

HÁJEK

červenec
2024

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

**Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.**

*Novák Oldřich,
Sova Jiří.*

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Dominik Petrlák,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

1. 5. července se každý rok slaví připomínka příchodu věrozvěstů Cyrila a Metoděje na Velkou Moravu. Odkud přišli?

- a) Ze Soluně. b) Z Atén. c) Z Říma.

2. Cyril a Metoděj přišli na Velkou Moravu roku 863 na pozvání tehdejšího knížete. Jak se jmenoval?

- a) Václav. b) Jan. c) Rastislav.

3. 19. července 1903 skončil první závod Tour de France a jeho prvním vítězem se stal Maurice Garin. O jaký sport se jedná?

- a) Štafetový běžecký závod.
b) Etapový cyklistický závod.
c) Závody v terénu – cyklokros.

4. 28. července byla Anna Svídnická korunována českou královnou. Anna byla jednou z manželek Karla IV.

Kolik jich dohromady měl?

- a) 3. b) 2. c) 4.

5. 10. července 1834 se narodil český novinář a spisovatel Jan Neruda. Jeho nejznámější dílo jsou Povídky malostranské. Který název mezi povídky NEpatří?

- a) Hastrman. b) Štědrý den. c) U Tří lilí.

6. Oldřich Lipský (4. 7. 1924 – 19. 10. 1986) byl český režisér a scenárista. Režisér mnoha dodnes oblíbených a známých filmů. Který z uvedených filmů natočil?

- a) Pelíšky.
b) Adéla ještě nevečeřela.
c) Postřižiny.

7. Leoš Janáček (3.7.1854 – 12.8.1928) byl český skladatel klasické hudby, autor také několika oper.

Kterou z následujících ale NE napsal?

- a) Čert a Káča.
b) Její pastorkyňa.
c) Příhody lišky Bystroušky.

8. 28. července r. 1869 zemřel Jan Evangelista Purkyně. Byl to český fyziolog, anatom, biolog, básník, filozof. Velmi se zasloužil o nová poznání ohledně tkání a buněk. Jak se nazývá obor, který studuje strukturu, funkci a chování buněk?

- a) Mykologie. b) Morfologie. c) Cytologie.

9. 26. července 1983 Jarmila Kratochvílová zaběhla v Mnichově dodnes platný světový rekord, činicí 1:53,28 minut. O jakou vzdálenost se jednalo?

- a) 400 m. b) 800 m. c) 1 500 m.

10. 13. července slaví svátek Markéta. Doplňte pranostiku: Svatá Markéta?

- a) hodila srp do žita.
b) teploty přidala.
c) žně zahájila.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z červnového kvízu
odpovědělo 17 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Marie Blažková, Přemysl Červenka,
Danuše Hrubá, Marie Paulenzová
a Tým A3.

Devět správných odpovědí měly:
Ing. Marie Černožská,
Irena Krátká.

Osm správných odpovědí měl:
Jiří Sova.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 1 a 8.

Důležitá informace: vyplněné kvízy
je nutné vhodit do schránky na
oddělení A0 nejpozději do 20.
v daném měsíci. Později vhozené
kvízy už nemohou být započítány
a uvedeny v časopisu Hájek, a to
z důvodu uzávěrky a tisku
časopisu.

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. B - 5.

2. A - 4,5 – 5 litrů.

3. C - R. 1986 v Aténách.

4. B - Praděd.

5. C - V Sarajevu.

6. A - Farma zvířat.

7. B - Hod oštěpem.

8. B - Faraon.

9. B - Na samotě u lesa.

10. A - Uvit věneček z devatera kvítí.

3. 7. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Červencové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

3. 7. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB – KAREL ŠÍP

Zveme vás na povídání o úspěších a vrcholech, a následný doprovodný poslech písni Karla Šípa.

4. 7. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

Jste srdečně zváni na aktivní dopoledne spojené s poslechem hudby, pohybem a zábavou, kterým nás provede pan Petr Veleta.

10. 7. středa 15:00 GALERIE KORZO

VERNISÁŽ – MICHAL ŘIČICA

Zveme vás na další vernisáž obrazů, následný hudební program a malé pohoštění. Tentokrát se nám představí restaurátor, sochař a malíř pan Michal Řičica.

17. 7. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ

Zveme vás na krátký koncert hudebního tria ve složení dvou saxofonů a klavíru.

18. 7. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava červencových narozenin našich obyvatel.

24. 7. středa 14:00 SÁL

TAJEMNÁ MÍSTA ČR

Zveme vás na průzkum tajemných až mystických míst, která se nachází na našem území.

25. 7. čtvrtek 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Společné setkání s terapeutickými zvířaty paní Bukričové ve velké zahradě domova.

31. 7. středa 14:00 SÁL

Z POHODLÍ KŘESLA

Zveme vás na další přednášku paní Stanislavy Mickové, doplněnou o prezentaci s fotografiemi.



Milí čtenáři, milí zahrádkáři,

musíme si přiznat, že naše letošní sezona nezačala podle našich očekávání. Trochu si s námi zahrálo počasí a také trochu dodavatelé rostlin, zeminy a dlouho očekávaných vyvýšených truhlíků. Letos jsme dostali pro naše zahradnické aktivity k dispozici šest vyvýšených záhonů, budou dodány postupně. Mnozí naši zahradníci již nevydrželi čekat a začali s pěstováním zeleniny a květin na balkonech. Tato situace nás postavila do úplně nové úrovně. Očekáváme nádherně rozkvetlé balkony a další řadu našich zahrádkářů, kteří budou následovat tento balkonový experiment.

Každý, kdo by měl zájem o vysazení své soukromé zahrádky, může se dostavit do prostor „ergoterapie“ a tam mu pomůžeme se sázením a celou realizací jeho balkonového projektu.

