

TELIBSKÝ ZPRAVODAJ

čtvrtletník - 4. vydání - říjen 2024

VÁŽENÍ SPOLUOBČANÉ,

stejně jako v minulém čísle našeho TELIBSKÉHO ZPRAVODAJE mi dovolu, abych Vás ve stručnosti seznámil s důležitými body a usneseními z uplynulých 2 jednání zastupitelstva obce Nová Telib.



Schůze č. 04/2024 (7.8.2024):

1) V úvodu této schůze jsem zastupitele seznámil s plněním usnesení z minulé schůze.

2) Důležitým bodem této schůze bylo dořešení vlastnického vztahu k pozemku, který se nachází pod nově vybudovaným chodníkem. Zastupitelé schválili vytvoření žádosti ohledně převodu pozemku z vlastnictví Středočeského kraje na obec Novou Telib. Dle smlouvy, kterou naše obec s krajem má, bude tento převod bezúplatný;

3) V rámci pravidelného hodnocení jednotlivých investičních akcí jsem zastupitelstvo informoval o změnách pro jednotlivé plánované investice a to např.:

**ČOV – obci Žerčice byly poskytnuty všechny požadované podklady k jejich připomínkám a čekáme na jejich vyjádření;

**Výstavba obecních bytů – stálé prověřování možných dotačních titulů;

**Odpočinkové zóny v obci – byl představen návrh na oživení nevyužitých ploch u OÚ od soukromé osoby. Po diskusi bylo rozhodnuto, že soukromá osoba bude požádána o vytvoření návrhů i pro další obecní plochy;

**Oprava kapličky – zastupitelé byli informováni o proběhlých schůzkách s projektanty a o provedených sondách v omítkě kapličky;

**Obnova informačních tabulí – zastupitelé byli seznámeni s prvními grafickými návrhy;

4) Zřejmě nejdůležitějším bodem této schůze bylo zhodnocení situace v naší místní hospodě. Po diskusi se zastupitelé shodli, že úroveň služeb v naší hospodě je velmi neuspokojivá a bylo domluveno, že na další schůzi musí být rozhodnuto, co s tím



bude provedeno;

5) V rámci „Různého“ jsem podal informaci o připravenosti obecní volební komise na blížící se volby do zastupitelstva Středočeského kraje, o probíhající údržbě obecních líp v obci a také o termínu svozu nebezpečného odpadu.

Schůze č. 05/2024 (25. 9. 2024):

1) Na začátku této schůze jsem zastupitelstvo informoval o proběhlém závěrečném veřejném jednání o komplexní pozemkové úpravě, které proběhlo dne 11.9.2024 na sále hospody „U Zvonicky“. V rámci tohoto jednání nebyly vzneseny žádné připomínky či námítky a pozemková úprava tak vstoupila do své závěrečné fáze a její finální ukončení, které spočívá v zápisu nového uspořádání pozemků do katastru nemovitostí se očekává na jaře roku 2025;

2) V dalším bodě této schůze jsem otevřel téma finanční pomoci vybrané konkrétní obci, která byla zasažena povodní. V rámci diskuse bylo navrženo finanční částku věnovat menší obci

s transparentním účtem. Na příští schůzi budou doladěny podrobnosti a bude odsouhlasena výše finančního daru, jehož výše byla předběžně stanovena na 50 000 Kč a samozřejmě bude vybrána konkrétní postižená obec;

3) Tak jako vždy jsem zastupitelé seznámil s důležitými změnami v investičních akcích:

****ČOV** – Dne 20. 09. 24 proběhlo jednání na VaKu za účasti starosty obce Žerčice, technického náměstka VaKu a mě. V rámci jednání byly objasněny a vysvětleny veškeré technické záležitosti spojené s připojením splaškové kanalizace naší obce v Žerčicích. Starosta obce Žerčice bude informovat zastupitelstvo jeho obce. Následně bude ve spolupráci s právníkem připravena smlouva o smlouvě budoucí k připojení splaškové kanalizace z Nové Telibě do obce Žerčice. Po jejím oboustranném schválení a podpisu bude možné zahájit výběrové řízení na vypracování projektové dokumentace;

****Výstavba obecních bytů** – za účelem vypsání výběrového řízení na realizaci této akce byla schválena nabídka na zhotovení výkazu výměr;

****Oprava kapličky** – seznámil jsem zastupitelstvo s technickou zprávou na opravu kapličky a se skutečností, že bylo zahájeno řízení za účelem získání finálního povolení k opravě;

****Vodovod dolní Kladěruby** - dne 09. 09. 24 proběhl kontrolní den s projektantem na úřadě městyse Březno, kde byl mimo jiné diskutován aktuální stav získávání souhlasů od vlastníků dotčených pozemků;

****Obnova informačních tabulí** – tabule byly nainstalovány a akce byla ukončena;

4) Dále jsme opět otevřeli diskusi ohledně situace v naší hospodě. Po vzájemné shodě mezi zastupiteli byla usnesením schválena výpověď stávajícímu nájemci a bylo dále rozhodnuto o zveřejnění záměru o pronájmu.

