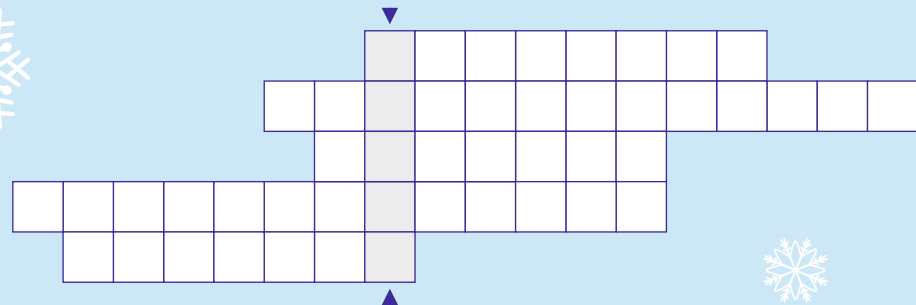


Jak dobře znáte zimní sporty?

1. Tenhle sport vypadá docela děsivě! Sportovec leží na malých saních hlavou napřed a sjíždí ledovou dráhu obrovskou rychlostí – někdy až 130 km/h! Jede úplně sám, drží se za madla na saních a řídí jen pomocí pohybů těla. Musí mít opravdu velkou odvahu, protože hlavu má pouhých pár centimetrů nad ledem.
2. V tomhle sportu lidé tancují na ledě. Mají speciální brusle se zuby na špičce, díky kterým můžou dělat úžasné piruety, skoky a další akrobatické prvky. Někdy sportovci bruslí sami, jindy ve dvojicích. Vypadá to krásně a elegantně, a přitom je to strašně náročné. Sportovci mají nádherné kostýmy a bruslí na hudbu.
3. Tenhle sport se hraje na ledě, ale místo hokejky a puku mají hráči speciální kartáče a těžký kamenný kotouč! Jeden hráč kotouč tlačí po ledě směrem k cíli a ostatní před ním třeou led kartáči, aby kotouč jel přesně tam, kam potřebují. Vypadá to jako velká legrace, ale je tu velmi důležitá přesnost. Cílem je dostat kotouč co nejbližší ke středu terče na konci dráhy.
4. Tohle je sport pro ty, co milují hory a dobrodružství! Sportovci si nasadí speciální lyže a vystoupají na nich vysoko do hor. Na lyžích mají speciální pásy, které se přilepí na sníh a drží, takže můžou jít po svahu nahoru. Když dojdou na vrchol, pásy sundají a sjíždějí dolů v divoké přírodě mimo vyšlapané sjezdovky. Je to jako turistika a sjezdové lyžování dohromady.
5. V tomhle sportu se potkává běh na lyžích se střelbou z pušky. Sportovci běžou co nejrychleji po trati a pak se musí zastavit na střelnici, sundat pušku ze zad a trefit pět malých terčů. Když se netrefí, musí běžet trestné kolo, nebo dostanou časovou penalizaci. Je to neuvěřitelně náročné, protože po rychlém běhu jim bije srdce jako o závod a ruka se třese – a oni musí mířit úplně přesně!



Soutěž

A se saunováním se tentokrát pojí i naše soutěž. Je velmi jednoduchá – pošlete nám do konce února na e-mail soused@namaleruzi.cz tip na nejhezčí saunu, kterou jste kdy navštívili nebo o které jste slyšeli, že stojí za návštěvu, a my jednoho z vás vylosujeme a odměníme ho knihou SAUNA. A pokud připojíte ještě odpověď z křížovky, přibalíme malý dáreček.



pravidla soutěží:



Tip na knihu pro děti

Když se našťve chameleon – Jonny Lambert

Pro prvňáčky, kteří se učí číst, je skvělou volbou Když se našťve chameleon od Jonnyho Lamberta. Tato kniha vyšla nedávno v češtině a je ideální pro začínající čtenáře – má velká písmena, krátké věty a krásné pestré ilustrace.

