

FRANZ BAIERSKÉ
OZKOŇENÍ

1/93



*Kulturní a společenské středisko
Nový Hrádek*

Desatero domácí ekologie

Všichni svítíme, topíme, stravujeme se a oblékáme, cestujeme, nakupujeme a svými odpady zatěžujeme skládky a spalovny. Přiznejme si už konečně svůj vlastní díl odpovědnosti za nemoc planety Země, za stav prostředí - kritický pro život rostlin, zvířat i lidí.

MYSLEME NA ZEMI, na nic už nečekejme a ZAČNĚME U SEBE!

Dokažme být skromnější a k sobě přísnější. Obrňme se proti posměškům ignorantů a vezměme za své alespoň některé nápady z DESATERA DOMACÍ EKOLOGIE. Jejich přijetí nám život sice neusnadní, přesto ale můžeme získat něco cennějšího. Naučíme se rozlišovat, co je pro nás v životě důležité a co postradatelné. Můžeme se naučit chápat svoji větší skromnost jako projev úcty k přírodě. Současně si však uvědomme, že ani ekologicky vedenou domácností nemůžeme nahradit naše mnohdy neekologické chování v zaměstnání. Chovejme se proto nejen doma, ale i na svých pracovištích tak, abychom už nemuseli mít vůči přírodě špatné svědomí!

Přejme si k tomu společně mnoho dobré a ještě víc pevné vůle!

1. VODA

Voda je stále vzácnější, šetříme pitnou i užitkovou. Největší množství vody se v domácnostech spotřebuje na koupání. Plnou vanu si dopřejeme jen výjimečně, dáváme přednost sprchování. Nádoby myjeme v zazátkovaném dřezu, Jar nahrazujeme octem, oplachujeme pouze ve vlažné vodě.

Automatické pračky mají velikou spotřebu vody, proto pereme až při naplněném bubnu. Omezujeme spotřebu pracích prášků s obsahem fosfátů, více používáme obyčejné mýdlo, které se ve vodě rozpouští takřka beze zbytků. Do záchodů nesplachujeme ani zbytky léků, ani chemikálií.

2. ENERGIE

Nejvýraznějších úspor můžeme dosáhnout při vytápění a ohřevu teplé vody. V místnostech zbytečně nepřetápíme, raději se více oblečeme. Zvýšení pokojové teploty o 1°C znamená zvýšení spotřeby energie o 6%! Spáry v oknech a dveřích dobře utěsníme, větráme jen skutečně nezbytnou dobu, a to nikdy kvůli regulaci teploty.

Nádoby při vaření vždy překrýváme pokličkou, která brání úniku tepla. Šířka dna nádob nemá být nikdy menší než šířka plotýnky. Vodu nejúčelněji ohříváme spirálou či v kávovaru. Ledničky a mrazničky neumísťujeme blízko tepelných zdrojů, pravidelně je odmrazujeme a teplotu zregulujeme na 7°C u ledničky a -18°C u mrazničky.

Při žehlení vypínáme žehličku dříve a využíváme zbytkového tepla. Výroba žárovek a zářivek je energeticky vysoce náročná, zhasínání na dobu kratší než 10 minut u žárovek a 30 minut u zářivek je ne hospodárné.

3. SPOTŘEBNÍ ZBOŽÍ

Máme-li možnost volby, vybíráme si věci kvalitnější, které nám poslouží mnohem déle, ušetří se materiál i práce a energie. Kvalitnější věci bývají též "přátelštější" k životnímu prostředí.

Přednost dáváme výrobkům z přírodních a přírodě blízkých materiálů (bavlna, vlna, len, sklo, dřevo, kůže, cihly, jádrové mýdlo, ocet, apod.). Zcela zavrhuje kožešinové výrobky ze zvířat usmrčených výhradně jen pro kožešinu (vydra, bobr, norek, liška).

Tekutiny kupujeme pokud možno ve vratných lahvích, vyhýbáme se vícenásobným obalům. Baterie do spotřebičů nahrazujeme síťovými adaptéry, dokonale přátelské k životnímu prostředí jsou solární kalkulačky, hodiny, lampy a jiné výrobky na sluneční pohon. Papír popisujeme po obou stranách, bloky používáme do poslední stránky, před fixy dáváme přednost tužce a pastelkám, výrobky na jedno použití nekupujeme vůbec.

4. OVZDUŠÍ

V domácích topeništích zásadně nespalujeme plasty, gumu, molitan a zbytky chemikálií. Máme-li možnost topit jiným způsobem než spalováním nekvalitního hnědého uhlí, využijeme ji. Veškerá spalovací zařízení necháváme v zájmu bezpečnosti i úsporného provozu pravidelně seřizovat odbornou firmou. Plynový sporák je energeticky výhodnější než elektrický, postaráme se však o odtah zplodin hoření.

