

ŽIJEME

na venkově



25. LEDEN 2021



Příjem bílkovin ze stravy by měl být vyšší, než jsou oficiální doporučení

Přestože se v celé řadě výživových doporučení nabádajících spotřebitele ke zdravé a kvalitní stravě operuje hlavně s pojmy jako vláknina, vitamíny nebo antioxidanty (což je mimochodem už zastaralý název), je pro tělo nezbytné v dostatečném množství konzumovat také bílkoviny, a to jak bílkoviny rostlinného původu, tak bílkoviny původu živočišného.

Živočišné bílkoviny jsou navíc z pohledu využitelnosti pro organismus vhodnější a některé složky živočišných bílkovin nelze stravou rostlinného původu nahradit. Potřebné látky tak musí „odmítači masa“ získávat z potravinových doplňků a dalších, oproti kvalitní potravě méně přirozených zdrojů. O zásadním

významu bílkovin je také loni odstartovaný seriál osvětových článků, které připravila Společnost pro výživu a které jsou postupně publikovány na webu uvedené organizace. Důležitých je přitom několik informací. Za prvé, že seriál píší skuteční odborníci, za druhé, že jsou texty zpracované srozumitelnou

a „lidskou“ formu a za třetí – a to je patrně nejdůležitější, že jde o informace, které vycházejí z nejnovějších vědeckých, výzkumných a nutričních poznatků. I proto se seriál jmenuje „Současný pohled na význam bílkovin ve zdravé výživě“, přičemž onen „současný“ pohled spočívá především v tom, že pro člově-



ka je vhodnější konzumovat kvalitních bílkovin více, než se dosud doporučovalo.

Dosavadní doporučení totiž pracovala s tezí, že bílkoviny se podílí na celkovém energetickém příjmu lidského organismu 15 procenty. To ovšem nepřímou znamená, že „zbylých“ 85 energetického příjmu je třeba dodat do těla prostřednictvím jiných složek potravin, což jsou především tuky a cukry, přičemž zdrojem cukrů je mimo jiné všeobecně doporučované ovoce. Vyšší příjem cukrů a tuků ale v důsledku vede k vyššímu riziku obezity. Platí tak, že pokud bude člověk konzumovat více bílkovin

(rostlinných i živočišných), je taková základní skladba stravy také přispívá k prevenci obezity. Z řady dalších doporučení pak vyplývá, že vyšší než současná konzumace bílkovin je přínosná pro spotřebitele v každém věku, včetně seniorů, jak je popsáno v souvisejícím článku, a že často uváděná nutriční doporučení jsou zastaralá.

Vhodné je přitom si také uvědomit, co pojem bílkovina zahrnuje a jaké bílkoviny jsou považovány za nejkvalitnější. Ne každému je totiž známo, že pojem „bílkovina“ je

totožný s pojmem „protein“ také proto, že se oba výrazy užívají v různých souvislostech, často z marketingových důvodů. Spotřebitel se tak často setkává s výrazy jako „vysokoproteinová potravina“ nebo „proteinový nápoj“, přičemž v doprovodném textu není bílkovina vůbec zmíněna, i v těchto případech jde ale o produkty s vyšším obsahem žádoucích bílkovin. Pokud pak mluvíme o kvalitních zdrojích živočišných bílkovin, jde zejména o maso a mlékařské produkty, nikoli však o uzeniny. Symbolem zdroje rostlinných bílkovin je pak sója, ale také třeba hrách.

Za vůbec nejlepší zdroje bílkovin obecně se považují vejce a syrovátkové bílkoviny, což jsou obě bílkoviny živočišného původu. Syrovátkové bílkoviny (proteiny) jsou také velmi často základem proteinových nápojů i proto, že podle Společnosti pro výživu obsahují na rozdíl od rostlinných proteinů celé spektrum aminokyselin. To sice neznamená, že jsou rostlinné proteiny méně kvalitní, k plnohodnotné sanaci organismu z pohledu pro tělo potřebných látek je ale nutné doplnit proteinové zdroje rostlinného původu například o v nich chybějící aminokyseliny.

Pokud by se z uvedeného měl udělat nějaký obecně platný závěr, pak by s určitou nadsázkou zněl: Konzumujeme více vajec, syrovátky a kvalitního masa, oproti obvyklým doporučením klidně i dvojnásobné množství. To je ovšem v příkrém rozporu s tím, co se obvykle spotřebitel z médií dozvídá, i v rozporu s důsledky aktivisticky prosazovaných apelů na pokles konzumace i samotné produkce masa. Veganská, ale do určité míry ani vegetariánská strava ale lidstvo nespasí, neboť ve svém důsledku přinese dříve či později taková volba zdravotní komplikace. Nebo vyšší farmaceutickou produkci, která bude nahrazovat látky, které bychom jinak bez problémů získali z potravy.

Petr Havel

KONTROLY SZPI NEZJISTILY PROBLÉMY U VYSOKOPROTEINOVÝCH POTRAVIN

Kontroly Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI) tematicky zaměřené na vysokoproteinové potraviny potvrdily shodu mezi skutečným obsahem bílkovin a deklarovaným množstvím na obalech.

Kontrolní akce, o níž SZPI informovala koncem loňského roku, byla zaměřena na laboratorní stanovení skutečného celkového množství bílkovin ve srovnání s deklarací na obalech testovaných

potravin, u kterých informace o složení evokovaly vysoký obsah bílkovin. K těmto potravinám náleží výrobky s deklarací vysokého obsahu proteinů – tzv. vysokoproteinové potraviny, mezi něž patří např. proteinové cereálie či proteinové tyčinky a další.

Inspektoři SZPI v průběhu kontrolní akce odebrali 16 vzorků vysokoproteinových potravin, přičemž obsah bílkovin se ve všech případech shodoval s množstvím uvedeným na obale ve

výživových údajích. Přehled všech hodnocených vzorků potravin s vysokým obsahem bílkovin, které byly součástí kontrolní akce, zveřejnila SZPI na webu „Potraviny na pranýři“ v sekci Tematické kontroly.

Z přehledu si lze také udělat představu, jaké vysokoproteinové potraviny se prodávají na tuzemském trhu.

Petr Havel



Deset zásadních funkcí bílkovin v organismu

Růst a obnova tkání

Tělo potřebuje bílkoviny pro růst tkání a jejich neustálou obnovu. Organismus potřebuje vyšší množství stavebních bílkovin po úrazu nebo v nemoci, v těhotenství a při kojení, ve vyšším věku a samozřejmě při sportu. Pokud tělo nemá těchto stavebních proteinů dostatek, dochází k úbytku aktivní tělesné hmoty, což má mnoho negativních konsekvencí.

Biochemické reakce

Některé z bílkovin tvoří enzymy, jež se účastní tisíců biochemických procesů uvnitř a vně buňky. Struktura enzymů umožňuje v kombinaci s ostatními molekulami spustit reakce důležité pro fungování metabolismu. Některé z nich se účastní na trávení živin, bez čehož by se žádné z živin nemohly do organismu vstřebávat. Bílkoviny se touto cestou účastní na procesech trávení, produkce energie, srážení krve a na svalových kontrakcích. Nedostatečné funkce těchto enzymatických reakcí bývají na počátku mnoha onemocnění.

Pohybové funkce

Bílkoviny, které tvoří myozin, jsou takzvané molekulární motory. Za pomoci hydrolyzy ATP vytvářejí aktivní pohyb v buňce. Vazbou na aktin umožňují svalové kontrakce.

Hormonální funkce

Některé z bílkovin tvoří hormony, a tedy zajišťují komunikaci mezi buňkami, tkáněmi a orgány. Jedná se o proteiny, polypeptidy a aminy, například inzulin, glukagon, růstový hormon, antidiuretický hormon, ale také testosteron, estrogeny a další. Některé hormony dokonce ovlivňují náladu.

Strukturní funkce

Bílkoviny jsou hlavní komponentou tělesných struktur a tuto jejich strukturu také zesilují. Jedná se například o kolagen, keratin, elastin (tvořící pojivové tkáně, jakými jsou chrupavky, vlasy a nehty). Elastin umožňuje mnoha tkáním po natažení nebo smrštění návrat do původního tvaru (plíce, arterie, děloha). Tyto bílkoviny také zajišťují obnovu porušených tkání.

Obranné funkce (imunitní)

Bez bílkovin by nemohla fungovat imunita. Bílkoviny tvoří protilátky (imunoglobuliny), z nichž každý typ má trochu jinou strukturu, což umožňuje rozpoznat viry, bakterie a další cizorodé látky.

Regulace homeostázy

Bílkoviny fungují jako „pufovací“ systém, protože organismus potřebuje udržet acidoba-

zickou rovnováhu. Například hemoglobin váže malé množství kyselin, čímž udržuje normální pH krve. Ostatní proteiny z této kategorie udržují optimální pH žaludečních kyselin, stejně jako dalších tělních tekutin.

Stabilní objem tělních tekutin

Při nedostatečném příjmu bílkovin klesá v krvi množství albuminu a globulinu a tekutiny unikají do mezibuněčného prostoru, což má za následek vznik otoků. Tento fenomén je známý jako proteinová malnutrice, tedy „kwashiorkor“. Je to stav, kdy má organismus dostatek energie, ale nedostatečné zastoupení bílkovin.

Transport a ukládání živin

Proteiny tvoří součást hemoglobinu, který v organismu přenáší kyslík, nebo transferinu, který se účastní v metabolismu železa a přenáší ho tam, kde je zapotřebí.

Slouží jako zdroj energie

V případě, kdy organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Bílkoviny se musí rozštěpit v několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny. Teprve potom jsou využitelné.

