



Humpolec

Představí návrh na oživení centra

Další krok k úpravám a oživení centra města udělali v Humpolci. Hotová již je územní studie budoucí podoby Horního a Dolního náměstí a lokality Zichpíl, jež bude 21. října představena i veřejnosti. Zájemci se s ní mohou přijít seznámit v 16.00 do velké zasedací místnosti radnice. Architekti budou na setkání prezentovat svoji vizi, jež vznikla i na základě připomínek obyvatel. Lidé by například rádi změnilí podobu nevyužitých ploch naproti střední škole v Hradské ulici či vzhled prostranství za finančním úřadem. (ned)

Nové Město na Moravě

Lidé mohou nosit do nemocnice šaty

S blížící se zimou shánějí v novoměstské nemocnici oblečení do šatní banky. Ta slouží pro pacienty ze sociálně slabších rodin, osamocené seniory či lidi bez domova. Již nevyužitá bundy, svetry, mikiny, trička, tepláky, kalhoty, čepice a další, spíše teplejší oděvy, mohou zájemci donést kdykoliv na oddělení dlouhodobě nemocných číslo dva. „Moc prosíme, aby byly věci čisté, nepoškozené a funkční. Za naše pacienty moc děkujeme,“ uvedla mluvčí nemocnice Tamara Pecková. (ned)

Jihlava

Nové ultrazvuky zlepšují diagnostiku

Nemocnice Jihlava zřizovaná Krajem Vysočina získala dva nové ultrazvuky v hodnotě asi 4,8 milionu korun. Zlepšují diagnostiku onkologických pacientek. U těhotných žen pomohou s odhalením vývojových vad plodu. Přístroje nemocnice pořídila díky evropské dotaci z Integrovaného regionálního operačního programu. (ČTK)

Zemřela herečka

Jana Bittlová Šilhanová



JIHLAVA, RŮŽENÁ Před necelým týdnem v neděli náhle zemřela v nedožitých 78 letech dlouholetá členka Horáckého divadla Jana Bittlová Šilhanová. Poslední roky žila v Růženech.

Na jihlavském jevišti strávila do roku 1997 více než třicet let. Za tu dobu zvládla čtyřicetých 142 rolí. Objevila se i před filmovými kamerami. Debutovala už v dětském věku ve filmu Písníčka za groš, v němž jí hrála matku Zdenka Procházková. Role dostala i ve filmu Svatba pana Voka či v pohádce Jak se budí princezny.

Jana Bittlová Šilhanová se narodila ve čtyřicátých letech v Praze do divadelnické rodiny. Matka byla herečkou, otec vedl divadelní společnost. Sama Jana Bittlová Šilhanová začínala na jevištích v Klatovech a Uherském Hradišti.

V Jihlavě se uvedla v polovině šedesátých let jako Manon Lescaut. Zahrála si i Lízu v Pygmalionu, Rosalindu v Jak se vám líbí či Margueritu Gautier v Dámě s kaméliemi.

„Kolegové na Janu Bittlovou vzpomínají jako na herečku se širokým záběrem a smíškou, kterému stačilo málo k velkým výbuchům smíchů na jevišti i v zákulisí,“ píše se u partě ve vzpomínce blízko hlavního vchodu do Horáckého divadla, na němž je vyvěšen černý prapor. Poslední rozloučení proběhlo na práni zesnulé v rodinném kruhu. (rl)

Správná strava nemusí být drahá, vařit se dá i z plevele, říká Simona Šafránková

Vhodné jídlo může pomoci odstranit zdravotní potíže

Jana Nedělková
redaktorka
MF DNES



HAMRY NAD SÁZAVOU Vhodně zvolenou stravou mohou lidé podle zkušeností Simony Šafránkové, poradkyně pro léčivou výživu, přispět k výraznému zlepšení svých zdravotních obtíží.

Klienty, kteří za ní míří, trápí neduhy všeho druhu - od bolesti kloubů, zad a hlavy přes zažívací potíže, nadváhu, ekzémy, alergie až po psychické problémy, únavu nebo poruchy nálad.

