

ŠPÍGL

PROSINEC 2023
ZRCADLO
ČESKA

ČESKÉ MĚSTO JAKO OBRAZ DĚJIN ZEMĚ

text: Aleš Meduna

K první vlně vzniku měst v Čechách došlo na počátku 13. století za vlády Přemysla Otakara I. Rychle jich přibývalo po celé 13. století a na jeho konci byla síť měst v podstatě vybudována. O založení města rozhodoval většinou panovník či jiná vrchnost. Za vlády Lucemburků se městská síť rozšířila o početná poddanská města a městečka.

Vraždou krále Václava III. roku 1306 končí vláda Přemyslovců v českých zemích a zároveň první století existence středověkých měst. Síť více než 250 měst a městeček přispěla k převratným změnám. Přemyslovští panovníci se tak stali otci českých, moravských i některých slezských měst. Vedle úrodnosti krajiny hrála klíčovou roli při vzniku lidských sídel přítomnost vodního toku. Nebylo města bez řeky. Řeka byla prvotním zdrojem vody, potřebovala ji řada řemesel, poskytovala levnou a stálou energii pro mlýny, napájel se u ní dobytek městských i předměstských usedlostí, dobyvatelům ztěžovala přístup do města, pomáhala při požárech, poskytovala zdroj obživy. Ne vždy byl vody dostatek, docházelo k zakládání umělých vodních nádrží, rybníků. První rybníky u nás zřizovaly kláštery, které také zavedly chov kapra, kláštery pak následovali velmoži, později šlechta i města. Se zakládáním měst se rozšířilo umění hloubit studny. Studny zřizovala obec na veřejných prostranstvích, ale i jednotlivci na svých pozemcích. Během 14. a 15. století se správa měst odhodlávala k budování vodovodů, ty se tím stávají jedním z prvních technicky náročnějších zařízení. K vlastnímu odběru vody sloužily kašny.

Srdcem středověkého města bylo náměstí, často označované počestěným německým slovem „rynk“. Náměstí mělo většinou čtyřúhelníkový tvar, výjimečně kruhové, trojúhelníkovité, či nepravidelné. Plošný rozsah náměstí odpovídal velikosti a hospodářskému významu města. Je tedy pochopitelné, že největší náměstí nalezneme v Praze, a to Dobyččí trh / dnešní Karlovo náměstí/. Počet obyvatel středověkého města byl poměrně nízký, pouze Praha dosahovala úroveň velkých měst západní a jižní Evropy. Podobně tomu bylo i u počtu domů, jen Praha jich měla v řádu několika tisíc, do kategorie 500-1000 domů náležela pouze moravská mě-

sta Brno, Olomouc a Znojmo. Města v Čechách měla většinou jen 100-300 domů, poddanská zpravidla jen několik desítek. Sídlem městské správy byla zpočátku rychta, ve Slezsku a na severní Moravě zvaná fojtství. Rychtář či fojt, který ji držel a často i vlastnil, náležel k předním představitelům města a někdy i jeho budovatelem. Rychta stávala na náměstí a často se jednalo o největší dům ve městě. Kromě soukromého bydlení se zde nacházela místnost pro písaře a vězení, v přízemí se šenkovalo a nezřídka vyvíjela také obchodní činnost. Během 14. a 15. století význam rycht klesá a s rostoucím významem městské samosprávy byly nahrazeny radnicemi.

Radniční budově a někdy i celému městu dominovala věž, která měla významnou funkci v obraně města. V horní části se zavěšovaly zvony a cimbály. Svolávaly obecní schůzi, vyhlášovaly poplach, vyzývaly k pomoci před požáry. Měšťané využívali radnice jako hlavní městské budovy k umístění ukazatele času. Zprvu se jednalo o sluneční hodiny, od 14. století strojové. Vedle kostela to byla budova, která požívala největší vážnosti. Jednání byla respektována, přestupky proti slušnému chování či proti městskému řádu a právu přísně trestány. Ne vždy byl hrdelní ortel vykonán, někdy se viník přiznal před městskou radou a slíbil nápravu, jak učinil např. Jiřík Rohan roku 1566 v Sušici: “Já, Jiřík Rohan, známé činím tímto zápisem přede všemi, jakož jsem se pro své zlé skutky a cizoložství v městě Sušici do vězení dostal a potom z jistého poručení Jich Milostí pánův zřízených rad pro též zlé skutky a cizoložství pořadem práva hrdla odsouzen byl, nadto vejše potom, jsa v témž vězení, z něho jsem se dobyl a ven vyšedší, na zdech městských jsem zase do téhož vězení vzat. ... A potom po všem jest mi ta milost vždy učiněna, že jsem při hrdle zuostaven, z čehož předkem Jeho Milosti Arciknížecí, pánu mému nejmilostivějšímu, Jich Milostem pánům regentům Jeho Milosti Císařské, že sou se Jich Milosti nade mnou slitovali a mě při hrdle zuostaviti ráčili, velice děkuji.” (Registra památná města Sušice, Ústí nad Labem, 2016). Mezilidské spory, šarvátky i násilné střety se nevyhnuly ani městům. K ochraně města před nepřáteli sloužila propracovaná soustava hradebního pásma, s branami k ní náležel hrad, strážní věž, církevní budovy, zbrojnice, pra-

chárna, předsunutá opevnění, řeka či rybník, městská hotovost nebo žoldnéřská posádka.

Městské peněžní příjmy pramenily z městské daně, soudních poplatků, různých dávek a podobně. Největší příjem poskytovala hlavní městská daň, nazývaná sbírka či lozunka, která se vyměřovala podle majetku jednotlivých měšťanů a podle výkonu řemesla. Další příjmy plynuly za různé úkony městské rady, za vyhotovení listiny či zápis do městské knihy. Vysokých částek dosahovaly pokuty v trestních záležitostech, například za vraždu se podle jihlavského práva platilo rychtáři 5 hriven o 48 groších, za krvavé poranění po 16 a 8 groších. Cla a mýta se vybírala za zboží, jež se dováželo do města. Nejvyšší příjmy plynuly z dopravované soli, piva a vína.

Hlavním výrobním odvětvím měst a jejich charakteristickým znakem byla řemesla. Ve většině převažovala potravinářská řemesla. Mimořádného rozšíření dosahovala výroba piva. To se nejprve vařilo ve všech domech, jejichž majitelé měli plné měšťanské právo. Toto právo se udržovalo trvale a z majitelů vznikla významná vrstva právovárečnicků. Poptávaná piva se vyplatilo dovážet i na větší vzdálenosti. Na předních místech stálo pivo pražské, rakovnické, kadaňské a na Moravě jihlavské. Přes domácí chov drůbeže a dobytka se užívalo hojně řezníků. Oděvy se zhotovovaly z tkanin, kůže a kožešin. Tkalcí se ve městech příliš nevyskytovali oproti soukenictví, jež bylo velmi hojné. Největším soukenickým střediskem ve středověku byla patrně Chrudim.

Rovněž u oděvu a obuvi se ve městech přešlo od domácího zhotovování k řemeslné výrobě. Vznikla tak dvě další řemesla, krejčovství a ševcovství. Dřevo se používalo zprvu ke stavbám, ale postupně jej vytlačoval kámen. Dřevo se stalo hlavním materiálem k výrobě nábytku. Ve 14. století se ustanovují cechovní řády, které upravovaly vztah mistra a učně. Učeň přicházel do řemeslnické dílny zpravidla nevyškolen ve věku kolem 15 let, učební doba trvala tři roky, získání zručnosti umožňovalo podrobit se tovaryšské zkoušce. Jednotlivá řemesla se sdružovala do cechů. V čele stál volený cechmistr potvrzený městskou radou. Každý cech měl svůj znak, jenž zobrazoval hlavní výrobek nebo charakteristický nástroj. Řemeslnictvo bylo nejpočetnější vrstvou ve městech, ale teprve časem tomu odpovídalo i postavení v rámci městské samosprávy. Nejlidnatějším městem byla Praha, která se

mohla srovnávat s největšími městy západní a jižní Evropy. Za vlády Karla IV. zde žilo kolem 40 000 obyvatel. Více než 4000 obyvatel měla Kutná Hora, Cheb, Plzeň, České Budějovice, Hradec Králové, na Moravě Znojmo, Olomouc, Brno, Jihlava, ve Slezsku Opava a Vratislav. Ostatní města měla méně než 4000 lidí. Před husitskými válkami žilo v Čechách asi 2 miliony lidí, z toho asi 1/6 žila ve městech. Nejbohatší vrstvu tvořil městský patriciát, který tvořili bohatí řemeslníci a obchodníci obývající domy na náměstí a v jeho blízkosti. Je zřejmé, že přední měšťané vytvářeli horní vrstvu od počátků měst, tato vrstva však nebyla neměnná, k základním znakům patří zejména movité vlastnictví. Střední vrstva tvořila zhruba polovinu obyvatel města. Převažovali v ní řemeslníci, ale i obchodníci. Měli své silné zastoupení v městské radě, v období husitství se města s českým obyvatelstvem stala oporou husitů, zatímco u měst s německou většinou tomu bylo naopak. Nejnižší stála městská chudina, kterou tvořili nádeníci, pomocní dělníci, tovaryši, zchudlí řemeslníci. Chudina tvořila asi třetinu obyvatel. Zcela na okraji společnosti stáli žebráci. Postavení ženy odpovídalo středověké představě a žila v podřízeném vztahu vůči muži. Při uzavírání manželství hrály značnou roli majetkové zřetele, zejména u bohatších vrstev. S tím souviselo i věno nevěsty, které pak tvořilo hlavní náplň svatební smlouvy, která se zapisovala do městské knihy. Podle kanonického práva muži dosahovali tělesné zralosti mezi 15-19 lety, ženy mezi 13-15 lety. O sňatku rozhodovali rodiče snoubenců, svobodná volba byla odsunuta do pozadí. Rozhodující roli v rodině měl otec, a to vůči ženě, dětem i svým rodičům, jakmile převzal živnost. Manželství platilo za nerozlučitelné. Smilstvo bylo poměrně časté, ale také přísně trestáno. Pokud došlo k násilí na ženě, měla možnost se bránit před městským či církevním soudem, ale musela své obvinění věrohodně prokázat, jinak jí hrozil pranýř, bičování a vyhnání z města. V případě znásilnění ženy byl viník s'at či lámán a vpleten do kola. Pro městské prostředí byla důležitá aktivní role žen v oblasti hospodářské, k častým ženským povoláním patřilo šití, krejčovství, předení, hedvábnictví, prodej na trhu či hokynářství. K péči o domácnost přistupovala u ženy péče o členy domácnosti v čas nemoci a ve stáří. I ve městech zůstalo hlavní úlohou ženy rození dětí. Těhotenství bylo respektováno a okolí pečovalo o to, aby dospělo k bezpečnému narození dítěte. Kazatelé důrazně varovali před tancováním, poskakováním a pitím alkoholu. Porod probíhal doma a byl v péči porodní báby, křest následoval bezprostředně po narození, často ve stejný den narození. Nejmenší děti spaly v kolébkách, ale i v postelích jiných členů rodiny. Škola pro chlapce začínala v sedmi letech, ale ani pro ně nebyla povinná. Čtení, psaní a počítání však potřebovali v kterémkoliv řemesle. Dívky do školy nechodily, první dívčí třídy lze doložit až od 16. století.

