CHKO Moravský kras – v této oblasti se nalézá největší a nejlépe rozvinuté krasové území ČR. Na území krasu, který se nachází severovýchodně od Brna, můžeme dnes navštívit čtyři jeskynní systémy a propast Macochu. Sídli tady vzácné druhy netopýrů.

CHKO Orlické hory – jde o souvisle zalesněné horské území rozkládající se v okrese Rychnov nad Kněžnou a Ústí nad Orlicí. Je zde také několik přirozených horských luk a zbytky původního lesa.

CHKO Pálava – Pálavské vrchy patří do systému biosférických rezervací UNESCO. Nacházejí se v okrese Břeclav u hranice s Rakouskem. Lze zde vidět bohatou květenu a zvířenu, jsou tu i nejvýznamnější česká archeologická naleziště z období paleolitu.

CHKO Podohří – tato chráněná oblast zaujímá nevelké území mezi Jeseníkem nad Odrou a Ostravou. Charakteristickým rysem této oblasti je neregulovaný tok řeky Odry, který umožnil zachování nivních luk.

CHKO Slavkovský les – se rozkládá v západních Čechách v oblasti mezi městy Karlovy Vary, Mariánské Lázně a Kynšperk na Ohří. Vyskytují se zde dva typy vřídelních oblastí: studené minerální prameny, které vyvěrají v okolí Mariánských Lázní a Lázní Kynžvart, a také teplé minerální prameny, jež vyvěrají v okolí Karlových Varů.

CHKO Třeboňsko – patří rovněž do biosférických rezervací vyhlášených UNESCO. V oblasti se nachází na 500 rybníků vybudovaných v 16. století z původních močálů. Krajina poskytuje ideální podmínky pro hnízdění nejrůznějších druhů ptactva.

CHKO Žďárské vrchy – jde o chráněnou oblast v okresech Žďár nad Sázavou, Havlíčkův Brod, Chrudim a Svitavy. Na území oblasti se nacházejí četné rybníky.

CHKO Železné hory – oblast navazuje na Žďárské vrchy. Zahrnuje zalesněnou pahorkatinu v údolí řeky Chrudimky.

Zpracovala Radka Hejmalová-Millar

Zábava

a) ČEŠTINA

Vyjmenovaná slova po S (případně po B, L, M a P)

Doplňte I, Í, nebo Y, Ý:

Neumí správně vyslovovat s-kavky. Sultán s- dal postavit honosné s-dlo. V lékárně s- koup-la s-rup proti kašli. Bab-čka nazývala zločince zlos-nem. Las-čka běžela přes m-tinu. S-mona se šla projít do bl-zkého les-ka. Chotěbořské s-lo je vidět zdaleka. S-kl bolestí. S-tnice je část oka. V elektrické s-ti je napětí 220 voltů. Doplň do nás-pky ob-lí pro slep-ce. Po jahodách se os-pal. S-r se vyrábí z mléka. Zás-lku s- vyzvedněte na poště. Šla koup-t zás-p pro své m-m-nko. B-l na brigádě v s-rárně. Ukl-d' chleba, ab- neos-chal. Hlas-vky se nacházejí v krku. Má rád mas-tá jídla, ale s-rovou zeleninou také nepohrdne. V ob-lí s- dávej pozor na os-ny. Mohl b-s zes-l-t rádio? Jez do polos-ta, p-j do polop-ta. S-rovinka, hnědočervená houba, je jedlá i za s-rova. Po námaze s- nechte svaly namas-rovat. Navštívili jsme zámek S-chrov.

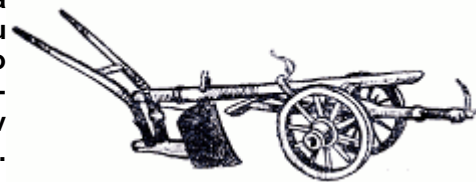
Připravila Radka Hejmalová-Millar

b) HÁDANKA

Ve stáji jsou lidé a koně. Celkem je zde 22 hlav a 72 nohou. Kolik koňů a kolik lidí je ve stáji?