Zdroj: Společnost pro výživu

Konzumace bílkovin je podmínkou kvality života seniorů

Člověk je tak starý, jak úspěšně se mu podařilo zachovat svalovou hmotu. I tak lze podle profesora Zdeňka Zadáka z FN Hradec Králové odůvodnit nutnost konzumovat dostatek kvalitních živočišných a rostlinných bílkovin také v seniorském věku.

To je totiž spolu s přiměřenou pohybovou aktivitou jedna z dvou základních podmínek právě pro zachování svalové hmoty a s tím také související kvalitou života seniorů. Na úbytek svalstva má složení stravy zásadní vliv, přičemž v seniorském věku se často (a nesprávně) příjem potravy a jeho biologická hodnota včetně obsahu bílkovin snižuje. Výsledkem je pak sarkopenie, lidově ztráta svalové hmoty a síly.

Příjem bílkovin ve stravě přitom signalizuje svalové tkáni, aby se budovala a posilovala. Ve stáří tak organismus potřebuje více bílkovin, než je převažujícím zvykem, což dokazuje celá řada studií. Z nich mimo jiné vyplynulo, že u zkoumaného vzorku mužů ve věku nad 70 let se růst svalové hmoty zvýšil, po-

kud denně konzumovali alespoň 35 gramů bílkovin. Svalová hmotu navíc začíná mírně ubývat už od 30. roku věku a dynamika úbytku se zvyšuje. Zatímco v období od 30 do 50 let činí podle profesora Zadáka redukce svalové hmoty přibližně 5 procent za každou dekádu, nad 60 let je to už 10 procent za každou dekádu. Pokud se navíc zredukuje objem svalstva, ukládá se v těle snadněji z potravy přijímaný tuk, takže hmotnost člověka roste, ale svalové hmoty ubývá.

Za svalstva čerpá lidský organismus energii k obnově při zánětech, úrazech a nemocích, a dostatek svalové hmoty je tak důležitým faktorem k regeneraci organismu, nehledě na to, že samotné riziko úrazů je při zachovalém svalstvu nižší. Možná nejdůležitějším příno-

sem dostatku svalové hmoty je ale udržení schopnosti organismu transportovat po těle pro tělo důležité látky, včetně léků. Většina léků je rozpustných ve vodě a v lidském organismu jsou transportovány prostřednictvím albuminu, což je nejdůležitější bílkovina, která je součástí krevní plazmy.

Pokud je albuminu v těle nedostatek, nedokáže léky v potřebné míře rozvést a lék pak nedosáhne žádoucího efektu. V této souvislosti je vhodné uvědomit si, že zásoby důležitých bílkovin (často se uvádí „proteinů“, ale to je v podstatě totéž) v organismu nejsou velké a podle druhu vydrží jen několik dnů nebo jednotky týdnů.

Petr Havel



Vinice Šobes je unikát, potvrdili vědci. Může na seznam UNESCO

Tokaj, Burgundsko, Champagne, Piedmont, Wachau nebo vinice ve švýcarském Lavaux. Mezi šestici světově proslulých vinic na seznamu UNESCO se nyní může se ctí zařadit i proslulý Šobes v Národním parku Podyjí na Znojemsku. „Je opravdovým unikátem,“ potvrdili výzkumem vědci z Mendelovy univerzity v Brně.

Jedinečnost vinice Šobes ukázaly průzkumy pracovníků ústavu vinohradnictví a vinařství Zahradnické fakulty. „Místní »terroir« se výrazně odlišuje od ostatních viničních tratí. Snaha o zápis mezi památky UNESCO je proto logická,“ řekl Pavel Pavloušek, který průzkum vedl.

Vědci sledovali například topografii včetně nadmořské výšky, sklon svahu a orientaci, ale také vína z produkce Znovínu Znojmo, který na vinici hospodaří. „Velký význam na kvalitu hroznů má blízkost Dyje, která obtéká viniční trať. Působí pozitivně na zrání hroznů, a na Šobesu se tak rodí výjimečná bílá vína,“ vyzdvihl Pavloušek. Podle ředitele Znovínu Pavla Vajčnera tam dosahuje nejvyšší kvality Ryzlink rýnský. „Má zvláštní aroma, charakter i obsah minerálů. A obrovský potenciál k archivaci. Ještě dnes sbíráme s dvaceti-letým archivem zlaté medaile na světových výstavách,“ ujistil.

Místo nové výsadby udrží letitou vinici

Stáří vinic už v lokalitě přesáhlo úctyhodných padesát let. „Mohli bychom je přeorat a obnovit, ale dáváme přednost genu loci

a letitosti. I když udržet starou vinici je náročné,“ zdůraznil šéf Znovínu. Připomněl i historický význam vinice. „Archeologové odhalili zbytky osídlení z doby bronzové, i před pěti tisíci lety,“ upozornil.

Dokončená studie poslouží teď představitelům Znojma jako podkladový materiál pro zápis Šobesu do oznamovacího seznamu Ministerstva kultury a následně na seznam UNESCO. „Když by se nám to podařilo, byl by to obrovský úspěch a prestiž pro celý region. Je to ale dlouhodobý proces. Důležité je začít, zjistit reálné možnosti a pokusit se oblast dostat do většího povědomí,“ plánuje starosta Jan Grois.

Šobes by byl první v republice. Na světovém seznamu totiž žádná památka z moravských ani českých vinic ještě zapsána nebyla. Vedení Národního parku Podyjí je k zápisu do UNESCO zdrženlivější. Samotný park podle ředitele Tomáše Rothrockla totiž podmínky UNESCO pro přijetí nesplňuje. „Ani v případě nominace do takzvané smíšené položky, tedy kulturního a přírodního statku, není šance na zařazení do přípravného národního seznamu. Viniční krajiny zapsané v okolních zemích

jsou kulturním dědictvím, nikoliv přírodním. Prověření možnosti nominace Šobesu je tedy věcí orgánů resortu kultury, nikoliv životního prostředí,“ upozornil šéf správy parku. Šobes rád navštěvuje Jan Kotačka z Brna. „Láká mě tam klid a příroda, nevím, jestli by to tak zůstalo i po zápisu do světových památek. Bylo by tady rušno jak na zámku v Lednici,“ obává se.

Vinice Šobes

- Vinice Šobes je jedna z nejstarších evropských vinic.
- Leží na prosluněném svahu meandru řeky Dyje v Národním parku Podyjí.
- Rozkládá se na ploše 16 hektarů, víno se pěstuje na 11 hektarech.
- Bylo zde pravěké hradiště v době bronzové, žili zde i Keltové.
- O zápisu Šobesu do dědictví UNESCO se hovoří asi 10 let.
- S novým argumentem teď přišli vědci Mendelovy univerzity.
- Dlouhodobým průzkumem potvrdili unikátnost lokality a výjimečné »terroir« vín.

Dagmar Sedláčková

Vzácní orli královští letos v Česku vyvedli sedm mláďat

Česká populace orla královského se v letošním roce rozrostla o sedm mláďat. Kriticky ohrožený dravec hnízdí u nás výhradně na jižní Moravě, kde má celosvětově severozápadní hranici svého výskytu. Letos tam ornitologové zaznamenali třináct párů.

Největší hrozbou pro orly královské je člověk, který dravce v hnízdním období vyrušuje, anebo v některých případech dokonce cíleně zabíjí. Česká společnost ornitologická proti pytlákům a travičům bojuje v terénu pomocí psi jednotky, která vyhledává otrávené návnady.

Orel královský („Aquila heliaca“) patří k nejohroženějším dravcům Evropy. Jeho populace na kontinentu nepřesahuje 4 tisíce hnízdících

párů, podstatná část z nich žije v Rusku, Kazachstánu a Turecku. Páry ve státech Evropské unie ornitologové počítají na pouhé stovky. „V České republice hnízdní populace letos poprvé přesáhla deset párů. Celkem jsme jich spočítali třináct. Každé vyvedené mládě považujeme za velký úspěch. Orel královský patří mezi naše nejvzácnější hnízdící dravce,“ říká David Horal, který se v České společnosti ornitologické věnuje výzkumu a ochraně orlů královských.

Druhové jméno královský získal podle majetnatního dvoumetrového rozpětí křídel a především díky bílým skvrnám na lopatkách připomínajícím královský hermelín. Jde o původně stepní druh, v České republice poprvé zahánzil až v roce 1998. „Jedenáct párů si letos postavilo hnízda a z toho devět prokazatelně sneslo vejce. Šest párů nakonec úspěšně i vyvedlo mláďata, celkem sedm,“ informuje Horal. V loňském roce ornitologové zaznamenali na jižní Moravě devět párů.



Tehdy bylo úspěšně vyvedeno šest mláďat. „Nejvíce mláďat bylo v roce 2016, kdy šest

úspěšných párů vyvedlo dvanáct potomků,“ podotýká Horal. Dodává, že orlí jsou velmi citliví na rušení lidmi, ať už jde například o lesníky, rybáře či turisty. Rušení hnízdícího páru často vede až k opuštění snůšky. Ornitologové označují orly vysílačkami, takzvanými „GPS-GSM loggery“, aby měli přehled o jejich pohybu a mohli odhalit nebezpečí nebo úhyn. „Letos dostala vysílačku čtyři mláďata ze tří hnízd,“ upřesňuje Horal.

Tráví je i střílí po nich

Dospělí orlí královští z české populace zpravidla zimují v okolí hnízdiště, někteří mladí jedinci ale odlétají na jih. Hrozbou pro všechny orly královské, ať už migrují nebo ne, jsou sloupky elektrického vedení a nelegální pronásledování, nejčastěji střelba a otravy. Např. v prosinci 2019 přijala záchranná stanice v Buchlovicích orla královského z Hodonínska se zlomeným křídlem, jehož nejpravděpo-

dobnější příčinou bylo postřelení. Křídlo mu muselo být amputováno a pták zůstane trvale v lidské péči.