Soubor obyčejových nebo zákonných ustanovení, která se týkala města jako celku i jeho obyvatel, byla zaručována městskou vrchností, uplatňována městskými orgány a uznávána obyvateli ve věcech veřejných i soukromých. Jakmile se trestné činy staly veřejnou záležitostí, nastupoval trest ve formě peněžní pokuty, fyzickým postižením viníka a majetkovou náhradou postiženému. Tělesné tresty byly kruté, např. ztráta očí, nosu, údů nebo zmrzačení jiných částí těla. Viník odsouzený k nejtěžšímu trestu končil obvykle na šibenici, na níž zůstal i několik let. Provinilým ženám někdy hrozilo probodnutí kulem, nebo utopení v pytli. K trestání menších provinění sloužil pranýř. Vězení mohlo být jen krátkodobé a stravu si vězeň sám platil.

V čele městské správy stál rychtář, byl především soudcem. V královských městech ho jmenoval král, v poddanských pak vrchnost. Prvním rychtářem byl zpravidla zakladatel města, zvaný lokátor. Časem však moc rychtáře klesala. Městskému soudu podléhali všichni měšťané i obyvatelé, jen duchovní spadali pod církevní orgány. Městský soud, jemuž rychtář předsedal, tvořilo většinou dvanáct konšelů. K rychtářově pravomoci pomáhal bířic a kat. Bířic obesílal žalované strany, účastnil se útrpného práva atd. Kat náležel k osobám „povrženým“, bydlel v šatlavě či v domku za městem, v kostele stál vzadu a jen v některých městech mohl přijít do hospody. Často se vyznal v lékařství a byl vyhledáván obyvateli měst i venkova. Městská rada se scházela nejprve v kostele, později v radnici. Městská rada měla právo vydávat nařízení trvalé platnosti, výběr daní, stanovení poplatků, spravovala jmění, ustanovila úředníky, volila či potvrdzovala cechmistry, přijímala nové měšťany i obyvatele, starala se o sirotky, dozírala na dobročinnou péči. V čele městské správy stál zprvu rychtář, ale omezením jeho pravomoci vstupuje do popředí purkmistr. Ten měl v úschově městskou pečeť, klíče od bran, vykonával rozhodnutí městské rady, připravoval její jednání. Konšelé byli navrhováni městskou radou, potvrdzoval je zástupce vrchnosti.

Významnou roli v životě měst sehrála církev. Doprovázela život člověka od narození až po jeho odchod z tohoto světa. Kostely, chrámy a kláštery dotvářely městskou architekturu, zároveň plnily též důležitou roli v obraně města. Věřícím byl určen největší chrámový prostor, hlavní loď. Interiéry zkrášlovala výzdoba, která předkládala věřícím, kteří neuměli číst, výjevy z Bible či života svatých. K liturgickým obřadům sloužily různé předměty-kalichy, monstrance, relikviáře a další náčiní, často zlacené a vysoké umělecké hodnoty. Krádež v kostelích byla postihována přísnými tresty, často i stětím hlavy, v lepším případě utětím ruky. Před Bohem si byli všichni křesťané rovni, ale ani v kostelích tomu tak nebylo. Přední lavice u oltáře byla vyhrazeny pro konšely, ostatní usedali v lavicích v hlavní lodi, v pravé části muži, v levé ženy. Ostatní pak stáli v zadní části chrámové lodi. Církevní svátosti posvěcovaly vstup člověka do života

krtem, božskou autoritou upevňovaly svazek mezi mužem a ženou svátostí manželství, posledním pomazáním pak ukončovaly jeho pozemskou pouť. Pohřbívalo se na hřbitově, duchovní a významnější měšťané mohli být pohřbeni přímo v kostele, zatímco sebevrahům a dalším osobám, které zavrhovala středověká společnost, byla posvátná půda zapovězena a jejich těla byla zahrabána za hřbitovní zdí nebo pod šibenicí.

Středověký životní styl směřoval více k péči o duši než o tělo. Nemoc byla chápána jako boží trest i zkouška trpělivosti věřícího. Lidé se myli u studní nebo škopků, mytí hlav obstarávali lazebníci, mýdlo bylo poměrně vzácné. Obyvatele sužoval všudypřítomný hmyz, hlodavci, blechy, vši atd. Ze žlabů vyčnívajících do ulic z okapů vytékaly kromě dešťové vody i nejrůznější nečistoty, domy neměly záchody, po ulicích se toulaly přemnožení psi a kočky, potřebu lidé běžně vykonávali na ulici i na náměstí. Města byla vystavena opakujícím se morovým epidemiím. K nejvážnějším patřil tzv. dýmějový mor s hlavním příznakem zduření uzlin a odumření tkání. V takových případech byla úmrtnost velmi vysoká, např. v roce 1380, kdy české země postihla jedna z největších morových epidemií, poklesl počet obyvatel o zhruba 15%.

Město probouzel hlas zvonu, který zval k bohoslužbě. Končily noční hlídky a otvíraly se městské brány. Strava byla poměrně střídmá, k jídlu dlouho sloužila jen dřevěná lžice a maso se jedlo rukou. Vařila se hlavně moučná jídla, kašovitě pokrmy z mouky, krupice, prosa, ovsa. Chléb někdy nahrazoval hrách, maso patřilo k dražším pokrmům. Ze zeleniny se užívalo nejvíce zelí, z ovoce pak jablka, hrušky, sbíraly se také trnky, ostružiny, maliny, jahody a borůvky. Jídla se dochucovala kořením, kmínem, pelyňkem, muškátem, myrtou, mátou, rozmarýnem. Jižní ovoce bylo dostupné jen majetným měšťanům. Mezi nápoji vládlo pivo, produkce vína nepokrývala domácí spotřebu, proto se také dováželo z jiných zemí. Zvláštní funkci měly pústy nařizované církví, které plnily funkci ekonomickou i zdravotní. Městské prostředí poskytovalo také čas na hru a zábavu. Nejrozšířenější byla hra v kostky, které holdovaly všechny vrstvy včetně kněží. Nejčastěji se hrálo v krčmách, ze hry se rozvíjely šarvátky končící i rvačkou a zraněním. Starého původu byla „dáma“, historicky doložené jsou rovněž šachy a hry s kartami.

Lidská sídla jsou jedním z mnoha svědectví o lidské společnosti a jejím dějinném vývoji, o její hmotné a duchovní úrovni. Vznik a vývoj měst tvořil výrazný mezník v českých dějinách. Města byla oporou královské moci, protiváhou moci šlechty, zdrojem královských příjmů. Města vytvářela svěbytnou kulturu. Dodnes si mnohá z nich zachovala svá historická jádra s náměstími, ulicemi i jednotlivými domy. Važme si jejich dědictví.

Použitá literatura: Hoffmann: Středověké město v Čechách a na Moravě, 2009, P. Hora: Toulky českou minulostí, 1. a 2. díl., Registra památná města Sušice, 2016.

PŘEDVÁNOČNÍ STRES: JAK SE S NÍM VYPOŘÁ- DAT A UŽÍT SI SVÁTKY

text: Petra Svobodová

Předvánoční období by mělo být časem radosti, pohody a stráveným s rodinou a přáteli. Bohužel však pro mnohé lidi se stává zdrojem stresu a napětí. Předvánoční shon, nákupy, plánování, a přípravy na svátky mohou vést k tomu, že se cítíme přetíženi a unaveni. V tomto článku se podíváme na několik způsobů, jak se s předvánočním stresem vypořádat a užít si svátky s větším klidem.

Plánování a organizace

Jedním z hlavních zdrojů stresu je nedostatek plánování a organizace. Začněte tím, že si uděláte seznam věcí, které musíte udělat a koupit. Rozdělte své úkoly na menší části a stanovte si termíny, kdy věci stihnete. To vám pomůže zůstat na správné cestě a minimalizovat zmatky.

Sdílení úkolů

Pokud máte možnost, zapojte i ostatní členy rodiny nebo přátele do plánování a příprav. Společné pečení, zdobení stromku a výroba dárků může být zábavným a poutavým způsobem, jak trávit čas spolu a snížit stres.

Náročná rodinná situace

Někdy jsou svátky spojeny s návštěvami rodiny, které mohou být náročné, ať už kvůli rodinným konfliktům nebo prostě jen kvůli společnému stresu. Pokuste se najít způsob,

jak komunikovat s rodinnými členy o svých potřebách a hranicích, a buďte otevření ke kompromisům. Není nic špatného na tom, když si dáte pauzu, když ji potřebujete.

Finanční stres

Vánoce mohou být finančně náročné, protože obdarovávání a nákupy darů mohou rychle zatížit váš rozpočet. Stanovte si rozumný rozpočet a snažte se ho dodržovat. Místo toho, abyste kupovali drahé dárky, zkuste věnovat více pozornosti tomu, co by opravdu udělalo vašim blízkým radost. Mnohdy jsou to spíše malé pozornosti než velké dary.

Self-care

Nesmíme zapomínat na sebe. Pečujte o své fyzické a duševní zdraví. Předvánoční stres může být náročný, a tak je důležité si dopřát chvíli odpočinku. Zkuste relaxační techniky, jako je meditace, jóga nebo pravidelný pohyb. Dostatek spánku a zdravá strava jsou také klíčové pro udržení vitality v tomto náročném období.

Sdílení emocí

Nezapomínejte, že mluvení o svém stresu a emocích může pomoci uvolnit napětí. Sdílení s blízkými lidmi může vést k pochopení a podpoře. Buďte otevření a sdílejte své pocity s těmi, na kterých vám záleží

Realistická očekávání

Mnohdy náš stres souvisí s nereálnými očekáváními ohledně toho, jak by Vánoce měly vypadat. Mějte na paměti, že dokonalé svátky neexistují, a snažte se soustředit na to, co je

pro vás a vaši rodinu důležité. Máte právo na sváteční chvíle klidu a radosti, a neměli byste se za ně cítit vinni, pokud něco nevyjde přesně podle plánu..

Důležitost odpouštění

Vánoce jsou také časem dávání a přijímání. To zahrnuje i odpuštění a mír s těmi, s nimiž můžeme mít konflikty. Pokuste se odpustit staré nesnáze a vstoupit do svátků s otevřeným srdcem.

Přijímání pomoci

Nemáte-li dostatek času nebo energie na všechny úkoly, nebojte se požádat o pomoc. Přátelé a rodina jsou často ochotni pomoci s přípravami, ať už jde o nakupování, vaření nebo úklid. Společná práce může být zábavnou a spojující činností.