Náš krásný skleník je jako každý rok i letos plně obsazen. Po dlouhé zimě se již můžeme těšit ze záplavy různobarevných květů a statných keřů rajčat, paprik, okurek a další plodové zeleniny. Díky naší různorodé objednávce máme ve skleníku několik opravdových vzácností. První zajímavostí jsou melouny. Letos poprvé pěstujeme ve skleníku melouny. Jedná se o roubované sazenice odrůd Primagold a Lajko F1. Meloun vodní Primagold je raný hybrid se žlutou dužinou obsahující velmi málo semen. Plod je kulatý, tmavě zelený, se světle zeleným žíháním. Druhý meloun Lajko F1 je vysoce úrodný hybrid pro polní pěstování, odolný vůči chorobám a nepříznivým podmínkám. Plody jsou protáhle kulovité, středně velké. Kůra je tmavozelená, hladká, pevná. Dužina je růžová, sladká, jemná a šťavnatá. Za optimálních podmínek, dostatečné zálivky, přiměřeného hnojení, proudění vzduchu a dlouhých slunných dnů by měly tyto odrůdy dosahovat cca 2,5- 4,5 kg a průměru cca 25 cm. V praxi u drobných pěstitelů běžně dosahují hmotnosti cca 1,5-2 kg a průměr do 20 cm. To, že jsou plody menší, neovlivní jejich svěžích a sladkou chuť. Věříme, že naše melouny ozvláštní naše připravené letní kulinářské recepty.

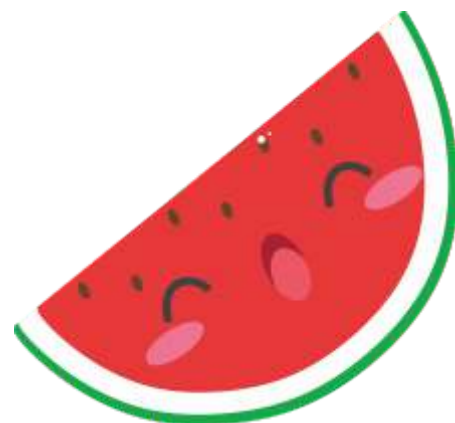
Další zcela náhodnou zvláštností v našem skleníku je zatím vzrůstem průměrná rostlinka s nápadnými velkými, lehce narůžovělými květy a dlouhými ostny. Určitě neunikla pozornosti zahrádkářů, kteří pečlivě střeží své květiny, rostliny a očekávané plody. Okamžitě po vysazení začalo velké pátrání po rodokmenu této nebezpečně elegantní krásy.

Naším domovem proběhla malá informační tsunami, kde se každý při setkání hned ptal: „Viděl jsi to v tom skleníku? Co to je? Vypadá to jako, ale má to ostny a nevoní to jako! Má to obrovské květy, co to je.....?“ Myslíme si, že tahle malá zahrádkářská záhada je vtípek a pomsta dodavatelů sazenic. My už známe odpověď. Také vy se to dozvíte, když vyluštíte naši mini křížovku.

Po naší detektivní práci nám už nezbyvá víc než si popřát ty nejlepší pěstitelské úspěchy a trpělivost. K našemu snažení se zase vrátíme příští měsíc.

Pěstování zdar!

Lucka a Ella



Křížovka:

1. Jak se nazývá nesystematické označení pro skupinu hub, které pokrývají povrch jemným bílým nebo barevným myceliem.
2. Jak se nazývá hmyz, živící se paraziticky na rostlinách sáním rostlinných šťáv.
3. Jak se nazývá živočich, který umožňuje opylení.
4. Jaký je souhrnný název pro jedlé a většinou pěstované (kulturní) rostliny nebo jejich části, jež tvoří velkou část lidské i živočišné stravy.
5. Jak se jinak nazývá zahradnická zemina.
6. Jak se nazývají jednobuněčné houbové mikroorganismy využívané v potravinářství a biotechnologiích.
7. Jak se nazývají směsi, používané pro zlepšení růstu rostlin.
8. Jak se nazývají nádoby pro pěstování rostlin.
9. Jak se nazývá velká skleněná nádoba, která se používá k uskladňování a převozu tekutin.

[illegible]

Splněné přání - poděkování

Za okny začínal pěkný den. Pojedu se podívat na Vyšehrad. Pojedu metrem a pak to dojdou pěšky. Myslím na to delší dobu.- *Jsi normální? To tvoje koleno nevydrží! A já tady budu trnout hrůzou.* - Tak reaguje manželka. Přesto bych se tam rád podíval. - *Můžeš si to dát jako přání. Možná se ti to splní.* - Při sezení s našimi psychology se manželka zmínila o mém přání. Psycholožka Iveta Pecnová pravila, že by to neměl být velký problém a že prozkoumá možnosti. Netrvalo dlouho a byla nám doručena pozvánka na prohlídku Vyšehradu s termínem návštěvy. Pojedeme čtyři: Manželka, já, paní Šimková a paní Karasová. Jako doprovod pracovnice aktivizačního oddělení paní Lucie Blahoňovská a paní Kamila Bláhová a pan řidič Laďa.

Vyjeli jsme v osm hodin ráno. Bylo trochu zataženo. Po půl hodině jízdy jsme stáli před Bazilikou sv. Petra a Pavla. Nejprve jsme prošli tamním hřbitovem, kde jsou pohřbeny osobnosti. S údivem jsem poslouchal paní Lucii. Její znalosti byly na profesionální úrovni. V devět hodin jsme vstoupili do Baziliky. Krása. Dech se tají. Prostor je naplněný posvátnou úctou. Vše doplňuje hlas naší průvodkyně paní Blanky Pitřincové. Odpovídá na naše případné otázky. U jednoho z oltářů svítí zapálené svíčky. Tady je možné získat svoji svíčku. Zapálit ji. Vložit k ostatním. V duchu vyslovit své přání. S pokorou jsem tak učinil i já. Pokračujeme v prohlídce. Průvodkyně upozorňuje na zajímavosti, vzácnosti i na výjevy na malbách a oltářích.



Dozvídáme se o husitské bitvě na Vyšehradě. Husité v památné bitvě na pankrácké pláni 1.listopadu 1420 zvítězili a Vyšehrad proměnili v ruiny. V polovině 17. století byl středověký hrad přestavěn na barokní pevnost. V roce 1744 chtěli Prusové vyhodit vyšehradskou pevnost do povětří. Do podzemních chodeb navezli 133 sudů se střelným prachem. Plán překazili tři vyšehradští měšťané. Do kasemat pronikli a včas odstranili doutnáky. Marie Terezie je pak za tento hrdinský čin vyznamenala. Hodinová prohlídka končí. Za dveřmi čekají další návštěvy. Děkujeme paní průvodkyni. Venku drobně prší. Příroda se raduje. Je to májový deštík. Nikomu nevadí.