5) Ke konci našeho zasedání jsem informoval o naplánovaných aktivitách v oblasti odpadového hospodářství. Se starostou místního SDH bylo domluveno spálení dřevěného odpadu na čarodějnicích. Termín byl předběžně stanoven na konec měsíce října. Dále jsem zastupitele informoval o získání nových obecních údržbářů. Tuto práci budou vykonávat místní „dorostenci“.

Přeji Vám všem klidné podzimní dny.

Ing. Jan Hájek – starosta obce Nová Telib



CO NÁS ČEKÁ...

Zveme Vás na tradiční podzimní akci! S příchodem podzimu se v Nové Telibi opět chystá oblíbené Dýňodlabání, které proběhne v sobotu 19. října od 16:00 za hospodou.

Přineste si vlastní nástroje a nože a vytvořte si jedinečné dýňové dekorace – od strašidelných obličejů až po originální umělecká díla. Fantazii se meze nekladou!

Přidejte se k nám v sobotu 19. října od 16:00 za hospodou v Nové Telibi. Těšíme se na vaši kreativitu a dobrou náladu!



TELIBSKÝ JAZYKOVÝ KOUTEK

VÁŽENÍ OBČANÉ NOVÉ TELIBI, MILÍ TELIBÁCI ČI TAKÉ TELIBŠTÍ*,

vítám Vás v jazykovém koutku, který se bude věnovat nejen lingvistickým zajímavostem z okolí Nové Telibi, tohoto jedinečného místa na světě.

V krátkých článcích si připomeneme, co již možná víte a znáte, a zároveň doufám, že budete obohaceni i o nové poznatky.

CO ZNAMENÁ SLOVO TELIB?

Vysvětlení souvisí s již zaniklou osadou Telib, jejíž dodnes dochovanou část známe jako Telib – dvůr (ve směru na Kobylnice).

Počátek historie této osady Telib sahá do 14. století. Tehdejší majitel dvora či zemědělské usedlosti se nejspíše jmenoval Tělib a jeho „dvůr“ nebo jiný nemovitý majetek byl označován ve významu „Tělibův“.

Bylo to složené osobní jméno.

První část tohoto jména s největší pravděpodobností tvořil kmen osobního zájmena 2. osoby jednotného čísla, tedy „TĚ“.

Druhou částí tohoto jména bylo slovo „LIB“, které znamenalo „milující, milovník“.

Kdysi bývala ještě k tomuto jménu připojena stará přivlastňovací přípona, jež se v písmu zachycuje jako „-jъ“, avšak dnes už přesně nevíme, jak se vyslovovala. Tato přípona později zanikla.

Výslovnost se zjednodušila a zůstalo označení TELIB, pro které se vžil ženský rod, a to zřejmě pro její význam „ta osada / ta ves“ Telib.

Z mluvnických vzorů podstatných jmen rodu ženského nejlépe odpovídá skloňování podle vzoru „kost“, takže proto píšeme o Nové Telibi.

Zajímá-li Vás výklad významu dalších názvů obcí, zkuste je vyhledat v digitalizované příručce „Místní jména v Čechách“ <https://mjc.ujc.cas.cz/search.php>. Potřebujete-li ověřit jejich pravopis nebo skloňování, může pomoci Internetová jazyková příručka <https://prirucka.ujc.cas.cz/> nebo kniha od Aleny Polívkové „Naše místní jména a jak jich užívat“.

Mgr. Eva Korousová, telibská rodačka, učitelka jazyků, překladatelka, turistická průvodkyně

*Vážené dámy, toto oslovení prosím vnímejte jako tzv. generativní maskulinum, neboli gramatický tvar pro slova rodově neutrální, jež plní zástupnou funkci pro označení jedinců obou rodů, tedy mužského i ženského.

OBJEVTE SVĚT FANTASY S KNIHOU DCERA ČARODĚJNICE

Podzimní období přímo vybízí k tomu, abychom se zabalili do deky, uvařili si horký čaj a ponořili se do světa napínavých příběhů. A co by bylo lepší než vstoupit do světa magie a čarodějnictví s knihou **DCERA ČARODĚJNICE**, kterou nyní najdete v Knihovně Nová Telib?

Tento poutavý fantasy příběh začíná v roce 1628, kdy mladá Bess Hawksmith najde svou matku bezvládně viset ze stromu – tragédie, která změní její život. Bess se obrátí na warlocka Gideona Masterse, aby ji ochránil, ale ví, že jeho pomoc bude mít svou cenu. Příběh nás přenesení i do současnosti, kde Elizabeth, která po staletí přežívala ve světě plném válek a smutku z vlastní nesmrtelnosti, najde nečekané přátelství s dospívající dívkou Tegan. Navzdory všem svým zásadám se rozhodne ji zasvětit do tajů čarodějnictví.