Vyhýbání se nadměrným závazkům

Během předvánočního období dostáváme mnoho pozvánek na různé akce a události. Buďte selektivní v tom, na co se zúčastníte. Nedělejte to kvůli pocitu povinnosti, ale spíše proto, že to chcete a máte na to energii. Zbytečné závazky mohou způsobit přetížení a stres. Vánoce by měly být časem radosti, lásky a štěstí. Předvánoční stres nemusí být nevyhnutelným doprovodem tohoto období. S vhodným plánováním, péčí o sebe a realistickými očekáváními můžete snížit stres a užít si svátky naplno. Buďte vděční za chvíle strávené s rodinou a přáteli a pamatujte na to, že to co nejvíc ceníme je obdarování duší a láskou.

MINDFULNESS

text: Pavlína Kravciová

Kdy jindy, než o svátcích, se zpomalit? Vánoce jsou svátky klidu a míru, tak si je pojdme ještě více užít a ještě více se zklidnit. Metoda mindfulness, neboli česky všímavost, pochází již z dávných buddhistických cvičení. Avšak termín mindfulness se poprvé na psychologickém poli objevil až na konci sedmdesátých let 20. století. Výzkum, který na lékařské fakultě v Massachusetts vedl Jon Kabat-Zinn, si kladl za cíl vymyslet postup pomáhající od každodenního stresu, depresí a úzkostí. Jon Kabat-Zinn všímavost definoval jako „neposuzující uvědomování přítomného okamžiku“. Což je vlastně hlavní myšlenka celého mindfulness – zaměření se na přítomný okamžik, aniž bychom ho posuzovali. Což se může zdát jako něco snadného a naprosto samozřejmého – pravdou je to, že budeme potřebovat trochu cviku, sebedisciplíny a odhodlání.

Mindfulness do svého života začleníme třeba při jídle. Začneme tím, že si uvědomíme, kde jsme, kdo je s námi, jak se právě cítíme a také náš záměr jíst. Jak se říká, jíme i očima, proto

si důkladně prohlédneme náš pokrm. Jaké má barvy? Jakou texturu? Jaké složení? Chvilku se kocháme a pak vezmeme do ruky příbor. Vnímáme jeho tvar, váhu a pak vsuneme sousto do úst. Pomalu ho v ústech přealujeme, cítíme jeho prvotní chuť, dokonce i vůni, zvažujeme, zda nám chutná, či nikoli. Mysl tím nezastavíme, ta si dál štěbetá, jen jsme ji jaksí upozadili a plně se soustředíme jen a pouze na náš pokrm. Jsme si vědomi každého sousta a také toho, zda jsme již syti, nebo ne. Tato technika, jak asi nemusím ani zdůrazňovat, je i velmi vhodná při snižování hmotnosti. Takové malé cvičení, ale pokud se nám podařilo, můžeme se cítit klidnější, uvolněnější a více ukotveni v přítomnosti. To mindfulness také slibuje – jak už jsme naznačili, pomůže nám v boji s depresí či úzkostmi. Nikoho asi nepřekvapí, že se může viditelně zlepšit kvalita našeho spánku. Dokonce nastává i rozvoj naší schopnosti koncentrace a krátkodobé paměti. Navíc psychologické a neurologické studie potvrzují, že pokud se mindfulness věnujete pravidelně, jste šťastnější a zažíváte více pozitivních emocí. Další studie prokázaly, že tato meditace podporuje náš imunitní systém a snižuje krevní tlak. To už

stojí za to, abychom mindfulness vyzkoušeli. Nabízí se meditace se zaměřením na dech. Vynahradíme si čas pro sebe, kdy nebudeme nikým a ničím rušeni. Pohodlně si sedneme na zem, tak, aby naše páteř byla vzpřímená. Můžeme si nastavit časovač, třeba na 5 nebo na 10 minut. A jen a pouze sledujeme svůj dech. Ano, tak snadné to je! Naši mysl se to ale určitě líbit nebude. Bude chtít vymýšlet, co budeme vařit k večeři a, co nás čeká zítra v práci. Pokud ji při odbíhání od dechu přistihneme, tak ji láskyplně, ale důsledně vrátíme zpět. Můžeme si říkat: nádech, výdech. Někdo doporučuje si dechy počítat – vždy do 10 a pak znovu od začátku. Další metoda je, uvědomovat si jakoukoli rutinní činnost. Zuby si jistě čistíme naprosto automaticky, zatímco naše mysl si někde vesele pobíhá. Zkusme opravdu vnímat, jak kartáčkem přejíždíme po zubech, kolikrát, jak silně. Stejně tak můžeme vyzkoušet při jízdě autem si uvědomit, kolik úkonů provádíme naprosto bezděčně a automaticky. Na téma mindfulness najdete spousty webových stránek či knih, ideální by ale bylo, kdybyste se jej pokusili začlenit do svého života. Pak mi dejte vědět, jak Vám to šlo.

KAM NA SILVESTROVSKÉ A NOVOROČNÍ VÝSTUPY A VYCHÁZKY

text: Jana Hejliková

Silvestrovskou Prahou za historií: Novoroční čtyřlístek 2024

31. prosinec 2023 11:30 – 16:30
Vstupné 30 Kč

Další ročník turistické akce Klubu českých turistů, bude tento rok již po dvacáté. Akce má charitativní poslání. Trasa měří 8–10 kilometrů. Sraz účastníků je u Národního divadla na náměstí Václava Havla v Praze, 31. prosince mezi 11:30 a 13 hodin.

Silvestr v jednu na zámku Loučeň

31. prosinec 2023 13:00 – 16:00
Vstupné 150 Kč

Již tradičně zve zámek Loučeň na netradiční zámeckou oslavu Silvestra. Zámek slaví příchod Nového roku jako první místo v Čechách a patrně i první v celé Evropě. Knížecí rodina Thurn-Taxisů, které zámek patřil, byla velmi světácká, kosmopolitní a otevřená všemu světovému. Proto se na zámku slaví Sil-

vestr a Nový rok o celých jedenáct hodin dříve a ve třech po sobě jdoucích hodinách přiblíží novoroční oslavy na odlišných místech světa. Samozřejmostí jsou prohlídky zámku, zajištěné občerstvení a park s labyrinty.

Silvestrovské jízdy na řepaře 2023

31. prosinec 2023 9:00 – 16:00

Kolínská řepařská drážka zve na poslední jízdy letošního roku. Vlaky budou taženy diesellovou lokomotivou po historické úzkorozchodné řepařské trati. Ve vlaku budou zapojeny uzavřené vytápěné vagóny.

Silvestrovský a novoroční výstup na Javorník na Šumavě

31. prosinec 2023–1. leden 2024

Tělovýchovný spolek Javorník pořádá tradiční výstup na rozhlednu Karla Klostermanna na Javorníku. K poslechu zahrají Šumavští mazáci a Šumari ze Stach. Stánek s občerstvením bude otevřen vždy od 11:00–16:00 hodin.

Novoroční výstup na Kozákov 2024

1. leden 2024 9:00 – 15:00

Další ročník hvězdicového výstupu na vrchol Kozákov, pěšky, na lyžích, na kole, na koni. Vyjít můžete z jakéhokoliv místa, které si zvolíte (např. Turnov, Železný Brod, Semily, Rovensko pod Troskami) záleží na vaší zdat-

nosti. Účastníci obdrží diplom, odznak a vrcholové razítko.

Novoroční výstup na Ještěd 2024

1. leden 2024 8:30 – 12:30

Tradice novoročních výstupů na Ještěd přetrvává již přes 40 let. Start a zároveň výchozí bod celé akce je v Horním Hanychově u infocentra, kde se účastníci pravidelně scházejí v půl deváté ráno. Trasa pochodu vede po modré turistické značce, která je dlouhá zhruba 4 kilometry. Předpokládaný čas dosažení cíle výstupu na Ještěd je odhadován na 12:30 hodin. Účastníci obdrží diplom, odznak a vrcholové razítko.

Novoroční výstup na Čerchov 2024

1. leden 2024 10:00 – 12:00

První lednový den se koná tradiční novoroční výstup, letos již po 26. Odchod na Čerchov bude z parkoviště v Caparticích v 10 hodin, po trase o délce 4,4 km. Během akce proběhne celostátní sbírka Novoroční čtyřlístek.

Novoroční výstup na Bismarckovu rozhlednu na Zelené hoře 2024

1. leden 2024 12:00 – 15:00

Klub českých turistů, odbor Union Cheb a Město Cheb zve všechny turisty na novoroční výstup na Bismarckovu rozhlednu na Zelené hoře u Chebu.

ZÁMEK ZÁKUPY REZIDENCE HABSBUKŮ

text: Aleš Meduna

Nevelké, ale malebné město stojí již od 13. století nad říčkou Svitavou východně od České Lípy v místech, kde se ve středověku stýkala panství dvou významných rodů – Markvarticů a Ronovců. Na místě dnešního zámku bývala tvrz, doložená již ve 14. století. V polovině 14. století získali Zákupy Vartenberkové, od konce 15. století pak Berkové z Dubé. Zdislav Berka z Dubé, který zastával vysoké úřední posty, nechal v polovině 16. století tvrz přestavět na pohodlnější zámek. K původní budově připojil na východní straně obytné křídlo, později byl objekt doplněn o další dva trakty, čímž zámek získal pravidelnou dispozici. V roce 1620 byl zámek vypleněn, později vyrabován švédskou armádou během třicetileté války. Roku 1805 se Zákupy dostaly výměnou do majetku toskánské větve habsburského rodu. Zákupy byly povýšeny na vévodství, v polovině 19. století se staly soukro-

mým majetkem rakouského císaře Ferdinanda V. Dobrotivého, který si po své abdikaci zvolil Zákupy jako místo stálého pobytu. V letech 1850–1853 došlo k opravě zámku, nově byl vybaven mobiliářem ve stylu druhého rokoka. Malířskou výzdobu provedl významný český malíř Josef Navrátil. Ten výrazně ovlivnil vzhled interiérů zákupského zámku. Poté, co byly otlučeny poškozené barokní fresky, nově vymaloval 16 pokojů prvního patra a několik dalších ve druhém patře, navíc restauroval dochovanou barokní fresku v hlavním sále. Zanechal tak po sobě největší kolekci nástěnného a nástropního malířství 19. století v českých zemích. A nejen to. Vytvořil návrhy na vzory tapet, dekorační látky, garnýže, lustry, některé kusy nábytku a kachlová kamna. Ferdinand sídlil v Zákupcech až do své smrti roku 1875, poté ho členové habsburské rodiny užívali jen sporadicky. V roce 1918 přešel zámek do vlastnictví státu a jím zůstal i do současné doby. Spravuje ho Národní památkový ústav. Dvoupatrový objekt má čtyři křídla, která uzavírají obdélné nádvoří. Vstupní průčelí je obráceno k jihu. Příkop, překlenutý kamenným mos-

tem, odděluje zámek od předzámčí, tvořeného patrovou úřednickou budovou ve tvaru písmene U. Zámecké interiéry zůstaly zachovány z poloviny 19. století beze změny dodnes a představují slohově čistý umělecký celek. Na jihu navazuje na zámek pozoruhodná terasovitá barokní zahrada, přílehlý anglický park pochází z 19. století. Zámek je přístupný veřejnosti i v prosinci od úterý do neděle, od 18. 12. do 1. 1. však pouze s předem zakoupenou online vstupenkou. Přístupný je tzv. Zimní okruh, který zahrnuje zámeckou kapli, třípokojové hostinské apartmá, pokoj císařova hofmistra, arcivévodkyně Marie Terezie a pokoje v prvním patře. Všechny místnosti jsou bohatě zařízeny nábytkem, obrazy, porcelánem a loveckými trofejemi. Okruh si lze prohlédnout od úterý do neděle v 9:30, 11:00, 13:00 a 14:30. V období od 18. 12.–22. 12. v pondělí až v pátek v 18 hodin. Od 23. 12.–26. 12. v pondělí, úterý, sobotu a neděli v 10:30, v 14:00 a 15:30. Vstupné činí 200 Kč, snížené vstupné 160 Kč platí seniři nad 65 let, mládež ve věku 18–24 let, držitelé ZTP. Děti a mládež ve věku 6–17 let pak platí 60 Kč.