Česká společnost ornitologická bojuje s pytláky, střelci a traviči prostřednictvím terénní jednotky. Psododka Klára Hlubocká a dva speciálně vycvičení psi preventivně navštěvují důležitá místa výskytu dravců, místa dřívějšího trávení a vyjíždějí na žádost policie či dalších institucí a také na ohlášení občanů. Tým funguje v rámci projektu PannonEagle Life, jehož hlavním cílem je podpora populace orlů královských v Česku, Maďarsku, Rakousku, Srbsku a na Slovensku. Otravu orla královského prokázali u nás ornitologové poprvé (a zatím naposledy) v roce 2017, a to ve dvou případech.

Dagmar Sedláčková
Foto: ČSO/Petr Dvořan

Fajnšmekři si mohou koupit kousek pivovaru jako v Postřižinách

Vtáhnout štamgasty do rozhodování o budoucnosti. To chtějí prodejem měšťanských akcií provozovatelé Znojmského městského pivovaru. Nápad, který nemá v Česku obdoby, snad vyjma filmového zpracování v kultovních Postřižinách.

Podle ředitele pivovaru Miroslava Harašty nejde jen o peníze. „Ty bychom asi jednodušším způsobem získali v bance. Chceme ale vybudovat komunitu znojmských měšťanů, kteří budou mít přes svůj podíl v pivovaru šanci nám s jeho rozvojem pomoci. Každý akcionář od nás získá i další doživotní výhody, slevu na produkty a konzumaci v našich provozech, VIP přístup na naše akce nebo třeba dárek k narozeninám,“ uvedl Harašta.

Výnos z úpisu pěti set kusů akcií, které pivovar nabízí za deset tisíc korun v nominální hodnotě, vynese pivovaru pět milionů korun. „Zisk využijeme na rozšíření stáčecí kapacity pivovaru a dobudování pivovarské restaurace na ulici Hradní. Ta by od příštího roku měla dát všem Znojmákům možnost vychutnat si nejčerstvější řemeslné pivo přímo z pivovaru v kombinaci s moderní gastronomií. Zároveň doufáme, že se stane i takovou klubovnou všech našich fanoušků, akcionářů. Tady nad perfektně načepovaným püllitrem můžeme společně plánovat budoucnost našeho pivovaru,“ plánuje Harašta.

Počín pivovarníků vzbudil mezi Znojmskými nebývalý zájem. „Je to neuvěřitelné, během několika hodin od zveřejnění si zájemci rezervovali stovku akcií, kterou jsme měli v plánu nabízet během celého prosince. Podle

toho soudím, že pivovar by u nás chtěl vlastnit každý. Ozývají se lidé s tím, že je to v dnešní době zajímavá investice do stabilního odvětví, která se ve finále velmi rychle vrátí už jenom ve slevě na konzumaci. Ale je to i zajímavý tip pro dárek blízkým nebo investice do budoucí hodnoty třeba pro děti. Okamžitě jsme tedy nabídli celou várku pěti set akcií plánovaného úpisu,“ byl překvapený Harašta. Inspirovali se Skotskem

Nápad pivovaru vítá i Milan Jonáš, a to přesto, že nabídku sám nevyužije. „Znojmskému pivovaru fandím jako každý pravověrný Znojmak. Pivo ke Znojmu patří, stejně jako víno. Je součástí zdejší kultury. Myslím, že je to skvělý nápad pro fajnšmekry i místní firmy,“ myslí si. S tím souhlasí i marketér a sociolog Pavel Kovařík. „Je to perfektní myšlenka, lokální pivovar spojený se Znojmem tím může posílit vztah s fanoušky. Vzhledem k nominální hodnotě deseti tisíc korun za akcii ale předpokládám, že o koupi budou mít zájem spíše lidé ze střední třídy nebo soukromí investoři. Pro běžného člověka bude tato investice naopak otázkou rodinného rozpočtu,“ zamyslel se Kovařík.

Inspiraci našli znojmeští pivovarníci ve Skotsku. „Pokud vím, tak v České republice touto cestou zatím žádný pivovar nešel. Zvolil

ji ale například pivovar BrewDog, který přesně takto buduje silnou komunitu fanoušků a podporovatelů. Ale na druhou stranu jde jen o obnovení domácí tradice, všichni známe měšťany akcionáře třeba z filmu Postřižiny,“ chce se přiblížit starým zvyklostem ředitel Harašta.

Zájemci si mohou akcie zatím rezervovat na webových stránkách pivovaru. „Pak už zbývá jen počkat na informativní e-mail z pivovaru o tom, jak celý úpis oficiálně proběhne, lidé ale musí počítat s osobní návštěvou v pivovaru kvůli podpisu. Na cestu domů už si pak ale mohou koupit na svou novou akcionářskou kartu pivo s deseti procentní slevou a těšit se na brzkou dividendu,“ nabádal Miroslav Harašta.

- Znojmský městský pivovar má 300 let starou tradici
- Nadšenci v čele s Miroslavem Haraštou v něm obnovili řemeslnou výrobu před pěti lety
- Vaří v něm 10 tisíc hektolitřů piva ročně
- Patří mezi ně tradiční Znojmská 11 s původní recepturou emeritního sládky Karla Čaňka
- Experimentují i s moderními pivními styly

Dagmar Sedláčková

SKF ČR představuje Vlastimila Kucharoviče: Jak se rodí sny?

U někoho v průběhu života a u někoho, jako například u mě, to bylo už v dětství – být „kytičkářem“ – v té době jsem to jinak nazvat neuměl. Jsem původem z vesnice a v mém okolí jsou louky, kam se podívám. A já jsem na nich trávil „nepočítané“ času a ta vůně a krása květin se na mě zkrátka podepsala.



Trhal jsem a vázal je téměř od doby, kdy jsem se naučil první uzel. Na léto jsme jezdili na farmu v Rakovníku, kde jsem byl obklopen vazbami ze sušených a čerstvých květin. Tam to byla jedna velká inspirace. Už ve třetí třídě jsem začal dělat domů dekorace na Velikonoce, Vánoce a jiné příležitosti.

Po základní škole jsem ani nezapochyboval a Libverda v Děčíně byla jasná volba. Každý den ve škole mě přesvědčoval, že jsem udělal správně. Doslova jsem prahnul po informacích a až na některé předměty jsem se téměř nemusel učit. Řekl bych, že informace jsem nasával jak houba. A v tomto období jsem si svůj sen pojmenoval už lépe a „kytičkáře“ jsem povýšil na floristu.

To že se mi dařilo na různých soutěžích mě ujistilo, že jdu správným směrem a začal jsem plánovat, kdy, kde a co vybuduji. Měl jsem velkou podporu od mé třídní učitelky p. Karolíny Žáčkové. A když ve vás někdo věří tak, jako ona věřila ve mně, tak i to vás posouvá a tlačí dokázat něco víc.



Pomaloval jsem hodně papírů s představou prostor, rozložení nábytku i dekorací – ano, až tak jsem měl jasno. A když máte tak přesnou vizi, není to lehké. Ale když něco má přijít, tak to přijde a přišlo. Mám velkou fantazii – a i když prostor vypadal, jak vypadal, věděl jsem, že za podpory rodiny a hlavně mého velmi šikovného tatky se jej podaří zrekonstruovat podle mých plánů. Vintage styl, tedy časem prověřená kvalita, je mi nejbližší a tím, že obchod je v historickém městě Česká Kamenice, krásně spolu vše ladí.

Floristika je báječná v tom, že obsáhne spoustu období v životě člověka. To mě na ní baví. Můžu vyzdobit prostory ke křtu dětí, vítání občánků či svatbám, což je úžasné. Kytice či vazby je možné ladit podle barvy, účelu, ale třeba i na konkrétní přání. Pro snoubence je to jejich den D a já se snažím, aby byl doopravdy posledního kvítka vyladěný. K životu patří i smutnější chvíle, a tak se snažím i smuteční floristiku dělat tak, aby bylo cítit, že mi na celém aktu záleží. A samozřejmě Vánoce si vychutnávám plnými doušky. Celá rodina může potvrdit, že pro mě jsou Vánoce něčím, co se v žádném případě nesmí „odfláknout“. Takže z každého věnce, svícnu, dekorace musí být jasné, jak moc pro mě toto období znamená.

V mém krámku samozřejmě nesmí chybět k prodeji různý doplňkový sortiment, protože se držím slov slovenské floristky Silvie Pavúrové: „Je dobré mít něco pro babičku, ale i pro paníčku.“ Silvie je pro mě velkým vzorem! Konkurence je v tomto oboru poměrně velká, ale za sebe mohu říct, že je znát, kdo floristiku dělá jako zaměstnání a kdo jako povolání – a mě k tomuto oboru opravdu někdo shora povolal, protože to jde samo a od srdce.

A vzhledem k tomu, že jsem na vlastní kůži zjistil, že je možné si vybrat povolání už na prvním stupni základní školy, snažím se už takto malým dětem ukázat, co vše se dá s květinami vytvořit. A i proto, pokud přijde pozváním od školy k tomu, abych udělal dílničky, kde si budou děti moci něco vyrobit, jsem za to moc rád a věřím, že mohu mnohé inspirovat.

Jsem přesvědčen, že floristika má a bude mít v naší společnosti budoucnost i uplatnění, a i proto se snažím v tomto směru přispět k rozvoji tohoto krásného oboru a mého životního poslání i svým poctivým dílem!

