Matúšky místní názvy

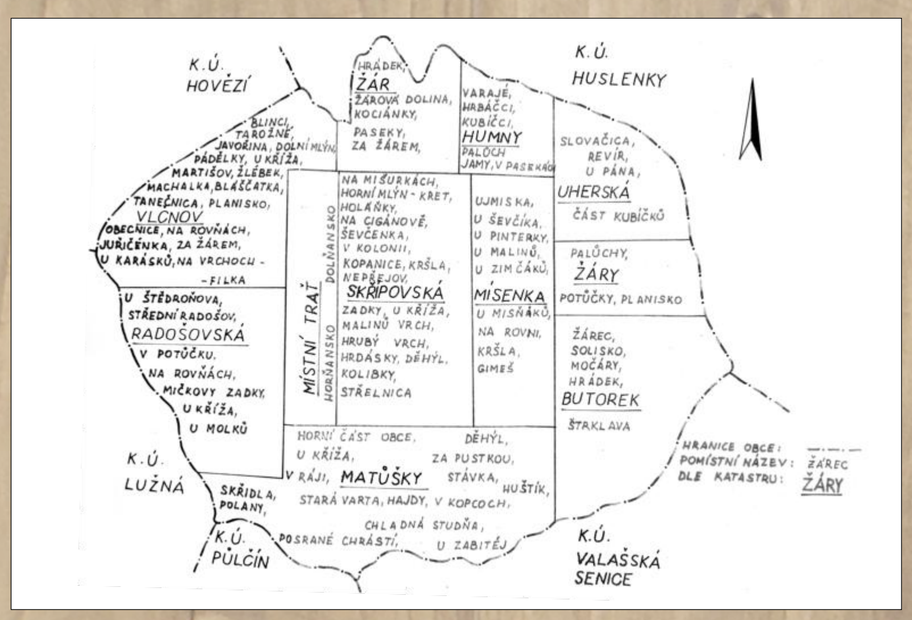
Naučná stezka obce Zděchov aneb *Jak sa Valaši vracajú k čaganom*

8

Nordic Walking

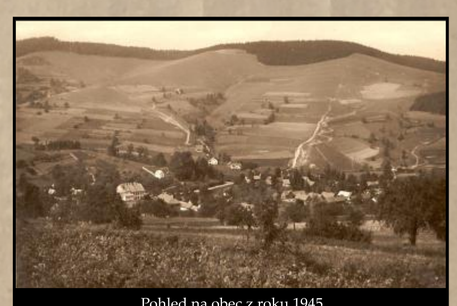
Naučná stezka Zděchov

Obec se dělí dle názvů na několik částí: **Dolňansko, Horňansko, Zákopčí, Kolonie, Hajdy a ostatní paseky**, které jsou od obce vzdáleny půl až jednu hodinu. Dříve byly dílčí části obce označovány jako tratě.





Místní názvy tratí


Pohled na obec z roku 1945

Vrch Žár (Žáry) – před léty bylo na Valašsku rozšířené salašnictví. Pastevci měli za úkol varovat místní obyvatele v případě nebezpečí při nájezdech kočovných kmenů. Zapalovali na vrchu ohně, které plály mohutným žárem.

Tarožné – prý se na tomto místě schovávali zbojníci, kteří zde měli své skrýše.

Kopec Tanečnica – zapalovaly se zde svatojánské ohně a okolo nich se prováděly reje (symbolicky upalovány čarodějnice). Do povětří se vyhazovaly hořící metly a tancovalo se kolem ohně. Později se zapalovaly ohně každoročně na Jana Husa.

Radošov – název je odvozen od toho, že se tam dříve rád pásl (rád choval) dobytek.

Název **Matúšky** může být od toho, že zde hojně rostla mateřídouška, anebo že zde byla pastva patřící některému podsedníku jménem Matúš.

Slovačica nese svůj název proto, že prý se jednalo již o část Slovenska.

Hrádek - malé tvrze, které sloužily jako hlídací body proti Uhrům. Platila domněnka, že Zděchov je již v Uhrách (za cestou zvaná Uherská). Tuto funkci měl tehdy také **hrádek na Pulčinách**.

Solisko je menší rovinka pod lesem Butorky. V dávných dobách se zde prý překládala sůl pašovaná z Uher. Dále se říká, že na toto místo sháněli pastevci na noc ovce, kterým se dávala lízat sůl. Rovněž zde má být zakopán kotel peněz, který se pokoušeli vytáhnout Martin a Jura. Téměř jej měli venku, když v tom na ně někdo zavolal, otočili se a kotel spadl zpět do díry. Od té doby se již nikomu nepodařilo jej vytáhnout.