Bratraci Veverkové a jejich vynález ruchaďla

Roku 1827 dokončili ve vesnici Rybitví u Pardubic rolník František Veverka a jeho bratranec, kovář Václav Veverka, asi tříleté pokusy s novou konstrukcí pluhu, kterou místní obyvatelé nazvali "ruchaďlo". Ruchaďlo usnadňovalo orbu, jednu z časově i fyzicky nejnámáhavějších zemědělských prací a proto velmi rychle vešlo ve všeobecnou známost nejen v okolí, ale i v jiných končinách Čech a dokonce i v cizích zemích.



Nový vynález byl dítkem doby a prostředím, v němž vznikl. Jeho zrod podnítily potřeby tehdejšího rozvoje zemědělství.

Přibližně od druhé poloviny 18. století se stával požadavek rozvoje zemědělské výroby stále naléhavější. V této době začíná stoupat počet obyvatel a to vyvolává hlad po potravinách. K roku 1771 se odhaduje v Čechách 4 150 000 lidí, ale za třicet let (r. 1805) jich zde žilo již 5 057 000. To byl takový přírůstek, jako dříve za 50 a více let. A tempo růstu se ani v následujících desetiletích nezmenšovalo, spíše naopak. Dosavadní nízká úroveň zemědělství ovšem mohla uspokojovat nároky na ni nyní kladené jen s velikými obtížemi. Nadto zaostalý nevolnický systém umožňoval, aby vrchnosti zvyšovaly produkci zemědělské výroby (a tím i své zisky) nikoliv zvyšováním výnosu z jednotky půdy, ale především zvyšováním robotních povinností poddaných, tedy jenom růstem práce. Poddaní potom neměli dostatek prostředků a ani sil, aby mohli nějak podstatněji svá hospodářství vylepšovat. Za této situace znamenal každý neúrodný rok velké nebezpečí hladomoru. Nevolnický systém dosáhl prakticky vrcholu svých možností a stále více se projevoval jako brzda rozvoje společnosti. Jeho základy otřásala velká nevolnická povstání a definitivní pád znamenaly státní reformy. Dále bylo třeba jít především cestou hledání a ověřování efektivnějších způsobů hospodaření, daleko rozhodněji než tomu bylo dříve. To

ovšem současně předpokládalo zdokonalit a vyrobit odpovídající pracovní nástroje.

Výše naznačený vývoj zemědělství a jeho problémy vykristalizovaly konkrétním a specifickým způsobem v životě obyvatel vesnice Rybitví u Pardubic a dvou přemýšlivých lidí, Františka a Václava Veverkových. Ti dokázali zmobilizovat své schopnosti a těžkosti s orbou, které před nimi vyvstaly ve své konkrétní naléhavosti, a vše vyřešili vynalezením ruchaďla. Vynález, který se stal organickým článkem zdokonalování orebné techniky v 1. pol. 19. století u nás i v jiných zemích.

V Rybitví hospodařila rodina Veverkových od poloviny 18. století. Roku 1746 se sem přišel ze vsi Roudnice děd obou vynálezců, Jiří Veverka. V té době bylo v Rybitví devět usedlostí. Jiří Veverka postupně získal poměrně veliký majetek a byl největším zdejším sedlákem. Jeho schopnosti i jmění mu zjednaly mezi sousedy velkou vážnost. V letech 1751 - 1757 zastával úřad obecního rychtáře a často byl zván za kmotra ke křtům a za svědka ke svatbám.

Velké hospodářství se ovšem rozdělilo mezi početné vlastní i nevlastní dědice ze čtyř jeho manželství. Statek převzal roku 1783 Václav Veverka, otec vynálezce Františka. Byla od něj ale již oddělena část polí a chalupa se zřízenou kovárnou pro druhého syna Ignáce, který se kovářskému řemeslu vyučil.