DCERA ČARODĚJNICE je nejen příběhem o magii, ale také o přátelství, odvaze a překonávání temných sil.

Pro všechny, kteří se do tohoto světa zamilují, máme ještě lepší zprávu – v knihovně je k dispozici i druhý díl, který rozvíjí příběh dál a přináší ještě více napětí, dobrodružství a tajemství.

Nenechte si ujít tuto kouzelnou sérii, která je jako stvořená pro podzimní čtení. Přijďte si oba díly půjčit a vydejte se na dobrodružství plné magie, nebezpečí a nezapomenutelných zážitků!

Knihovna Nová Telib je pro Vás otevřena každou středu od 17:00 do 18:00 hod. a půjčovní na celý rok činí poukých 50 Kč.

V Knihovně Nová Telib si můžete vybrat z široké nabídky knih různých žánrů – od napínavých detektivek po inspirativní romány a dětské knihy.

Podzim je ideální čas na pohodové chvíle s dobrou knihou a šálkem čaje, tak si přijďte vybrat tu pravou pro vás!



KERAMIKA PRO DOSPĚLÉ

Keramický kroužek pro dospělé: prostor pro tvořivost i relaxaci

V keramické dílně na základní škole Březno se pravidelně koná keramický kroužek pro dospělé, který je ideální volbou pro ty, kdo chtějí rozvíjet svou kreativitu a zároveň si odpočinout od běžných starostí.

Setkání se konají každý první čtvrtek v měsíci od 16:30 hodin v keramické dílně na základní škole ve Březně pod vedením Markéty Koutové.

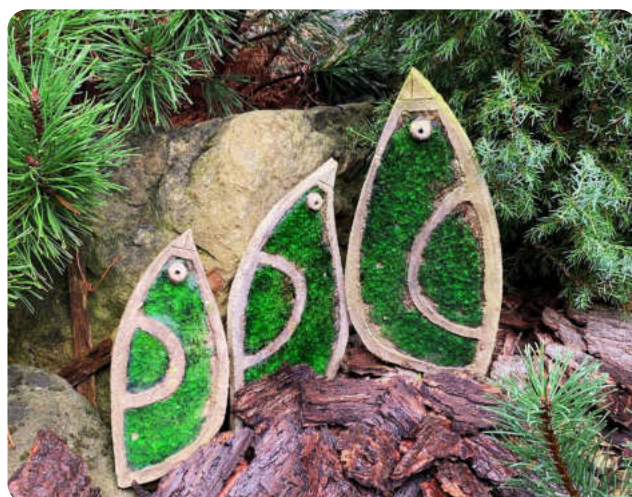
Účastníci mají možnost pracovat s různými druhy keramické hlíny, ať už s hladkou, nebo hrubou šamotovou, a vytvářet tak originální výrobky. Prostor je otevřen pro vlastní nápady, pro inspiraci jsou v dílně k dispozici předlohy a šablony.



Keramický kroužek nabízí nejen příležitost ke kreativnímu vyžití, ale i možnost strávit příjemný čas v tvůrčím prostředí.

Fantazii se meze nekladou, což dává každému prostor k vlastnímu sebevyjádření.

V případě zájmu se obraťte na vedoucí kroužku,
Markétu Koutovou - 607 801 697.



TELIBSKÉ RECEPTY od Anety Šrajerové

POVIDLOVÝ KOLÁČ

Podzimní POVIDLOVÝ KOLÁČ je rychlý a zdravý! Vždyť ŠVESTKY pomáhají při střevních obtížích, chrání srdce a cévy, čistí játra.

Prošleháme 200g polohrubé mouky, 100g třtinového cukru, 100ml kefiru, 100g másla, 1 vejce, 1/2 prášku do pečiva a nalijeme do koláčové formy... skleničku povidel (většinou 200-250ml).

Rozmícháme s troškou mandlovice nebo rumu a trochou vody, aby se dala povidla rozprostít po lžících na těsto.

Pak už jen drobenka ze 100g hrubé mouky, 50g másla a 40g cukru...do trouby na 180st. cca 45minaž začne zlátnout a vonět 🍪

MAKOVÝ DORTÍK

...MÁK je přírodní rostlinný zdroj s nejvyšším obsahem vápníku, je to úžasný zdroj síly a energie, obsahuje hořčík, draslík, vitamíny E, B.

Těsto: 230g hladké mouky, 50g moučkového cukru, 1 vejce, 100g másla, lžička prášku do pečiva.

Maková náplň: V rendlíku prohřejeme 150ml mléka a 150g cukru a vsypeme 200g mletého máku promícháme, odstavíme.

Tvarohová náplň: rozmícháme vaničku tvarohu, vejce a vanilkový cukr.