Kniha vypráví o chameleonovi Leonovi, který se dokáže našťvat opravdu rychle. A když se rozzlobí, mění barvy jako semafor. Jenže pak zjistí, že zlost mu nepomáhá a že existují lepší způsoby, jak řešit problémy. Příběh dětem laskavě ukazuje, jak zvládat emoce, zároveň je plný humoru a barevných obrázků, které děti milují.



Akce v obci

Odlož mobil

od 1. února do 31. března

Obec Drahelčice se letos přidala k iniciativě s názvem „Odlož mobil“, která probíhá od 1. února do 31. března 2026. Sběrné boxy na vysloužilé mobilní telefony, tablety či chytré hodinky najdete v místní knihovně nebo přímo na obecním úřadě. Každé odevzdané zařízení bude odborně recyklováno a navíc za něj poplácuje 10 Kč na dobročinné účely. Účastí v akci můžete vyhrát Apple iPad Air 11 s příslušenstvím nebo poukázku na nákup knih a zároveň podpoříte drahelčickou knihovnu, která bojuje o finanční příspěvek na nákup nových titulů a akce pro veřejnost.

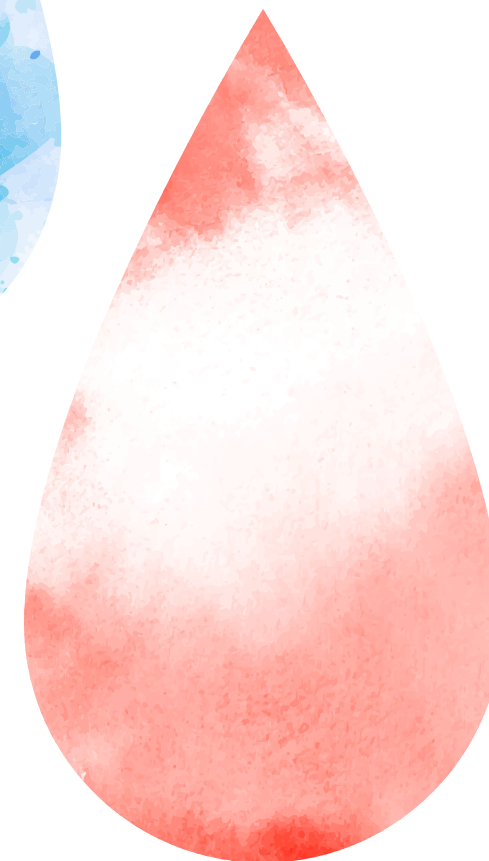
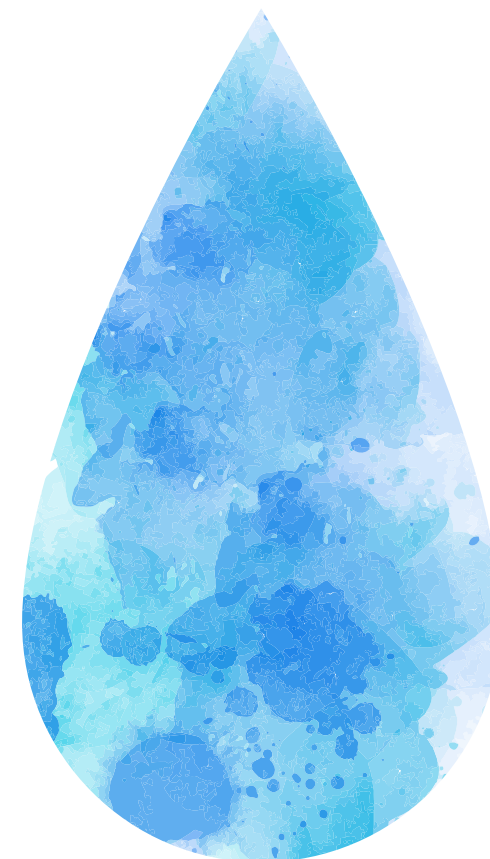
Den otevřených dveří MŠ Na Statku

19. února ve 14:00 a v 15:00

V Mateřské škole Na Statku v Drahelčicích se ve středu 19. února 2026 koná Den otevřených dveří pro všechny zájemce o umístění dětí do školky v obci. Akce proběhne ve dvou časových skupinách – ve 14:00 a v 15:00, aby měli všichni rodiče možnost školku v klidu prohlédnout a získat potřebné informace.