PŘÍBĚH O JEŽÍŠKOVI

text: Petra Svobodová

Vánoční období je pro mnoho rodin plné radosti, laskavosti a tradic. Jed-

nou z těchto tradic může být i příběh o Ježíškovi, postavičce, která nosí dárky dětem v noci před Štědrým dnem. Pro některé rodiny je však vhodné sdělit dětem, že Ježíšek je pouze symbol, a ne skutečná bytost. Jak tedy dětem vysvětlit, že Ježíšek neexistuje?

Volba vhodného okamžiku

Vyberte si vhodný okamžik pro rozhovor. Nejlépe to bude doba, kdy jsou děti dostatečně zralé a schopné porozumět abstraktním konceptům.

Vysvětlení symboliky Ježíška

Začněte zdůrazněním, že Ježíšek je symbol vánoční radosti a štěstí. Můžete použít podobnosti, že Ježíšek je jak příběh, nebo pohádka, která nám připomíná o významu dávání a sdílení v této krásné době.

Připomenutí skutečných hodnot vánočních svátků

Sdílejte s dětmi, že i když Ježíšek není skutečná postava, vánoční svátky zůstávají výjimečné kvůli rodinnému spojení, lásce a vzájemnému dávání. Vyzdvihněte hodnoty, které vánoční období přináší, a zdůrazněte, že důležité je být spolu s rodinou a přáteli.

Vytváření nezapomenutelných okamžiků

Zaměřte se na vytváření nezapomenutelných chvil během vánočních svátků. Tyto okamžiky mohou být spojeny s radostí, smíchem a láskou. Nechte děti zažít magii vánočního období bez nutnosti spojovat ji s konkrétní postavou. Pamatujte, že každá rodina je jedinečná, a způsob, jakým přistoupíte k této konverzaci,

by měl být v souladu s vašimi hodnotami a přesvědčeními. Cílem je zachovat vánoční duch a radost v rodině i přes pochopení, že Ježíšek je spíše symbol než konkrétní bytost.

Otevřený prostor pro otázky

Poskytněte dětem otevřený prostor pro otázky. Buďte trpěliví a respektujte jejich pocity a reakce. Některé děti mohou být překvapené, zatímco jiné to mohou brát s lehkostí.

Podpora kreativity a představivosti

Nenechte děti ztratit radost ze způsobu, jakým jsou Vánoce slavěny. Podněcujte jejich kreativitu a představivost, aby mohli nadále těžit z magie vánočních svátků. Možná mohou spolu s vámi vytvářet vlastní tradice a oslavy.

Vytvoření nových tradic

Navrhněte společně s dětmi nové tradice nebo zvyky, které budou pro rodinu významné. To může zahrnovat společné aktivity, tvoření vánočních ozdob, pečení cukroví nebo dobrovolnickou činnost pro ty, kteří to potřebují.

Tímto způsobem můžete posílit pocity sounáležitosti a lásky v rodině.

Rozvoj empatie

Pomozte dětem porozumět, že každý člověk má svůj vlastní způsob vnímání světa, a že je důležité být ohleduplný k pocitům ostatních. Tím, že rozvíjíte empatii, dětem pomůžete lépe chápat různorodost světa kolem nich.

Otevřená komunikace

Ujistěte se, že vaše děti vědí, že mohou otevřeně hovořit o svých pocitech. Pokud mají otázky nebo obavy ohledně tématu Ježíška, buďte k dispozici k diskusi. Otevřená komunikace umožňuje budování důvěry a porozumění mezi vámi a dětmi.

Respekt k různým přesvědčením

Podporujte respekt k různým náboženským nebo kulturním tradicím. Vysvětlete dětem, že každá rodina má své vlastní způsoby oslav a že je důležité respektovat a tolerovat různé přístupy k vánočním svátkům.

ŽIVOT DOBROVOLNÝCH HASIČŮ NA VENKOVĚ

text: Pavel Troják

Musíme být připraveni k akci maximálně do pěti minut, což je obtížné skloubit s prací, která takovou flexibilitu nedovoluje. Proto většina členů hasičského sboru z Jevíčka pracuje pro město. Mezi nimi najdeme školníka, úředníka či správce bytových domů - profese, které jim umožňují reagovat bez odkladu. Vedlejší příjem za hasičskou činnost je pro ně také vítaným přílepkem. Jevíčské ráno bylo zpočátku klidné, dokud se najednou v hasičské stanici nerozlehne zvonění gongu a neosvětlí se prostor. Systém automaticky spustí větrání a vyfukování spalin a otevřou se vrata do dvora. Z tiskárny vychází list papíru s instrukcemi a na monitoru se zobrazí důležité informace. „Požár v Jevíčku! Místo srazu je v Kostelní ulici,“ oznamuje ženský hlas z reproduktorů. Během dvou minut se na dvoře shromáždí první osobní automobily a z nich vystupují muži. Shazují civilní oděvy a oblékají se do modrých hasičských uniforem, přičemž jeden z nich ještě rychle odpojí nabíječku akumulátoru a doplní tlak v brzdách. Poté motor hasičského vozu Renault začne hřmět a vůz opustí stanici. Neuplynulo ještě plných pět minut, což je i horní hranice času pro zásah dle zákona, který dobrovolným hasičům z této oblasti na svolání stanovuje. „Každý, kdo je na směně, si to musí nějak pořešit, aby byl do pěti minut ve stanici, převlékl se a byl připraven k výjezdu. Já například vždycky jezdím autem, ať jdu na kávu nebo za tchyní, ačkoliv bydlím jenom tři sta metrů ode mě,“ prozrazuje s úsměvem Stani-

slav Ducháček, velitel Jednotky dobrovolných hasičů v Jevíčku. Tato povinnost někdy vede k bizarním situacím. Dobrovolný hasič není totiž stále v hasičárně, aby čekal na poplach. Běžně je v práci, nebo doma a musí být připraven ihned reagovat na hasičský signál. „Když jste v obchodě, necháte košík a jednoduše se rozběhnete. Lidé se na vás dívají, jako byste byl šílený. Ve sprše to také není ideální, sotva stihnete vyschnout. A v posteli s manželkou to určitě není příjemné, pokud dojde k takové situaci,“ popisuje Jan Bidmon, starosta Sboru dobrovolných hasičů Jevíčko. Sbor v tomto třítisícovém městě má 134 členů, ale k výjezdům je určeno pouze 17 lidí. Ti jsou už dávno voláni ne pomocí sirén, ale přes mobilní telefon. „Sirény se ukázaly jako nevhodné. Jen to přilákalo místní obyvatele, kteří pak překáželi přímo před hasičskou stanicí,“ vysvětluje Ducháček. Zjišťují jednu podstatnou informaci, která pro mě byla dosud neznámá: dobrovolní hasiči dostávají za svou činnost finanční odměny. Přesto není důvod jim závidět. Stanislav Ducháček vydává výplatní pásku a sděluje nám detaily ohledně odměňování. Za běžný všední den činí odměna za hodinu pohotovosti sedm korun hrubého, o víkendech to je deset korun. V případě hodiny strávené při zásahu je odměna stanovena na 110 korun hrubého. Ovšem čas strávený po zásahu s mytím vozidel, úklidem a údržbou se do odměn již nezapočítává, upřesňuje Ducháček. Průměrně si pak členové jednotky vydělají kolem tří tisíc korun měsíčně. Když procházíme kolem hasičských vozidel – cisternových stříkaček značek Tatra a Renault, které jsou pravidelně využívány pro výjezdy, všimáme si v sousední garáži i pečlivě udržované historické techniky. Každý

člen zdejšího sboru na její renovaci věnoval stovky hodin práce, což dokazuje, že k těmto klenotům mají velmi blízko. A slouží nejen pro vystoupení na slavnostních akcích. Jiří Bidmon, bratr Jana Bidmona, který se ujímá funkce jednatele sboru a zároveň je vedoucím mládežnického hasičského družstva, se k nám přidává a vypráví o jednom z vozů. „Patronka tohoto vozidla si přála, aby byla její poslední cesta na hřbitov právě s tímto vozidlem. Proto jsme na něj nainstalovali nosítka a nyní tak přepravujeme naše členy na poslední cestu, až nás opustí,“ sděluje. Jako perlu naší sbírky nám poté ukazuje motorovou stříkačku Walter z roku 1930, jež je unikátním strojem v celé republice, líčí Jiří s viditelným nadšením. Poslední garáž ukrývá ještě cennější poklad – koněspřežnou stříkačku značky Smékal, datovanou do roku 1890, která je svědkem úsvitu hasičských časů, kdy ještě neslyšeli houkání sirény, ale hasiči museli troubení na trubku oznamovat slovy „HÓ-ŘÍ“. Tento kus je jen o dvě dekády mladší než samotný sbor, který byl založen v roce 1870. To bylo šest let po vzniku prvního českého dobrovolného hasičského sboru ve Velvarech na Kladensku. Přesto je zdejší sbor jedním z těch, které se historicky o titul prvního perou, neboť německí obyvatelé zakládali sbory běžně ještě dříve než ve Velvarech, avšak ty do oficiálních statistik zahrnuty nejsou. I Jevíčko tak cítí jistou míru nespravedlnosti. Jan Bidmon, s lehkou nadsázkou, vyjadřuje rozhořčení nad historickými nepřesnostmi. „První velitel se jmenoval Vilibald Němec, a to byl důvod, proč nás bez váhání zařadili mezi německé sbory a datum založení posunuli až na rok 1870, vysvětluje. Přesto minulost již nikoho

z nich tolik nezajímá, neboť současné výzvy a závazky jsou dostatečně náročné. Jevíčští hasiči patří k nejvíce zatíženým dobrovolným sborům v zemi, se zásahy každé tři dny. Neomezeně se pouze na hasičské zásahy, jevíčští hasiči zasahují také při dopravních nehodách, odstraňování nebezpečných látek, likvidaci bodavého hmyzu a poskytují různou technickou pomoc, jako je rozřezávání spadlých kmenů na silnici. Tato činnost je důležitá i proto, že Jevíčko se nachází na pomezí tří krajů – Olo-

mouckého, Pardubického a Jihomoravského, a je tak ze strategického hlediska klíčovým místem pro rychlou reakci. Nejbližší profesionální hasiči jsou ve vzdálenosti 20 km v Moravské Třebové, stejně tak nejbližší záchranná služba. Proto jsou jevíčští hasiči zařazeni mezi takzvané „first respondery“, vybavení jsou automatickým externím defibrilátorem a kyslíkovými lahvemi, což jim umožňuje poskytovat neodkladnou zdravotnickou první pomoc a resuscitační činnost ještě před příjezdem

záchrannářů, dodává Ducháček. Mimo to jsou tito hasiči držitelé stovek trofejí z hasičských soutěží a neodehrává se bez nich žádná významnější kulturní událost v Jevíčku. Hasičský ples pak bývá korunovací slavností celého roku a je spojen i s bohatou tombolou, která, na rozdíl od známé scény z filmu „Hoří, má panenko“, nebyla nikdy rozkradena. „O tombolu se staráme s maximální pečlivostí. A co je nejdůležitější, nikdy nepřestáváme být ve střehu,“ uzavírá Ducháček s úsměvem.