Freonové spreje bezvýhradně odmítáme, zcela je nahradíme mechanickými rozprašovači. Vyhýbáme se též různým sprejovým "osvěžovačům vzduchu".

5. ODPADY A DRUHOTNÉ SUROVINY

Průměrný občan našeho státu vyprodukuje ročně 350 kg odpadů. Proto se i v domácnostech zamýšlíme nad další možnou využitelností věcí, které pro nás jsou již prakticky bezcenné. Zachovalé oblečení můžeme věnovat na různé charitativní účely, sportovní výbavu po dětech věnujeme mladší rodině, z cyklistických duší nastříháme gumičky; sáčky a krabice dále využijeme jako obaly. Všechno, co lze odevzdat do sběru odevzdáme bez ohledu na výkupní cenu. Použité suché akumulátorové baterie se vykupují, použitý ustalovač lze také odevzdat, zbytky

barev se snažíme vypotřebovat na drobnější opravy, ředidlo uijeme např. k impregnaci dřeva.

Nebráníme se poplatkům za ukládání našich odpadů na řízenou skládku, snížíme je sníženou produkcí odpadu.

6. DOPRAVA A POHYB

Naším rozmazleným tělům pomáhá aktivní pohyb. Proto chodíme co možná nejvíce pěšky, osobní automobily využíváme jen na cesty mimo obec, a to se ještě snažíme o maximální využití kapacity vozu (vezmeme s sebou další lidi, kteří si potřebují v tom místě něco zařídit, nakoupíme věci, které u nás nejsou k dostání, sdružíme vyřizování na úřadech do jednoho odpoledne apod.).

Dbáme o dobrý technický stav vozidla, tím dosáhneme úspornějšího, šetrnějšího i bezpečnějšího provozu. Snese-li to náš vůz, střídáme běžný a bezolovnatý benzín. Spotřeba paliva souvisí též se správným nahuštěním pneumatik. Nepřipustíme, aby nás automobil ovládal.

7. ZAHRÁDKA

Značně omezujeme používání průmyslových hnojiv ve prospěch zeleného hnojení, kompostu a kvalitního hnoje. Vyloučíme pesticidy, místo postřiků raději vytváříme hnízdní možnosti pro hmyzožravé ptáky (budky, doupné stromy). Půdu uvolněnou po sklizni pokrýváme zahradním odpadem. Zachycujeme dešťovou vodu na zalévání. Kompostujeme všechno co lze, do kompostu můžeme přidávat i dřevěný popel. Proti škůdcům využíváme místo chemie biocidních účinků smíšených kultur - proti běláskům přidáváme do záhonů fazole, celer, rajčata, proti mšicím fazole, bob a šalotku, proti dřepčikům špenát apod. Osvědčené postřiky proti mšicím lze připravit vylouhováním kopřiv a ořechového listí. Děti mohou přenášet sluníčka sedmítečná např. z kvetoucího bezu.

Jarní vypalování trávy je **nesmyslný hazard!** Zahyne při něm spousta živočichů, zničí se ušlechtilejší botanické druhy, vzniká nebezpečí požárů, dým přispívá k

celkovému znečištění ovzduší. Stařinu i listí ze zdravých stromů lze kompostovat.

Nejlepší ochranou proti škůdcům je druhová pestrost. Nebojme se "malé divočiny", ke které patří záměrně neupravené kouty zahrady, obyčejné stromy a keře. Všechno nemusí být nutně "užitečné" z lidského hlediska. Sazenice květin a keřů NIKDY nevyrváváme ve volné přírodě!

8. STRAVA

Při jídle jsme vždy v klidu, sedíme a během jídla nepijeme. 2-3 hodiny před spaním nejíme, jednou za měsíc zařadíme buď ovocný nebo zeleninový den, nebo úplnou hladovku k vyčištění organismu (řídíme se zdravotním stavem - nejsme-li v pořádku, nehladovíme).

Snažíme se soustavně omezovat spotřebu tzv. pěti bílých zel: **solí**, **rafinovaného cukru** (nahrazujeme cukrem surovým, medem, rozinkami, sušeným ovocem, mrkví), **bílé mouky** (používáme celozrnnou), **mléka** (konzumujeme mléko kysané, jogurty, tvaroh, sýry - jsou snáze stravitelné a lépe využitelné), **ztužených tuků** (nahrazujeme je přírodními oleji např. ze slunečnic, soji, oliv).