Nasedáme do auta a odjíždíme k našemu domovu pro seniory. Mlčíme. Hlavou se honí řada krásných zážitků. Byl to krásný den. Je to splnění mého velkého přání.

Chci poděkovat všem, kteří svým dílem přispěli k splnění mého snu. Za vzorný přístup, ochotu a péči. Ještě jednou díky. Jste profíci na svých místech.

Karel Pešťák



Literární dílna

To nám to pěkně začíná – Marie Vaňková

Tak mi začal pěkně den. Ráno se ještě honily mraky, po včerejším dešti ani památka, a já se probudila docela v pohodě a radosti, že dnes po dlouhé době zase uvidím tetičku Věru a strýce Karla a jejich malé hospodářství. Ráda jsem k nim na prázdniny jezdila, dříve i s mamkou a teď již sama, protože mamka se teď starala o svoji nemocnou maminku, babičku Františku a dědu Toníka. Vyskočila jsem z postele, protože přede mnou byla dlouhá cesta vlakem a pak ještě přestup na lokálku, která mě zaveze poblíž vesnice, kde bydlí teta. Ještě asi 1,5 kilometru po cestě a do kopce a jsem tam.

Jak jsem vyskočila, koberec, který byl u postele, popojel a já s ním. Jak jsem mávala rukama, abych své tělo vyrovnala a nepadla na zem, shodila jsem květináč s levandulí, který stál na skříňce u okna, a ten spadl s rachotem na zem a rozbil se. Všude plno rozházené hlíny a střepy květináče, ale levanduli se nic nestalo. Tak sláva, aspoň něco je zachráněno. Přesadím ji do jiného květináče a poroste dál a bude mi tu vonět. Trochu jsem se přesazováním zdržela, než jsem přinesla pěkný květináč a hlínu ze skříňky v chodbě. To už na mě mamka volala, co se děje a ať jdu na snídani, že už je čas, ať mi neujezdí vlak. Rychle jsem se oblékla, šplíchla trochu vody na obličej, rychle přejela zuby kartáčkem a tradá na snídani. Ještě že jsem si včera zabalila batoh. Trochu jsem pojedla, rozloučila se s mamkou, která mi strčila do ruky bonboniéru pro tetu a ať všechny pozdravuji, to už jsem slyšela na schodech a vyběhla ven, abych stihla vlak. Ještě že to nebylo od našeho domu daleko.

Udýchaná jsem koupila jízdenku a honem do vlaku, který se měl již k odjezdu. Rychle do vlaku, výpravčí mi pomohl do schůdků, nohy se mi klepaly a dýchala jsem jako sentinel a byla jsem ráda, že mi pomohl a zavřel dveře, asi si o mně myslel, že jsem cvok. Opřena o stěnu jsem se nejdříve vydýchala a trochu ustálila nohy a pak pokračovala dále do vagonu a svalila se na první volné sedadlo u okna a pozorovala krajinu, která ubíhala kolem, bylo to krásné a uklidňující. Pole slunečnic, které teď již ve slunci svítily jako malá sluníčka, se kterými si pohrával větřík, les, kde u vysokého smrku vystrkoval hlavu statný jelen se svým ohromným parožím a rozhlížel se po kraji, řeka, která se klikatila a blýskala ve slunci jako stříbrný pruh, na kterém se objevila plachta malé loďky, a nad ní bílé mráčky, které se měnily na různé tvary a moje představivost v nich viděla různé

obličej osoby i zvířat.

Tak jsem se zakoukala na ty bílé mraky, že jsem úplně zapomněla, že sedím ve vlaku a ne na našem balkonu, odkud pozoruji nebe a jeho proměny v mé mysli, že jsem málem zapomněla, že mám vystoupit a přestoupit na lokálku, která mě odveze k tetě. Projížděli jsme poslední stanicí a strážní domek, kde stál hlídač a kochal se pohledem na svou zahrádku, mě upozornil, že budu za chvíli přestupovat. Připravila jsem se k výstupu, ještě jsem uložila bonboniéru, kterou jsem položila na stolek u okýnka, do batohu a tradá ke dveřím. Teď už klidná jsem vystoupila a přešla koleje a nastoupila do vláčku, který tu již čekal na své pasažéry, aby je odvezl odtud blíže k jejich cíli. Rozjeli jsme se a já dál pozorovala z okýnka krajinu. Jeli jsme asi třicet minut, když se náhle vláček zastavil, všichni jsme zpozorněli, co se děje? Když se náhle objevil průvodčí, který procházel dva vagony, které tato souprava měla a řekl nám, že se dále nepokračuje, neboť část náspu tratě se utrhl a tím je jízda přerušena, původce byl včerejší liják, který toto způsobil. Tak co teď, museli jsme všichni pomalu a opatrně vystoupit a pomalu jsme sešli, tedy spíše jsme se klouzali po rozmoklém svahu dolů na silnici, kde už stál malý autobus, který byl rychle povolán z vedlejšího města zaměstnanci ČSD a který přivezl dělníky na opravu náspu a odklizení části sutin ze silnice a nás pak měl odvézt do našich dalších stanic.

Díky tomu jsme nemuseli šlapat po silnici ještě několik kilometrů do příštích stanic. Nejprve jsme si ale všichni očistili boty a někdo i šaty od bláta, abychom neznečistili řidiči autobus. Ten byl rád a rád nám pomáhal. Všichni jsme si po nástupu oddechli, že to takhle dopadlo a nemusíme po silnici šlapat se svými zavazadly ještě několik kilometrů. Dojeli jsme do stanice, kde nás několik vystoupilo, byli jsme u cíle našeho putování, ostatní ještě popojeli dále. Já jsem ještě musela vystoupat asi 1,5 km do kopce a za ním se rozkládala malá osada, kde bydlela teta se strýcem a svým malým hospodářstvím. Na dvorek jsem vstoupila utahaná, ale byla jsem ráda, že jsem na místě.

„To nám to pěkně začíná!“ přivítala mě tetička Věra, která vycházela z chodby domku na dvůr a v ruce držela kýbl a hadr.