RECEPTY PAVLÍNY KRAVCIVOVÉ

Falešný tvarohovo-makový frgál

Suroviny: pšeničná tortilla, 2 vaničky tvarohu, ovesné vločky, 2 vajíčka, mletý mák, cukr, sladidlo

Postup: Koupíme si pšeničné tortilly, většinou je najdeme u pečiva. Připravíme si kulatou formu na koláč a na dno jednu tortillu dáme. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. V míse smícháme oba tvarohy s vajíčky, přidáme trochu ovesných vloček (těch jemných, pokud máme normální, tak je trochu nameleme) a sladidlo. Směs pokryjeme tortillou. Posypeme mletým mákem s trochou cukru. Dáme péct do vyhřáté trouby, dokud povrch nezezlátne.

Tvaroh – v tvarohu najdeme spousty vitamínů a minerálů, jen namátkou zmíníme některé – vápník, draslík, hořčík, vitaminy B6, B12, A, C, D a E. jistě všichni také víme, že tvaroh je skvělým zdrojem proteinů (bílkovin), které jsou důležitě nejenom pro nárůst svalové hmoty. Nebo můžeme vyzkoušet domácí masku z tvarohu, přidáme jen dvě lžičky medu, nanese na obličej a necháme 30 minut působit.

Ovesné vločky – ovesné vločky jsou bohaté na vápník a vitamin D. Obsahují hodně vlákniny, proto jsou dobrým pomocníkem

při hubnutí a zaživacích problémech. Navíc nás zasytí na dlouhou dobu. Dokonce nám pomohou zlepšit kvalitu spánku!

Brokolice s tofu

Suroviny: brokolice, tofu, přírodní cibule, sójová omáčka

Postup: tento recept je opravdu velmi rychlý a snadný, miluje ho překvapivě nejvíc má desetiletá dcera. Brokolici uvaříme, cibuli nakrájíme na tenké proužky a dáme ji smažit na malé množství olivového oleje na páněv. Přidáme nakrájené tofu i brokolici, chvilku opékáme, a na konec zakápneme sójovou omáčkou. A je to.

Brokolice – brokolice zlepšuje trávení a pomáhá při látkové výměně. Je tedy velmi vhodná při hubnutí. Brokolice obsahuje vysoký podíl draslíku, který pomáhá snižovat krevní tlak. Navíc má také schopnost ničit některé kmeny bakterií, čímž aktivně podpoří náš imunitní systém.

Tofu – tofu obsahuje vápník, železo a hořčík, navíc také vitaminy skupiny B. Obsahuje hodně vlákniny a je velmi snadno stravitelné. Sója velmi pozitivně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi a může nám pomoci při hubnutí. Tofu je navíc skvělé v boji proti osteoporóze. Tofu je velmi snadné na přípravu, je chuťo-

vě neutrální, takže ho můžeme připravit na spousty způsobů. Navíc tofu je bohaté na proteiny (bílkoviny), takže nás zasytí na dlouhou dobu. Není ani nijak drahé, jedno balení jsem koupila asi za 35 korun.

Lehčí salát coleslaw

Suroviny: bílé a červené zelí, mrkev, bílý jogurt, majonéza (ideálně light verze), dijonská hořčice, ocet, sůl, pepř

Postup: červené a bílé zelí nakrájíme na proužky, mrkev škrabkou naškrábeme na tenké plátky. Vše vložíme do mísy a připravíme si zálivku: jeden bílý jogurt smícháme s majonézou, přidáme dvě lžičky dijonské hořčice, jednu lžičku octa a dochuťme solí a pepřem.

Bílé zelí – uklidňuje žaludek, pomáhá proti kašli a pomáhá při léčbě žaludečních vředů. Zelí pozitivně posiluje naši imunitu, snižuje hladinu cukru v krvi, působí proti bakteriím, a navíc pročišťuje střeva. Je to takový malý poklad, přitom je velmi podceňovaný. Ideální je konzumovat ho buď v syrové podobě či kvašené.

Červené zelí – obsahuje vysoké množství vitamínu C, proto je výborným podpůrným prostředkem pro naši imunitu. Najdeme v něm spousty minerálů a vitamínů. Navíc je také skvělým antioxidantem. Dobrou chuť!

HISTORIE TRADIČNÍHO POKRMU: KAPR S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

text: Filip Bastarš

České Vánoce jsou neodmyslitelně spojeny s tradicí, která sahá hluboko do historie. Mezi nejznámější vánoční pokrmy patří kapr s bramborovým salátem. Tento pokrm má v české kuchyni zvláštní místo a jeho historie je stejně pestrá a zajímavá jako jeho chuť.

Původ a vývoj

Kapr: Jeho pěstování v českých zemích má dlouhou tradici, sahající až do středověku. Kapr byl považován za luxusní pokrm a často byl chován v rybnících šlech-

tických panství. V období postu před Vánocemi se kapr stal ideálním pokrmem, protože katolická církev zakazovala konzumaci masa.

Bramborový salát: Brambory byly do Evropy přivezeny ze Střední a Jižní Ameriky v 16. století, ale do české kuchyně se dostaly až později. Bramborový salát jako součást vánočního menu se v Česku začal objevovat v 19. století, kdy se brambory staly běžnou součástí stravy.

Symbolika a tradice

Kapr s bramborovým salátem je nejen chutný, ale má i hluboký symbolický význam. Kapr jako ryba symbolizuje čistotu a je spojen s křesťanskými tradicemi. Na druhé straně bramborový salát reprezentuje pokory a soudržnosti

rodiny. Tento pokrm je také symbolem hojnosti a prosperity v nadcházejícím roce.

Moderní interpretace

Dnes se recepty na přípravu kapra i bramborového salátu liší rodinu od rodiny. Některé preferují tradiční metody přípravy, zatímco jiné experimentují s moderními ingrediencemi a technikami. I přes tyto variace zůstává kapr s bramborovým salátem neodmyslitelnou součástí české vánoční kulturní identity. Kapr s bramborovým salátem není jen obyčejným jídlem, je to pokrm, který odráží historii a tradice českého národa. Každý rok, když se rodiny sejdou u vánočního stolu, nejenže si vychutnávají tento delikátní pokrm, ale zároveň oslavují a udržují živé tradice, které byly předávány generacemi.

BAZAROVÉ KUCHYNĚ



BAZAROVÉ KUCHYNĚ OD
29 000 Kč
VČETNĚ SPOTŘEBIČŮ

Naše služby

- Všechny kuchyňské linky jsou před prodejem pečlivě kontrolovány a čištěny.
- Záruku na spotřebiče vám dáme 6 měsíců.
- Kuchyni vám dovezeme až domů.

Kontaktujte nás

+420 605 970 750

obchod@kredence.cz

www.kredence.cz

Bavoryně 88, Zdice

PO - PÁ 9-18 hod., SO 9-14 hod.



Topwall

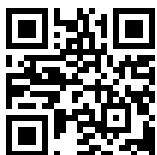
technologie přímého potisku stěn



DOKONALOST V KAŽDÉM DETAILU

Nová technologie přímého potisku stěn dodá vašim prostorám jedinečný a originální vzhled.

- jedinečný a originální vzhled
- excelentní kvalita tisku 300 DPI
- jednoduchost aplikace
- rychlost tisku



www.topwall.cz

Projekt společnosti BENEVITA 



ZAPOMENUTÉ VÁNOČNÍ ZVYKY PRO ŠTĚDRÝ DEN

text: Jana Hejliková

- Co jiného si přát od nového roku než zdraví. A tak například zdravé nohy vám podle tradice zajistí, pokud si pod štedrovečerním stolem šlápnete na sekeru.
- Pokud znáte někoho, kdo omdlívá, je dobré mít po ruce usušené a rozdrcené kosti z ryby. Těmi pak stačí dotýchnout se a on se rychle probere.
- Pomoc proti štěnicím? Zbaví vás jich sněžení ořechu, který přes noc zůstane pod postelí.
- Ten, kdo vstane za rozbřesku a hned se opláchně vodou z potoka, či studny, utuží své zdraví na celý následující rok.
- Pokud chováte slepice, nasypte jim zrní s mákem. To vám zajistí, že příští rok dobře ponесou.
- S dvouletými koňmi jděte na procházku do lesa na dříví. Aby další léta běhali jako vítr.
- Pokud chcete vědět, jaké bude příští rok počasí, připravte si dvanáct cibulových slupek představující měsíce v roce, do kterých nasypte trochu soli. Jestliže se sůl do rána ve slupce rozpustí, znamená to, že bude měsíc deštivý.
- V určitém věku je samozřejmě důležité, aby se děvče dobře vdalo. Někdy je však potřeba jít štěstí trochu naproti. Pokud bylo v domácnosti děvčat víc, bylo třeba zjistit, které se vdá nejdřív. Bylo to obvykle to, jejíž kus housky snědl pes jako první. A pokud pes zájem o housku nemá, svatbu zatím nečekejte.
- Psi měli obecně na Štědrý večer důležitou roli. Zatímco děvče třásl bezem a recitovalo básničku Třesu, třesu bez, táži se tě pes, kde můj milý dnes? Čekalo se na to, odkud pes zašteká jako první. Směr, odkud



Církev československá husitská

Nabízíme ojedinělou pracovní zkušenost, ke které se běžně nedostanete.

Jsmo exkluzivním spolupracujícím partnerem
Církve československé husitské.

Nabízíme pracovní příležitost
osobám zdravotně postiženým
po celé České republice.

Staňte se součástí jedinečného prostředí
sborů a náboženských obcí CČSH.

