

Nejsme medvědi



VŠEHO S MÍROU

V zimě příroda odpočívá a nabírá sílu na další sezónu. Ale co my lidé? Ráno většinou za tmy vstaneme a vyrazíme do práce nebo do školy. Tam samozřejmě musíme být aktivní. Večer se pořádně nadlábneme a v řadě případů se usadíme s nějakým chroupáním k televizi. Tím den pro mnohé skončí.

Někteří, a není jich málo, se stávají dokonalými pecivály. Vymlouvají se na zimní únavu, a jak to jen jde, tak se kromě nezbytných povinností oddávají nicnedělání. Což není dobře. **Držme se přísloví „všeho s mírou“.** **Rozhodně je vhodné trochu zvolnit, ale nečekat na jaro v polospánku.** Při snaze o různé znovunastartování aktivit by nás určitě jarní únava skolila a potrestala virózou. Tak čemu se v zimě věnovat?

SPORTOVAT MŮŽEME I V ZIMĚ

Je tolik možností, jak se i v zimě hýbat. Ve městech je samozřejmě sportovních klubů a posiloven jak hub po dešti. Také ve většině vesnic mají tělocvičnu, kam se chodí „do sokola“. Zacvičit si můžeme i doma.

„Za našeho mládí“ byla i v nížinách spousta sněhu, a tak nebyl problém za humny sáňkovat, lyžovat. Teď už se na bruslení na rybnících většinou díváme jen při prohlížení Ladových obrázků. Milovníci lyžování však dokážou na horách využít každou sjezdovku pokrytou sněhem, byť často umělým. Jakmile to jen trochu jde, vydají se na túry i běžkaři.

Ostatně, **pokud není velký mráz, každý vyznavač pěší turistiky vám potvrdí, jak si svůj koníček užije i v zimě.**

Pokud si chceme zaběhat v chladném počasí, neměli bychom se snažit o co největší rychlost, aleběžet pěkně „piánko“. Ideální rychlost je taková, že při běhu dokážeme mluvit. Než vystartujeme, je dobré se opatrně rozběhat na místě, případně udělat pár dřepů. **Samozřejmě se vhodně oblečeme, zvolíme funkční materiál a termoprádlo, nezapomeneme na čepici, případně i kuklu.** Když se vrátíme do tepla, honem se převlečeme do suchého. Venkovní sport při mírných mrazech by měl být bez komplikací, ale pokud teploměr ukáže méně než -15 °C , začínáme riskovat. Svaly ztuhnou, koordinace pohybu se zhorší a omezí ho i oblečení, klouby mohou bolet od nachlazení. Problémem je i ledový vzduch, který vdechujeme.

ZAHRÁDKÁŘ SE NENUDÍ

Pokud naše zahrádka neleží pod sněhovou peřinou, můžeme ji pořádně, tak řečeno dočista, shrabat. Poté je žádoucí na čistý trávník z ovocných stromů sklepat scvrklé, tmavé plody jaderovin a peckovin napadených houbovými chorobami. Jsou zdrojem infekce v příštím roce. Sebereme je a spálíme nebo vyhodíme do popelnice - rozhodně ne na kompost! **Pokud neklesne teplota pod -5 °C , je možné už od ledna či února stříhat ovocné stromy.** Zdatný ovocnář se také věnuje roubování. Nadšený zahrádkář také ví, že citlivé rostliny je třeba ochránit před chladem a promrznutím. Pokud je suchý mráz a nenapadl sníh, který slouží jako přirozená tepelná izolace rostlinek, použijeme jako peřinku chvojí, slámu nebo suché listí.

Když však padá mokřý sníh, mohl by stromy a keře polámat. Tehdy sníh oklepávejme. **U stálezelených dřevin bychom měli mít na paměti, že potřebují vodu, a to i během zimních měsíců.** Dokud není zmrzlá půda, můžeme je zalévat, a tak je ochránit před suchem. Počítejme s 10 litry vody na jednu dřevinu.

Pokud jsou teploty nad nulou, je ideální doba na přeházení kompostu. Tím mu dodáme tolik potřebný kyslík, který celý proces kompostování urychlí. Vybavíme se vidlemi s úzkými hroty, které do kompostu snadno proniknou. To je, pane, pořádný pohyb, než ho přeházíme až ze samotného dna!

Jsou zimní dny, kdy nám počasí pobývat venku opravdu nedovolí. Pak **zahrádkář opravuje a čistí nářadí, objednává semínka, vymýšlí, kam co zasadí a naseje.** Probírá hlízy a cibule okrasných rostlin, ty špatné vyhazuje. V únoru už může některé rostlinky vysévat do výsevných misek a sadbovačů. To je i doba, kdy se začínají probouzet muškáty, volají po přesazení a zkrácení výhonů.

POZVĚME PŘÁTELE, JDĚME NA NÁVŠTĚVU

Krátké dny, brzké stmívání, řada dnů, kdy se slunce schovává za mraky, šedivo, deštivo, to všechno vede ke špatné náladě, v některých případech i k depresi. Není dobré být se špatnou náladou sám.

Naše babičky se scházely na přástkách, draly peří, vyprávěly si, a co se při tom nasmály! Ale co pozvat přátele na kávu či na skleničku, zahrát si s nimi kanastu, zavzpomínat na dovolenou? **Zajděme za svými rodiči a prarodiči, nechme je vyprávět.** Pokud máme možnost, **navštivme kino, divadlo, koncert.**

Zimní měsíce jsou obdobím plesů, a i když nejsme zdatní tanečníci, plesovou atmosféru si dokážeme užít. Zvlášť takový maškarní bál.

ANEBO...

Za dlouhých zimních večerů nemusíme jen přepínat televizní kanály. Rozhodně vás nenutíme přerovnávat skříně. Ale **kdy jste naposled vzali do ruky knížku? Nebo co se konečně pustit do třídění fotografií,**

které pořád odkládáte? A **poslechnout si u toho hezkou hudbu**? Zima uteče jako voda, a až se jaro zeptá, co jsme dělali, než přišlo, můžeme odpovědět: Rozhodně jsme se neváleli na peci!