Měla jsem tu strávit část prázdnin, tak to domluvila má matka se svojí sestrou. No, takové přivítání jsem nečekala, protože jsem i já dnes něco nepěkného zažila při cestování sem do malé vesničky na severu Čech. Zůstala jsem na dvoře stát jak solný sloup, jen pes, který stál u boudy přivázaný na řetězu, radostně zaštěkal a zavrtěl ocasem. Znal mě a byli jsme dobří kamarádi, neboť jsem tu již několik prázdnin pobývala i s matkou. Trochu jsem se vzpomínala a pozdravila. „Ahoj teto, co se stalo?“ „Ale holka, to tobě nepatřilo a nezlob se na mě. Mladý jeli na dovolenou a přivezli mi vnoučka Járu, že prý je na cestování malý a tady mu bude dobře, ale já z toho zešedivím. Každou chvíli něco provede, jednou uvázal husu na provaz a tahal ji po žebřinách žebříku a málem jsme ji měli k obědu, podruhé střílel prakem na tele a kráva ho málem ušlápla, ještě že jsem jí dojila a držela jsem ji. Pak strkal lízátko psovi a ani se nepetej, kam. No a dnes mu dám snídani, kakao a povidlové koláče a jdu dát slepicím, a než přijdu, tak kakao rozlité na zemi a záclony pomazané povidlami. Už toho mám dost, je to šestiletý rozjívený, nevychovaný fracek, a už chápu, proč ho s sebou nevzali. Oni si pěkně užívají a já

z toho budu mít smrt.“ „No a co na to strejda?“ díím já. „Ten jde raději na zahradu nebo do lesa na dřevo a nejráději do hospody, aby měl klid.“ „Tak se teto uklidni, teď jsem tu já a já ho dám do latě.“ Říkám a myslím to vážně, toho klučíka rodiče ani nepoznají. Mám trochu zkušeností ze školy zdravotní a z praxe psychologie.

Tak jsem se zabydlela a seznámila s Járou a začala ho usměrňovat. Jak říkal Komenský, „škola hrou“. A tak jsme hráli, spíš jsem si hrála já s ním. Šlo to ztuha, ale za čtrnáct dní to už byl docela trochu jiný kluk. Huse už nic neprováděl, provaz byl schovaný, prak taky, takže tele i kráva byly v pohodě, dokonce jim nosil trávu, kterou strejda nakosil a občas i obrátil seno na louce. Babičce přinesl ze studně vodu, psa pohladil a on ani nezavrčel, takže se udobřili. Chodili jsme spolu i po vesnici, aby si zvykl i na jiné lidi a uměl se k nim slušně chovat. Za odměnu jsme byli i na kolotoči a střelnici, která přijela do vesnice, kde jsem mu dovolila vystřelit si i na medvěda, ale plyšového. V jádru to byl dobrý kluk, ale potřeboval tvrdší ruku. Spíše rodiče by potřebovali domluvit a být s ním více. Ale to je dnes asi problém více dětí. Dnes mají většinou děti vše, rodiče jim koupí vše, co chtějí, aby měli od nich klid. Dnešní technika je ale nenaučí, jak se mají chovat k ostatním lidem, ale i ke zvířatům. Dnes je nebaví hry s partou dětí, ale jen jejich telefony a různé technické pomůcky, a to není moc dobré pro jejich výchovu.

Na horské louce – Marie Vaňková

*Na horské louce, u dvou skalek a tří borovic, stojí tam salaš,
a žije tam děd se svým vnukem
a nikdo víc.*

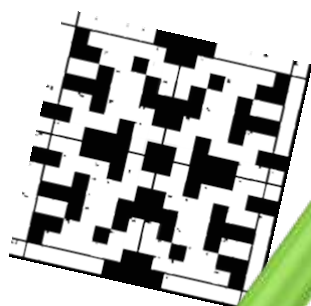
*Jen několik ovcí tam s nimi žije, o které se starají,
a když podojí je, tak z jejich mléka dobrý sýr dělají.
Ten sýr je známý po celém kraji.*

Všichni si rádi na něm pochutnají.

Ta louka, když rozkvete, tak oči přechází, co krásných květů se tam nachází.

Nejenom pro oči jsou dobré, ale i pro zdraví.

Řešení tajenky ze strany 5



1.				P	L	Í	S	E	Ň	
2.			M	Š	I	C	E			
3.				V	Č	E	L	A		
4.	Z	E	L	E	N	I	N	A		
					*					
5.	S	U	B	S	T	R	Á	T		
6.					K	V	A	S	I	N
7.				H	N	O	J	I	V	O
8.	K	V	Ě	T	I	N	Á	Č	E	
9.							D	E	M	I
									Ž	O
										N



Drazí přátelé,

když je krásné počasí, když sluníčko září svou teplotou, je nám všem příjemně, máme dobrou náladu. Ale život má také náročné chvíle, přicházejí různé nemoci, trápení, bolest jak fyzická, tak psychická. Hledáme zrnko útěchy, naděje, trochu povzbudivých slov, hřejivý pocit, že je nám někdo pomocníkem na té naší cestě pozemským životem. Každá lidská pomoc je nám milá. Někdy můžeme zažít pocit, že na nás nikdo nemá čas, přepadne nás úzkost, že jsme osamělí ve svých problémech. Ale Ježíš nám všem říká: i kdyby tě všichni opustili, já tě nikdy neopustím. Já jsem s tebou po všechny dny tvého života. Spolehni se, neboj se, nenechám tě opuštěného, společně budeme řešit tvou situaci.

Čekám na tvůj souhlas, na tvé rozhodnutí. Před nějakým časem se v tisku objevil maličký článek s nadpisem: Životní role. Mladý advokát, čerstvý absolvent právnické fakulty, se zalíbením pohlížel na svůj diplom, který v ozdobném rámu zdobil jeho zbrusu novou kancelář. Když uslyšel klepání na dveře, rychle sáhl po telefonu, po pevné lince, a začal předstírat, že má velmi důležitý telefonní hovor. Snažil se udělat náležitý dojem. Po krátké chvíli hovor ukončil a s úsměvem se tázal návštěvníka, co že ho přivádí. „Přišel jsem vám zapojit telefon“, zazněla odpověď.