Do dortové formy (menší) vtlačíme těsto a kousíček si schováme na ozdůbky. Rozložíme makovou náplň, na to tvarohovou a nahoru můžeme ozdobit.

Pečeme cca hodinu na 180°C.



TURECKÉ VEJCE

Hustý jogurt řeckého typu promíchejte s česnekem a čerstvými nasekanými bylinkami (ideálně kopr) osolte a přidejte čerstvě nadrcený barevný pepř.

V rendlíčku si připravte máslo, do kterého přidejte lžičku chilli vloček a trochu sladké papriky - nechte jen chvilku provařit.

Připravte si zastřené vejce - do hrnce s vodou dejte lžíci octa a když se vaří, udělejte vír a čerstvé vajíčko, které jste nejprve rozklepli na sítko, vložte do vařící vody a na mírném plameni vařte 3 minuty.

Na talíř připravte jogurtové lůžko, na to posadte vejce, zakapejte/ zalijte ochuceným máslem a zasypejte bylinkami, dozdobte zeleninou dle možností a chuti. Maldónská sůl a drcený pepř může být skvělou tečkou pro krásné ráno:) Dobrou chuť!



KAM NA VÝLET? DO ROŽĎALOVIC!

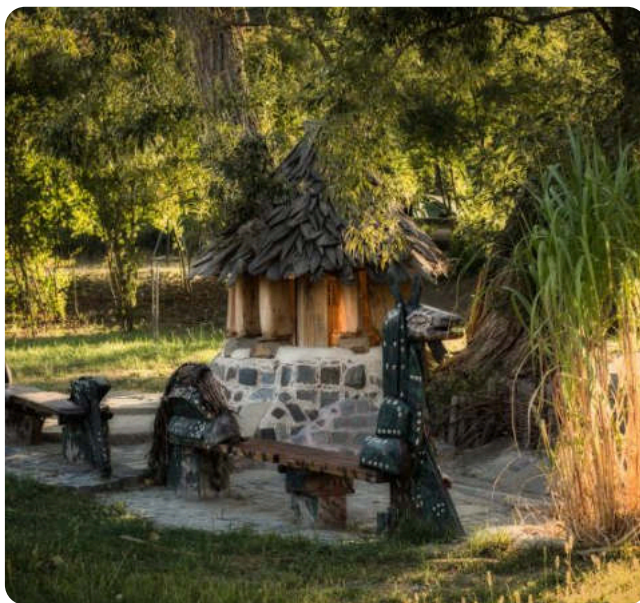
NAUČNÁ STEZKA HOLSKÉ RYBNÍKY: POKLAD PŘÍRODY V SRDCI ROŽĎALOVIC

Málokteré české město se může pochlubit tak rozmanitou a dobře zachovalou přírodou v těsném sousedství jako Rožďalovice. Území Na Holí, přestože částečně ovlivněné lidskou činností, nabízí pozoruhodnou směs přírodních prostředí – od křovin, pastvin a lesů až po malebné rybníky.

Na své procházce potkáte především běžné druhy rostlin a živočichů, ale při troše štěstí a v určitých obdobích lze spatřit i chráněné či vzácné exempláře. Naučná stezka Holské rybníky byla postupně budována od konce roku 2016 a slavnostně dokončena v roce 2019. Celková délka trasy činí 2,7 km, ale nenutí vás projít ji celou najednou. Na dvou místech si můžete cestu zkrátit nebo ji prodloužit o Lesní okruh vedoucí k Zámostskému rybníku.

V roce 2017 byla znovuotevřena první z místních studánek – studánka u Dolního rybníka, jejímž autorem je Ing. arch. Jiří Vorel. Ten je také zodpovědný za druhou studánku u Třeboňského rybníka a lavičky, které po stezce lemují cestu. Studánka u Dolního rybníka získala v roce 2018 ocenění Dřevěná stavba roku.

Při procházce můžete využít altány k odpočinku a načerpání sil. U rybníků Dolní, Třeboňský a Zámostský se nachází zastřešená odpočívadla, zatímco po celé trase vás budou provázet naučné panely a interaktivní prvky pro děti. Malí návštěvníci si mohou zasoutěžit, jak daleko doskočí, zahrát si na dendrofonu, nebo se protáhnout na lanových prvcích.



FARMA KOŠÍK

Romantické údolí na kraji lesa se citlivou rukou majitelky, paní Dáši Havlové, postupně mění v park a domov mnoha zvířátek. Nabízíme příjemné posezení v restauraci, ubytování, výtečné produkty, prohlídky farmy a komentované exkurze, pořádání svateb, kurzy výroby sýra, kurzy biodynamického zemědělství a další dle domluvy.

www.farmakosik.cz

MUZEUM KLASICKÉHO KNIHAŘSTVÍ A KNIHAŘSKÁ DÍLNA JENDY RAJMANA

Muzeum provozuje Nadační fond Jendy Rajmana. Tvoří je historická knihařská dílna a malinká expozice krásných uměleckých vazeb vzniklých převážně v rukách tohoto významného uměleckého knihaře. Nyní sídlí v Rožďalovicích ve staré škole před kostelem. Dříve bylo muzeum umístěné v budovách v Husově a Tyršově ulici, to vás nesmí zmást, pokračujte ke kostelu.