Vlastimil Kucharovič, Svaz květinářů a floristů ČR

UKÁZKA DOSAVADNÍCH ÚSPĚCHŮ A REALIZACE DĚL VLASTIMILA KUCHAROVIČE

- Mezinárodní mistrovství České republiky ve floristice, titul Mistr junior ČR 2017, 2018 a 2019
- Mezinárodní mistrovství Slovenské republiky, titul Mistr junior SR 2018
- Děčínská Kotva 2020 – 1. místo
- Brněnská růže 2016 – 1. místo celkového pořadí
- Flora Pragensis 2017, 2018 a 2019 – 1. místo celkového pořadí
- Otvírání Jara 2018 – 1. místo celkového pořadí
- Polabský motýl 2018 a 2019 – 1. místo celkového pořadí kategorie Skupiny
- Flora Olomouc 2018 a 2019 – 1. místo celkového pořadí kategorie Škola
- 3x cena časopisu Floristika za nejkreativnější dílo
- Předváděcí akce pro velkoobchody
- Pražský hrad, kytice prezidenta republiky pro chorvatskou prezidentku
- Účast v týmu na výzdobu Státního bálu Slovenské republiky v Bratislavě
- Květinová módní přehlídka ve stylu Rebelové aj.





Moderní škola s více než stoletou tradicí – to je benešovská zemědělkyně

Vyšší odborná škola a Střední zemědělská škola v Benešově

Jsme moderní škola s bohatou historií, která má širokou nabídku maturitních, učebních a pomaturitních studijních programů. Dáváme studentům jedinečnou příležitost studovat odborné předměty v anglickém jazyce a zajišťujeme jim možnost praxí u zahraničních partnerů.



**SVAZ KVĚTINÁŘŮ
A FLORISTŮ ČR
PŘEDSTAVUJE**

Máme kvalitní a moderní zázemí pro výuku, jako jsou vlastní skleníky, jízdná a „driving range“. Naši absolventi mají široké uplatnění na pracovním trhu a rozhodně nemají problém se získáním zaměstnání. Aktuálně nabízíme tyto studijní obory: maturitní – Veterinářství, Zahradnictví, Agropodnikání a Přírodovědné lyceum, učební obory – Jezdec a chovatel koní, Zahradník, Zemědělec–Farmař, vyšší odborné vzdělání – Zemědělské podnikání.

Od září 2021 bude v rámci Vyšší odborné školy nově otevřen studijní obor – Veterinární asistent. Oproti maturitnímu oboru Veterinářství budou z tohoto oboru vycházet specialisté, kteří budou samostatně diagnostikovat nemoc a stanovit výživové plány zvířat, a budou tak pravou rukou veterinárního lékaře. Historie naší školy se píše od podzimu 1895, kdy bylo započato s výukou na Zimní hospodářské škole, tehdy ještě v prostorách Piaristické koleje v Benešově. Na současnou



adresu do Pražské ulice se škola přesídlila v roce 1902 do budovy nyní sloužící jako domov mládeže. Škola pod různými názvy a zaměřením fungovala nepřetržitě s výjimkou první a druhé světové války, kdy byla zabrána pro vojenské účely.

V letech 1962 až 1965 došlo k výstavbě nové budovy (současná budova školy), škola také

získala možnost praktické výuky na školním statku v Pomněnicích a v 80. letech svou vlastní tělocvičnu. Od roku 2015 byla k původní budově školy přistavěna nová budova s odbornými laboratořemi vybavenými nejmodernější technikou, pitevnou, učebnou anatomie a vazárnou. Také od tohoto roku má škola vlastní krytou a dvě venkovní jízdná.

ING. HANA KARDOVÁ – ZAHRADNICE TĚLEM I DUŠÍ

Věčně usměvavá a dobře naladěná, to je Hana Kardová. Hana na škole působí již 15 let jako učitelka odborného výcviku a odborných předmětů. Za ty léta jí rukama prošlo mnoho talentovaných studentů a učňů, absolvovala s nimi různé zahradnické a floristické soutěže a podporovala je v jejich kreativitě.

Sama je absolventkou České zemědělské univerzity v Praze, oboru „Rozvoj venkovského prostoru“. Její cesta k zahradnictví nebyla přímá, nejprve získala maturitu na gymnáziu v Sedlčanech, nicméně již

při studiu pocítila touhu pracovat v úplně jiném prostředí. Rozhodla se získat praktické dovednosti v oboru zahradnictví a doplnila své vzdělání o výuční list v tomto oboru. Se získaným vzděláním ze škol a mnoha dalšími znalostmi a dovednostmi z odborných seminářů a kurzů začala svou pracovní dráhu v květinářství, nejprve jako zaměstnanec, ale poté také jako majitelka vlastního floristického obchodu.

Její další tajný snem bylo předávat své zkušenosti dětem. Ten se jí naplnil právě na naší škole, kde učí studenty vázat

a aranžovat květiny, a to nejen teoreticky, ale i prakticky. Mezi její další předměty, které vyučuje, patří zelinářství, biologické základy zahradnické výroby, základy zahradnické výroby a v neposlední řadě alternativní zemědělství. K učitelství bez diskusí patří potřebné pedagogické vzdělání, a tak si Hana ještě během pracovního života doplnila i to. Jelikož je floristika neustále se vyvíjející obor, udržuje si Hana stále přehled a účastní se buď sama, nebo se studenty různých seminářů a soutěží a také sama váže svatební a jiné květinové vazby.



ROZHOVOR S BC. KATEŘINOU BALLATYOVOU

– absolventkou oboru Zahradnictví, studentkou ČZU oboru Krajininné inženýrství.

Jsme absolventkou maturitního oboru Zahradnictví. Co Vás vedlo k volbě tohoto oboru?

K volbě oboru mě vedl obecný zájem o přírodu a i zájem o zahradu. Na chalupě máme velkou zahradu, kde mě vždy skoro všechny práce bavily (tedy kromě sušení sena :-). Říkala jsem si, že by nebylo špatné dozvědět se něco víc o rostlinách, dřevinách a třeba se naučit i zahrady navrhovat. Tak jsem se do tohoto oboru pustila.

Jaké předměty a proč Vás nejvíce na škole bavily?

Nejvíce mě bavily předměty, které se přímo týkaly zahradnictví, žádné takové ty klasické předměty, které jsou na každé škole. Nejprve to byly určité předměty květinářství a sadovnictví, ve kterých jsem se hodně naučila. Později to byl předmět sadovnické kreslení. V něm jsem mohla skloubit znalosti z již dříve zmíněných předmětů a vyzkoušet si navrhování zahrad – kreslení a i vytváření dokumentace k projektu. Tohle bylo přesně to, co jsem si představovala, že se na škole budu učit, takže mě to vlastně muselo bavit :-).

Co jste si ze školy odnesla do života, co jste se u nás naučila, co Vám předali učitelé...?

Celkově ve mě škola ještě více podpořila lásku k přírodě a k zahradnickému oboru. Ne úplně všechno, co jsme se učili, mě nějak více zajímalo, ale protože obor je velmi pestrý, našla jsem si v něm to své. Měli jsme například předmět vazačství, ve kterém jsem si vše ráda vyzkoušela a snad i něco naučila. Nicméně později jsem zjistila, že tato specializace není pro mě. Škola prostě nabídla spoustu směrů v oboru zahradnictví a každý si mohl najít to své.

Kam vedly Vaše kroky po maturitě? Čemu se nyní věnujete?

Po maturitě jsem šla studovat na Českou zemědělskou univerzitu do Prahy obor Zahradní a krajinářské úpravy, který jsem po třech letech úspěšně dokončila. Možná jsem od tohoto studia čekala něco trochu jiného, proto jsem si řekla, že v dalším studiu zahradnictví na vysoké škole pokračovat nebudu, že zkusím něco trochu jiného. Nastoupila jsem na stejné škole, ovšem na jiné fakultě na obor Krajininné inženýrství, který ještě stále studuji. Již během bakalářského studia jsem začala chodit na brigádu do zahradnické firmy, kam chodím pořád. Zde jsem si naprosto potvrdila, že se tomuto oboru chci věnovat i v budoucnu, že mě jednoduše baví. A co si přát víc než to, aby Vás práce bavila.

Pomohlo Vám studium na naší škole v dalším profesním rozvoji? Jak? Doporučila byste naši školu zájemcům o studium „zahradnictví“ a proč?

Myslím si, že mě škola v Benešově dobře připravila na studium na vysoké škole. Samozřejmě jsem měla drobné mezery například v chemii či matematice, ale v odborných předmětech už jsem měla dobrý základ znalostí. Studium zahradnictví bych určitě doporučila, obor se neustále rozvíjí a podle mě konečně začíná ve společnosti rezonovat. Všechny najednou více zajímá nejen zeleň ve městech a obcích, ale i v soukromých zahradách. Tento obor má jistě budoucnost.

Napadá Vás cokoliv jiného, co byste ráda v souvislosti se studiem na naší škole zmínila?

Nejčastěji asi vzpomínám na moji měsíční praxi ve Velké Británii. Měsíc jsem byla v partnerské škole v Eastonu, kde jsem pracovala ve školních zahradách a sklenících. Bylo to pro mě něco úplně nového, byla jsem v podstatě sama v novém prostředí, navíc jsem se bála, jak to zvládnou s mojí angličtinou. Nakonec to považuji za skvělou zkušenost a ráda na ni vzpomínám.