I maso nám postačí nanejvýš 2x týdně, snižujeme též spotřebu alkoholu, smažených a fritovaných jídel, vajec, kávy, zcela vynecháme uzeniny a chemická potravinářská barviva (limonády).

Naopak obohatíme svůj jídelníček o celozrnné pečivo, rýži natural, ovesné vločky, kroupy, pohanku, luštěniny, syrovou zeleninu, ořechy a oříšky, čerstvé i sušené ovoce. Pijeme minerálky, ovocné mošty, bylinkové čaje. Jíme jen tehdy, když máme hlad.

9. ZDRAVÍ

Běžným onemocněním lze předcházet otužováním, cvičením a správnou životosprávou. Při osobní hygieně omezujeme chemické toaletní přípravky, pravidelně si čistíme zuby. Spáváme v chladnější místnosti. Nespotřebované léky vracíme v lékárně, neděláme

zbytečné zásoby léčiv, protože časem ztrácejí účinnost, a naopak mohou škodit.

Přírodní léčebné postupy často stačí tam, kde zbytečně používáme chemicky připravené léky. Připomínáme si, že normální je nekouřit. Nezatěžujeme životní prostředí zbytečným hlukem, večer nepoužíváme hlučné přístroje (cirkulárky, vrtačky apod.).

Často chodíme ven, v létě využíváme i podvečerů k vycházkám a pobytu v přírodě. Dostatečně odpočíváme a spíme. Duchovní stránky života se učíme klást ve svém hodnotovém žebříčku VYS než konzumní nároky a pohodlí.

10. ČLOVĚČENSTVÍ A ÚCTA K ŽIVOTU

Uvědomujeme si svou závislost na přírodě, místo pochybné role pánů přírody se snažíme být k přírodě ohleduplnější a pokornější. Rostlinám nepůsobíme chemické, zvířatům fyzické utrpení. Ze všech sil se stavíme proti lhostejnosti a vandalismu. Snažme se být na sebe přísnější v sebevýchově k ekologicky vhodnému způsobu života, jehož přijetí považujeme za otázku dobré vůle a morálky. Být slušnější a vlídnější také mezi lidmi navzájem není projevem slabosti, dobré mezilidské vztahy, ohleduplnost zejména k dětem a starým lidem patří ke zdravému životnímu prostředí i ke kulturní úrovni našich národů.

Podle informačních materiálů různých ekologických skupin a ministerstva životního prostředí zpracovala:

J.P.

Výroční zpráva o činnosti Sboru dobrovolných hasičů N. Hrádek

Práce a poslání Sboru dobrovolných hasičů se úzce dotýká všech občanů naší obce. Clenskou základnu tvoří 70 členů, z toho počtu je 10 žen. Nejsou zde ale započítáni žáci, jejichž družstvo se však se zápalom zúčastňovalo Okresních přeborů mládeže.

Výbor pod vedením starosty SDH Jiřího Beka se schází pravidelně každý měsíc a operativně řeší všechny úkoly a problémy, které jsou na sbor kladeny.

Činnost Sboru za rok 1992 je možné rozdělit do tří skupin:

1. Kulturně-společenské akce.

kam se řadí především velice zdařilý ples v únoru loňského roku, dále jsme zajišťovali občerstvení na Frymburských slavnostech a v červenci jsme opékali berana. Opékání berana v Písníku bylo vítaným zpestřením pobytu prázdninových hostů a vítanou možností společného posezení pro Hrádováky. Zde bychom chtěli zdůraznit, že poděkování za zdar této akce patří především našim členům Petru Smaroňovi a Karlu Pavlovi, ale též našim ženám, Jarmile Markové, Olině Bekové, Jitce Kovačikové, paní Vančurové a Markové, které obětavě pracují na všech akcích Sboru.

2. Práce k finančnímu zabezpečení organizace

Do této skupiny patří dovážení vody do zemědělského družstva, kdy jsme najezdili 741 km, dovážení vody na Sibeník (42 km) a splachování silnice na Krahulci (22 km). Dále nám obecní úřad nabídl sběr kovového šrotu v obci, přičemž pro nás vytvořil velice výhodné podmínky, za což bychom mu chtěli poděkovat.

3. Vlastní požární činnost

V roce 1992 byla naše výjezdová družstva pod vedením Jiřího Beka a velitele našeho sboru Milana Grima povolána k pěti požárům. Zasažovali jsme 9.3. v Novém Hrádku u Burketů, 18.6. a 20.6. v Pekelském údolí na Holubím palouku, 24.7. v Dolích pod Frymburkem, 10.8. v Olešnici na Čihalce a 25.11. to byl cvičný poplach v České Cermné.