V současné době muzeum nabízí prohlídku knihařské dílny pouze po předchozí dohodě. Prostory jsou malé, optimální počet návštěvníků je deset.

www.rajman.cz

CUKRÁRNA EPIRO

Cukrárna na náměstí v Rožďalovicích rozhodně stojí za návštěvu. Mají tam vynikající, čerstvé dortíky, koláčky a výbornou kávu. Zkončete svůj výlet sladkou tečkou!

www.epiro.cz

RECEPTY Z PŘÍRODY

od kořenářky Jarušky

MAZÁNÍ NA KLOUBY Z MUCHOMŮRKY ČERVENÉ (*Amanita muscaria*)

Ingredience:

- Mladé muchomůrky (nejlépe s výraznými puntíky)
- Alpa nebo čirý líh v max. koncentraci 40% lihu
- Čistá zavařovací sklenice se šroubovacím víkem
- Keramický nůž

Příprava muchomůrek:

Muchomůrky jemně očistěte, ale nenamáčejte je do vody. Pokud jsou špinavé, opatrně otřete nečistoty hadříkem.

Nakrájení:

Muchomůrky nakrájejte na menší kousky nejlépe keramickým nožem. Houba by po celou dobu, tzn. i při maceraci neměla přicházet do styku s kovem. Doporučuji při manipulaci s houbami používat gumové rukavice.

Macerace:

Vložte nakrájené muchomůrky do čisté sklenice a zalijte je Alpou nebo lihem tak, aby byly všechny kousky ponořené. Muchomůrky během prvního dne pustí poměrně velké množství tekutiny, která není na závadu. Během macerace je nutné stále kontrolovat dostatečné ponoření hub v lihu, v případě nutnosti můžeme líh dolévat.

Uzavření:

Sklenici dobře uzavřete a uložte na temné místo. Každý den sklenici protřepejte, nejlépe alespoň 2x denně, aby se obsah dobře promíchal a uvolnily se léčivé látky.

Doba macerace:

Nechte macerovat po dobu jednoho měsíce v pokojové teplotě a kontrolujte, zda se neobjeví plíseň nebo kal. Roztok postupně bude měnit barvu z červené na hnědou. Po této době roztok přecedte přes jemné plátno nebo sítko, abyste odstranili zbytky muchomůrek.

Skladování: Přelijte scezenou tekutinu do čisté lahvičky a uchovávejte v lednici. Důležité je, aby směs nezplesnivěla, nezakalila se nebo nezkvasila.



Použití:

Mazání aplikujte na postižené klouby dle potřeby, nejlépe večer. Při pravidelném používání může zmírnit bolesti spojené s artrózou. Roztok v žádném případě neužívejte vnitřně! Těhotné a kojící ženy by neměly jakékoli preparáty z muchomůrky užívat. Dávejte pozor na alergické reakce a před použitím si vyzkoušejte malou dávku na kůži.

Přeji hodně úspěchů! 🍄



LÉČIVÉ VLASTNOSTI BŘEZOVNÍKU

Březovník obecný (*Fomitopsis betulina*), rostoucí na odumřelých i živých břízách, je známý svými léčivými účinky. V okolí Nové Telibě se vyskytuje hojně a právě nastala vhodná doba pro jeho sběr.

Houbu je možné sbírat až do jara. Ke zpracování se hodí výhradně mladé houby, které jsou měkké.

Březovník se tradičně využívá k léčbě močových infekcí díky silným antibakteriálním a antivirovým vlastnostem. Podporuje také imunitu a je považován za přírodní antivirotikum. Slouží i jako prostředek prevence a léčby artrózy.

Obsahuje látky jako **betulin**, které mohou mít protirakovinné účinky.

Březovník lze užívat ve formě čaje nebo tinktury. V obou případech je nutné houbu nakrájet na tenké plátky a sušit. Doba sušení je až 2 měsíce. Zcela usušenou houbu pak nemeleme na prášek a můžeme naložit na několik týdnů do čirého nedenaturovaného vysokoprocenního lihu (užívat jako tinkturu vnitřně) nebo konzumovat ve formě čaje. Chuť je hořká. Dávkování tinktury se odvíjí od tělesné hmotnosti. Dospělá osoba užívá 20 kapek 3x denně. Čaj vyrobíme z 50 g prášku a zalitého horkou ne vroucí vodou. Necháme v uzavřené nádobě stát do druhého dne. Po částečné fermentaci pijeme 1 hrnek denně.