Zahradnictví

Škola nabízí žákům možnost vybrat si mezi maturitním a učebním studijním oborem. Maturitní obor s názvem „Tvorba a údržba zeleně“ naučí žáky, jak se starat o květiny a stromy, jak je množit a také jak navrhovat zahradu ručně kreslením nebo za pomoci zahradnického softwaru a vytvořit osazovací plán. Součástí této specializace je i trávníkářství zahrnující údržbu travních ploch včetně těch sportovních, a to vše za využití nejmodernější techniky. Absolventi pak mohou například najít uplatnění v dnes velmi atraktivním sportu – golfu – jako „greenkeepři“ golfových hřišť.

Během studia si žáci projdou několika týdny praxe, založí si vlastní studentskou firmu, pracují na reálném projektu – návrhu zahrady rodinného domu, získají s příspěvkem řidičák na traktor a osvojí si dobře i odbornou angličtinu. Absolventi tohoto oboru mohou pokračovat ve studiu na vysoké škole nebo najdou široké uplatnění v soukromé i státní sféře (přes floristiku až po obory životního prostředí).

Učební obor „Zahradník“ připraví žáky na práci ve floristických studiích nebo v květinářství



a v zahradnictvích. Během studia se střídá týden praxe a týden výuky. Absolventi se umí postarat o ovocné sady i okrasné zahrady, umí pracovat se zahradnickou technikou a ovládají péči o krajinu a umí navrhnout vhodnou

výsadbu. Navíc získají během studia řidičák na traktor.

Ing. Jitka Beránková
VOŠ a ZSeŠ Benešov, www.zemsbn.cz



Nejsme superhrdinové, i my cítíme smutek

Pravidelný rozhovor Zpráv MZe, odkud jsme s dovolením tento text převzali, nebyl v lednovém čísle 2021 zaměřen na zemědělství či potravinářství, ale na hospicovou péči. Ve vánoční sbírce na ni totiž zaměstnanci Ministerstva zemědělství vybrali přes 14 tisíc korun, které následně jménem ministra Miroslava Tomana předali Domácímu hospicu Duha Hořice. Při té příležitosti zároveň redakce Zpráv MZe vyzpovídala jeho zakladatelku Janu Sieberovou. Vzhledem k přesahu tématu věnovanému otázkám života, kultury umírání a samozřejmě i smrti, jsme se rozhodli jej uveřejnit i na stránkách Agrobaze.



Jana Sieberová, zakladatelka a hybná síla Domácího hospice Duha Hořice, foto osobní archiv

Před 11 lety jste založila hořický domácí hospic. Přiblížte jeho práci...

Domácí hospic je integrovaná forma zdravotní, sociální, psychologické a duchovní péče, poskytovaná nemocným všech indikačních, diagnostických i věkových skupin ve vlastním sociálním prostředí, u nichž je předpokládána prognóza délky života na základě rozumného lékařského posouzení, kratší než šest měsíců. V rámci hospicové péče je poskytována péče paliativní, to je celková léčba a péče

o nemocné, jejichž nemoc nereaguje na léčení vlastního závažného onemocnění. Zásadní je léčba bolesti a dalších symptomů, stejně jako řešení psychologických, sociálních a duchovních potřeb a problémů nemocných. Často se lidé myslí, že pečujeme jen o seniory, ale našemu nejmladšímu pacientovi byl rok a půl a nejstarší pacientce bylo 102 let. Naš tým tvoří zdravotní sestry, sociální pracovnice, lékaři, duchovní a administrativní pracovníci.

Původní profesí jste zdravotní sestra. Proč jste se rozhodla založit domácí hospic?

Pracovala jsem jako zdravotní sestra na anesteziologicko-resuscitačním oddělení a velmi mne trápilo, že umírající lidé odcházejí z tohoto světa v anonymitě nemocnic. Rodiny nebyly k péči o své blízké povzbuzovány, nemocní umírali v samotě, schováni za plentami. Někdy v roce 1985 si jedna má pacientka s pokročilou rakovinou přála jít domů. Po celou dobu její nemoci jí ale lékař neřekl diagnózu a ujišťoval ji, že se vyléčí. Její zdravotní stav se zhoršoval a jednou při lékařské vizitě, když už nemohla mluvit, napsala na papírek, že by si přála jít domů. Lékař se od ní otočil a mezi námi pronesl, že doufá, že už to brzo skončí. Umírala opuštěná za plentou na jednotce intenzivní péče. Bylo mi 20 let a už tehdy mi vadilo, jak se chováme k umírajícím lidem. Dlouhých 25 let jsem dozrávala k založení domácího hospice.

Kde jste se inspirovala?

Inspiraci jsem čerpala z hospicového hnutí, ale nejvíce od doktorky Marie Svatošové, mé milované kmotry. Bylo to naprosté bláznovství, své dovolené jsem například trávila na stážích v lůžkových hospicích. Nadšené jsem o tom vyprávěla svým kolegům na operačních sálech. Inspirací mi byla i smrt mé babičky na nádor tlustého střeva. Byla jsem po jejím boku, když ji lékaři sdělili diagnózu, při operaci a v době rekonvalescence jsem jí vzala domů. Odešla pokojně za devět měsíců od zjištění diagnózy uprostřed celé své rodiny. A tehdy jsem viděla, že odejít z tohoto světa se dá důstojně.

Dá se říct, že jste u nás průkopnice domácích hospiců, změnila se situace za ty roky?

Začátky byly velmi těžké. Bylo pro nás náročné vybudovat zdravotně sociální zázemí, vytvořit pracovní tým a zajistit financování provozních nákladů domácího hospice. Zdra-

votní pojišťovny s námi odmítly uzavřít smlouvu. Trvalo mnoho let, než nás podpořil krajský úřad, města a obce a stali jsme se partnery pro nemocnice a občanskou společnost. Jsem vděčná, že se nám podařilo vytvořit síť podporovatelů, sponzorů, přátel a dobrovolníků. Společně posouváme myšlenku důstojného umírání do celé naší společnosti. Do Domácího hospice Duha přijíždějí lidé na stáže a také další zakladatelé, kteří budují domácí hospice ve svém regionu. Pomáháme jim založit organizaci podle zákona o zdravotních a sociálních službách a také je po nějakou dobu v jejich úsilí podporujeme a pomáháme jim. Dokonce podporujeme zakládání domácích hospiců i na Slovensku.

Jak hospic přijali lidé v Hořicích, jak se na něj dívají dnes?

Lidé zpočátku nechápali, proč chceme zakládat hospic, proč bychom jej vůbec měli budovat. Domnívali se totiž, že službu, kterou nabízíme, může poskytovat domácí terénní péče, což je lichá domněnka. Hospicová péče se totiž stará výhradně o umírající a jejich rodiny, stará se o jejich důstojný a bezbolestný odchod ze života v kruhu svých blízkých.

Když jsem dala výpověď v nemocnici, situace se změnila a lidé pochopili, že o tom nechci jen mluvit. V Hořicích proběhla taková druhá sametová revoluce, svým rozhodnutím jsem jistě překvapila mnohé své spoluobčany a spolupracovníky. Není snadné představit a také pochopit tuto službu ve společnosti, která je nastavená pouze na výkon a honosí se kritériem úspěchu. Nicméně každý z nás bude jednou potřebovat nějakou formu hospicové péče lůžkové či domácí, protože s přibývajícím věkem přibývá zhoubných nádorů. Domácí hospicová péče je špičková péče o nemocné s infaustní prognózou, o jejich blízké a následně pozůstalé v jejich vlastním sociálním prostředí. A je to přání většiny obyvatel, zemřít doma, v kruhu svých blízkých.

Jaké služby poskytujete? A kdo je platí?

Poskytujeme zdravotnické a sociální služby, včetně půjčovny kompenzačních pomůcek, které jsou do rodin našich pacientů umístěny zdarma. Jedná se o polohovací lůžka, kyslíkové přístroje, infusní pumpy, lineární dávkovače atd. Službu si hraší částečně pacient, ale jedná se spíše o symbolické částky. Naše současné finanční zdroje jsou dotace z Ministerstva práce a sociálních věcí, krajského úřadu, obcí (32 %), vlastní činnost (10 %), dary (58 %).

Domácí hospic potřebuje pomoc finanční, ale také legislativní a veřejnou. Z výše uvedených důvodů je patrné, že bez dárců by v současné době byla služba nemožná. Věříme, že se nám podaří obhájit tento model péče vhodnou legislativou. Jednání probíhají na Ministerstvu zdravotnictví.

Je v současné době něco, co hospici, jeho provozu, zaměstnancům nebo klientům způsobuje velké problémy?

Nejde ani tak o naše problémy, my si vždy poradíme. Jde však obecně o špatnou situaci umírajících pacientů v našem zdravotnictví, která je dlouhodobě zamlčovaná. Domácí hospicová péče je bohužel stále dostupná poměrně malému počtu umírajících lidí. Kamenné hospice již v systému zdravotního pojištění zavedené jsou, ale ty domácí nikoliv. Většina pacientů si přeje zemřít doma, ale někdy nejsou podmínky domácí péče vhodné, například nemocný nemá rodinu nebo je rodina péčí dlouhodobě vyčerpaná, v těchto případech je vhodná péče v lůžkovém hospici. K tomu je třeba navázat dobrou spolupráci s nemocnicemi všech typů, praktickými lékaři, sociálními službami. A to je rozhodně běh na dlouhou trať. Rozhodně se ale nevzdáváme a za naše pacienty bojujeme. Naše služba má hluboký smysl, s každým dalším nemocným si toto uvědomujeme a jsem vděční, že v našem regionu je služba již plně integrovaná do systému a také do místní komunity. Svědčí o tom stovky pozůstalých rodin, které se na nás obrátily s prosbou o pomoc.

Hospicová péče je forma zdravotní, sociální a psychologické pomoci poskytovaná všem pacientům v posledních fázích života.

Kolik klientů prošlo hořickým hospicem? Vzpomínáte na některé z nich i po letech?