To, že změna stravování skutečně funguje, si třiatřicetiletá žena z Hamrů nad Sázavou na Žďársku ostatně vyzkoušela i sama na sobě. Po narození staršího, dnes již osmiletého syna, jí totiž trápil atopický ekzém, který se jí nakonec povedlo úspěšně vyléčit. Pomohla jí k tomu změna stravování, ve kterém se hodně využívají potraviny typické pro stravu našich předků a lokální a sezonní suroviny. Inspirovala se i tradiční čínskou medicínou.

„Našla jsem si svoji vlastní cestu, kdy jsem si z každého směru snažila vzít to, co je mi blízké. A právě tuto cestu se snažím přibližovat také lidem, co ke mně se svými problémy přicházejí,“ vysvětluje Simona Šafránková.

Lidé, kteří by se obávali, že takováto léčivá strava není chutná, se mohou přesvědčit o opaku třeba na kurzech vaření, které již několikrát rokem vede ve žďárském Rodinném centru (RC) Srdíčko.

„Účastníci se na nich seznamují se základními léčivými potravinami, s jejich úpravou a využitím v kuchyni. Hovoříme i o různých dochucovadlech, koření, bylinkách a součástí je samozřejmě také samotné vaření a následná konzumace,“ popisuje Šafránková.

V kombinaci s aromaterapií

První z kurzů už odstartoval 9. října, další by měl následovat po Vánocích, přičemž přesný termín bude uveden v programu RC Srdíčko. Léčením pomocí potravin pomáhá poradkyně zájemcům i individuálně, kombinuje jej také s holistickými masážemi a aromaterapií, což se podle jejich zkušeností vhodně doplňuje.

Jídelníček s klasickou „hubnoucí“ stravou ve stylu cereálního pečiva, nízkotučného sýra a kuřecí šunky od ní však nedostanete.

„Mnohem více se mi osvědčily přirozené, základní a hlavně skutečné potraviny. Klienti pak zjišťují, že po-



Klasická léčba? Vydala se jinou cestou Simona Šafránková si už při studiu střední zdravotnické školy uvědomila, že chce jít jinou cestou, než je klasická léčba pomocí medikamentů. Foto: Jana Nedělková, MAFRA

kud se v tomto duchu stravují, nemusejí potom stejně hlídat kalorie. Stačí zařadit dostatek obilovin, luštěnin, semínek, ořechů, tepelně upravené zeleniny a nebát se třeba při přípravě rizota někdy nahradit klasický sýr strouhaným tofu nebo kešu sýrem,“ uvádí několik příkladů Simona Šafránková.

Vegankou ani vegetariánkou však není, zastává názor, že by člověk měl jíst ode všeho něco. „Samozřejmě není potřeba konzumovat maso

každý den. Ale pokud si jej koupím v odpovídající kvalitě jednou za týden, nevidím na tom nic špatného. Nedám dopustit třeba na zvěřinu nebo na farmářské kuře,“ říká poradkyně.

Největší zlo stravy dnešní doby a zdroj četných zdravotních potíží vidí hlavně v průmyslově upravených potravinách. To, co lidé často opravdu ve velkém nakupují, totiž podle ní vlastně ani potraviny nejsou, jedná se jenom o náhražky.

A argument, že biopotraviny, farmářské produkty a zdravé stravování celkově jsou nákladné, neuznává. „Obiloviny a luštěniny určitě nepatří mezi drahé potraviny. Na sezonní zeleninu, ovoci a bylinkách ze zahrady či z přírody se dá také ledacos ušetřit. A pokud si člověk připravuje jídlo sám, kupuje pouze to, co skutečně spotřebuje, je to určitě výhodnější než lednice plná věcí ze supermarketu, které lidé někdy ani nestihají sníst, nebo je snědí, aniž

Vizitka

Simona Šafránková (33)

Vystudovala Střední zdravotnickou školu ve Žďáře nad Sázavou a už tehdy si začala uvědomovat, že chce jít jinou cestou, než je klasická léčba pomocí léků.

Po maturitě absolvovala na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích obor výchova ke zdraví.

Během mateřské dovolené vystudovala Institut aromaterapie a prošla také kurzem tradiční čínské dietetiky.