Volejte, pište koordinátorce projektu,
Kateřině Hamr: +420 777 336 313/ email: kostel@bene-vita.cz

ŠPIGL V AKCI

Kája, Tonda, Karim nebo David jsou milí a usměvaví distributoři Špiglu. Dělalí tuhle práci již několik let. Roznášet Špigl lidem je baví. A to nás těší!

Jste osobou s invalidním důchodem? Hledáte práci, která se přizpůsobí Vašemu tempu? Chcete to zkusit se Špiglem?

Pište na: kostel@bene-vita.cz.

Volejte pondělí–pátek v čase 10 až 18 hodin na číslo +420 777 336 313.



se pes ozval, naznačil, odkud přijde nápadník.

- Jestli ale vůbec další rok dorazí, určoval třeba střevíc hozený za hlavu. Špička do místnosti znamená další rok doma.
- Pokud jste chtěli vědět, kolik let budete ještě čekat, stačí házet kabát na střechu. Kolik pokusů bude potřeba k jeho zachycení, tolik let čekání na vdavky je před vámi.
- Abyste si o Vánocích přivolali štěstí, stačí v průběhu štedrovečerní večeře sníst kousek okoralého chleba. Pokud doma starý chléb nenajdete, nevadí. Stejný účinek by mělo mít vejce snesené na Boží hod.
- Abychom si ale štěstí z domu nevyhnali, na Štědrý den neuklízíme, ani nevynášíme odpadky.

- Na Štědrý den bychom neměli mít u sebe žádnou cizí věc, jinak nás čeká smůla nebo dokonce neštěstí po celý rok.
- Tím magickým okamžikem ale samozřejmě zůstává štedrovečerní večeře. Aby byla rodina chráněná před zlými duchy, ale taky před zloději a nenadálými událostmi, je třeba obepnout stůl řetězem.
- Aby byla hojná úroda a dost peněz v celém příštím roce, bylo potřeba sníst lžici hrachu.
- A aby nás lidé měli celý příští rok rádi, je potřeba si důkladně pomazat obličej medem. Díky tomu se na nás v novém roce všichni budou sladce usmívat a čekají nás jenom harmonické vztahy s našimi nejbližšími.
- Samozřejmě bylo také potřeba prostřít jedno

místo navíc. To je určené pro náhodného osamělého člověka nebo je také vzpomínkou na ty, kteří nás opustili a už nikdy s námi u jednoho stolu nezasednou.

- I když nás bude lákat dojídat nějaké dobroty v dalších dnech, správně bychom měli zbytky jídla ihned sebrat ze stolu a zakopat do země, abychom si zajistili dobrou úrodu.
- A když už budete venku, nezapomeňte vystřelit na Měsíc, abyste zahnali zlé duchy.

Tak co? Přidáte si k vašim oblíbeným zvykům, jako je rozkrajování jablek, lití olova nebo lodičky ze skořápek, něco ze zapomenutých zvyků? Přeji vám příjemné prožití vánočních svátků a mnoho štěstí v novém roce.

ŠIPKAŘSKÁ MAGIE NA VÁNOCE: MECHOVÉ TERČE

text: Filip Bastar

Vánoce jsou tady a pro všechny další šipkařské nadšence to znamenají jediné – je na čase oslavit tuto sváteční dobu trefami do terčů! Ale proč nezkusit něco zcela nového a trochu neobvyklého? Mechové terče jsou novým hitem mezi profesionálními šipkami a nabízejí úplně nový zážitek. Proč bychom měli chtít terč pokrytý mechem, ptáte se? Přece jde o Vánoce, a mech je sym-

bolem přírody a zeleného světa. Co by mohlo být lepšího než trefit terč, který vypadá, jako by právě vyskočil z vánočního stromečku? Kromě toho, mechové terče mají několik výhod. Zaprvé, jsou měkčí než tradiční dřevěné terče, což znamená, že se šipky do nich zabíjí mnohem tišším způsobem. Máte-li tedy doma malé děti nebo sousedy, kteří by neradi poslouchali nepřetržitý zvuk šipek v cíli, mechové terče jsou pro vás ideální. Druhou výhodou je, že mechy lze snadno obnovit. Stačí nastříkat vodou a za pár dní budou zase svěží a zelené. To znamená, že nemusíte pořád kupovat nové terče, což ušetří nejen pe-

níze, ale i životní prostředí. A co je na tom všem nejlepší? Když večer sedíte s rodinou nebo přáteli u krbu, můžete si užít další šipkařskou zábavu s vánočním nádechem. Možná dokonce najdete šipky pod vánočním stromečkem jako dárek! Vánoční dárky jsou vždy o překvapení, a mechové terče jsou jistě něčím, co šipkařského nadšence potěší a pobaví. A když se vám podaří trefit střed terče, budete moci říct: „To je pro mě ten nejlepší vánoční dárek!“ Takže, berte šipky do ruky, zamiřte k mechovému terči a oslavte Vánoce šipkařským stylem. Veselé Vánoce a hodně šťastných hodů!

WI-FI ZDARMA NA ŠKOLÁCH STÁLE NENÍ STANDARD

text: Pavel Troják

Informace zveřejněné ministerstvem školství ukazují, že velká část základních a středních škol je vybavena Wi-Fi sítěmi. Přesto to neimplikuje možnost bezproblémového přístupu k internetu pro učitele během vyučování. Navzdory tomu digitální učební materiály integruje do své výuky pravidelně každý týden více než 80 procent učitelů. Školní instituce se snaží udržet si krok s moderními technologiemi, avšak to se nedaří vždy během výuky... Během setkání s rodiči na základní škole v Opavě předložila učitelka neobvyklou žádost – zda by rodiče mohli zajistit svým dětem mobilní internetová data. S ambicí obohatit výuku o interaktivní prvky se potýká s problémem, že ve škole není univerzální přístup k Wi-Fi a školské vedení nevykazuje zájem situaci měnit. „V celé škole je dostupné internetové připojení pouze v jedné učebně, což je důvod, proč je stále vytížená. Domnívám se, že žáci bez přístupu k mobilním datům budou oproti ostatním, kteří data mají, znevýhodněni,“ popisuje stav na škole Martin H., rodič jednoho ze žáků. Dále vysvětluje, jak učitelka ochotně nabídla svůj mobil jako hotspot pro ty, kteří nemají vlastní data. „Náš syn spotřebuje data za jeden den,“ sdílí zkušenost otec o tom, jak funguje třída bez školní

Wi-Fi. Nicméně, tento způsob řešení považuje za zastaralý. Podle jeho názoru by škola neměla očekávat, že rodiče budou řešit připojení k internetu pro své děti, ale měla by sama poskytovat odpovídající podmínky pro digitální vzdělávání. Přestože většina novějších vlaků a tramvají již nabízí připojení k Wi-Fi, některé školy stále zůstávají v této oblasti pozadu. To i přes skutečnost, že ministerstvo školství minulý rok poskytlo školám téměř 1,5 miliardy korun na digitální výukové nástroje a další informační technologie. Letošní rozpočet ministerstva obsahuje další více než miliardu korun na IT vzdělávání a pro příští rok je přichystáno několik set milionů korun. Školy začaly po pandemii covidu investovat do vybavení zejména po zkušenostech s distanční výukou. Ondřej Neumajer, vedoucí oddělení digitalizace ve vzdělávání z Národního pedagogického institutu, potvrzuje, že úroveň vybavení škol je velmi různá a závisí především na přístupu jednotlivých ředitelů k dané problematice. Miroslav Hřebecký z Eduin souhlasí s tím, že technické vybavení často koreluje s řídicími a finančními schopnostmi ředitele. Podle něj existují ředitelé, kteří jsou aktivní a hledají dodatečné zdroje, podporují technologický pokrok, zatímco jiní jsou pasivní a smířují se se situací, naučili se přežít v daných podmínkách. Některé školy stále pracují v režimu, kdy od žáků očekávají, že na začátku školního roku přinesou balík papírů, aby jim učitelé mohli rozmnožovat pracovní listy a testy. To se týká i zmíněné opavské

školy. Martin H., otec jednoho ze studentů, poukazuje na to, že někteří učitelé zadávají jako domácí úkol tisk pracovních listů. Ti, kteří tisknout nemohou, si musí obsah přepsat do sešitu, aby mohli ve třídě pracovat. Tuto praxi považuje za diskriminační a absurdní, protože podle něj škola tímto způsobem trestá děti za socioekonomické poměry jejich rodin. Pavla, učitelka německého jazyka na střední škole v Kolíně, se také setkala s nepochopením ze strany školního vedení. Popisuje situaci, kdy na její škole je Wi-Fi dostupná pouze pro pedagogický sbor. Spolu s kolegy se obrátili na ředitele s žádostí o Wi-Fi pro studenty, ale bylo jim řečeno, že se o to mohou pokusit znovu, až nastoupí nové vedení. Ředitel, který je již v pokročilém věku, není orientovaný v technologiích a nepřítomností ve třídách si neuvědomuje důležitost připojení pro vyučování, vysvětluje Pavla. Nicméně studentům velice prospívá využívání telefonů pro procvičování slovíček a jiné aktivity při hodině. Učitelé často přistupují k aplikacím, které umožňují vytvářet interaktivní kvízy. Pavla vysvětluje, že její žáci si tak lépe zapamatují slovní zásobu a lépe rozumějí učivu. Kromě toho zdůrazňuje další přínosy, jako je úspora papíru, což přináší úspory času, peněz i ochranu lesů. V praxi to vypadá tak, že studenti používají svá mobilní data, někdy pracují ve dvojicích a jedna ze studentek dokonce nabídla, že poskytne ostatním připojení přes hotspot. Tento nedostatek připojení není způsoben nedostatkem

internetu vůbec, protože podle dat ministerstva školství disponuje většina základních i středních škol bezdrátovou sítí. Problémem je, že přístup k internetu není automaticky poskytován pro výuku s žáky. Statistiky škol obvykle reflektují pouze skutečnost, že škola

má internetové připojení, ale nezmiňují, kdo k němu má opravdu přístup. V některých školách se internet používá pouze během hodiny, pro kterou si učitel Wi-Fi rezervoval, aby se předešlo zpomalení nebo přetížení sítě. Podle vyšetřování Nejvyššího kontrolního úřadu z

minulého roku přitom využívá digitální výukové materiály v hodinách alespoň jednou týdně v průměru přes 80 % učitelů a téměř sedmdesát procent učitelů je využívá každý den. Mezi nejčastěji využívané materiály patří videa a prezentace.