Přeji, abyste žádnou medicínu nepotřebovali, nicméně je dobré být připraven.....



HISTORICKÉ OKÉNKO

KOZÍ HRÁDEK

Další z možných archeologických lokalit v blízkém okolí je Kozí hrádek. Název je zanesen i v základních mapách měřítka 1:10 000. Místní názvy často sahají až do daleké minulosti a reflektují původní účel dané lokality. Typické jsou tak pomístní názvy jako právě hrádek, na hrádku, valy, na valech, na tvrzi, na cihelně, u hájovny a mnoho dalších. Po generace předávané povědomí o daném místě a jeho využití nám tak předává cenné informace. Tento fenomén pokračuje i dnes. Pro naše nejbližší okolí můžeme jmenovat například místo, kde stála Klackova hájenka. Existenci budovy na daném místě již připomíná pouze sad. Přesto mnozí ještě pamatují budovu a její účel. Název Klackova hájenka, U Klackovy hájenky bude nadobro spjat s již neexistujícím stavením a ponese cennou informaci napříč historií.

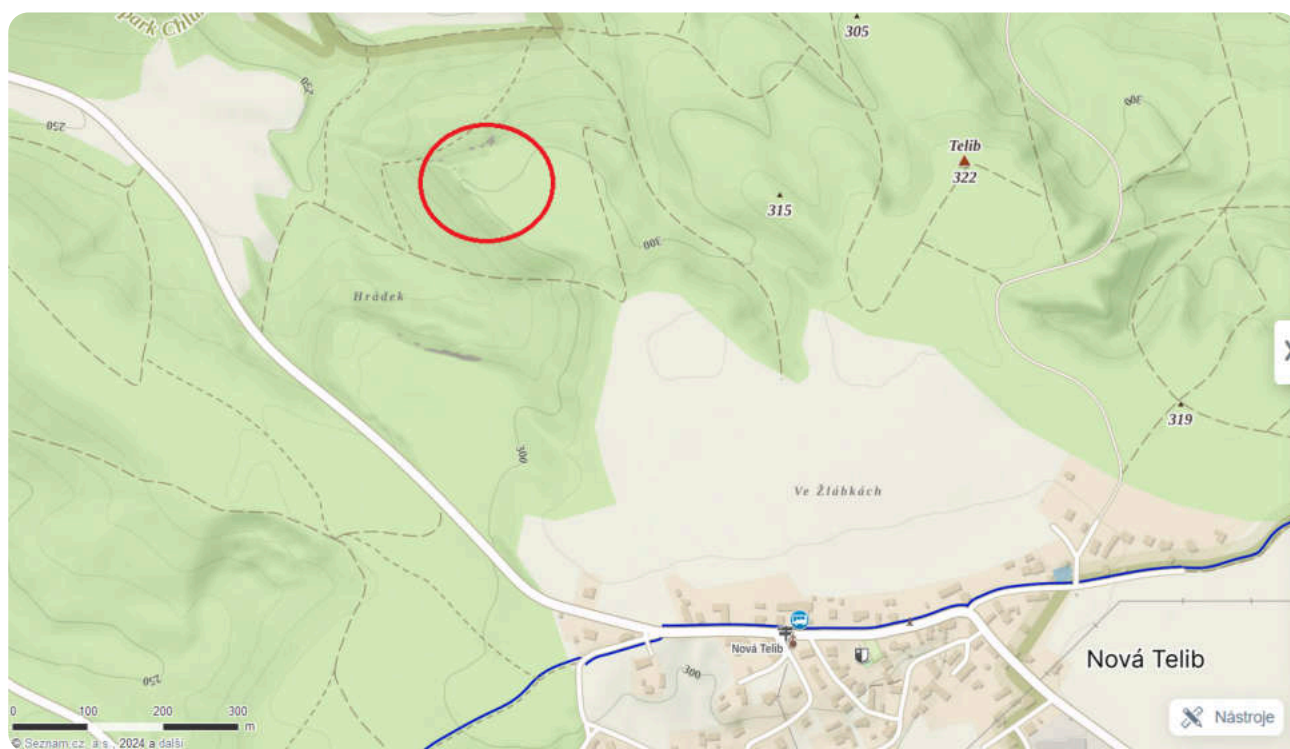
Místní názvy předávají povětšinou spolehlivé informace. Není proto třeba, ani vzhledem k umístění a charakteru lokality, moc pochybovat o tom, že zde v určitém období hrádek opravdu stál. Lokalita je umístěna na samé špičce ostrohu s přímým výhledem na kopec Vinice. Na první pohled jsou zde zřejmé nevelké terénní nerovnosti, náspy čtvercového půdorysu. Snad zbytky ohrazení, či obytné centrální