Dědická vyrovnání zmenšila a zatížila statek, ale i tak patřil mezi velké grunty ve vsi. Po 39 letech hospodaření se rozhodl Václav Veverka předat po žních r. 1822 statek synovi Františkovi. Ten nebyl sice ještě plnoletý, ale starý Veverka byl churavý a o hospodářství se již nemohl dostatečně starat.

Mladý František Veverka si nemohl se svou ženou rozhodně naříkat na starosti o uhájení životního standardu rodiny. Ke statku patřilo přibližně 12,5 ha půdy a když začal hospodařit, pěstovala se zde pšenice, žito, ječmen a oves, hrách, proso, čočka, len, konopí, vikev, krmná řepa a brambory. Postupně shledával, že bude výhodnější provést některé změny a tak po čase přestal pěstovat konopí a místo toho se zvýšila plocha osívaná směskou a bramborem. Bylo třeba se ale vypořádat s problémem orby. Na statku bylo velice málo mužských pracovních sil a orat tehdejšími nářadím poměrně velkou plochu polí, nebylo rozhodně snadnou záležitostí.

Ve zdejších kraji se užívaly dva typy oradel: tzv. pražský pluh a trutnovský hák. Stabilní, ale pro potah těžký pluh byl celkem dobře ovladatelný a ve srovnání s hákem práce s ním nebyla tak námáhavá. Oral ovšem jen mělce a půdu téměř neobracel, takže se uplatňoval jen při orbě před setím obilí. Pole se muselo často několikrát přeorat.

Výhodou trutnovského háku byla možnost poměrně hluboké orby, ovšem za cenu velké námahy a těžké ovladatelnosti při práci. Nosil se zavěšený na popruhu přes rameno a hloubka i směr orby se regulovaly silou paží.

Jakmile s rozšiřováním plochy, na níž se pěstovaly jeteloviny a okopaniny, a s ubýváním úhoru stoupaly požadavky na hlubokou orbu, stávala se orba hákem stále více namáhavější a nákladnější.

Ti sedláci, kteří stáli před stejným problémem jako František Veverka a kteří "na to měli", zjednali si v čase potřeby výpomoc od chudých chalupníků nebo bezzemků, pro které práce u sedláka často znamenala aspoň částečně východisko z jejich bídného živobytí. Veverka však musel dobře počítat s každým krejcarem. A tak jej každé vydání za "zbytečnou" a namáhavou práci jistě vedlo k přemýšlení, jak si od nich odpomoci.

František byl člověk technicky nadaný a řemeslně zručný. Pamětníci později vyprávěli, že jako samouk zvládl kolářské řemeslo a dokázal si také sám zhotovit kolečka k pluhu. Opravoval si a všelijak dokonce vylepšoval i hodiny, které byly jako určitý přepych jistě chloubou domácnosti. Zhotovil si pomocí kola od vozu a různých převodů jakousi mechanickou řezačku slámy; a vyráběl prý i jiné nářadí. Nepřekvapí nás jistě proto, že u takového člověka se směr oněch myšlenek nad dřinou při orbě ubíral cestou představy zdokonalení oradla, které by šetřilo práci, čas a peníze. A možná, že tu bylo i kus furiantství: ukázat, že dokáže to, co nesvedou jiní.

Představy o odstranění námahy při práci s hákem se stávaly Veverkovou posedlostí a pomalu zrály v nápad změny jeho konstrukce. Když nápad

uzrál, bylo třeba jej ověřit, upřesňovat, zkoušet, předělávat a znovu zkoušet.

Vtip nové konstrukce spočíval ve spojení předností obou dosud užívaných oradel. Veverka přidělal radlici háku, která umožňovala hlubokou orbu, na konstrukci stabilního a dobře ovladatelného pluhu. Ovšem pouhé mechanické spojení obou konstrukcí se nemohlo osvědčit, tak bylo třeba nápad přepracovat. Bylo třeba upravovat radlici a přizpůsobit ji konstrukci pluhu. A v tom potřeboval pomoc kováře. Nemusel jít daleko. Obrátil se na svého bratrance Václava Veverku.