KDY NAVŠTÍVIT POHOTOVOST A KDY RADĚJI VOLAT DÍTĚTI ZÁCHRANKU

text: Pavel Troják

Stojíte před dilematem, že se vaše dítě náhle necítí dobře a nevíte, jaký postup zvolit? Je dostatečná péče doma? Měli byste se vydat do nemocničního zařízení? Nebo je na místě volat přímo záchrannou službu na číslo 155? Příčiny pro zavolání záchranné služby pro děti jsou často velmi podobné těm dospělých. Neváhejte zavolat pomoc, pokud dojde k závažným problémům s vědomím, jako je jeho porucha nebo úplná ztráta. Dalším vážným příznakem, který vyžaduje rychlý zásah, je dušnost. U malých dětí může dušnost nastat po aspiraci cizího tělesa. Těžký astmatický záchvat nebo zánět hrtanu, známý jako laryngitida, jsou rovněž běžnými příčinami. Křeče různých typů jsou také považovány za vysoké riziko. „Febrilní křeče, které jsou reakcí na vysokou horečku, jsou běžnou příčinou,“ vysvětluje MUDr. Marcela Peremská, pediatřka z Teplic. „Křeče mohou být rovněž vyvolány epileptickým záchvatem. Pokud u dítěte nebyla epilepsie dosud diagnostikována, je nutné volat záchrannou službu. V případě dítěte již s diagnostikovanou epilepsií a léčením se rozhodnutí odvíjí od závažnosti a průběhu záchvatu.“ Dále je nezbytné získat okamžitou pomoc lékaře v případě vážné alergické reakce. Stejně urgentní je situace u těžkých zranění či popálenin. U ostatních méně akutních stavů je obvykle postačující vyhledat pomoc v nemocničním zařízení na vlastní pěst. V případě malých dětí, novorozenců a kojenců mladších než zhruba tři měsíce je doporučena návštěva pohotovostní služby. U těchto nejmladších pacientů bývají symptomy onemocnění slabě vyjádřené a často nespecifické. Mezi takové symptomy patří například horečka nebo pouhé zvýšení teploty, snížená svalová napětí, která vedou k „hadrovému dítěti“, apatie, ztráta zájmu o kojení nebo

pití, bledost, podrážděnost, zvracení, řídké stolice a podobně. U starších dětí je mnohem více příznaků, které můžete pozorovat, a ty jsou schopné lépe komunikovat, co je trápí. Přesto existuje množství příznaků, u kterých byste i u nich měli uvažovat o rychlé návštěvě zdravotního zařízení. Mezi tyto příznaky se řadí například respirační potíže, které se mohou projevit urychleným dýcháním a dušností. Alarmujícím signálem je modráni kůže kolem úst nebo na nehtech. Podobně vážně byste měli brát i silný kašel, který je tak intenzivní, že dítěti znemožňuje spát. Další indikací pro vyhledání pohotovostní pomoci jsou potíže s polykáním nebo nadměrné slinění. Navštivte pohotovost i v případě, že se u vašeho dítěte objeví velmi silné alergické reakce s otoky nebo výraznou vyrážkou. Avšak pokud se alergické reakce kombinují s obtížemi s dýcháním, měli byste raději okamžitě volat záchrannou službu. Neměli byste váhat s návštěvou zdravotnického zařízení ani v případě podezření na dehydrataci, pokud dítě pije málo, zvrací, trpí průjmy nebo vylučuje málo moči. To samé platí pro břišní bolesti, které jsou doprovázeny zvýšenou teplotou nebo zvracením. Krvácivé projevy na kůži, jako jsou petechie nebo nevysvětlitelné modřiny nebo otoky a zarudnutí kůže, mohou být také signálem pro naléhavou lékařskou pomoc. Změna chování dítěte, jako je zmatenost, apatie nebo problémy s probouzením, jsou rovněž důvodem k obavám. Nicméně je třeba mít na paměti, že dětské pohotovostní služby se mohou lišit. Prvním typem je lékařská služba první pomoci, zkráceně LSPP. Doktorka Peremská objasňuje, že tuto službu primárně poskytují praktičtí lékaři pro děti a dorost, přičemž v některých případech ji mohou zajišťovat i ostatní pediatři. LSPP může být umístěna i v rámci nemocničních zařízení, ovšem s omezenou pracovní dobou. Během pracovních dnů je obvykle v provozu od 18 do 21 hodin, přičemž v některých lokalitách může být časový rámec posunutý o hodinu vpřed či vzad, což je průměrný čas. O víkendech se provozní doba LSPP mění, bývá to od 9 do 21 hodin nebo od 10 do 19 hodin. Nicméně se ukazuje,

že více než 80 procent dětí navštěvuje LSPP bez závažného důvodu. Druhým druhem služby je tzv. ústavní pohotovostní služba, která je součástí dětských oddělení v nemocnicích, označovaná jako ÚPS. Toto oddělení se primárně stará o pacienty, kteří jsou již v nemocnici hospitalizováni, ale je otevřené pro akutní případy hospitalizace nepřetržitě, tedy 24 hodin denně, sedm dnů v týdnu. Pokud dítě vykazuje závažné zdravotní potíže v nočních hodinách, ÚPS zaručuje péči. Toto platí i v případě, že lékař rozhodne, že situace nevyžaduje hospitalizaci a postačí ambulantní péče. Při transportu záchrannou službou budete rovněž směřováni přímo k ÚPS, nikoli k LSPP. Rodiče mohou být značně znepokojeni, když se u dítěte objeví zvýšená teplota, ale je důležité si uvědomit, že horečka je symptomem, ne onemocnění samotným. Dětský lékař by měl vždy vidět kojence do tří měsíců věku, pokud teplota přesáhne 38 °C. Pokud však takové dítě vypadá celkově dobře - je růžové, aktivně pije a reaguje - může být návštěva lékaře odložena až na 24 hodin od vzniku horečky. Starší děti se obvykle s horečkou vypořádají lépe. MUDr. Marcela Peremská radí, že vyhledání lékařské péče je vhodné, pokud horečka trvá déle než tři dny. Doporučuje však, že pokud dítě nereaguje na správně dávkované antipyretika, je třeba vyhledat lékařskou pomoc dříve. Přidávají-li se k horečce další vážné symptomy, jako jsou silné bolesti hlavy, opakované zvracení nebo poruchy chování, stává se návštěva lékaře nevyhnutelnou. Součástí odpovědného rodičovství by měla být dobře zásobená domácí lékárnička. Je moudré mít na skladě standardní obvazový materiál, jako jsou náplasti, sterilní gázy a aspoň jeden běžný obvaz společně s jedním elastickým obvazem. Neměl by chybět ani dezinfekční prostředek, přičemž pro děti je vhodnější volit typ, který nepůsobí pálení. Nesmíte zapomenout na teploměr a medikaci na snižování horečky. Užitečné jsou také přípravky proti alergiím - například Fenistil kapky jsou vhodné i pro velmi malé děti. Nezapomínejte také na kapky do očí a do nosu, které mohou být užitečné při různých potížích.

CHLAPEČEK

text: Pavlína Kravciová

Chystá se do školky. Dnes si trochu přivstal, aby měl na všechno dost času. Obléká si bílou dětskou košili, kterou mu maminka včera vyžehlila. Tatínek mu pomáhá připnout motýlka. „Páni, tobě to

ale sluší. Už vypadáš jako dospělý muž!“, rozplývá se. Jde do kuchyně, kde už má na stole připravenou misku s cereáliemi. Musí jíst velmi opatrně, v tak důležitý den opravdu nechce, aby se mu na košili skvěla nějaká skvrna. Ještě dobalit baťůžek - to nejdůležitější má - obléct bundičku, about boty a hurá na cestu. Sedá si do auta, má tam svoji dětskou sedačku s motivy spider-

mana (toho totiž přímo zbožňuje, kdyby se dala koupit košile se spidermanem, určitě by ji teď měl na sobě), maminka rovněž usedá do auta a můžou vyrazit. Maminku dnes také čeká velký den - má před sebou důležitou prezentaci, na kterou se připravovala týden - ale ví, že to není nic oproti tomu, co dnes čeká jejího chlapce. „Tak co, Maty, jak se těšíš?“, opatrně se ho ptá. Chlapec se

zachvěje a dál zírá z okna. Maminka jeho nereagování pochopila, a proto se dál nevyptává. „Mami, v kolik mě dneska vyzvedneš?“, ozve se ze zadní sedačky. „Broučku, pokusím se co nejdřív, ano?“, odvětví maminka. Ještě tak pět minut a už budou před školkou. Maminka je lehce nervózní, ale nebude to tou prezentací, spíš si přivlastnila pocity svého syna. Už dorazili na místo, okna budovy jsou krásně vyzdobená papírovými vločkami. Některé jsou vystřižené opravdu pečlivě, další jsou pokreslené barvami. Která je asi Matyho? Stejně jako v přírodě, každá papírová vločka je originál. Žádná není stejná, ba dokonce ani podobná druhé. To taky tak hezky koresponduje s individuali-

tu dětí. Každé jedno dítě je unikátní. Jediné. Oba vchází dovnitř, zdraví paní učitelku a jdou do šatny. „Mami, já mám trochu strach“, ozve se Maty. Maminka ho konejšivě chlácholí, „Broučku, to bude v pohodě, uvidíš. Já bych taky měla strach, ale stojí to za to ne?“. „Jo, to máš asi pravdu. Koupili jsme dobře? Růžová je fajn?“, ujišťuje se chlapec. „Růžová je úplně nejlepší.“ Maty v ruce svírá malou taštičku, loučí se s maminkou a nejistým krokem vstupuje do třídy. Očima hledá a nachází. Vzadu u hraček stojí Ona. Verunka. Má na sobě tmavě hnědé šaty, bílé punčošky, vlasy stažené do culíku. Právě se nad něčím rozčiluje – nejspíš chce půjčit právě tu hračku, kterou druhá holčič-

ka odmítá dát z rukou. Maty se nadechuje a vyrazí k ní. „Ahoj Verunko“, oslovuje dívku. „Ahoj Maty“, říká vesele Verunka. „Já... já, no, tady máš. K svátku víš. Dneska, ne? Dneska přeci má Verunka svátek, vid’? No, tak, tohle jsem ti koupil. Teda jako maminka to koupila, ale já jsem to vybíral. Na, tady máš.“, koktá chlapec a podává dívce dárkovou taštičku. Verunka si ji překvapeně vezme a opatrně nahlédne dovnitř. Taštička ukrývá malou růžovou růži. Dívce se začervenají tváře, zamumlá poděkování a zlehka chlapce políbí na tvář. Celá zmatená se pousměje a rychle odchází. Chlapci se ulevilo a zalil ho pocit štěstí. Tak takhle tedy vypadá první láska.

VÁNOČNÍ TRHY V HRADCI KRÁLOVÉ: KDE SE SETKÁVÁ TRADICE S KOUZLEM SVÁTKŮ

text: Filip Bastar

Vánoční trhy v Hradci Králové jsou každoročním vyvrcholením sváteční atmosféry, která se snoubí s historickým duchem města. Tyto trhy, rozkládající se v srdci města, přitahují návštěvníky z celého regionu svou jedinečnou atmosférou, bohatým kulturním programem a množstvím stánků s tradičními českými dobrotami a řemeslnými výrobky.

Historické pozadí a lokalita

Hradecké vánoční trhy mají dlouhou tradici. Jejich historie sahá až do středověku, kdy

bylo město známé jako významné obchodní a kulturní centrum. Trhy se konají na historickém Velkém náměstí, obklopeném malebnými uličkami a památkami, jako je Katedrála Sv. Ducha nebo Bílá věž, které dodávají trhům neopakovatelnou atmosféru.