V roce 1992 jsme se neúčastnili žádných soutěží z důvodu nefunkčnosti nadřízených orgánů a kvůli vysoké finanční náročnosti těchto akcí. Naše činnost v příštím roce bude zaměřena na udržení akceschopnosti a finanční nezávislosti našeho sboru.

Petr Ruffer

O XII. všesokolském sletu

V příštím roce - v roce 1994 - bude XII. všesokolský slet. Bude sletem vzájemného porozumění, tolerance a vůle spolupracovat v duchu demokracie a bratrství.

Bude založen na zásadách a principech dobrovolnosti a přístupnosti pro každého bez omezení, ve smyslu světového hnutí sportu pro všechny. Nebude výběrovou akcí, ale chce být, podle Tyrše "pro národ veškerý", tedy sletem pro všechny.

Chceme, aby slet byl současně příležitostí ukázat před veřejností všechno moderní z programových záměrů Sokola. Pohybové skladby jsou osvědčeným a vynikajícím prostředkem k vytvoření onoho zvláštního souznění mezi cvičenci a diváky, toho souznění, které dobře známe z minulých sletů. Jsou dobrou zábavou pro účastníky i diváky a především vytvářejí dobrou a radostnou atmosféru.

Z Nového Hrádku v minulosti vždycky jezdili cvičenci na slety do Prahy. Bylo by dobře, kdybychom se této tradici nezpronevěřili. Sokol znovu začíná, proto je jisté, že všichni cvičenci, kteří se skladby naučí, na sletu vystoupí.

Přijďte mezi nás, pošlete své děti - od malých žáků a žákyň až po dorost - ať se na slet můžeme včas připravit. Informace o cvičení pro jednotlivé složky Vám podá sestra náčelnice Lidmila Martínková.

MUDr. J. Pružinová

Hrádouský školáček

Dovolte, prosím, abych vám všem, kteří nemáte své ratolesti v základní škole, představila Hrádouského školáčka.

Hrádouský školáček je velice mladý, ale tím vítanější, kolega Frymburských ozvěn. Je to školní časopisek, který pro své potěšení, poučení i rozjasnění všedních dnů, vydává sbor učitelů a žáci místní základní školy. Toto její na pohled útlé dítko v sobě nese ukázky školních prací šikovných dětí, návody na vyšívání i přípravu malého

pohoštění, úvahu převzatou z jednoho dospělého časopisu i hádankovou soutěž. Najdete v něm také základní informace o věcech důležitých pro školáky. Především je ale nositelem nadějí na nový způsob komunikace žáků s učiteli, školy a širokého společenství obce. Zdá se, že bude moderní formou prezentace vlastních schopností žáků, a tím i nejlepší školou, jejímž prostřednictvím se nejmladší generace naučí zdravému sebeprosazení. Naučí se zamýšlet nad každodenními skutečnostmi a jasně formulovat své myšlenky. A to, jak jistě vy dospělí už víte, je možná ještě důležitější, než pasivně vstřebávat sumy neživých pouček.

Tolik na úvod a jako představení Hrádouského školáčka. Nyní mi dovoluňte, abych se souhlasem celého redakčního kolektivu převzala pro vás dva články ze Školáčka. První bude slohová práce Libora Marvána ze 7. třídy, jako druhou si můžete přečíst převzatou úvahu "Rozhduješ ty sám". Přeji vám příjemnou zábavu i zamyšlení.

Cesta za Yettim - Libor Marván

Velmi zajímavé historicky domorodců o výskytu neznámého obrovského tvora Yettiho mě donutily k tomu, abych se vydal po jeho stopách. Mám již velké zkušenosti jako horolezec s výstupy na velehory. Proto jsem si s sebou vzal horolezeckou výstroj jako třeba stan, spací vak, potřeby na vaření a jídlo na celý týden. Nezapomněl jsem ani dalekohled a fotografický aparát, abych měl důkaz, že Yeti skutečně existuje.

Nešlo to jen tak lehce. Nejprve jsem si musel počkat na příznivé počasí a nato jsem vyrazil na tuto lákavě nebezpečnou cestu.

První den jsem se dostal na úpatí hory, kde jsem přenocoval. Druhý den brzy ráno jsem začal stoupat k vrcholu. Podle nejčerstvějších zpráv žije prý Yeti na vrcholech velehor. Nevím sice, jestli je to pravda, pravdu musím v nejbližších dnech zjistit.