Václav Veverka žil v podstatně skromnějších poměrech než František. Podle závěti měl Václav převzít chalupu s hospodářstvím a přibližně 5,5 ha polí, mladší bratr Josef se měl vyučit a převzít kovárnu. Protože bratr Josef nebyl ještě plnoletý, spravoval i kovárnu. Josef brzy na to zemřel a tak se Václav stal kovářem definitivně. Něco z řemesla již odkoukal, ostatnímu se časem naučil sám.

Václav Veverka tedy začal pomáhat Františkovi při práci na jeho novém pluhu. Sousedé asi Václavovi ne bezdůvodně přezdívali "Vtipohlavec" a tak měl nyní příležitost svůj vtip uplatnit nejen při zábavě, ale i při práci na něčem novém, co tu ještě nebylo. V kovárně spolu upravovali tvar radlice a po jejím připevnění k pluhu zkoušeli za kovárnou, zda to snad již není ono. Dobrý nápad se podařilo dovést ke zdárnému konci. Podařilo se nejen spojit výhody orby hákem s nosnou konstrukcí pluhu, ale byla vytvořena nová radlice, která v jednom dílci spojovala i dosavadní odhrnovačku starého pluhu s radlicí, a která svým válcovým vyklenutím spolu s příslušným úhlem k brázdě způsobovala, že se půda dobře obracela a navíc i drobila.

Ruchadlo ovšem nebylo a ani nemohlo být universálním oradlem. Ruchadlo konalo dobré služby v případech, kde se vyžadovala hluboká orba, ale ne v ostatních. Dodejme, že se uplatňovala jen v určitých půdních podmínkách - především v lehkých písčitých půdách. Tam, kde k tomu nebyly podmínky se neužívalo vůbec nebo jen výjimečně. Na jeho zdokonalování a úpravách pochopitelně dál pracovali venkovští zlepšovatelé a odborníci. Vynález ruchadla byl vyvolán procesem přechodu od úhorového systému ke střídavému systému obhospodařování polí, což byl jeden z klíčových bodů pokroku zemědělství.

Veverkové z vynálezu nezbohatli. A nejen to. Úředník choltického panství J. Kainz nechal zhotovit u tamního kováře a koláře několik ruchadel a jedno z nich roku 1832 vystavoval na hospodářské výstavě jako svůj vynález pod názvem "Kainzplug". Skuteční vynálezci se o tom dočetli až v "Kalendáři c. k. vlastenecké hospodářské společnosti pro Království české". Přestože o jejich autorství a o vynálezu napsal již předtím, v roce 1831, zprávu do časopisu Čechoslovan bohdanečský básník Josef Jaroslav Langer, přes protesty lidí, kterým taková podlost nebyla lhostejná, přes vyšetřování, které začal v místě už v roce 1834 provádět hradecký profesor Ignác Lhotský, a přes četné průkazné svědecké výpovědi, nedočkali se bratrance Veverkové do konce života oficiálního uznání autorství vynálezu, ani odměny, která jim náležela.

Zpracovala: Mirka Schullerová

d) RECEPTY

* Květákové placičky

Na 4 porce potřebujete: 1 květák, 2 vajíčka, muškátový oříšek, pepř, sůl, 100 ml smetany na vaření, hladkou mouku a olej na smažení.

Postup: Z jednoho většího květáku naděláte placičky pro celou rodinu. Květák uvařte, a rozmačkejte na menší kousky. Osolte ho, přidejte trochu nastrouhaného muškátového oříšku a podle chuti opepřete. Přidejte dva žloutky, smetanu a podle potřeby přisypte hladkou mouku, aby vzniklo polotuhé těsto. Na závěr vmíchejte sníh ze dvou bílků. Lžící nabírejte hustější směs a na středním plameni placičky dozlatova osmažte na oleji. Placičky jsou výborné s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

* Vajíčková polévka

Na 4 porce potřebujete: 5 vajec, asi třicetimetrový plátek másla, hladkou mouku, kostku bujonu (nemusí být), petrželku, muškátový oříšek, sůl, případně 1 mrkev nebo sladkou papriku.