To byl trapas jak vrata. Buďme opravdoví, nic nepředstírejme, ve svém svědomí vytvářejme si prostředí klidu a pohody, prostředí dobra a lásky. Jistě nikdy nebudeme dokonalí, to není ani možné, aby toho člověk dosáhl, ale můžeme o to usilovat, snažit se žít ten svůj život poctivě a pravdivě. A k tomu nám pomůže „duchovní telefon“, abychom se napojili na Ježíše Krista. V dnešní době mají lidé mobilní telefony, často využívané jen k nějakým zprávám, a přitom je tady možnost využívat duchovní mobil, spojení s Ježíšem Kristem. Možná, že se nám ani nedaří navázat spojení s Ježíšem Kristem, ani nevíme přesně jak telefon používat, aby nám byl užitečný. A rada

je velmi jednoduchá.

V té duchovní rovině, nechat si zavolat duchovního, aby nám poradil, pomohl navázat kontakt, ukázal a vysvětlil nám, jak používat spojení s Ježíšem Kristem, právě ve chvílích, kdy je nám zle, když se necítíme dobře. Možná, že dojdeme, dojedeme na bohoslužbu osobně, ale přesto je dobré a užitečně, aby duchovní o nás věděl, pro případ nutné pomoci, v nějaké náročné situaci našeho života. I když se některým lidem zdá, že křesťanství nemá co říci v dnešní uspěchané, hektické době, že ztratilo sílu, že dnes vládne moc kapitálu, peněz, že mnozí moderní spasitelé šermují ekonomickými nadějemi... přesto je ta cesta, která člověka vede k tomu, aby našel opravdový smysl, cíl života, aby jednou došel do Boží náruče. V jednom časopise se objevil článek s názvem Kristus uzdravuje - dnes jako včera. Fatima Gulshanová, rodilá Pákistánka, byla v rodném domě vychována jako pravověrná muslimka. Ve věku 19 let v roce 1970 ji zázračně uzdravil Ježíš Kristus. Byla od narození chromá a upoutaná na invalidní vozík. Když slyšela o Ježíši Kristu, který uzdravoval nemocné, mezi nimi i chromé od narození, obrátila se k němu s prosbou o uzdravení. Byla vyslyšena. Ježíš se jí dokonce osobně zjevil a uzdravil ji svým slovem. Okamžitě vstala z vozíku a začala chodit. Její rodinný klan se zděsil. Zakázal jí říkat, že byla uzdravena Ježíšem, neposlechla, dala se naopak pokřtít. (Nikdy není pozdě, ani ve stáří, být pokřtěn.) Rodiče ji vydědili. Pákistánské úřady neuznávají konverzi muslimů ke křesťanství, proto musela do exilu. Dnes žije v Anglii a všude hlásá Kristovu lásku, která ji uzdravila. Vydala o tom také knihu s názvem „Závoj stržen“. Možná, že někdo řekne, to se jí lehce vyznává Krista, když byla uzdravena. I nám se dostává mnoho dobrého po celý náš život. Možná, že to někdy bereme za samozřejmost.

Váš jáhen Pavel Urban

*„Milí čtenáři,
v naší kapli jsme nedávno vytvořili pietní místo, které slouží k vzpomínce na obyvatele, již nás opustili. Toto místo nabízí klidné prostředí pro osobní zastavení a zamyšlení. Na pietním místě je umístěna vzpomínková kniha, do které může každý z našich klientů, zaměstnanců a návštěvníků zapsat své osobní vzkazy těm, kteří nás opustili. Tato kniha se stává jakýmsi společným památníkem, kde se setkávají slova úcty, vděku a lásky. Svou vzpomínku můžete vyjádřit také rozsvícením svíčky, které jsou v kapli k tomuto účelu přichystány. Svíčky jsou z bezpečnostních důvodů elektrické. Děkuje.“*

Rozloučili jsme se:

Ptáčinský Václav, Žáková Stanislava,
Žouželková Marie.



1. DOPLŇTE PÍSMENA TAK, ABY VZNIKLY NÁZVY PTÁKŮ.

DA _ _ L
 HA _ _ _ N
 HO _ _ B
 HR _ L _ _ KA
 ST _ _ K _ _ OU _
 Š _ _ Č EK
 T _ _ Ř _ V

SL _ V _ K
 S _ JK _
 S _ _ OL
 ST _ AK _
 JI _ _ Č _ A
 LA _ _ Ť
 P Š _ _ _ S


2. Z NABÍDKY PŘIŘAĎTE K JEDNOTLIVÝM TRADIČNÍM VĚCEM NÁZEV EVROPSKÉHO STÁTU.

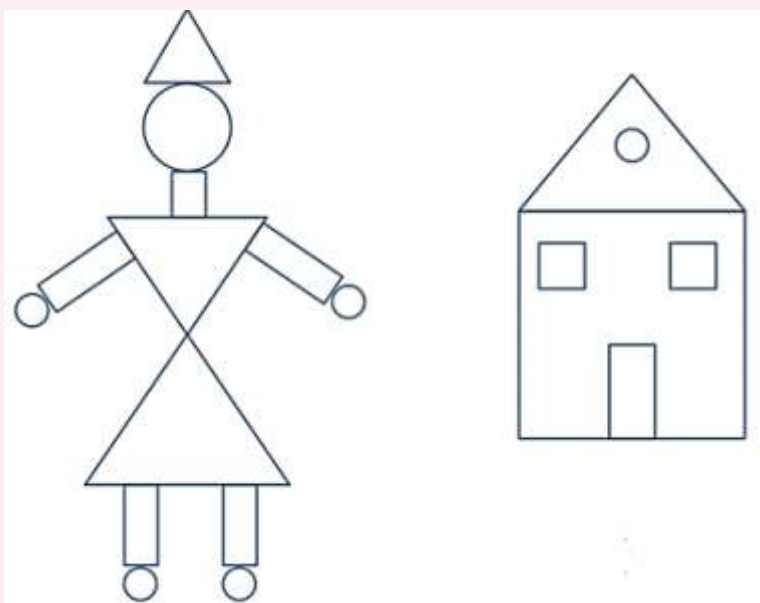
Nabídka: Francie, Itálie, Maďarsko, Německo, Nizozemsko, Polsko, Rakousko, Řecko, Slovensko, Španělsko, Švýcarsko.