Konečně jsem dorazil na vrcholek Mt. Everestu a tam jsem zůstal. Hned třetí den se mi velice poštětilo. Narazil jsem totiž na obrovské stopy ve sněhu. Stopy byly čerstvé a připomínaly stopu lidskou, jenže se čtyřmi prsty. Udělal jsem z jedné stopy odlitek a stopy vyfotografoval. Podle

měření jsem zjistil, že stopy, nepochybně Yettiho, měří 53,3 cm. Kroky Yettiho vedli na protější horu. Zbytek dne jsem sledoval dalekohledem celé okolí. Jednou se mi zdálo, že jsem ve velké dálce zahlédl něco, co se pohybovalo. Nedokážu ale s určitostí říci, zda to byl Yeti, měl jsem dojem, že to byl velký tmavý tvor. Z tak velké dálky se to nedalo vyfotografovat. V noci jsem v blízkosti slyšel několikrát silné pištivé zvuky, které potvrdily mé domnění, že to byl Yeti.

Příští den se zhoršilo počasí. Začalo sněžit a foukat silný vítr. Blížila se vichřice, a proto jsem musel své místo opustit a úplně sestoupit z hory. Tím skončila má výprava za neznámým sněžným mužem, kterému se říká také Yeti.

Rozhduješ ty sám

Každý z nás rozhoduje o drobných i velkých věcech života. Rozhodnutí mnoha otázek leží v našich rukou. O některých skutečnostech můžeme, o některých skutečnostech musíme rozhodovat. Využívejme správně tuto jedinečnou možnost - schopnost volby.

Vypráví se, že kdysi žil v jedné vesnici moudrý stařec. Lidé z vesnice jej uznávali jako neomylnou autoritu. Celý jeho život se skládal z dlouhé řady jedinečných zkušeností a vzrušujících zážitků. Zvláště děti jej často vyhledávaly a naslouchaly jeho vyprávění. Tak pěkně uměl vyprávět, tolik toho věděl, každému dobře poradil, na každou otázku uměl dát správnou odpověď, každý problém uměl vyřešit. Všichni ho obdivovali.

Několik dospívajících chlapců se rozhodlo, že musí moudrého starce nějak zaskočit a dokázat, že neví všechno. Domnívali se, že toho vědí více, a jsou chytřejší než on. Celé dny vymýšleli otázky, ale stařec pokaždé odpověděl naprosto správně. I když je několikrát vyvedl z míry, nevzdávali se. Zkoušeli vždy znovu další otázky, ale stařec byl moudřejší.

Konečně vymysleli způsob, jak dokázat, že něco neví. Chytili malého ptáčka a rozhodli se, že půjdou za starcem, někdo z nich ukryje ptáčka v dlaních a pak se starce zeptají, zda je ptáček živý či mrtvý. Rekne-li "živý", utrhnou mu hlavu a hodí jej na zem mrtvého. Rekne-li "mrtvý", nechají ho uletět. Vzrušení spěchali za starcem. Konečně dokáží, že jsou chytřejší. Mluvčí chlapců začal: "Dědečku,

v dlaních držím ptáčka. Co říkáš, je živý nebo mrtvý?"
Stařec se na chvíli zamyslel a pak odpověděl: "O tom
rozhoduješ ty. Rozhodnutí je ve tvých rukou."

Převzato z časopisu ETHOS.

Doufám, že se vám Hrádouský školáček, až se s ním
setkáte přímo, bude líbit právě tak jako mně.

A Hrádouskému školáčkovi přeju hodně nápadů,
věrné spolupracovníky a vstřícné čtenáře. Držte se,
školáčkové!

za redakci Frymburských ozvěn J. Ptáčková

V této souvislosti výzva pro všechny podnikatele:

Chcete-li a můžete-li Hrádouskému školáčkovi
pomoci při prvních nesmělých krůčcích světem, pomozte,
prosím, škoře s financováním potřebného grafického
materiálu (papír do kopírky, náplň do tiskárny apod.).
Pomůžete dobré věci.

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

V prvním čtvrtletí roku 1993 oslavili či oslaví
svá životní jubilea tito naši spoluobčané

Hartman František	Nový Hrádek 70	4.2.1905
Beková Františka	N. Hrádek - Dlouhé 12	9.2.1908
Štěpánová Anežka	Nový Hrádek 141	10.2.1914
Hamerský Josef	Nový Hrádek - Rzy 13	17.2.1909
Siegl Cyril	Nový Hrádek 106	24.2.1911
Hamerský Bohumil	Nový Hrádek - Rzy 13	27.2.1916
Dernerová Anna	Nový Hrádek 22	2.3.1908
Prouzová Ludmila	Nový Hrádek 110	6.3.1909
Ptáčková Františka	Nový Hrádek 232	7.3.1917
Drašnar Josef	Nový Hrádek 173	10.3.1908
Hromádková Božena	Nový Hrádek 128	10.3.1907
Nýčová Růžena	Nový Hrádek 57	15.3.1906
Čejnarová Anežka	Nový Hrádek - Rzy 4	29.3.1904
Štěpánová Josefa	Nový Hrádek 111	29.3.1911

Všem jubilantům srdečně blahopřejeme

2.11.1992 se Ladě a Romanu Grymovým
z Nového Hrádku narodil
syn Christian

Gratulujeme a přejeme chlapečkovi
i rodičům hodně radosti ze života.