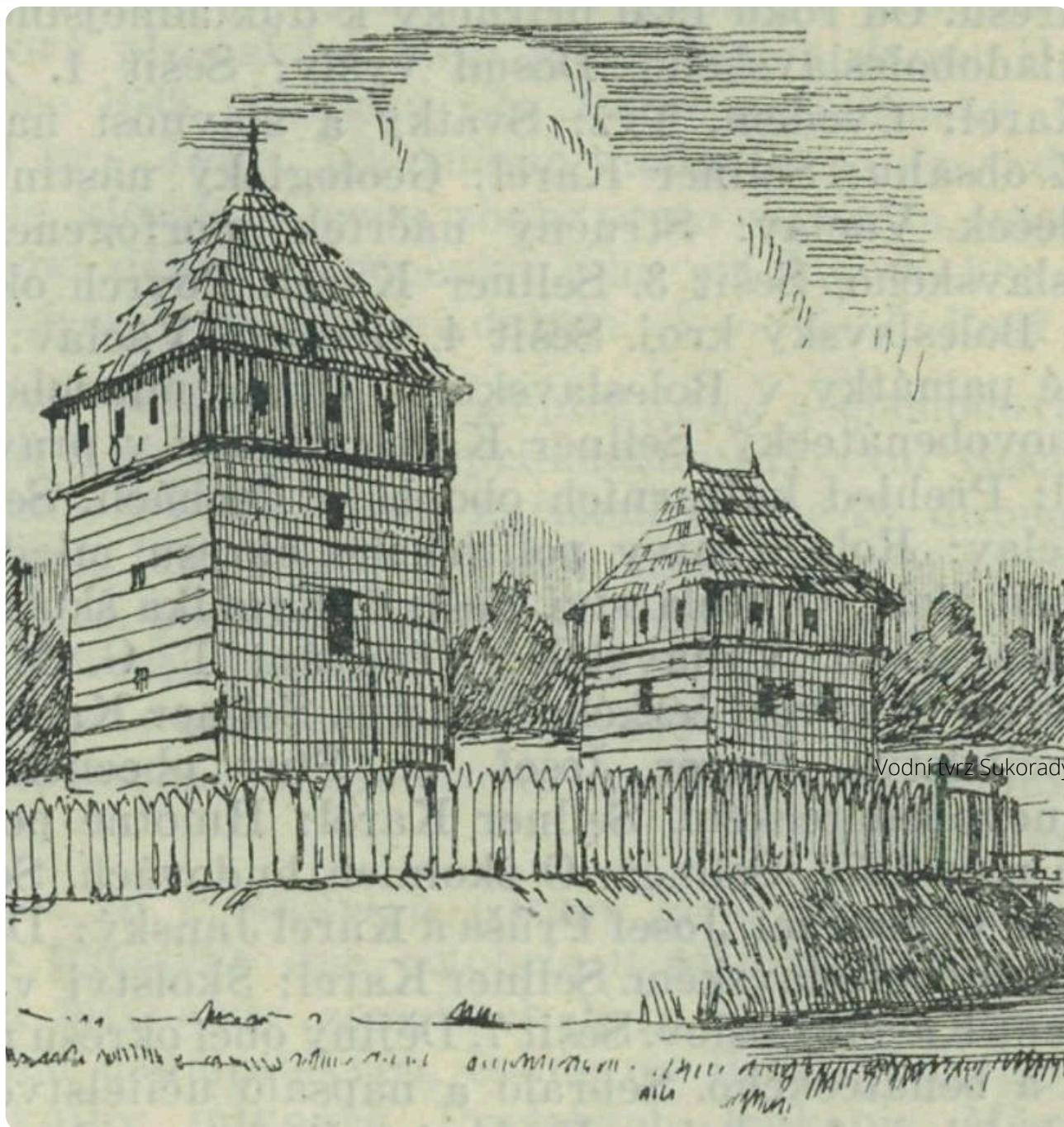
stavby. Ostroh je ze dvou stran sevřen strmými srázy, které tvořily výjimečnou přírodní obranu hrádku.

Předhradí pak představuje rozsáhlý rovinný terén. Ačkoliv byla lokalita podrobená povrchovému a detektorovému archeologickému průzkumu, zůstává stále bez směrodatných nálezů. Typologicky můžeme zařadit hrádek do období vzniku a zániku podobných drobných tvrzí a hrádků v 13. až 15. století. Kozí hrádek náležel nejspíše místní drobné pozemkové šlechtě a sloužil jako obranná, sídelní, případně hospodářská lokalita s odpovídající drobnou okolní aglomerací. Stejně jako postrádáme archeologické nálezy, rovněž chybí i jakékoliv historické zmínky o daném místě a nejbližším okolí. Komu tedy hrádek patřil, jaký měl účel a využití, proto zůstane nejspíše nadobro záhadou. Nezodpovězené rovněž zůstává dochované pojmenování „kozí“, chovaly se v této lokalitě kozy, měl pán tvrze „kozí bradku“?