Postup: Do rychlovarné konvice dejte vařit asi 1,5 l vody. V polévkovém hrnci rozpustíte máslo, přisypte hladkou mouku a připravte zlatavou jíšku. Do té naklepejte vajíčka a rozmíchejte je, aby byla úplně suchá. Pak vše zalijte vroucí vodou, podle chuti můžete přidat kostku bujonu. Přidejte špetku muškátového oříšku, a pokud chcete, aby polévka měla výraznější barvu, můžete do ní nastrouhat mrkev nebo přidat trochu sladké papriky. Vše nechte ještě chvíli provařit a přidejte nejmenší nasekanou petrželku.

Zpracovala: Mirka Schullerová

e) HUMOR



Jak uvařit výborný čaj i z pytlíku

Stačí dodržet několik základních kroků přípravy a získáte výborný čaj. Není důležité, jestli si vyberete sypaný nebo porcovaný v sáčcích. Dokud ho nepřipravíte správně, skutečnou chuť čaje nepoznáte. Ohříváte-li třikrát převařenou vodu a sáček s čajem necháváte v hrnku, dokud nedopijete, místo čaje budete pít jen nahořklý výluh.

Nejdůležitější je doba louhování a teplota, záleží také na tom, jestli je to čaj černý, nebo zelený.

Jak vybrat kvalitní čaj

Při výběru čaje pamatujte na to, že hlavní je jeho složení. Název vám nic neřekne. Z obalu byste se měli dozvědět minimálně to, zda si kupujete čaj černý, zelený nebo bílý. Lokalitu, odkud pochází a která ovlivňuje jeho chuť, ale z etikety většinou nezjistíte.

Odborníci kladou velký důraz na to, na kterých čajových plantážích byl čaj vypěstován, v jakém období roku byl sklizen a s jakou šetrností byl zpracován. Je to jako s vínem. Musíte si vybírat podle zdravého rozumu, doporučení známých nebo na základě zkušenosti.

Obecně platí, že ručně sbíraný čaj je kvalitnější.

Záleží jen na vás, jestli si vyberete sypaný čaj nebo sáčky. Dnes už neplatí, že v sáčcích je čaj méně kvalitní. Pokud jde o nádoby, nejvhodnější je porcelán a sklo, nejhorší jsou různé slitiny a materiál, který obsahuje měď. Do čaje se totiž mohou uvolňovat látky, které kazí jeho chuť. Ze stejného důvodu nejsou vhodné ani kovové nádoby na sypaný čaj.

Použít ale můžete teaterii, nevadí ani nerezové nádoby. Zrovna tak si můžete dát čaj do termohrnku nebo termosky, ale přelijte ho tam až hotový. Konvici nebo šálek je také potřeba nahřát, aby se správná teplota při louhování udržela dostatečně dlouho.

Jak připravit dobrý čaj krok za krokem

1/ Na jeden šálek (2 až 2,5 dcl) dejte 2 až 2,5 gramu čaje, to je jedna vrchovatá čajová lžička. Stejně množství obsahuje jeden sáček čaje. To, jestli má tvar čtyřhranný, kulatý nebo do pyramidy nemá přes tvrzení výrobců vůbec žádný význam. Pokud jde o materiál, lepší jsou sáčky z hedvábí. Jsou čistší,

jemnější a na rozdíl od papíru do čaje nic nevyučují.

Co můžete dělat špatně: Čaj připravujete ve studené konvici, voda tak rychle zchladne a chuť čaje nemá šanci se správně rozvinout.

2/ Vodou zahřátou na sto stupňů Celsia zalévejte jen černý čaj, pro zelené a bílé by měla mít osmdesát stupňů. Když rychlovarná konvice vypne, počkejte asi minutu a pak teprve zelený čaj zalijte. Konvici s nápojem přiklopte, aby neunikalo teplo. Pokud používáte na sypaný čaj teaterii, která funguje na stejném principu jako french press na kávu a také tak vypadá nechte lístky volně plavat, stlačíte je až po vyluhování. Co můžete dělat špatně: Znovu převařujete vodu, která už v konvici byla. Správně byste měli natočit vždy čerstvou. Je také nutné dodržovat přesnou teplotu vody pro jednotlivé typy čaje.