Růžové noviny 02

Drahelčický sousedský měsíčník, únor 2026



O Malé Růži v Drahelčicích



Co vás čeká v únoru

Saunování
Sauny v okolí
Lososová polévka
Tip na knihu
Sudoku
Zimní sporty



růžový playlist



naši sousedé

Pro F&S group vydává Idealab, s.r.o.
Editorky: Adéla Zahálková, Kamila Zemanová
soused@namaleruzi.cz

Toto číslo vychází v únoru 2026.
Neprodejné.
www.namaleruzi.cz/zivot-na-male-ruzi



Na
Malé
Růži



Saunování: Osvědčená cesta ke zdraví a vitalitě

Únor představuje v našich klimatických podmínkách nejnáročnější část zimního období. Krátké dny, nedostatek slunečního záření, nízké teploty a vysoká vlhkost vzduchu zatěžují organismus a oslabují jeho přirozené obranné mechanismy. Právě v této době může pravidelné saunování výrazně přispět k posílení zdraví a celkové vitality.

Pro mnoho lidí zůstává sauna stále neznámým teritoriem spojeným spíše s luxusními wellness centry než s běžnou preventivní péčí o zdraví. Přitom termoterapie pomocí sauny patří k nejstarším a nejúčinnějším metodám podpory organismu, která má za sebou tisíciletou tradici a v posledních desetiletích i solidní vědecké zázemí.



Fyziologické účinky saunování

Při pobytu v sauně, kde teplota vzduchu dosahuje obvykle 80–100 °C, dochází k výraznému rozšíření periferních cév. Srdeční frekvence se zvyšuje přibližně o 50–75 %, což odpovídá lehké až střední fyzické zátěži. Prokrvení kůže se může zvýšit až šestinásobně, což má příznivý vliv na její regeneraci a celkový stav. Intenzivní pocení není pouze ztrátou tekutin, ale aktivním procesem, při němž organismus vylučuje některé metabolické produkty a těžké kovy.

Důležitou součástí saunového cyklu je následné ochlazení organismu. Tento tepelný kontrast aktivuje adaptační mechanismy těla a stimuluje imunitní systém. Studie ukazují, že pravidelní návštěvníci sauny trpí výrazně méně respiračními infekcemi než běžná populace. V únoru, kdy jsou chřipková onemocnění a nachlazení na svém vrcholu, představuje tento preventivní efekt značnou výhodu.

Zdraví srdce a cév

Finové, kteří mají nejrozvinutější kulturu saunování na světě, provedli rozsáhlý výzkum sledující více než dva tisíce mužů po dobu dvaceti let. Výsledky jsou působivé: muži, kteří chodili do sauny častěji, měli výrazně nižší riziko srdečních problémů a žili déle. Jak to funguje? Střídání tepla a chladu „trénuje“ cévy – učí je rychle se roztahovat a stahovat, což je dělá pružnější a zdravější. Je to jako fitness pro naše cévy. Pravidelné saunování pomáhá snižovat krevní tlak a zlepšuje celkový stav srdce a cév. Finští vědci dokonce zjistili, že čím častěji někdo do sauny chodí, tím menší má riziko vážných srdečních onemocnění.

Vliv na nervový systém a psychiku

V zimních měsících se mnoho lidí potýká s únavou, apatií a špatnou náladou, které souvisejí s nedostatkem denního světla. Když je venku šero a chladno, naše tělo si méně vyrábí látek, které nás dělají spokojenými a aktivními. Sauna na tento stav působí blahodárně – pomáhá tělu přepnout ze stresového módu do režimu odpočinku a regenerace. Teplo působí na kůži a vyvolává uvolňování látek, které v nás přirozeně vzbuzují příjemný pocit pohody a uvolnění. Je to podobné jako po běhu nebo smíchu – cítíme se prostě lépe.