1. Takto nějak mohl vypadat Kozí hrádek v době své největší slávy. Rekonstrukce možné podoby vodní tvrze v Sukoradech. Český lid 30, 1930, str. 60.

2. Pozice hrádku je na současné turistické mapě špatně zakreslena. Červený kruh označuje správné místo.





KLADĚRUBY

Osada Kladěruby je nedílnou součástí obce Nová Telib. Své jméno má díky zaměstnání zdejších obyvatel, kteří zde sekali – rubali klády. Původní jméno se uvádí také jako Kláty, odvozené z dutých kmenů, ze kterých se vyráběly úly (kláty). Zmiňováno je také, že: „v Kladěrubech drvoštěpové bydleli“.

Ves je zmiňována k roku 1525 ve spojitosti s koupí plazského majetku městem Mladou Boleslaví od Markvarta Fryčka z Daliměřic. Kladěruby pak zůstávají v majetku a správě města až do zrušení poddanství v roce 1848. Ves pravděpodobně vznikla jako dřevorubecká osada v těsné blízkosti lesa někdy před rokem 1525. Kdy přesně však, vzhledem ke skrovným písemným pramenům, nelze přesněji stanovit.

Mgr. Adam Kout

archeolog Muzeum Mladoboleslavska

AROMATERAPIE 2.část

Martinka Skrbková

Aromaterapie pracuje se silicemi neboli éterickými oleji, které získáme většinou za pomoci parovodní destilace z různých částí rostlin:

- citronová silice se získává z kůry citronů,
- matová silice se získává z natě máty,
- silice z kardamomu získáme ze semen,
- silice z meduňky získáváme z listu.

Dalším způsobem a také i nejvíce využíváním je vstřebávání silic skrze kůži. Silice se vstřebávají pokožkou a přecházejí krevním oběhem do všech částí našeho těla. Již po 3 minutách jsou v krvi prokazatelně přítomny účinné látky z olejů a přibližně za půl hodiny se absorbují do organismu a začnou plně působit.

Oleje mohou ovlivňovat tělesný systém na několik hodin, dnů nebo týdnů podle typu silice a celkového zdraví člověka. Dokonce se selektivně koncentrují tam, kde je problém nejakutnější. Hmotná část olejů se většinou za několik hodin vyloučí plícemi, pokožkou nebo močí.



Máme několik možností, jak lze aplikovat éterické oleje na pokožku, a to ve formě aromaterapeutických masáží, obkladů nebo koupelí.

První z forem je aromaterapeutická masáž, která podporuje jak krevní, tak lymfatický oběh a tím napomáhá vstřebávání se olejů do těla. Zároveň stimuluje nervový systém a tím napomáhá zklidnění napětí a zvýšení životní energie. Aromaterapeutická masáž je prováděna nosným olejem a přidáváním éterického oleje dle potřeby. Dále můžeme využít teplých obkladů, které jsou zvláště účinné při chronických bolestech v zádech, revmatických bolestech. Do teplé vody přidejte 3-5 kapek éterického oleje a namočte látku, kterou přiložíte na postižené místo. Studený obklad se připravuje stejně, jen s použitím studené vody. Je vhodný na bolesti hlavy, podvrtnutí, výrony atd. Posledním, nejpříjemnějším ze způsobů použití je vodní lázeň. Zklidňuje nervy a také tiší svalové bolesti. Do teplé vody nakapejte 4-6 kapek éterického oleje, ale POZOR, musí být rozpuštěn v kapce mléka, medu, nebo v nosném oleji (slunečnicový, kokosový, olivový, meruňkový atd.) Silice totiž nejsou rozpustné ve vodě, proto je potřeba je nejprve rozpustit v něčem mastném.

Ať zvolíte jakoukoliv metodu, její účinek je vždy fyzický i psychický. Vůně éterických olejů má totiž blahodárný vliv na naši psychiku. Použití těchto olejů může pomoci snížit stres, zlepšit náladu a podpořit celkovou duševní pohodu. Proto je možné použít i aromalampu a provonět jimi místnost. Aromalampa funguje na principu zahřívání oleje, což uvolňuje jeho vůni do vzduchu, kde ji můžeme vdechovat. Tento jednoduchý proces může vytvořit příjemnou atmosféru, která podporuje relaxaci a klid.

TELIBSKÝ ZPRAVODAJ - 6. vydání

Obecní zpravodaj vydává Obec Nová Telib, 294 06 Nová Telib,

IČO: 00508951

Evidenční číslo MK ČR E 24493, periodicita 4x ročně

Redakce: Aneta Šrajarová, DiS., Ing. Jan Hájek, Mgr. Adam Kout, Kateřina Dlouhá

Grafická úprava, Foto - Aneta Šrajarová, DiS.

Nevyžádané rukopisy a fotografie nevracíme

Podepsané články a příspěvky vyjadřují názory autorů, nemusí být totožné se stanoviskem vydavatele.

Vydání vychází říjen 2024