- a) Hodinky, čokoláda, banky –
- b) Alpy, jablkový závin, Sachrův dort –
- c) Eintopf, pivo, Oktoberfest –
- d) Halušky, kapustnica, Tatry –
- e) Zubří, zemědělství, bigos –
- f) Pizza, špagety, víno –
- g) Korida, paella, gazpacho –
- h) Víno, bagety, móda –
- ch) Tzaziki, feta, gyros –
- i) Paprika, čabajka, halászlé –
- j) Větrné mlýny, tulipány, sýry –

3. DO USTÁLENÝCH SOUSLOVÍ SE VLOUDIL TZV. TISKAŘSKÝ ŠOTEK. OBJEVTE CHYBY A SPRÁVNOU PODOBU ZAPIŠTE. Např. Matějská poušť – Matějská pouť.

Novoroční závitek -
 Ústavní topení -
 Tržní ptáci -
 Lihové písničky -
 Vážná sudba -
 Lední prázdniny -

Dánská móda -
 Horkovzdušná roura -
 Světelná křížovka -
 Směšný vlak -
 Vánoční párky -
 Maškarní dres -

4. POZORNĚ SE ZADÍVEJTE NA NÁSLEDUJÍCÍ OBRÁZKY A POKUŠTE SE ODPOVĚDĚT NA OTÁZKY POD NIMI.


5. Řidič autobusu ujede dopoledne 90 kilometrů, odpoledne ujede ještě o 10 km více. Kolik kilometrů ujede za celý den?

6. VYMYSLETE CO NEJVÍCE SLOVES, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ NA PÍSMENO:

● M
 #●##P



Hrušky, kapr, cizrna a další potraviny, které pomáhají snížit hladinu cholesterolu

Vysoký cholesterol je hlavním rizikovým faktorem srdečního infarktu a onemocnění cév, tedy kardiovaskulárních chorob, a postihuje přibližně každého třetího dospělého člověka. Udržování správné hladiny cholesterolu je pro zachování zdraví tedy klíčové a významnou roli v tomto ohledu hraje strava. Které potraviny byste si měli dopřávat nejlépe každý den?

Cholesterol je steroidní látka v lidském těle, nezbytná pro mnoho životně důležitých funkcí, ale jeho vysoká hladina je spojena s rizikem srdečních onemocnění a cévních problémů. Cholesterolu se někdy přezdívá „tichý zabiják“, člověk totiž nemusí dlouhou dobu vůbec vědět, že se s tímto problémem potýká. Nepocituje vůbec žádné příznaky nebo varovné signály – dokud ho nepřekvapí třeba infarkt nebo mozková mrtvice. Každodenní jídelníček dokáže množství cholesterolu v organismu ovlivňovat mnohem více, než si možná myslíte.

Základem je pestrá strava, která zahrnuje širokou škálu živin z různých zdrojů, zejména čerstvé ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny a bílkoviny. Ta může pomoci snížit hladinu „špatného“ LDL cholesterolu (který se hromadí ve stěnách cév) a naopak zvýšit „dobrý“ HDL cholesterol, což může vést k výraznému snížení rizika srdečně-cévních onemocnění. Zjistěte, které potraviny se vyplatí zařadit do stravy, abyste zabránili velkým zdravotním problémům.

Jablka a hrušky

Podle výsledků nedávné studie Floridské státní univerzity mohou jablka a hrušky, ovoce velmi bohaté na flavonoidy (antioxidanty), snižovat hladinu cholesterolu v krvi. Obsahují velké množství rozpustné vlákniny, která pomáhá snižovat vstřebávání cholesterolu v trávicím traktu a krevním řečišti. Rozpustná vláknina se nachází také v dalších rostlinných potravinách včetně ovsa, ječmene, čerstvé zeleniny a luštěnin.

Avokádo

Toto chuťově sice nevýrazné, o to ale prospěšnější ovoce je plné zdravých rostlinných tuků a omega 3 a 6 esenciálních mastných kyselin, které blahodárně působí na zdraví celého organismu. Hruškovec přeladitelný neboli avokádo obsahuje velké množství vitaminů (zejména skupiny B, C a K), minerálů (vápník, železo, hořčík, jód a další), antioxidantů a dalších biologicky aktivních látek, které pomáhají zvyšovat hladinu dobrého cholesterolu a naopak snižovat hladinu toho zlého. Dalším zdrojem zdraví prospěšných tuků je panenský olivový olej, semínka a ořechy (nepražené a nesolené).

Losos, tuňák i kapr

Tučné ryby jako losos, makrela nebo tuňák jsou výborným zdrojem nenasycených mastných kyselin omega 3 a 6 a dalších zdravých tuků. Hladinu cholesterolu v krvi ale pomůže stabilizovat rovněž konzumace sladkovodních ryb, jako je kapr, štika nebo candát. Odborníci doporučují dát si porci rybího masa minimálně třikrát týdně.

Ovesné vločky

Ovesné vločky, nejlépe celozrnné, jsou bohaté na rozpustnou vlákninu, která pomáhá snižovat hladinu špatného cholesterolu. Jejich zdraví prospěšné účinky potvrdila i jedna thajská studie, v rámci které lidé s vysokou hladinou cholesterolu konzumovali po dobu čtyř týdnů ovesnou kaši a došlo u nich za tuto dobu ke snížení hladiny LDL cholesterolu v průměru o deset procent. A co víc, betaglуканы v ovesných vločkách přispívají ke snížení glykémie neboli hladiny krevního cukru.

Fazole a čočka

Čočka, hrách, cizrna nebo fazole jsou skvělou zásobárnou vlákniny i bílkovin, navíc mají nízký obsah tuků. Podle vědců při pravidelné konzumaci prokazatelně snižují hladinu cholesterolu v organismu. Jejich výhodou je, že mají v kuchyni téměř neomezené možnosti využití, můžete je přidat do salátů, polévek, připravit z nich pomazánku, pyré, zahustit jimi omáčky, nebo z nich dokonce upéct koláč.

Zdroj: www.prozeny.cz

Milování a švindlování v Americe

O. Henry

Přeložil Josef Mach

Týden v Arkádii

Na Broadwayi v Novém Yorku jest hotel, jenž až dosud unikal pozornosti propagátorů přírodních krás amerických. Jest prostranný a pohodlný a je tam pěkný chládek. Všechny pokoje jsou vykládány dubovým dřevem nejemnějších odstínů. Domácně vyrobené vánky a tmavě zelené okrasné křoviny dodávají hotelu příjemné atmosféry venkova a hor, aniž při tom hosté musí snášet obvyklá nepohodlí horských letovisek. Zde můžete stoupati do výše po širokých schodištích nebo se snivě vznášet vzhůru rychlými zdvižemi, za vedení spolehlivých průvodčích s mosaznými knoflíky, a pociťovat při tom radosti a rozkoše, o jakých se alpským horolezcům ani nezdá.