Jsou to již stovky pacientů. Každý pacient se nám na určitou dobu vryje do srdce. Jezdíme k nim například i několik měsíců a prožíváme s nimi vrchol jejich života. Bude to znít divně, ale umírající lidé jsou nejkrásnějšími lidmi na celém světě. Mají oči, které se dívají dál, jsou opravdoví, upřímní a laskaví. Mají nás rádi. Vzpomínám si na příběh chlapce, jenž onemocněl nevyléčitelnou nemocí v sedmácti letech. Podstoupil radikální operaci, chemoterapii, radioterapii. I přes aktivní onkologickou léčbu se jeho zdravotní stav zhoršoval. Sám pak požádal lékaře o její ukončení. Přál si být doma, se svou rodinou.

Jednoho dne nás očekával venku na lavičce. Byl velmi křehký, ale přitom nesmírně krásný. Podívala jsem se poprvé s velkým chvěním do jeho očí a tiše jsem mu řekla, že uděláme všechno, co bude v našich silách. Něžně se na mne usmál a vyprávěl mi o boji s těžkou nemocí. Rostla mezi námi tajemná důvěra a jednota. Oslava každého dne, který byl dobrý, přinášela radost nám všem. Pohled na umírající dítě znamenal pro rodiče silnou bo-



lest. Často jsme rozmlouvali o jejich společném životě a během krátké doby jsme cítili, že jsme součástí oněch radostí i strastí. Nic před námi neskrývali. Láska matky k synovi, jak se nemoc zhoršovala, rostla každým dnem.

Žádné hledání původce nemoci ani obviňování, žádné stížnosti, žádné známky podrážděnosti, jen její věrná přítomnost. Tento postoj vyjadřoval hlubokou mateřskou lásku a něhu v hluboce prožívané silné bolesti. Když se jeho zdravotní stav vážně zhoršil, dal za úkol mamince nakoupit pro tři zdravotní sestry, které o něho pečovaly, tři nádherné kytice. Druhý den pokojně zemřel. Maminka nás přivolała, abychom se mohli s naším mladým přítelem rozloučit. Hluboce jsme se objaly a delší dobu v objetí setrvaly. Neskrývaly jsme s kolegyněmi před rodinou naše slzy. Poděkování a jejich pevné objetí v nás zanechalo hlubokou stopu lásky, ale i smutku, který jsme cítily. Tento náš mladý pacient nám každý den ukazoval, jak žít přítomný okamžik naplno a stal se učitelem nás všech. Nikdy na toto doprovázení nezapomenu.

V rodině jste zažila tragédii, lze říct, že i kvůli tomu vnímáte svou práci jako své poslání?

Těžký úraz našeho syna, který ochrnl ve 14 letech, znamenal bezesporu mou osobní proměnu a přispěl v prožívání utrpení k budoucímu založení domácího hospice v našem kraji.

Litujete někdy, že jste se pustila do takové činnosti?

Vůbec ne. Naopak si myslím, že dělám službu, která má hluboký smysl a pomáhá odstraňovat předsudky včetně tabuizace smrti. Chci nadále pomáhat a podporovat další domácí hospice, které vznikají. Jde mi o vytvoření husté sítě domácích hospiců, které doplní síť hospiců lůžkových. Přeji si, aby hospicová péče byla dostupná stále většímu počtu umírajících lidí.

Jak nazírá česká společnost na smrt?

Bohužel v dnešní zrychlené elektronické době se lidé snaží smrt absolutně vytěsnit. Je však nutné si uvědomit, že i smrt patří k lidskému údělu, stejně tak jako narození. Možná v době



epidemie si více uvědomíme hodnotu lidského života, vrátíme se ke svým vztahům, do svých rodin. Uvědomíme si, že si musíme mezi sebou pomáhat. Pomoc druhému člověku nám přinese do života větší bohatství, než finance a úspěch. Věřím, že alespoň někteří lidé dekodují poselství této epidemie a dospějí ve svém lidství.

Čeho lidé na sklonku života nejvíce litují, co je naopak nejvíce těší?

Velká část umírajících lidí v Česku se bojí fyzické bolesti. Mají zkušenost, že trpěli jejich blízcí a bojí se, že i oni budou prožívat podobné utrpení. Paliativní medicína má vhodné postupy a léky, které zamezí fyzickému utrpení. Každý člověk, zvlášť těžce nemocný, potřebuje fyzickou blízkost, dotyk, pohled očí, gesto, které říká, že je milovaný a cenný. A v době umírání potřebujeme bez rozdílu všichni naději a ujištění, že náš život smrtí nekončí, ale pokračuje dál. Člověk se cítí tvář v tvář blízcí se smrti osamocen. Potřebuje průvodce, který půjde v době umírání s ním.

Každý z nás je stvořen pro vztahy a zvlášť v období umírání nechceme být sami. Toužíme být užitečními, potřebujeme mít kolem sebe rodinu či přátele. Přejeme si, aby nás někdo miloval a také naši lásku přijímal. Pokud člověk nemá rodinu, nebo má narušené osobní vztahy, prožívá silnou tseň. V takové situaci se projevuje „krutá vnitřní bolest“. Touha sdílet s druhým člověkem to, co zrovna prožívám, vyjadřuje naši identitu. „Vím, že je smrt přede mnou“, řekl mi tiše jeden můj pacient. „Nemůžu před ní zavírat oči. Doufal jsem, že se má nemoc vyléčí. Ale až teď jsem pochopil,

že umírám. Myslíte si, že se můžu sejít se svou matkou a bratrem? Oba jsem měl tolik rád.“ „Věřím, že se s nimi setkáte. Věřím, že po smrti život pokračuje dál“, odpověděla jsem já. „Děkuji, vaše slova jsou pro mě důležitá.“ V pokoji panovalo posvátné ticho. Byla mezi námi velmi důvěrná atmosféra, vždyť jsme se setkávali téměř každý den už tři měsíce. Nemocnému najednou vytryskly slzy z očí. Otočil hlavu a podíval se z okna ven. Jeho gesto mi říkalo: „Venku je život, zatímco já se připravuji na svou smrt.“ Zemřel druhý den v přítomnosti svých blízkých, které měl tolik rád.

Dá se na smrt připravit?

Ano, dá. Každý z umírajících lidí potřebuje vnímat, že je milovaný a cenný i ve fyzickém omezení, které sebou těžká nemoc přináší. Pokud tuto hlubokou potřebu nenaplní rodina, nastupuje zde role hospicových týmů lůžkových, či domácích. Hospicová péče garantuje respekt k důstojnosti lidské osoby v závěru života, bez fyzického utrpení a samoty. Pokud se před nemocným rozvine tato perspektiva – úzkost a strach je odstraněn. Každý člověk má v sobě vtisknutou touhu po věčnosti, zvlášť na konci života je tato touha tak patrná. Proto je podstatná duchovní péče a doprovázení nemocných a umírajících lidí. Pokud člověk nemá víru, že život pokračuje po smrti, cítí se osamocený, bezmocný, zoufalý. Na tyto bolesti je jediný lék – naděje, která se rodí právě v okamžicích smrti. Ale má nemocný člověk kolem sebe lidi plné naděje? Dokáže mu někdo říci, že Bůh ho má rád? Naši nemocní jsou většinou s těmito otázkami sami. Často se potýkají s pocitem nevyrovnané a

neodpuštěné viny ve vztazích se svými blízkými. Chybí jim naslouchající a chápající bytost, po které velmi touží. Chybí jim atmosféra důvěry, kde se rodí přátelství a porozumění, kde může dojít k odpuštění. Až tehdy se jejich nitro uklidní. V době umírání se vracíme do dětského věku. Je pro nás podstatné laskavé prostředí, dotyk, něžné slovo, porozumění beze slov. Potřebujeme bezpečí a lásku. Pokud tato základní existenční potřeba není naplňovaná, dochází k výraznému neklidu, úzkosti a strachu. Člověk není suverénním pánem svého života, je zasazen do sociálních kontextů, které ho ovlivňují zvlášť v závěrečném období života.

Vaše práce je jistě psychicky náročná a pro někoho jistě deprimující...

Nejsme superhrdinové, i my cítíme smutek. V našem týmu sdílíme příběhy všech našich pacientů a stále více si uvědomujeme hodnotu mezilidských vztahů. Pro každého z nás je důležitá rodina. Mezi sebou se snažíme o toleranci, pochopení jeden druhého a o vnitřní svobodu nás všech. Znamená to odpouštět si a začínat stále znovu, protože situace v domácím hospici jsou stále nové. Je to náročné, ale stojí to za to. Do tohoto světa tímto způsobem přinášíme mír a harmonii. Je to krásné a velmi požehnané povolání.

V loňském roce skupina poslanců předložila návrh o eutanazii. Co říkáte na její legalizaci?

Naším společným posláním je šířit a prosazovat úctu k lidskému životu ve všech jeho etapách. Z úst nemocných, o které v domácí hospicové péči pečujeme, žádost o usmrcení slyšíme zřídka. A je-li vyslovena takováto žádost, vždy tímto vnímáme skryté volání o pomoc. Nepotřebujeme zákon o eutanazii. Pokud by byl schválen, vzniknou novodobé koncentrační tábory, kde budou likvidováni slabí, postižení a staří lidé. Hospice jsou nezpochybnitelnou, praktikovanou a osvědčenou alternativou, kterou při opěťovaných snahách o uzákonění beztržnosti eutanazie proti tomuto zlu účinně a úspěšně argumentujeme. Pokud by byl ČR takový zákon schválen, hospice nemocným nabídnou bezpečnou humánní alternativu.

Vyznáváte nějaké životní motto?