3/ Stejně důležitá je také doba louhování: černý čaj potřebuje 3 až 5 minut, zelený a bílý zhruba 3 minuty. Po kratším výluhu nedosáhnete pravé chuti čaje. Pokud tam sáček nebo nádobku s lístky necháte moc dlouho, do čaje se začnou uvolňovat třísloviny a bude hořknout. Správná doba je uvedená na obalu čaje. Po uplynutí

poloviny doby čaj promíchejte a opět přiklopte. Po třech až pěti minutách - podle typu čaje - je hotovo.

Co můžete dělat špatně: Nedodržíte dobu louhování. Buď tam čaj necháte příliš krátce, nebo naopak moc dlouho. Úplně nejhorší je, když se sáček nechá v konvici nebo hrnku po celou dobu, dokud člověk nápoj nevytáhne. Po pěti minutách už se přitom z čaje nic dobrého neuvolní.

4/ Zbývá už jen nalít do šálku. Když používáte porcovaný čaj, vyndejte sáček z konvice a můžete ho nalít do šálku. Z teaterie si můžete nalévat čaj postupně, ze stlačených lístků se do nápoje žádné nežádoucí látky neuvolní. Ideální je, pokud je i šálek na čaj zahřátý, ale není to nezbytně nutné.

Pokud si čaj sladíte nebo ho chcete dochutit mlékem či citronem, počkejte, až bude hotový. Jakmile dáme do čaje citron, už se nic nevyluhuje, citron celý proces zastaví. Počkat by měl i ten, kdo sladí medem, v tomto případě spíš kvůli medu, ve kterém příliš horká voda ničí zdraví prospěšné látky. Čaj můžete popíjet i vychladlý, bude jen méně aromatický. Ohřívát se ale nemá.

Zpracovala: Mirka Schullerová

g) KULTURA

Piráti z Karibiku: Na vlnách podivna, 3D
Dobrodružný film: 90 min; 2011.

Režie: Rob Marshall
Produkce: Jerry Bruckheimer
Scénář: Ted Elliott, Terry Rossio, Tim Powers
Hrají: Johnny Depp, Geoffrey Rush, Penélope Cruz, Ian McShane, Kevin McNally

Synopse

Film „Piráti z Karibiku: Na vlnách podivna“ produkováný Jerry Bruckheimerem a režírovaný Robem Marshalllem zachycuje legraci, dobrodružství a humor, které stály u zrodu úspěšné série, tentokrát ve formátu Disney Digital 3D™. Johnny Depp se vrací ke své ikonické roli kapitána Jacka Sparrowa v akčním příběhu plném pravdy, zrady, mládí a odchodů. Když se Jack setká se ženou ze své minulosti (Penelope Cruz), není si jistý, zda jde o lásku nebo zda tato žena jen „hraje na city“ a využívá ho, aby našla legendární Pramen mládí. Když ho donutí, aby vstoupil na palubu Queen Anne's Revenge, lodi obávaného piráta Černovouse (Ian McShane), Jack se ocitá v nečekaném dobrodružství, kde neví, koho se obávat více: Černovouse nebo ženy ze své minulosti.

Mezinárodní obsazení série zahrnuje veterány, kterými jsou Geoffrey Rush jako pomstychtivý kapitán Hector Barbossa a Kevin R. McNally jako Joshamee Gibbs, dlouholetý přítel kapitána Jacka, spolu se Samem Claflinem jako oddaným misionářem a Astrid Berges-Frisbey jako záhadnou mořskou pannou.

Zpracovala: Mirka Schullerová

h) ZDRAVÍ

Pálení žáhy

Kdo by tuhle nepříjemnost neznal! Vždyť intenzivně a opakovaně trápí až deset procent dospělých. Dále se objevuje u poloviny těhotných žen a nevyhýbá se ani dětem. Víte ale, že za tento problém můžou i jiné věci, než je jídlo?