V kuchyni tam mají kuchaře, jenž vám připraví horského pstruha lépe než v kterémkoliv hotelu v Bílých horách, mořské ryby, nad kterými – panečku, to je báseň! – by zezelenala závistí kuchyně nejelegantnějšího a nejkomfortnějšího hotelu, i zvěřinu z mainských lesů, při níž by zjihlo i přísné srdce nejzarytějšího hajného.

Jest málo lidí, kteří vědí o této oáze uprostřed kamenné pouště newyorského Manhattanu v parných dnech červencových. V tomto horkém měsíci najdete v hotelu Lotus jen skrovnou společnost hostů, roztroušených v chladném polosvětle nádherné jídelny, zírajících navzájem na sebe přes sněhobílé a neobsazené stoly a mlčky si libujících, jak jsou zde nerušeni – jako kdyby byli někde v samotě panenské přírody venkovské.

Číšníků je zde skoro více než hostů. Jsou pozorní, šinou se téměř neslyšně kolem stolů a splní každé přání dříve, než bylo vysloveno. Zde věčně vládne lahodná teplota jarní. Na stropě jest vodovými barvami vymalována letní obloha a po ní plují do dálky něžné obláčky, které však nikdy nemizejí, jak to k naší lítosti dělají opravdové mráčky v boží přírodě.

Ztlumený šum ulice mění se v obrazotvornost šťastných hostů v hukot lesního vodopádu. Ozve-li se odněkud rušivý krok, hosté zbystří nepokojně sluch, neboť se lekají, že snad nějaký banální požitkář, jenž má ve zvyku pronásledovati přírodu do jejích nejtajnějších útrob, přichází rušit jejich klid. A tak se v tomto řídké zalidněném hotelu úzkostlivě skrývá za horké letní sezony malý hlouček labužnických vychutnavačů klidu a pohodlí. Kochají se plnou měrou v radostech a krásách vysokých hor i mořského pobřeží, jak jim je zde umění a lidská dovednost podává.

Letos v červenci ubytovala se v hotelu mladá dáma – na vizitce, kterou podala při příchodu vrátnému a podle níž byla i zanesena do seznamu hostů, stálo: Mme Héloise D'Arcy Beaumont.

Takoví hosté, jako byla Madame Beaumont, byli v hotelu Lotus rádi viděni. Její vystupování bylo vybrané a vznešené, k tomu ještě zjemnělé sladkou a půvabnou srdečností – zkrátka byla taková, že personál hotelu se okamžitě považoval za jejího otroka. Hotelová poslíčková se mohli přerazit, když se ozval zvonek z jejího pokoje. Všichni zřízenci a číšníci by byli bez rozmýšlení dali přepsat hotel na její jméno, jen kdyby jim patřil. Ostatní hosté si v duchu myslili, že jedině taková distingovaná a exkluzivní dáma tu ještě chyběla, aby aristokratická atmosféra hotelu Lotus byla v každém směru dokonalá.

Madame Beaumont málokdy vycházela. Měla vůbec zvyky, jež odpovídaly zvykům ostatní vybrané hotelové společnosti. Kdo chce totiž hotelu Lotus opravdu užítí, musí úplně zapomenouti na velké město a mysliti si, že Nový York je vzdálen nejméně sto mil odtud. Malý večerní výlet na plochou zahradní střechu hotelu – to je ještě přípustno. Ale ve dne, kdy slunce nesnesitelně žhne a pálí, zůstává pravý obyvatel Lotusu v bezpečném chládku hotelových místností jako pstruh zavěšený v chaluhoité svatyni své rodné tůně.

Ačkoliv Madame Beaumont byla v hotelu bez společnice, počínala si jako královna, u níž osamocenost jest součástí důstojnosti. Snídala o desáté, ta chladná, křehká, nenucená a jemnocitná bytost, svítící něžně v pološeru jako jasmínový květ v májovém soumraku. Teprve u večere však zazářila její sláva v plném lesku. K večeri oblékala nádhernou róbu, lehkou a vzdušnou

jako mlha vznášející se nad neviditelným vodopádem v horské propasti. Barvy, střih a elegance této toalety vymykají se každému popisu. Na řadrech spočívaly jí v bílém krajkoví dvě bledě červené růže. To byla róba, na kterou i vrchní číšník se díval s respektem a již letěl vstříc, jakmile se zjevila ve dveřích. Když jste na ni pohlédli, musili jste myslit na Paříž, možná také na záhadné hraběnky a jistě na Versailles a šlechtické kordy a rouge-et-noir. V hotelu Lotus se šeptalo, že Madame je dáma vysokého světa a vznešených mezinárodních styků a že v jejích útlých bílých rukou se sbíhají nitky světové politiky, a to ve prospěch Ruska.

Nebylo tudíž divu, že v rafinovaném prostředí hotelu Lotus našla nejvhodnější místo ke klidnému a bezstarostnému odpočinku uprostřed letních slunovratových amerických veder.

Bydlila v Lotusu již třetí den, když přišel mladý muž a ubytoval se tam také jako host. Oblečen byl – chceme-li začít od toho nejhlavnějšího, jak je to v povídkách předepsáno – podle nejnovější módy. Jeho rysy byly příjemné a pravidelné, výraz obličeje prozrazoval zkušeného a sofisticky zchytralého světoobčana. Oznámil správci hotelu, že se zdrží tři dny, vyptal se, kdy odjíždějí parníky do Evropy, a hned první den zapadl do blaženého, snivého a povalečného ovzduší hotelu Lotus tak samozřejmě a klidně jako pocestný, jenž se vrací do svého oblíbeného hostince.