Co na trzích najdete

Řemeslné výrobky: Vánoční trhy v Hradci Králové jsou známé širokou nabídkou tradičních řemeslných výrobků. Návštěvníci zde najdou ručně vyrobené vánoční ozdoby, keramiku, dřevěné hračky a mnoho dalších originálních dáreků.

Gastronomické zážitky: Neodmyslitelnou součástí trhů je bohatá nabídka tradičních českých pokrmů. Od svařeného vína, přes tradiční vánoční perníčky, až po klobásy a langoš. Vše doprovází vůně vánočního koření a čerstvě pečených dobrot.

Kulturní program: Každý rok se na trzích koná bohatý kulturní program. Vystoupení místních umělců, vánoční koncerty a živé betlémy přinášejí návštěvníkům nezapomenutelné zážitky. Pro děti jsou připraveny kreativní dílny a setkání se sv. Mikulášem.

Proč navštívit

Vánoční trhy v Hradci Králové jsou ideálním místem pro předvánoční setkání s přáteli a rodinou. Nabízejí nejen nákupy a gastronomické požitky, ale také možnost zakusit vánoční tradice a historii města. Je to místo, kde se prolíná historie s přítomností a kde každý návštěvník najde něco pro sebe.

Vánoční trhy v Hradci Králové jsou více než jen obyčejný trh, jsou to svátky plné radosti, tradice a nezapomenutelných zážitků. Je to ideální příležitost prožít kouzlo Vánoc v historickém srdci východních Čech.

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

text: Pavlína Kravcivová

Rok 2023 se nám pomalu, ale jistě chýlí ke konci, a tak někteří z nás můžou pocítit chuť či potřebu ho zrekapitulovat. Co se mi letos opravdu povedlo? Co se mi nelíbilo? Nebo naopak, jaké nejhezčí momenty si chci uchovat v paměti? Na čem chci v dalším roce pracovat? Kam bych se chtěl/chtěla posunout? A k tomu nám můžou dobře posloužit naše novoroční předsevzetí. Zkusme je ovšem tentokrát formulovat trochu jinak a i k nim trochu jinak přistupovat.

Samozřejmě výchozím bodem by pro nás měla být naše současná situace. Uvědomme si, kde leží naše nejslabší články, a naopak v čem vynikáme, v čem jsme spokojeni. Udělejme si takový malý screening našeho současného života. Vezmeme to hezky popořádku: naše tělo. Jsme zdraví? Jíme kvalitně? Máme dostatek pohybu? Cítíme se ve svém těle příjemně? Z těchto otázek a odpovědí se můžeme odrazit a zjistit, které kroky bychom

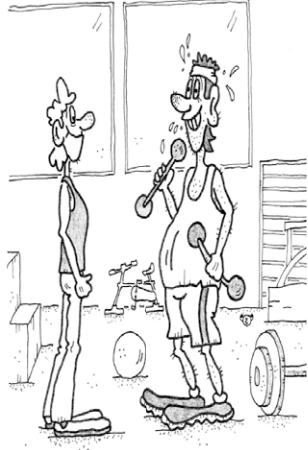
měli dále učinit. Práce – jsme v ní spokojeni, využíváme všechny své schopnosti, či bychom uvítali změnu? Vztahy – s kým trávíme nejvíce času, komu bychom se chtěli naplnit věnovat, v čí přítomnosti se necítíme moc dobře? Domov – jak zvládáme péči o domácnost, co by se nám doma líbilo jinak, chtěli bychom třeba nový nábytek? Osobní rozvoj – o čem víme, že bychom na tom měli zapracovat, komu máme odpustit, jaké semináře o osobním rozvoji by nás zajímali?

Udělejme si takovou malou/velkou rešerši. A podívejme se na to, na čem chceme začít pracovat. Ideální je, dát si vždy jen jeden cíl. Chci přestat kouřit, chci zhubnout a chci se konečně naučit anglicky. To je všechno opravdu moc fajn, ale pokud se pokusíme o všechny ty změny naráz, bude toho na nás jednoduše příliš. Proto postupně! I ty samotné cíle si můžeme rozdělit do takových malých podčlánků – zkusím omezit sladké. Zkusím vykouřit jen 10 cigaret denně. Zkusím se za den naučit pět nových anglických slovíček. Hezky postupně, po malých krůčcích. Dokonce, v jedné knize, co jsem četla (jmenuje se Atomové návyky a napsal

ji James Clear), nám autor radí začínat po opravdu mikro částech. Například, chci začít běhat, tak první týden udělám jen to nejmenší, to znamená, že půjdu jen do chodby a nazuju si tenisky. Další týden sejdu ven před dům. Ten příští pak ujdou 50 metrů. A, ano, bude to trvat nějaký čas, ale začnu běhat. Všude se dočtete, že abychom si nový zvyk osvojili, trvá to 21 dní. Což je možná ještě velmi optimistický předpoklad. Jinde tvrdí i tři měsíce. Proto je důležité opravdu postupovat po malých částech.

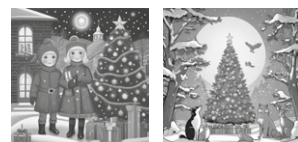
Dalším pomocníkem by mohl být jakýsi deník, kam si budeme své úspěchy zapisovat. Vše, co se nám povede, vše, co dodržíme, vše, čeho dosáhneme. A skvělé je, pokud se za to umíme i náležitě pochválit a odměnit. Za ušetřené peníze na sladkém si dopřejeme masáž. Za naučených 35 slovíček za týden si uděláme výlet do vedlejšího města. A za peníze, co bychom vydali za cigarety si koupíme nějakou hezkou knížku. Věřím v to, že my lidé se vyvíjíme a rosteme. Občas je fajn, jít tomu trochu naproti. Držím Vám pěsti, ať ta letošní novoroční předsevzetí konečně klapnou!

Každý měsíc vysolujeme 20 správných luštitelů, které odměníme dárky vyrobenými s láskou od zdravotně postižených lidí z BENEVITA a.s. Znění tajenky posílejte do 31. prosince 2023 na adresu: redakce@spigl.cz. Jména výherců zjistíte na webu: www.spigl.cz. Výhercům gratulujeme!

	POKRÝT POLEPEM	1. DÍL TAJENKY	20. DEN MAYSKEHO MESICE	OCAS JELENA		KOST (lékařsky)	MUSCULUS ILOPSOAS	KŘEHKÁ PRŮHLEDNÁ HMOTA	PRUDKÉ NAPADENÍ NEPŘÍTELE	ZVÍŘECÍ TLAMY							
JINÝM ZPŮSOBEM					NÁPLŇ INICIÁLY BÁSNIKA DYKA						 <p>„Sem do fitka chodím hubnout, po každé ... (viz tajenku).“</p>						
NÁDOBA S SUMIVÝM VÍNEM																	
JMÉNO FILMOVÉHO REŽISÉRA SCHORMA						VYDLABANÝ OTVOR MOŘSKÝ KORYS											
FRIČOV FILMOVÝ DĚDA					POHYBY PŘI CHŮZI ŠEVCOVSKÝ NYTEK												
INFORMAČNÍ TECHNOLOGIE (zkratka)			DRUH ÚČESU PŘÍLOHA K MASU					DRUHÉ TRÁVY	ÚDERY SEKÝROU	SLOVENSKY „JAKO“							
PRÁVĚ VYLÍHLÉ RYBKY				SKRBLICTVÍ VĚNOVATI													
	VYMOŽENOST CHLUP NA TVÁŘI													VPITÁ	ŘECKÁ ANÝZOVKA	3. DÍL TAJENKY	NABUBŘELÁ REČ
VYSOKÝ DŮM (obecně)						AKTUÁLNOST JMÉNO LENNONA											
OPOTŘEBOVAT PNEUMATIKY					ÚKAZY RUSKÁ VILA						HORNINOVÉ DRTI HORSKÁ LOUKA						
ZKRATKA UNIE SVOBODY			MODLY ČESKÝ ŠACHISTA (Břetislav)						POHLED NA VĚC DÁNSKÝ FYZIK								
NA TOTO MÍSTO				NĚMECKY „PŘEDEK“ TRONA				TÝKA JÍCÍ SE DVOJKOVÉ ČÍSLICE NÁSOBENO									
	DEZERTNÍ KELTSKÉ HRADIŠTĚ														SPZ Kladna DŮLEŽITÁ VLASTNOST		
DOMÁCKY ONDŘEJ						ŘÍZNACKA ČÁST ELEKTROMOTORU					KÓD MYANMARU DRASLO						
PSACÍ POTŘEBY					ROZBROJ INICIÁLY BÁSNIKA NEUMANNA						SBOHEM (dětsky) ANGLICKY „SPATNÝ“				4. DÍL TAJENKY	HVĚZDA SOUHVĚZDÍ OREL	
PRAŽSKÉ JARO (zkratka)			ZBÝT (obecně) DUSÍKATÁ SLOUČENINA						HÖL FRANCOUZSKY „HRÁCH“								
NĚMECKÁ JEDNOTKA OBJEMU				SEDLINA DOMÁCKY ATANÁS				PODLAHA V TANEČNÍM SÁLE U									
NEJTVRDŠÍ DRAHOKAM (básnický)							SPODEK MÍSTNOSTI ZNAČKA TANTALU										
JEDNOTKA STANDARDNÍHO PENICILINU					2. DÍL TAJENKY						DOMÁCKY ANNA						
PENĚŽNÍ SOUSTAVA					AUTOR ZAPADLÝCH VLASTENCŮ						ŠKORPION						

Jména výherců listopad 2023: Pavel Zouhar, Helena Přibyslavová, Kamil Patočka, Richard Doležal, Vilma Růžková, Karel Zdatný, Petr Roudný, Michal Božiček, Marie Velebná, Patricie Kozlová, Kristýna Velechovská, Martin Karásek, Pavlína Rychlá, Karolína Novotná, Majka Dolejší, Ota Malý, Přemysl Nováček, Marta Krátká, Vanda Michalská, Ondřej Kužílek.

Výherci získávají set obrázkových přáníček, od Heleny Záhorové ze Sobkovic, které vytvořila pomocí AI. Gratulujeme!



ŠPIGL; zrcadlo Česka; měsíčník; vydává: BENEVITA a.s., Václavské náměstí 794/38, 110 00 Praha 1; šéfredaktor: Ing. Karel Křtěn MBA; supervize: Kateřina Hamr; redakce: Mgr. Aleš Meduna, Pavlína Kravcivová, Petra Svobodová, Pavel Troják, Jana Hejlíková, Filip Bastař; korektury: Ander Hamr; provozní manažer: Ing. Pavel Janouš; grafická úprava a tisk: Michaela Švehlová, Grafotechna+, distribuce: BENEVITA a.s.; www.spigl.cz, email: redakce@spigl.cz.

Všechna práva vyhrazena. Náklad: 154. 500 ks. Vychází 27. 11. 2023.