Pálení žáhy není nic příjemného. Má mnoho různých projevů, které vám dokážou pěkně otrávit náladu. Mezi ty základní patří:

- pocit pálení za hrudní kostí
- nadměrné slinění
- říhání
- zpětný návrat kyselé šťávy do úst
- obtížné a bolestivé polykání
- nucení na zvracení (někdy trvá jen desítky minut, jindy celé hodiny).

Pálení žáhy doprovází mimo jiné i nepříjemná chuť v ústech a zápach z nich. Je to způsobeno tím, že vstup do žaludku je vlastně neustále otevřený. Tady ovšem nestačí precizní ústní hygiena, ale je třeba nastolit léčbu v podobě léčivých rostlin nebo preparátů proti pálení žáhy. S takzvanou pyrózou se nejčastěji setkáte po vydatném jídle. Překvapit vás může i v jiných situacích, například v noci při spánku, když ležíte v klidu, nebo také kdykoli v poloze v předklonu.

Co se v těle děje

Žaludeční obsah se dostane do jícnu a zde začne dráždit citlivou tkáň. Doslova modelovou situací je, když spěcháte a narychlo do sebe hodíte nějaké jídlo. Žaludek se pod nápořem potravy příliš napne, šťávy jeho obsah nestačí strávit a evakuace ze žaludku se zpožďuje. Pak se nestrávená potrava vrací spolu s kyselinou do jícnu a způsobuje palčivý problém se žahou, který se dostaví takřka okamžitě.

První pomoc

Pro rychlý zásah a okamžitou úlevu...

... doma

Pokud vás pálení žáhy přepadne v domácím prostředí, můžete se ho zbavit například pomocí bylinného čaje. Pokud tímto problémem trpíte, je dobré mít jej doma v záloze. Z bylinek vsaďte na mátu. Vhodné je i pití čiré vody nebo šťávy ze syrových brambor. Další variantou jsou volně dostupné léky.

... v terénu

Jestliže vás nepříjemná bolest přepadne v restauraci nebo třeba na ulici, volte jako první pomoc volně dostupné léky, které užívejte podle instrukcí na příbalovém letáku ihned, když se problém dostaví. Mnoho lidí je nosí preventivně stále u sebe v kabelce nebo aktovce. Pro lepší orientaci se podle způsobu účinku rozdělují na antacida (například Rennie) a cytoprotektivní léčiva (například Gaviscon liquid).

Rozdělení léků podle jejich účinku

Antacida snižují žaludeční kyselost buď tím, že neutralizují kyselý žaludeční obsah, který již v žaludku je (antacida účinkují pouze 1 hodinu a pak si musíte vzít další dávku, což je vhodné pro ty, které pálení žáhy přepadlo výjimečně), nebo léky, které sekreci žaludeční kyseliny blokují, což je dlouhodobější. Ty uvítají ti z vás, kteří mají déletrvající a intenzivnější bolesti nebo když je před vámi třeba celý večer a chcete mít klid. Říká se jim H₂ blokátory. Ty účinkují 9–12 hodin a vstřebávají se až ve střevě .

Cytoprotektivní léčiva tvoří gel, který plave na povrchu obsahu žaludku a jejich účinek přetrvává 2–2,5 hodiny, právě proto jsou také vhodná pro okamžitou úlevu stejně jako první typ antacid.

Pro dlouhodobou úlevu... Sekreci žaludeční kyseliny úplně zastaví pouze inhibitory protonové pumpy, a to až na 24 hodin . Blokují tvorbu žaludeční kyseliny a jsou vhodné zejména pro léčbu častých, opakujících se nebo závažných a silných projevů překyselení žaludku.

Pozor! V žádném případě ale neužívejte jedlou sodu. Je hodně agresivní. Pozor také na často používaná antacida. Neutralizují sice kyselý žaludeční obsah a pomohou rychle, ale potíže zmírní jen na krátkou dobu. Nesmí se také kombinovat s některými léky.