Pořádá kurzy léčivého vaření, věnuje se poradenství, holistickým masážím a aromaterapii. Žije v Hamrech nad Sázavou.

by to jejich tělo potřebovalo. To je pak lepší si jednou za čas dopřát třeba právě zmiňované kvalitní a dražší maso,“ tvrdí Simona Šafránková. Zároveň dodává, že žádný směr není dobré hnát do extrému, ale v každém se dá najít něco, co může člověka inspirovat nebo jeho stravování obohatit. Ráda si klidně dopřeje i špekáček opečený u táboráku, koupí si v létě u stánku zmrzlinu nebo si na návštěvě dá dort. „Důležité je necpat se těmito věcmi pravidelně a ve velkém,“ zdůrazňuje.

Dostaví se změna životního stylu

Změna ve stravování podle ní obvykle přináší lidem i změnu životního stylu celkově. „My s dětmi trávíme například hodně času na zahradě, kde si pěstujeme vlastní zeleninu. Synové tedy vědí, že se musí rostlina zasadit a než sklídíme, je potřeba se o ni postarat. Když jdeme na podzim na procházku, vezmeme to třeba jako cestu za sběrem šípku a bylinek na čaj, cílem výletu mohou být i zvířata na nějaké místní farmě,“ popisuje Simona Šafránková.

Lidé podle ní často netuší, že spousta divokých bylin volně rostoucích v přírodě se dá konzumovat - kupříkladu jako pesto, v salátu, na způsob špenátu nebo pomazánky. „Když pak pokrm ochutnají, nechce se jim věřit, že je vytvořený z plevele. Já ale věřím, že třeba zrovna ten plevel, tedy rostlina, které se daří často v neuvěřitelně náročných podmínkách, může něco ze své odolnosti a síly předat i nám,“ prozrazuje Simona Šafránková.

A i kvůli častým dotazům na některé své recepty chystá v příštím roce vydání e-knihy, kde by je zájemci mohli všechny najít.

Pracovníci farmy už v obřím skleníku sklídili tuny rajčat

KOŽICHOVICE V novém skleníku u Kožichovic na Třebíčsku, který zabírá 2,5 hektaru, tento týden začala sklizeň rajčat. Pracovníci již othrali okolo pěti tun. Je to jen malý díl očekávané denní sklizně.

„Produkce bude stoupat, protože do dvou tří týdnů bude dozrávat víc rajčat,“ řekl jednatel společnosti Farma Kožichovice Leoš Zahradka. Kromě obchodů si podle něj čerstvá rajčata lidé mohou nakoupit i na farmě.

„Ve čtvrtek jsme začali sklízet a teď už budeme sklízet pořád. Zároveň zahajujeme prodej,“ uvedl

jednatel. Farma letos u Kožichovic dokončila skleníky na celoroční pěstování rajčat celkem s 3,3 hektaru plochy.

1100 tun rajčat. I taková může být roční sklizeň v Kožichovicích.

Podle Zahradky to zatím vypadá tak, že by sklizeň ve sklenících mohla být i 1100 tun za rok. Pracuje tam 43 lidí. Skleníky stály 150 milionů korun.

Rajčata zatím zrají ve větším skleníku, který má umělé osvětlení. Je v něm asi 36 000 sazenic. Koncem roku je plánované sázení v menším skleníku zabírajícím 0,8 hektaru, jenž se přisvětlovat nebude. Do něj se vejde asi 9 000 sazenic.

Farma Kožichovice, s. r. o., vznikla v roce 2010. Má dva české majitele. Aktualita farma zveřejňuje na svém Facebooku.

Podobné projekty se objevují i jinde v Česku. Na Farmě Bezdínek v Dolní Lutyni na Karvinsku už rostou rajčata v nedávno dokončené druhé části skleníků, s rozlohou více



Na prodej Farma Kožichovice už tento týden zahájila sklizeň rajčat v novém obřím skleníku. Zároveň je začala prodávat. Foto: Petr Lemberk, MAFRA

než 11 hektarů jsou to největší produkční skleníky v Česku.

Na Vysočině jde o první takový počin. Předseda Zelinářské unie Čech a Moravy Petr Hanka už v srpnu

řekl, že tuzemskou spotřebu zeleniny ze 70 procent pokrývá produkce ze zahraničí. Pěstování ve sklenících má podle něj nezastupitelnou úlohu a Česko v tom zaspalo. (ČTK)