Ze společenství obce odešli navždy:

Josef Marek, Nový Hrádek čp. 65	zemřel 21.11.1992
Stanislav Vančura, N. Hrádek čp. 153	zemřel 14. 1.1993
Anežka Drašnarová, N. Hrádek čp. 4	zemřela 10. 1.1993

Pozůstalým upřímnou soustrast...

Příběh Johánka z Pomuku - pokračování -

Jak si jistě vzpomínáte, psala jsem v posledním čísle
Frymburských ozvěn v loňském roce o životních osudech
Johánka z Pomuku. Na základě historických pramenů
jsme si vysvětlili, jak to vlastně doopravdy bylo s
mučednictvím výše jmenovaného. K zodpovězení nám ale
zůstaly ještě dvě otázky - jak to bylo s pověstným jazykem
Jana Nepomuckého, a jak došlo ke změně jeho příjmení.

Věnujme se nejprve té druhé otázce, je totiž
jednodušší. Proměna jména Pomuk na Nepomuk tkví ve
změně názvu místa, odkud Johánek pocházel. Městečko
Pomuk na Plzeňsku postupným vývojem doznalo změny
přidáním předpony Ne-, a během času se v tomto tvaru
vžilo. Totéž přejmenování prodělal logicky i světec.

A jak to bylo s Johánkovým jazykem, známou relikvií
přechovávanou v krásné monstraci? Zde je odpověď
poněkud složitější. V souvislosti s chystaným svatořečením
Jana z Pomuka - Nepomuka, chystaným na rok 1729,
byla v roce 1717 provedena exhumace jeho ostatků.
Otevření hrobu byli přítomni spolu s duchovními i znalci v
čele s chirurgem Löwem z Erlsfeldu. Při zkoumání lebky

vypadla z týlního otvoru jakási měkká načervenalá hmota. Komise ji svorně prohlásila za jazyk mučedníka zpovědního tajemství. Fakt, že jazyk, který za normálních okolností podléhá rychlému procesu rozpadu, byl zachován ještě po více než po třech stech letech, byl přítomnými označen za nadpřirozený jev.

V roce 1725 byl jazyk zkoumán znovu, a co se nestalo - před zraky znalců během necelé hodiny zčervenal! Teď už bylo možné hovořit přímo o zázraku. Prohlášení Jana Nepomuckého pak bylo již jen otázkou vyřízení nezbytných formalit.

Jazyk dostal důstojnou schránku v překrásné monstranci, a Češi mohli prosit nového svatého o ochranu.

Nicméně při dalším zkoumání jazyk už nikdy nezměnil svou barvu, a posléze docela vyschl.

Konec pověstem o zázračně červenajícím jazyku sv. Jana Nepomuckého definitivně učinil komplexní, antropologický, anatomický, sérologický a imunologický rozbor, provedený v souvislosti s expertizou světcových ostatků v roce 1972. Potvrdil, co moderní vědomosti připouštějí celkem jako běžnou věc, že totiž měkká tkáň může za vhodných podmínek vydržet v přírodním prostředí po staletí. Zázračné zčervenání, k němuž mělo dojít v roce 1725, lze vysvětlit tím, že vlhká, zmydelnatělá hmota změnila barvu působením čistícího roztoku a přijetím další vlhkosti. A konečně - tkáňový rozbor světcova ostatku ukázal, že relikvie je ve skutečnosti vyschlým mozkem, nikoli však jazykem Jana Nepomuckého.

A to je i vědecký konec jedné legendy. Ale musí to být nutně i konec víry v pomocnou ruku Jana Nepomuckého? Myslím, že nikoli. Často nám přeci pomáhá už důvěra v možnost pomoci, a my pak dokážeme i to, na co si původně netroufáme ani pomyslet. A že tady sama teď odporuji všemu, o čem byl tento článek? A proč ne? Věřit a vědět se přeci nevylučuje.

A vůbec, spočítal už někdo všechna ta kamenná zastavení s Janem Nepomuckým, co jich tu v kraji je?

J. Ptáčková

Bylinky kolem nás

Již vloni jsem vám slíbila, že budete na stránkách Frymburských ozvěn nacházet i základní informace o léčivých rostlinách, které v jednotlivých ročních obdobích rostou v našem nejbližším okolí. Začněme tedy šesti nejznámějšími jarními bylinkami.