Preventivní desatero

Když už k pálení žáhy dojde, je třeba jednat. Pokud se mu ale chcete vyhnout obloukem, zkuste preventivní desatero.

1. Zaměřte se na svůj jídelníček. Vynechte ostrá jídla, pálivá a dráždivá. Omezte smažené, maso, grilované potraviny a sladkosti. Vhodné není ani čerstvé pečivo, tučná jídla, čokoláda, česnek, cibule, rajská jablíčka a citrusové plody. Nepijte alkohol a omezte spotřebu kávy. (Vhodné jsou naopak potraviny s vysokým obsahem vlákniny, kukuřice, rýže, kefír, jogurt, kořenová zelenina, rostlinné oleje, mrkev, dýně nebo listová zelenina.)

2. Jezte dlouho. Čím déle budete kousat nebo rozmělnovat potravu, tím méně toho také sníte. Tím snížíte nároky na chemické nasazení žaludku a vyhnete se pálení žáhy.

3. Po jídle se fyzicky nenamáhejte. Dejte si pauzu minimálně dvacet minut, kdy budete úplně v klidu.

4. Pozor na období před spaním! Dvě až tři hodiny před spaním nejzte. Stejně tak byste neměli přemýšlet o tom, co se bude dít nebo co se právě děje. Snažte se relaxovat a nestresovat se.

5. Dostatečný spánek. Chodte pravidelně spát, pokud možno ve stejnou dobu. Ideální doba spánku je 6–8 hodin.

6. Psychické uvolnění. Je třeba najít si činnosti, při kterých budete relaxovat a, jak se říká, úplně vypnete. Ideální je meditace, ale může to být cokoli, u čeho se uvolníte a přestanete myslet na práci i na celý svět. Udělejte si zkrátka čas jen pro sebe.

7. Zakažte si jídlo při stresu. Pokud se dostanete do vypjaté situace, myslete na to, že stres a jídlo je nejhorší kombinace. Přepadne-li vás neodolatelná chuť na jídlo, opakujte si uvědoměle, že ani jedno není zdravé, natož zdraví prospěšné.

8. Nerozčilovat se! Snažte se mít své emoce pod kontrolou. Rozčilení vám v ničem nepomůže. Když už k němu dojde, myslete na to, že ubližujete hlavně sobě.

9. Nebuďte na sebe tak tvrdí. Nastal čas zvolnit. Snízte své požadavky vůči sobě, a to v životě i v práci. Nedejte šanci dalšímu stresovému faktoru.

10. Začněte zdravě žít. Změňte svůj životní styl. Tělo se vám určitě odmění a pálení žáhy vás přestane nemile překvapovat. Při přetrvávajících problémech neváhejte navštívit lékaře.

Zpracovala: Mirka Schullerová

Správná řešení:

Čeština:

Neumí správně vyslovovat sykavky. Sultán si dal postavit honosné sídlo. V lékárně si koupila sirup proti kašli. Babička nazývala zločince zlosynem. Lasička běžela přes mýtinu. Simona se šla projít do blízkého lesíka. Chotěbořské silo je vidět zdaleka. Sykl bolestí. Sítnice je část oka. V elektrické síti je napětí 220 voltů. Doplně do násypky obilí pro slepice. Po jahodách se osypal. Sýr se vyrábí z mléka. Zásilku si vyzvedněte na poště. Šla koupit zásyp pro své miminko. Byl na brigádě v sýrárně. Uklid' chleba, aby neosychal. Hlasivky se nacházejí v krku. Má rád masitá jídla, ale syrovou zeleninou také nepohrdne. V obilí si dávej pozor na osiny. Mohl bys zesílit rádio? Jez do polosyta, pij do polopita. Syrovinka, hnědočervená houba, je jedlá i za syrova. Po námaze si nechte svaly namasírovat. Navštívili jsme zámek Sychrov.

Hádanka:

Ve stáji je 14 koní a 8 lidí. Výpočet: $14 \cdot 4 + 8 \cdot 2 = 72$