

Kukuřice – vysoký obsah manganu působí proti stresu, svalovým křečím a srdeční arytmií. Obsah železa pomáhá proti chudokrevnosti.

Brambory – jako základní potravina jsou bohatým zdrojem vitaminů C a B. Obsahují množství draslíku, magnezia, fosforu a železa. Je to plodina širokého využití nejen v potravinářství, ale i při řešení léčebných metod i v lidové medicíně a ostatních oblastech.

To je jen pár poznatků o našich základních potravinách a přáli bychom si, aby i v těchto obtížných obdobích i v těch, která nás ještě čekají, jsme měli dostatek energie a vitaminů ze svých přírodních zdrojů, hlavně nyní v boji s na nás nasměřovanými neduhy a novými druhy nemocí.

Za Český zahrádkářský svaz František Břečtan

JSDH LHOTY U POTŠTEJNA

OCHRANA OBYVATELSTVA – DÍL TŘETÍ

V tomto vydání bych Vás rád seznámil s **kontejnerem nouzového přežití**. Naše jednotka s ním byla prakticky seznámena během kurzu nazvaného **Tech-nik ochrany obyvatelstva** ve Velkém Poříčí, který proběhl v září 2020. Jeho využití je možné při mimořádných situacích, kdy je zapotřebí nouzové ubytování osob, ale také jako zázemí pro zasahující hasiče nebo štáb velitele zásahu.

Kontejner nouzového přežití

Kontejner slouží pro nouzové ubytování 50 osob, chrání před nepříznivými klimatickými podmínkami. Zajistí základní hygienické zázemí, stravování a jeho rozvinutí je možné provést nezávisle na inženýrských sítích. Konstrukce kontejneru je skříňová a určena pro přepravu na nákladních automobilech. Samotný kontejner je kompletně vybaven tak, aby po roz-



vinutí poskytoval ochranu bez nutnosti doplnění z dalších zdrojů. Má vlastní vytápění, zdroj elektrické energie za pomoci elektrocentrály, zásobu pitné vody, prostředky pro nouzové stravování a základní hygienu. Jeho prostor je vybaven jednou sprchou a toaletou, dále kuchyňkou s vybavením.

Nafukovací stan

Součástí kontejneru je dále nafukovací stan s kompresorem a nezávislým vytápěním. Je možné ho vybavit podlahou, lavicemi a stoly. Stan a kontejner se propojují příštířesky, tak aby uživatelé byli kryti před rozmary počasí, pokud se například pohybují mezi sprchou a stanem. Na noc je stan určen pro rozložení 50 karimatek pro přespání, pro uživatele jsou připraveny spací pytle.



Další možnosti

Pro osvětlení vnitřních a vnějších prostor lze využít sady světel a prodlužovacích kabelů. Kontejner může přijímat radiový signál a pomocí audiotekniky ji poskytovat uživatelům, umožňuje také vytvořit pokrytí Wi-Fi sítí s přístupem k internetu.

Disponuje vlastní zásobou 500l pitné vody, 100l motorové nafty pro nezávislé vytápění a 100l benzínu pro elektrocentrálu.



Tyto kontejnery jsou dislokovány na jednotlivých krajích, u nás tedy na centrální stanici v Hradci Králové.

*Martin Růžička,
velitel JSDH Lhoty u Poštějna*

SPOLEČENSKÁ KRONIKA

ŽIVOTNÍ JUBILEA

V měsíci **únoru** oslaví významné životní jubileum

83 let
pan **Jiří Kroul** z Borovnice



65 let
paní **Olga Zaňková z Rájce**

*Přejeme hlavně pevné zdraví
a životní pohodu.*

Sociální a kulturní výbor