Podběl léčivý (Fussilago farfara)

je velmi známou rostlinkou, vyrazí časně zjara silné stonky, na nichž se rozvíjejí zářivě žluté terčíky. Listy vyrůstají později. Sbíráme a sušíme nepřekvetlé květy, listy používáme čerstvé.

Nálev z květů se připravuje z jedné polévkové lžice drogy zalitím 0,5 litrem vroucí vody. Používá se proti dráždivému kašli, při chorobách dýchacích cest včetně astmatu, někteří autoři uvádí i antialergické účinky. Dále se používá k vyplachování úst při zánětech dutiny ústní a k omývání ran, kdy urychluje hojení bez velkých jizev.

Drcené omyté listy se uplatňují jako obklady při zánětech žil, bolestech a úrazech kloubů, při revmatismu a dně.

Čaj z podbělu se nemá pít déle než dva týdny bez přestávky.

Bříza bělokorá a bříza bílá (Betula pendula, B. alba)

Sbírají se velmi mladé, ještě lepkavé listy. Ze sušených listů se připravuje nálev (5 polévkových lžic na 0,5 litru vody), který se pije při vodnatelnosti, revmatismu a dně, při zánětu močových cest a nepravidelné menstruaci.

Nálev z břízy patří mezi nejlepší močopudné a potopudné prostředky, protože nedráždí ledviny a působí mírně a trvale. Má také dezinfekční účinky, čehož se využívá při omývání vyrážek, ekzémů, dobře působí též opláchnutí vlasů nálevem po umytí.

Veškeré účinky nálevu zvýšíme přidáním na špičku nože jedlé sody (Natrium hydrocarbonicum).

Prvosenka jarní (Primula veris)

Náš dobrý známý petrklíč, další milá jarní kytička. Podzemní část petrklíče je chráněna zákonem, sbírá se pouze květ, a to s maximální šetrností. Nálev ze sušených petrklíčových květů připravíme z 10 g drogy zalitím 0,3 litru vroucí vody. Pije se při chronické bronchitidě a katarrech horních cest dýchacích. Rozpouští hleny a usnadňuje vykašlávání. Vzhledem k obsahu saponinů se nedoporučuje pít více než jednu dávku denně, větší množství by mohlo mít nepříznivé účinky na krev.

Kopřiva dvoudomá (Urtica dioica)

Kdo by neznal kopřivu, věrného průvodce lidských sídel. Většinou je pronásledována, ale může i pomáhat. Sbírejte a sušte mladou nať, léčivé však jsou i kořeny. Nálev z kopřivy připravíte zalitím 1 lžičky drogy šálkem horké vody, pít můžete i tři šálky denně.

Kopřivový nálev působí podpůrně na látkovou výměnu, pomáhá při chudokrevnosti a proti krvácení, účinný je proti arterioskleróze a snižuje hladinu cukru v krvi. Zevně se doporučuje používat k omývání bércových vředů, protože chlorofyl v kopřivách hojně obsažený urychluje odlučování mrtvé tkáně a následné hojení.

Odvar z kořene se užívá při zahalení prsou, při kašli, a též proti průjmu. Pomáhá snad také proti nadměrnému vypadávání vlasů. Zjara se doporučuje jíst podrcené kopřivové lístky proti jarní únavě, jako zdroj minerálních látek. (Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit také velice rychlé zlepšení krevního obrazu.)

Stejně vlastnosti má i kopřiva žahavka (Urtica urens)

Smetanka lékařská (Taraxacum officinale)

Jinak též pampeliška, další jásavá jarní bylinka. Sbírá se a suší však především kořen pampelišky, a to před rozkvětem oněch krásných žlutých květů. Ze sušeného kořene připravíte odvar ze 2 lžiček drogy a 2 šálků vody denně. Užívá se podpůrně při cukrovce (inzulin v kořeni

obsažený snižuje hladinu cukru v krvi), dále při nemocech jater, ledvinových kolikách, při nedostatečné funkci žlučníku, snižuje také hladinu cholesterolu v krvi.

Zevně se odvar používá jako tonikum pleti (částečně zmizí vrásky), obklady se doporučují při léčení hemeroidů.

Stejně jako u kopřiv platí i u pampelišky, že po jídání mladých lístků rychle zabírá proti jarní únavě, povzbuzuje činnost celého organismu a urychluje jeho vyčištění po zimě. Ve Francii se pampeliška přímo pěstuje a podává jako salát, podobně jako čekankové puky. I vy můžete získat chutný salát, necháte-li vyrůst trs pampeliškového listí pod větší nádobou bez přístupu světla, a bílé lístečky pak připravíte s citronovou či keřirovou zálivkou.