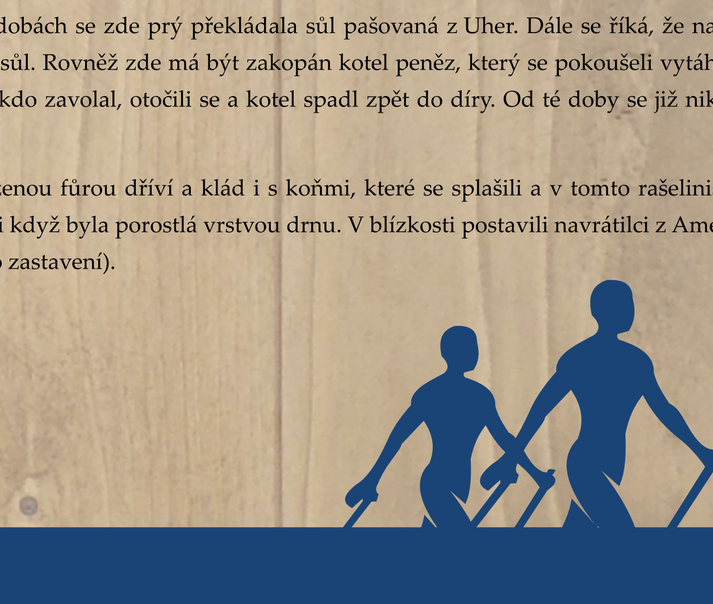
Rašeliniště u kříža – močál, kde se utopil forman s naloženou fůrou dříví a klád i s koňmi, které se splašili a v tomto rašeliništi se utopili. Byla to plocha o velikosti 100 m², která se houpala, i když byla porostlá vrstvou drnu. V blízkosti postavili navrátilci z Ameriky, jako dík za bezpečný návrat, kamenný kříž (80 m od tohoto zastavení).

Nordic Walking

Možné **zdravotní problémy a ošetření**

Všichni dobře známe slogan „sportem ku zdraví“ nebo i „sportem k trvalé invaliditě“. Nejdůležitější je prevence jakýchkoliv rizik. Zmíněné problémy nejsou spojeny pouze s NW.

1) **Svalové křeče** jsou spojeny s fyzickým vypětím a s nedostatkem minerálních látek (hořčík, draslík). Ošetření: uvolnit sval a protáhnout jej. Doplnit potřebné tekutiny a minerální látky.
2) **Píchání v boku** je nejčastější u netrénovaných jedinců a začátečníků. Ošetření: zvednout ruku nad hlavu na postižené straně těla a maximálně vydechnout; dýchat do břicha a nosem.
3) **Achillova šlacha** – možný zánět vyvolaný neadekvátním přetížením, nevhodnou obuví nebo rychlou změnou terénu. Ošetření: delší rozcvičení, koupele se střídáním teplé a studené vody, případně vyhledat lékaře (natržení šlachy).
4) **Holeň** – bolesti jsou většinou způsobené chůzí na tvrdém povrchu, nevhodným obutím nebo dlouhou chůzí z kopce. Ošetření: postižená místa ochlazovat obklady s nohama ve vyvýšené poloze, případně vyhledat lékaře při přetrvávající bolesti.
5) **Dehydratace** – snížený nebo zcela nevhodný příjem tekutin. Celková nevolnost, případně i svalová slabost nebo teplota. Ošetření: doplnit tekutiny, které obsahují minerální látky (např. minerální voda) a neiontové tekutiny (např. studený čaj).
6) **Úpal** je následkem vysoké okolní teploty působící na organismus – porucha termoregulace, vysoká teplota a ztráta tělesné vody. Často se jedná o **úžeh** (také zčervenání kůže) i úpal současně. Prevencí je dostatek tekutin a ochlazování. Ošetření: postiženého umístit na chladné, stinné místo, zvednout mu končetiny; ochlazovat obklady, především hlavu; doplňovat tekutiny (iontový nápoj nebo chladný čaj s citronem).



Všecko sa sem nevešlo, víc povíme na **stezka.zdechov.cz**

TENTO MIKROPROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ, Z PROSTŘEDKŮ FONDU MIKROPROJEKTŮ SPRAVOVANÉHO REGIONEM BÍLÉ KARPATY

PROGRAM CEZHRANIČNEJ SPOLUPRÁCE 2007 2013 SLOVENSKÁ REPUBLIKA ČESKÁ REPUBLIKA

EURÓPSKA ÚNIA EURÓPSKY FOND REGIONÁLNEHO ROZVOJA SPOLOČNE BEZ HRANÍC

euroregion BÍLÉ - BIELE KARPATY

Obec ZDĚCHOV

Obec LAZY POD MAKYTOU

Vydala Obec Zděchov **Texty** Patrik Kocourek, Ladislav Baroň, Jana a Martin Smutní **Fotografie** Archív obce Zděchov, Archív obce Lazy pod Makytou,Kronika obce Zděchov, Jakub Sekula, Antonín Kocourek, Martin Smutný