

# DÁMSKÝ KLUB 2019

(poslední středa v měsíci, začátek v 17.30)



## 30. 1. Jitka Malušková Malta - Gozo

Gozo, maltézsky Għawdex (vyslov *áwdeš*), je druhý největší ostrov souostroví Malta ve Středozemním moři a zároveň i součástí republiky Malta. S hlavním ostrovem Maltou je Gozo spojeno lodním převozem do přístavu Mgarr. Gozo je úrodnější i mnohem zelenější než hlavní ostrov a má proto převážně zemědělský ráz (ovoce, zelenina, víno, dobytek). K lokálním výrobkům patří zejména krajky a svetry z ovčí vlny. Podle legend má být Gozo bájný ostrov z řeckých mýtů, kde Odysseus prožil několik let s nymfou Kalypsó.



## 27. 2. Veronika Pourová Zdravá strava

Zdravá výživa – základ zdraví! Jezte pestře a střídavě „smíšenou“ stravu. Jezte vícekrát denně menší porce. Nejezte před spaním. Snídejte. Omezte konzumaci cukru, jezte hodně obilovin, ovoce, zeleniny a luštěnin, netučných a zakysaných mléčných výrobků, omezte živočišné tuky, uzeniny a méně solte. Nepijte slazené nápoje. Jezte hojně čerstvých potravin. Nezapomínejte na pitný režim (a cvičte). Toto jsou oficiální doporučení pro „výživu lidu“ od Světové zdravotnické organizace.

**Veronika Pourová:** Nutriční terapeutka a technologka potravin s praxí z nutriční ambulance Institutu sportovního lékařství a vlastní nutriční poradny Ne hladu. Vědecké činnosti v oblasti chemie potravin se věnuje ve Výzkumném ústavu potravinářském Praha.

Informace na: <http://www.nehladu.cz/>



## 27. 3. Bezodpadová domácnost

Stále větší počet lidí si začíná všimnout toho, že smysl života není vlastnit stále víc. Naopak - dochází nám, že čím víc vlastníme, tím méně žijeme. Čím více nakupujeme, tím více jsme nuceni vydělávat, a čím více věcí máme, tím více strachu obvykle pocítujeme. Všimáme si, že moře odpadu, které je důsledkem našeho dnešního životního stylu ničí planetu a lidské zdraví. Pro vědomou snahu o snížení množství produkovaného odpadu se vžil zastřešující pojem zero waste, tedy nulový odpad. Dokonale bezodpadový život je přitom spíše nedosažitelným ideálem než realitou. Cílem iniciativy zero waste je přiblížit se tomuto ideálu co nejlíže.



## 24. 4. Klára Stejskalová Oblečení z biobavlny - Meera

Meera Design je česká značka se silnou vizí. Tou vizí, záměrem, hnacím motorem je starat se o planetu Zemi, nevytvářet další zbytečnou zátěž, ale vracet Zemi to, co si od ní bereme. Proto je Meera postavená na přírodních materiálech - bio bavlně. Proto je zcela rozložitelná a zároveň tak kvalitní, že vám vydrží celý život, budete-li chtít. Proto je Meera i o etice, podpoře řemesla, podpoře těch, kteří dělají svou práci s láskou.

### Klára Stejskalová

- Našimi bio textilními produkty manifestujeme krásu a vznešenost, vkus a eleganci, „meerumilovnost“ a ohleduplnost k přírodě
- Naše výrobky jsou na „meeru“ (upravujeme modely tak, aby vám seděly na míru)
- Naše výrobky jsou „slow fashion“ (oblečení se šije ručně, pomalu a za důstojných podmínek pro všechny v malé české dílně).

Informace na: <https://www.meeradesign.cz/>



## 29. 5. Josef Miskolczi Krav Maga

Seminář se bude skládat z teoretické a praktické části. V teoretické části bude představen Management osobní bezpečnosti, který by se měl stát součástí života každé ženy a různé pomůcky určené k sebeobraně. Součástí bude také seznámení s historií Krav Maga. V praktické části budeme řešit modelové situace, např. obranu proti snaze útočníka o škrčení, způsoby, jak se dostat ze sevření a úchopů a také řešení krádeže kabelky.

**Josef Miskolczi:** Zakladatel a hlavní instruktor Krav Maga Club. Držitel nejvyššího technického stupně v západních Čechách G5, instruktor teleskopického obušku a příslušenství ESP, instruktor sebeobranu dle Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.



## 19. 6. Hana Mudrová Historie prádla

Šaty dělají člověka. Tu větu už asi někdy slyšel každý z nás. Co konkrétně tím chtěl Jan Werich říci? Že jsou šaty, oděv nebo prostě oblečení důležitou součástí našeho života a ovlivňují nás víc, než si možná myslíme. A základem každého oblečení je, nebo by alespoň mělo být spodní prádlo.

Spodní prádlo se vyvíjelo postupným vrstvením kousků oblečení, díky čemuž spodní části oděvu dostaly svoje přívlastko „spodní“. Úplně prvním doloženým kouskem spodního prádla byla bederní rouška. Její funkce nebyla ani tak zamezovat zvědavým pohledům, jako chránit před chladem a možnými úrazy.



## **25. 9. Monika Horárová**

### **Pečení chleba**

Pečení domácího chleba je velký trend, a pokud to s vařením myslíte vážně, neměly byste tuhle disciplínu opominout. Pečení chleba je obřad. Na jeho přípravu si musíte udělat čas. Nezáleží na tom, zda ji svěříte domácímu automatu nebo svým rukám. Na své si při tom přijdou všechny smysly – zrak, čich, chuť, hmat i sluch.



## **30. 10. Ing. Rudolf Tyller**

### **Cestování za časů Ferdinanda Dobrotivého**

Povídání o tom, jak moderní doba počátku 19. století přinesla pokrok do cestování, byly zavedeny dostavníkové poštovní rychlíky, jízdní řády, mapy tratí, vyřizování jízdenek na kombinované trasy, poukázky na stravu i noclehy. A objevili se i první turisté a cestující za poznáním.



## **27. 11. Jiřina Punčochářová**

### **Výroba mýdel**

Postup výroby domácího mýdla není nijak složitý a z výsledku budete mít radost i užitek. Vlastnoručně vyrobené domácí mýdlo nejrůznějších barev, vůní a složení je také vděčným originálním dárkem. Voňavé bylinkové mýdlo - třeba citrusové, růžové či levandulové - vyrobíte i doma v kuchyni.



## **11. 12. Posezení s doprovodem zpěvačky Hany Robinson a vínem sommeliérky Renaty Floriánové**

Hana Robinson se narodila v Brně a prožila v tomto městě dětství a mládí. V žákovských kategoriích se věnovala závodnímu lyžování ve slalomu a obřím slalomu. Od první třídy také hrála na klavír. Po studiu na gymnáziu a prvním ročníku Masarykovy Univerzity odešla za svým bratrem, který studoval ve Washingtonu. Společně procestovali USA a o svých cestách posílali reportáže pro Český rozhlas. V USA Hana také studovala. Později odjela na návštěvu za svým bratrem, který pracoval v Londýně. Vdala se za Angličana a přijala příjmení Robinson. V roce 2008 se bratr Hany Robinson setkal s textařem Michalem Horáčkem a představil mu sestru a její hudbu. Michal Horáček si hudbu poslechl a dal Haně prostor jak pro skladbu, tak pro hru na piano a zpěv na svém albu *Ohrožený druh*, které později získalo ocenění Deska roku a Anděl.

**Informace na:** <http://hanarobinson.cz/>

---