Z květů pampelišky se připravuje výborný med a víno.

Bez černý (Sambucus nigra)

Sbírají a suší se květy, nálev z nich připravíte přelitím 1-2 polévkových lžic drogy 1 litrem vařící vody. Nálev pomáhá proti kašli, chrapotu, nachlazení, angíně, snižuje horečky, urychluje pocení, pomáhá proti nadýmání a křečím trávicího traktu. Mladé výhonky lze použít jako obklad při dně a revmatismu, při onemocnění šlach a namožení svalů.

Z čerstvých květů se na jaře připravují chutné kosmatice, sirup a lehce alkoholická šumivá limonáda.

Tolik základní informace o léčivých účincích několika málo našich nejnámějších jarních bylinek. Než vám dám návod na přípravu nálevu a odvaru, chtěla bych zdůraznit, že každou svou nemoc byste ale stejně měli oznámit paní doktorce, řídit se jejími pokyny k léčbě, o užívání bylinek se s ní poradit a nespoléhat se jen na zkušenosti sousedů či známých. Naše paní doktorka ví o bylinkách mnoho, a v případě, že budou vhodně doplňovat léčení, jistě vám dá přesné pokyny.

Jak tedy připravíte nálev?

Jemně nařezanou drogu dáte do porcelánové, keramické či skleněné nádoby, zalijete patřičným množstvím vroucí vody, přikryjete a necháte 10-15 minut stát, potom přecedíte přes nekovové sítko. Platí zásada, že voňavější bylinky nechávají kratší dobu, aby nevytékaly všechny účinné látky.

A jak se dělá odvar?

Odvary se připravují hlavně z kořenů, kůry, případně dřeva. Příslušné množství drogy a odpovídající množství vody dáte do vysmaltované nádoby, či konvice z varného skla, zahřejete společně k varu, vaříte 10-15 minut, necháte zhruba 1/2 hodiny stát, scedíte a užíváte.

Příště si povíme něco o nejznámějších letních bylinkách, o tom, co je to macerát a jak se dělají tinktury. Zatím vám přeju hodně zdraví a krásné jaro.

J. Ptáčková

Obsah:

Desatero domácí ekologie	1
Výroční zpráva o činnosti Sboru dobrovolných hasičů N. Hrádek	5
Ö XII. všesokolském sletu	7
Hrádouský školáček	7
Společenská kronika	10
Příběh Johánka z Pomuku - pokrač.	11
Bylinky kolem nás	13

soukromá tiskárna

**Týfa Miroslav
DOBRUŠKA**

**nabízí své služby tiskařských
prací ofsetovou technologií:**

- tiskopisy, faktury
- brožury, prospekty
- potisk obálek
- propagační letáky
- plakáty
- vizitky
- svatební oznámení
- tisk obalů
- barevný tisk
- a jiné

Výhodné ceny.

Dodací lhůta dle přání zákazníka.

Objednávky - osobně, písemně, telefonem

**Miroslav Týfa
Laichterova 971
518 01 Dobruška
tel.: 0443 / 21783, 21925**

10.3.1993 bude od 19.00 hodin

7. večer Ekocyklu Nářky a naděje.

Uvidíte videosnímky Děti z Černobylu
Zpráva o lesích
Bůh stvořil svět.

Začátek je v 19.00 hodin v horní škole.

Tamtéž bude 31.3.1993 přehlídka vítězné kolekce
Techfilmu 1992. Uvidíte řadu zajímavých snímků z oboru
techniky, ekologie i medicíny. Začátek je v 19.00 hodin

V dubnovém setkání Ekocyklu se dozvíte mnoho o
stavu ozónové vrstvy, chránící Zemi před zářením z
vesmíru.

Z pořadů kina v Novém Hrádku upozornujeme na
tituly:

JONI	6.3.1993 od 16.30 h.
TOM A JERRY	25.3.1993 od 16.30 h.
SÁM DOMA II	27.3.1993 od 18.30 h.
NEKONEČNÝ PŘÍHĚH II	16.4.1993 od 16.30 h.

Čtvrtletní zpravodaj Frymburské ozvěny vydává Kulturní a
společenské středisko v Novém Hrádku

Redakční rada: J. Ptáčková, J. Hlaváček, V. Ptáček

Výrobní cena: 8,- Kč

Prodejní cena: 5,- Kč

Počet výtisků: 100 ks

Tisk: Miroslav Týfa, Dobruška, Tel.: 0443 / 21783

Uzávěrka 2. čísla FO: 12.5.1993

Registrační číslo: 44 / 91