Umírající lidé jsou naším trvalým darem. Učí nás pravdivě žít vlastní realitu života. A proto bych jim přála lásku a důstojnost do posledního okamžiku jejich života. Zabránit jejich samotě a přinést naději, která vítězí nad smrtí.

Líbí se vám posláni Domáciho hospice Duha? Rádi byste jej podpořili finančně? Bankovní účet 229308919/0300 je vám k dispozici. Vděční budou za jakoukoliv formu podpory a pomoci.

Se souhlasem převzato ze Zpráv MZe, leden 2021



Odborník varuje: České děti konzumují přemíru cukru a soli

Životní styl dětí se v posledních letech radikálně změnil. Velké množství dětí v současnosti neběhá venku, nesportuje, ale sedí doma u počítačů nebo si hraje s mobily. Nemají tedy patřičný energetický výdaj. V kombinaci s velkou konzumací průmyslově zpracovaných potravin vzniká vysoká hrozba různých onemocnění.

Česká republika je právem řazena mezi vyspělé země. To s sebou nese řadu výhod, ale také řadu nedostatků. Jedním z nejvýznamnějších nedostatků je skutečnost, že je u nás převážná část potravy konzumována v podobě průmyslově vyráběných potravin nebo jejich polotovarů. Průmyslové zpracování potravin s sebou nese technologické úpravy, které jsou nutné pro zajištění trvanlivosti, zesílení chuti, barvy a celkové atraktivitu. V naší stravě převažují složky živočišného původu. Jejich chuť a trvanlivost je zvýšena přidáváním soli.

Sůl se však přidává prakticky do všech potravin. Málo se ví, že pro mnohé lidi je nejvýznamnějším zdrojem soli klasické pečivo. Zároveň je třeba zdůraznit, že i sladká chuť je pro drtivou většinu populace velice atraktivní. „Zřejmě to souvisí se skutečností, že mateřské mléko chutná sladce. Proto nepřekvapí, že potravinám se sladkou chutí dáváme přednost. Navíc cukr již není luxusní potravinou, jako tomu bylo v minulosti. Pro výrobce je tedy ekonomicky velmi atraktivní zvyšovat přítomnost cukru v potravinách na úkor jiných složek, které jsou nákladově dražší,“ říká profesor Jan Krejsek z Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

Zvýšený příjem soli spolu s energeticky bohatou stravou, která obsahuje vysoký obsah cukru, má velmi neblahé dopady právě na zdraví kardiovaskulární soustavy, ale nejenom. Nově jsou přinášeny důkazy, že přemíra soli negativně ovlivňuje imunitní systém. „Sůl v potravě narušuje přirozenou mikrobiotu střeva, která je klíčová pro udržení dobrého výkonu imunitní soustavy jako celku. Sůl způsobuje dysbiózu střevní mikrobioty, zprostředkovaně vede ke zvýšení propustnosti střevní sliznice a uvolnění prozánětlivých působků. Solí jsou ovlivněny složky vrozené imunity, např. makrofágy a dendritické buňky. Snižuje se jejich schopnost chránit nás. Přemíra kon-

zumace soli může mít za následky ale i taková onemocnění, jakými jsou roztroušená skleróza či Crohnova nemoc,“ doplňuje Krejsek.

Jídelníček bohatý na zkvašené mléčné výrobky

Naše strava a strava našich dětí je ve většině případů energeticky mimořádně bohatá, protože obsahuje vysoký obsah cukru a zároveň tuky. K tomu převažuje strava živočišného původu, která pro chuť vyžaduje při úpravách sůl. Tato kombinace je mimořádně nezdravá. Strava bohatá na cukry a sůl je riziková i s ohledem na možný rozvoj nádorového bujení nebo vznik imunopatologických nemocí. Tyto mnohokrát doložené fakta by si měl každý uvědomit a jídelníček tomu přizpůsobit, zvláště pokud se jedná o rodiče, kteří mohou jídelníček svých dětí do jisté míry ovlivnit. „Strava batolete by měla být s minimálním přídatkem soli a cukru. Platí to i pro veškeré mléčné výrobky. Měly by být v co nejpřirozenější podobě. Jsou zbytečně ochucované mléka. Doporučuji přirozeně zkvašené mléčné výrobky, jako je jogurt, tvaroh či kefír. Nic z toho nepotřebuje ani doslazovat ani dosolovat. Tak je to pro zdraví dítěte optimální. Se zvyšujícím se věkem můžeme postupně stravu dítěte měnit, ale vždy s vědomím, že je zbytečné přesolovat a že je zbytečné konzumovat cukr v nejrůznější podobě,“ zdůrazňuje profesor.

Mléko jako ideální potravina

Mléko představuje svým složením téměř ideální potravinu, protože je vlastně komplexní výživovou matricí zahrnující všechny základní živiny (bílkoviny, tuk, laktózu), ale dále i významné mikronutrienty, zejména minerální látky a vitamíny. „Jiná situace je u ostatních mléčných výrobků. Zde se snaží výrobci v rámci aktuálních trendů o tzv. reformulaci. Reformulace složení mléčných výrobků spočívají zejména v úpravě zastoupení základních

živin, tedy bílkovin, sacharidů a tuků. Dále ve snižování obsahu soli a minimalizaci používání přídatných látek, ale také ve fortifikaci vybranými minerálními látkami a vitamíny. Výrobci také přicházejí s obohacováním jinou nutričně prospěšnou složkou, jako je např. vláknina,“ připomíná Jiří Kopáček, předseda Českomoravského svazu mlékárenského.

Celkový obsah cukrů v mléčných výrobcích je tvořen kombinací několika látek. Přirozeně se vyskytujícího cukru laktózy, v mléce přibližně 4,7 %, ve výrobcích částečně sníženo o již zfermentovanou část. Přidaný cukr, většinou sacharózy, přidávaného zejména za účelem sladivosti a v neposlední řadě z fruktózy z ochucující ovocné složky. „Mlékárny v rámci svých reformulačních strategií intenzivně usilují o snižování obsahu přidaného cukru do té míry, aby nebyla ovlivněna kvalita a zejména chuťová přijatelnost výrobku,“ dodává Jiří Kopáček.

Vitamin D v mléčných výrobcích

Vitamin D je esenciální vitamín, který naše tělo umí vyrábět, pokud je naše pokožka vystavena UV záření. S ohledem na nastupující zimní období a také skutečnost, že se před UV světlem chráníme nejrůznějšími krémy, a látky pohlcující UV záření jsou přítomny i v běžné kosmetice, nemůžeme se na tento způsob tvorby vitamínu D spolehnout. „Musíme přijímat vitamín D v potravě. Z naší běžné potravy je nejvyšším zdrojem vitamínu D plnotučné mléko, máslo, tučné sýry a také vaječný žloutek. Vitamin D se uplatňuje ve všech fyziologických procesech těla. Dobře známá je jeho úloha v metabolismu imunity. Zesiluje její obranné funkce, které nás chrání před patogenními viry a bakteriemi. Nastavuje regulaci imunity, která dokáže zabránit rozvoji různých nemocí,“ dodává Jan Krejsek.

Více informací na: www.mlecnavlna.cz



AGRÁRNÍ KOMORA
České republiky



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

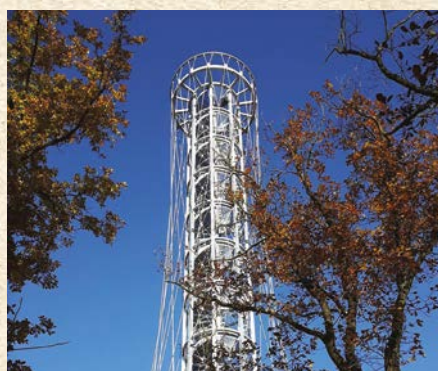


Nesed'te za pecí a vydejte se do přírody na zajímavá místa po celém Česku

Užijete si pohyb na čerstvém vzduchu a rozhlížejte se po krajině třeba z volně přístupných rozhleden nebo vyhlídek.

Vydejte se na rozhlednu i v zimním období, kdy má krajina také své kouzlo a navíc neobvyklou tichou atmosféru. V našich tipech objevíte volně přístupné rozhledny a vyhlídky, ze kterých si užijete krásný rozhled. Tak tedy, vzhůru na vrchol.

Nová rozhledna Holedná v Brně



Výhledy na Brno si mohou od prosince užívat z nové rozhledny na kopci Holedná v brněnském Jundrově. Projekt vzešel z nápadu obyvatel města. Z vyhlídkové plošiny, která je ve výšce 35 metrů nad zemí, si mohou lidé užívat výhled na město, přehrady i Drahan-skou vrchovinu. Obora Holedná, kde volně žijí jeleni, daňci nebo mufloni, je oblíbeným výlet-ním cílem. Stejnomený nejvyšší bod lokality mezi Jundrovem, Bystrčí a Kohoutovicemi leží v nadmořské výšce 391 metrů. Rozhled-na stojící vedle kopce a vně obory poskytne výhled na velkou část Brna i krajinu směrem na sever, včetně přehrad.

Rozhledna Doubravka XIV na Černém mostě



Rozhledna Doubravka v přírodním parku Čihadla na Praze 14 je po loňském požáru, který založili vandalové, opět přístupná. Unikátní 23,5 metru vysokou vyhlídkovou věž z akátového dřeva navrhl architekt Martin Rajniš. Architekti vtiskli věži podobu výrazné

originální konstrukce, které dominují tři masivní nohy z přírodních materiálů. Konstrukci tvoří akátové dřevo, které je jednou z nejvíce trvanlivých dřevin. Celkově bylo na stavbu použito přes 7 kilometrů akátových kmínků. Stavbu tvoří také dubové dřevo. Součástí rozhledny jsou ale i ocelové díly. Rozhledna v roce 2019 obdržela Národní cenu za architekturu.