Prostředí sauny navíc vytváří prostor pro mentální odpočinek. V době, kdy jsme neustále bombardováni informacemi a podněty, se sauna stává místem, kde je možné se na určitý čas odpojit a pouze vnímat vlastní tělo. Tento aspekt má prokazatelně příznivý vliv na kvalitu spánku, která bývá v zimním období často snížena.

Kontraindikace

Přestože je saunování pro většinu zdravých dospělých bezpečné a přínosné, existují stavy, při nichž je třeba dbát zvýšené opatrnosti, nebo se saunování úplně vyhnout. Patří mezi ně akutní infekční onemocnění s horečkou, nestabilní angina pectoris, nedávno prodělaný infarkt myokardu, těžká hypertenze, akutní záněty vnitřních orgánů a první trimestr těhotenství. V případě jakýchkoli chronických onemocnění se doporučuje konzultovat saunování s lékařem.

Podpora pohybového aparátu

Teplo v sauně působí také na svalové napětí a může přinést úlevu při chronických bolestech pohybového aparátu. Zvýšené prokrvení urychluje odvod metabolitů ze svalů a přispívá k jejich regeneraci. Pro lidi trpící artrotickými obtížemi může pravidelné saunování představovat významnou doplňkovou terapii, která zmírňuje ztuhlost kloubů typickou pro chladné měsíce.

Praktická doporučení pro začátečníky

Pro osoby, které dosud nemají se saunováním zkušenosti, je důležité postupovat pozvolna. První pobyt v sauně by neměl překročit 8–12 minut při teplotě kolem 80 °C. Organismus potřebuje čas, aby si na tepelnou zátěž zvykl. Důležité je dbát na hydrataci – před saunováním i po něm je vhodné vypít zhruba půl litru vody nebo neslazeného bylinného čaje.

Ochlazení po výstupu ze sauny by mělo být postupné. Začíná se zpravidla čerstvým vzduchem, poté následuje studená sprcha, případně ponoření se do ochlazovacího bazénu. Teplota vody by měla být v rozmezí 10–18 °C. Není nutné setrvávat ve studené vodě dlouho – stačí 10–30 sekund, dokud nepocítíte příjemný pocit tepla vracejícího se do těla.

Po ochlazení následuje fáze odpočinku, která je stejně důležitá jako samotný pobyt v sauně. Tělo se v této fázi regeneruje a stabilizuje se termoregulace. Celý cyklus (sauna – ochlazení – odpočinek) lze opakovat 2–3krát podle individuální tolerance.

Únor nemusí být pouze obdobím přecházení do příchodu jara. Pravidelné saunování představuje efektivní vědecky podloženou metodu, jak podpořit imunitní systém, zlepšit kardiovaskulární zdraví a posílit psychickou odolnost v náročném zimním období. Pro obyvatele našich měst, kde je k dispozici řada veřejných saun a wellness center, je to dostupná forma preventivní péče o zdraví. Stačí udělat první krok, naučit se správnou techniku a dopřát si pravidelně čas na tuto blahodárnou proceduru. Vaše tělo i mysl vám péči vrátí zvýšenou odolností vůči zimním nástrahám.

Kam ve vašem okolí vyrazit do sauny?



Máme pro vás dva tipy, kam můžete vyrazit do sauny ve vašem okolí.

Pro milovníky přírody a autentických zážitků

Biotop Radotín – Sauna Kijukiju

Pokud hledáte něco výjimečného, vydejte se do Radotína (cca 15 km). Prosklená přírodní sauna Kijukiju s výhledem na biotop, zbraslavský kostelík a Cukrák nabízí nezapomenutelný zážitek. Po prohřátí v sauně se můžete ochladit přímo v průzračné vodě přírodního koupaliště. Sauna je postavena z ekologických materiálů, vytápěna pravými finskými kamny a její velkorysá prosklení vám umožní vychutnat si klidnou zimní krajinu. V odpočívárně najdete pohodlná lehátka, a dokonce i knihovnu.