Pastevní vrch s rozhlednou Růženka



Krásné výhledy na Saské Švýcarsko a Lužické hory si mohou zájemci užít v Saském Švýcarsku v obci Růžová. Na vrcholu Pastevního vrchu tam stojí nejnovější ultramoderní rozhledna pojmenovaná Růženka. Je zhotovena z betonu a dosahuje výšky 6,2 metru. Stavba, na jejíž vznik přispěli místní ve veřejné sbírce, připomíná návrh Kaplického Národní knihovny. Tvar vyhlídky v obci Růžová byl přitom navržen před publikováním „chobotnice“ významného architekta. Turisté uvidí třeba Lilienstein, Groser Winterberg, Papstein, Právčickou bránu, ale třeba i Milešovku v Českém středohoří, Sokolí vrch, Sněžník, Jedlovou a další kopce.

Rozhledna na Císařském kameni u Jablonce nad Nisou



Rozhledna na kopci Císařský kámen leží asi kilometr od osady Miliře v obci Rádlo na Jablonecku. Rozhlednu tvoří ocelové jádro opláštěné dřevem. Na výšku má 21 metrů a nahoru vede 112 schodů. Z vrcholu rozhledny je nádherný pohled na ještědský hřbet, Liberec, Jablonec nad Nisou, ale i jižní svahy Jizerských hor nebo západních Krkonoš a na Český ráj se zříceninou Trosky.

Velká Deštná v Orlických horách s rozhlednou



Velká Deštná je plochým hřbetem asi 3 km východně od Deštného v Orlických horách a zároveň je nejvyšší horou Orlických hor (1 115 m n. m.), které se dříve říkalo Sedmihradská hora. V roce 2019 zde byla otevřena nová rozhledna s fantastickým výhledem. Rozhledna je podle ankety Klubu přátel rozhleden „Nejkrásnější rozhlednou roku 2019“. Vysoká 19 metrů je z ocelové konstrukce obložené dřevem. Návštěvníkům poskytuje výhled na Rychnovsko, polské Stolové a Bystřické hory, Králický Sněžník, Krkonoše a Ještěd.

Lysá hora – královna Moravskoslezských Beskyd

Lysá hora (1 323 m n. m.) je nejvyšším vrcholem Moravskoslezských Beskyd. Lze na ni přijít pěšky, vyšlapat na kole a za dobrých sněhových podmínek vyjet na běžkách. Leží mezi obcemi Krásná, Malenovice, Ostravice a Staré Hamry. Samotnému vrcholu se přezdívá Gigula. Na vrcholu je meteorologická stanice, restaurace a telekomunikační věž. Z Lysé hory je za pěkného počasí nádherný výhled na celé Beskydy, Malou Fatru a někdy dokonce až Západní Tatry – Roháče. Při ideál-

ních podmínkách je na severozápadě vidět i Sněžka, vzdálená 200 km.

Vyhlídka Baba u Purkarce



Baba je přírodní památka přibližně dva kilometry severně od Hluboké nad Vltavou, na levém břehu Vltavy. Vyhlídka Baba se stala oblíbeným místem na Budějovicko pro všechny, kteří se chtějí pokochat krásným a uklidňujícím pohledem. Pěšky můžete jít po cyklostezce, lesem, kolem obory. Pokud se budete přibližovat autem, pojedete kolem přístavu Hamry, kdy budete kopírovat cyklostezku, až dojedete k malému parkovišti, kde už uvidíte zákazovou značku a odpočinkový altánek. Zde je poslední šance parkování. Tento výchozí bod znamená 2,8 km dlouhou procházku.

Mlynářův kámen – skalní vyhlídka nad meandrem Labe

Na vyhlídce stojí několikametrový kovový kříž, u kterého je deska s německou básní. Na dohled je Porta Bohemica – Brána Čech. Bývalo zde pravěké signalizační místo. Nedaleko se nachází další dvě vyhlídky – Labská a Doerellova. Na místo vás zavede zelená značka z obcí Stadice a Dolní Zálezly. Oblast lze využít také k lezení. Nachází se zde celkem pět skalních masivů, dosahujících výšky 5–20 metrů. K lezení je tu 35 cest o obtížnosti 2–6+ UIAA. Masivy jsou osázeny „borháky“ a slaňovacími kruhy.

Rozhledna Špička na Malém Špičáku v Jizerských horách

Špička stojí v místě, kde v minulosti začínala Tanvaldská bobová dráha. Odkaz k historii se promítá ve vzhledu objektu. Rozhledna na Malém Špičáku má připomínat bob, mnohým však evokuje lžici nebo mimozemské těleso. Netypická rozhledna Špička vyrostla nad skalnatým útesem Malého Špičáku. Je specifická i svým povrchem, který je zakřivený. Na něm je zrcadlený obraz deformovaný, barvy a odlesky se kroutí a mísí. Zážitek z pohledu na stavbu tak nikdy není stejný. Unikátní rozhlednu navrhli architekti libereckého studia Mjolk.



Přestože jsou místa volně přístupná, doporučujeme před návštěvou ověřit si aktuální informace přímo u provozovatelů kvůli možným změnám v souvislosti s koronavirovými opatřeními.

Dagmar Sedláčková
zdroj: Kudyznudy.cz

Sestry oprášily babiččín recept. Díky Bujónce jsou podnikatelkami roku

„Tři sestry Katka, Lenka a Anička z Kyjova na jižní Moravě rády vaří. „Zdraví máme jen jedno, i proto v kuchyni nejraději používáme kvalitní a čerstvé, nejlépe domácí suroviny,“ říkají. A hlavně prý bez chemie. Za své přírodní výrobky Bujónka z Kyjovska dostaly i krajské zlato v soutěži Moneta Živnostník roku 2020 Jihomoravského kraje.“

Sestry pochází z velké rodiny. „Samy také velké rodiny máme, dobře víme, kolik trpělivosti obnáší nakrmit tolik strávníků. A protože také víme, že to poctivé a přírodní chutná vždy nejlépe, začaly jsme si náš domácí »bujón« vařit pro vlastní potřebu. Brzy se z něj stal dárek pro kamarády a známé, ale chtěly jsme jít ještě dál. Odezvy na Bujónku byly pozitivní, a tak jsme se rozhodly se o ni podělit,“ říká za všechny sestry Lenka Vlasáková z Kostelce. K vítězství vedla náročná cesta spojená s očištěním metráků kořenové zeleniny či loupání kilogramů česneku. „Po ukončení mateřské dovolené jsme chtěly začít dělat něco smysluplného, a tak nás napadla inovace starého receptu našich babiček, zeleninové pasty,“ vzpomíná Vlasáková.

Se sestrami vymyslely název a zeleninovou pastu rozšířily o další druhy. Přírodní dochucovací pastu Bujónka v současné době

dodávají do přibližně tří set padesáti prodejen po celé České a Slovenské republice. Prosazují se také v Nizozemsku, Německu či Polsku. „Nejdřív jsme začínaly v Kyjově a okolí. Postupně jsme to rozjely dál a dál. Už během prvního roku se nám podařilo Bujónku dodávat do celé České republiky. Během následujícího roku už i na Slovensko. A teď už se rozšířila i dál po Evropě, což je fajn,“ svědčuje Lenka Vlasáková, která má nyní na starosti zejména výrobu a obchod.

Obvykle nabízejí devět druhů Bujónky, k nimž sezonně přidávají tu s medvědí česnekem. K výrobě používají pouze zeleninu, maso, koření, bylinky a sůl, vždy podle dané druhy. Suroviny jim dodávají místní farmáři. „Je zajímavé, že v České republice patří mezi nejoblíbenější zeleninová a hovězí Bujónka, na Slovensku zase zeleninová a kuřecí. Většina zákazníků je nejdříve konzervativní a vaří se

základními druhy, později ale zkouší i další,“ přibližuje Vlasáková.

Když se řekne Bujónka, tak se leckdo domnívá, že si s ní ochutí jen polévky. Jenže může pokračovat s Bujónkou i při přípravě hlavního chodu. „Pro zákazníky jsme nachystaly i brožurku s recepty, v nichž mohou využít Bujónku. Poznávají tak i jejich možné použití do omáček, šťáv k masům, do směsí mletých mas nebo do placek se zeleninou či luštěninami. Všechno jde s Bujónkou krásně „nachutit“. Je skvělá také na marinády či dochucení příloh,“ pokračuje krajská živnostnice roku. Obalem produktu je „znovupoužitelný“ vratný skleněný obal. „Nechceme zatěžovat životní prostředí, proto jsme zvolili sklenice. Ty se totiž dají dál používat v kuchyni, případně se také dobře recyklují,“ dodává Vlasáková.

Dagmar Sedláčková



FOTOREPORTÁŽ:

Babické rybníky u Říčan

V blízkosti středočeských Říčan a doslova „za humny“ tamní husté zástavby u obce Babice dokončil letos na podzim státní podnik Lesy České republiky obnovu tří rybníků, a vytvořil tak atraktivní a dobře přístupnou rekreační oblast zdaleka nejen pro místní obyvatele.



K prvnímu z rybníků dojdou návštěvníci pohodlnou lesní cestou



Odstranění náletových dřevin umožňuje dojít až k hranici vodních ploch



Návštěva lokality má své kouzlo i v zimním období



Okraje rybníků poskytují zázemí pro organismy vázané na vodu



Atmosféra mnoha míst je jedinečná



V lesích kolem Babických rybníků je možné také houbařit

Text Petr Havel, foto Nina Havlová