Pro ty, kteří chtějí moderní saunový svět s ceremoniály

Saunia Central Kladno

Saunový svět Saunia v OC Central Kladno najdete v prvním podlaží nákupního centra. Na ploše 600 m² se nachází pět typů saun, čtyři chladicí systémy, bar a relaxační místnosti. Otevřeno je denně od 9 do 23 hodin a v ceně vstupu je i ručník a prostěradlo. Parkování je zdarma. Můžete si užít pravidelné saunové ceremoniály, které vedou zkušení saunovní mistři. Saunia tak zajišťuje profesionální prostředí, čistotu a možnost si udělat ze saunování příjemný rituál třeba i po nákupu.

Lohikeitto – lososová polévka, kterou Finové jedí po sauně

Když jste se již dozvěděli více o saunování a finských studiích o jeho blahodárných účincích na zdraví, nelze vynechat ani finskou kuchyni. A právě lohikeitto, krémová lososová polévka, je jedním z nejoblíbenějších finských jídel. Finové ji jedí po sauně, když tělo touží po něčem výživném, teplém a lehkém zároveň.

Lohikeitto (vyslovuje se „lohi-keitto“) je jednoduchý pokrm, který zahřeje, dodá energii a zároveň tělu poskytne zdravé omega-3 mastné kyseliny z lososa. Je to typický příklad finské kuchyně – minimalistické čisté chutě, kvalitní suroviny a žádná zbytečná komplikace. Polévka tak představuje ideální volbu po návratu z procházky za mrazivého večera nebo po návštěvě sauny.



Co na polévku potřebujeme (na 4 porce):

Základ polévky:

- 500 g lososa (čerstvého nebo mraženého filé, bez kůže a kostí)
- 4–5 středně velkých brambor
- 1 velká mrkev
- 1 velká cibule
- 1 pórek (volitelný, zjemní chuť)
- 800–1000 ml rybiho nebo zeleninového vývaru (případně vody)
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 2 lžice másla
- sůl a bílý pepř

Dochucení:

- velká hrst čerstvého kopru (nejdůležitější ingredience)
- citronová šťáva (volitelná, pro svěžest)
- bobkový list

Postup:

1. Připravte zeleninu. Brambory oloupejte a nakrájejte na malé kousky o velikosti zhruba 1,5 cm. Mrkev oloupejte a nakrájejte na kolečka nebo půlkolečka. Cibuli nakrájejte najemno. Pokud použijete pórek, nakrájejte ho na tenká kolečka a důkladně omyjte.
2. V hlubokém hrnci rozehejte máslo na středním plameni. Přidejte cibuli (případně i pórek) a smažte dozlatova zhruba 5 minut, dokud nezměkne a nezačne vonět.
3. Vhodte nakrájené brambory a mrkev do hrnce, promíchejte s cibulí. Přidejte vývar nebo vody tolik, aby zelenina byla ponořena. Přidejte bobkový list, lehce osolte a přiveďte k varu.
4. Snižte plamen a vařte zeleninu pod pokličkou 10–15 minut, dokud nejsou brambory a mrkev téměř měkké. Občas zamíchejte.
5. Nakrájejte lososa malé kousky o velikosti 3–4 cm.
6. Když zelenina změkne, přilijte do polévky smetanu a dobře promíchejte. Přiveďte polévku k varu, ale nevařte na příliš velkém plameni – smetana by se mohla srazit.
7. Opatrně vložte kousky lososa do polévky. Losos se vaří velmi rychle, stačí 3–5 minut na mírném plameni. Kousky by měly zůstat celé. Již nezvyšujte plamen a nemíchejte příliš intenzivně.
8. Vyndejte z polévky bobkový list. Ochutnejte, případně dosolte a přidejte bílý pepř. Pokud chcete svěžejší chuť, přidejte pár kapek citronové šťávy.
9. Nakonec vmíchejte čerstvý nasekaný kopr – a nešetřete s ním, jeho chuť by měla převyšovat ostatní. I Finové jsou na kopr štedří. Nechte polévku chvilku odpočinout, aby se chuť propojila.
10. Nalijte polévku do hlubokých talířů, posypte ještě trochou čerstvého kopru a podávejte s žitným chlebem nebo křupavými krekry.