Mladý ten muž – máme-li věřit zápisu v hotelové knize – jmenoval se Harold Farrington. Veplul do exkluzivního a pokojného proudu života v Lotusu tak nenápadně a mlčelivě, že ostatní hosté si toho skoro ani nevšimli. Hotel Lotus zdál se býti pro něho skutečně egyptskou květinou zapomnění. Druhého dne po večeři, když Madame Beaumont odcházela z jídelny, upustila ve dveřích kapesník. Pan Harold Farrington přiskočil, zvedl šáteček a podal jí jej. Nedal se však strhnouti při tom k projevům dotěravé pozornosti, jak to v takových případech mívají mužští ve zvyku. Snad panoval mezi těmito odlišnými hosty hotelu Lotus jakýsi tajuplný, takřka zednářský způsob dorozumívání. Snad byli k sobě přitahováni vědomím, že oběma se podařilo najít nejkrásnější letovisko zrovna v srdci Nového Yorku, v hotelu na Broadwayi. Vyměnili mezi sebou pár zdvořilostních slovíček, ale takových, že to přece bylo něco víc než pouhá formální konvence. A v příjemné lotusové atmosféře se jejich známost vyvíjela, rostla, rozkvétala a nesla ovoce jako mystická rostlina čarodějného zaklínače. Několik okamžiků stáli na balkoně, jímž chodba končila, a podávali si mezi sebou lehoučký míč nenucené konverzace.

„Jsem již unavena všemi starými mondénními letními resorty,“ pravila Madame Beaumont, slabě se usmívajíc. „Co je to platné jezdit do hor nebo k moři, aby člověk unikl hluku a prachu všednosti, když právě ti lidé, kteří ten hluk i prach dělají, tam jezdí za námi?“

„Ani na oceáně těm filistrům neuniknete,“ poznamenal truchlivě Farrington. „Dnes i ty nejluxusnější parníky nejsou víc než přívoznické kocábky. Bůh nás chraň, dovědí-li se takzvaní milovníci volné letní přírody, že z Broadwaye je do hotelu Lotus mnohem dále než na Tisíc ostrovů na řece Svatého Vavřince nebo na MacKinac.“

„Doufám, že do týdne se náš tajný úkryt neprozradí,“ řekla Madame a vzdychla a usmála se. „Nevím opravdu, kam bych se uchýlila, kdyby i zde mne vyčenichali. Vím jen o jednom místě na světě, kde lze strávit tak příjemně letní sezonu, a to je zámek hraběte Polinského v Uralských horách.“

„Slyšel jsem, že Baden-Baden a francouzská Riviéra jsou letos téměř prázdné,“ pokračoval Farrington. „Je to rok od roku horší. Snad i mnozí jiní, zrovna tak jako my, vyhledávají letos takové klidné koutky, o nichž většina lidí ještě neví.“

„Chci tady strávit v závětří ještě tři dny,“ řekla Madame Beaumont. „V pondělí již loď Cedric odpluje.“ V očích Harolda Farringtona se objevilo cosi jako lítost. „Musím také odjet již v pondělí,“ řekl, „ale ne za moře.“

Madame Beaumont nějak divně trhla oblým ramínkem. „Věčně se zde nelze skrývat, byť to bylo sebekouzelnější. Zámek začali pro mne upravovat již před měsícem. A pak zase začne to nudné přijímání návštěv a recepce a hostiny – jak je to vše ohavné a otravné! Nikdy však nezapomenu na týden strávený v hotelu Lotus.“

„Ani já nezapomenu,“ zašeptal Farrington, „a nikdy neodpustím Cedricovi!“

Za tři dny nato – v neděli večer – seděli oba na téže balkoně, číšník přinesl zmrzlinu a malé pohárky na klaret. Madame Beaumont měla na sobě tutéž divukrásnou večerní toaletu, v které se objevovala u večeře. Bylo vidět, že je zamyšlená. Před ní na stolku ležela malá elegantní kabelka. Když snědla zmrzlinu, otevřela kabelku a vytáhla z ní dolarovou bankovku.

„Pane Farringtone,“ řekla a na tváři se jí objevil úsměv, jímž očarovala hned prvního dne celý hotel Lotus, „ráda bych vám něco řekla. Musím odejít ráno již před snídaní, poněvadž zítra musím

zase do práce. Jsem prodavačkou v obchodě Casey Mammoth, oddělení pleteného zboží, a zítra ráno v osm hodin končí má dovolená. Tento papírový dolar je vše, co mi zbývá na celý týden, až do příští soboty, kdy mi v obchodě vyplatí týdenní mzdu. Vy jste opravdový gentleman a byl jste ke mně hodný a laskavý, a tak jsem vám chtěla vše říci, než se rozejdeme. Šetřila jsem a ukládala si na stranu ze své mzdy po celý rok, abych zde mohla strávit dovolenou. Chtěla jsem aspoň týden žít jako dáma. Abych mohla vstávat, kdy se mi zlíbí, a ne vyletět z postele v sedm ráno jako po celý rok. Žít jednou v přepychu a být obsluhována a zvonit na služebnictvo zrovna tak jako bohatí lidé. Tak, a teď jsem to dokázala a to byly nejšťastnější a nejkrásnější chvíle mého života. Vracím se do práce a do své malé komůrky v podkroví a mám zase na celý rok pokoj. Chtěla jsem vám to říci, pane Farrington, poněvadž – poněvadž se mi zdálo, že se vám líbím, a vy – vy se mi také líbíte. Ale nemohla jsem si pomoci a musila vás obelhávat až doteďka – vždyť to pro mne všechno bylo jako v pohádce. Proto jsem mluvila o Evropě a o těch věcech v cizích zemích, jak jsem o tom četla v knížkách, abyste si myslil, že jsem velká dáma. Šaty, co mám na sobě – jsou to jediné šaty, které mi sluší –, koupila jsem je u O'Dowda & Levinského na splátky. Stojí 75 dolarů a jsou šity na míru. Deset dolarů jsem musila zaplatit hned, a teď budou ode mne inkasovat dolar týdně, až budou šaty zaplacené. To je vše, co jsem vám chtěla říci, pane Farrington, ano – až na to, že moje jméno je Mamie Siviterová, a ne Madame Beaumont, a děkuji vám za vaši pozornost. Tímhle dolarem zaplatím zítra první týdenní splátku na šaty. A teď půjdu nahoru do svého pokoje.“

Lhostejně naslouchal Harold Farrington vyprávění nejpůvabnější a nejelegantnější dámy z hotelu Lotus. Když skončila, vytáhl z vnitřní kapsy kabátu malou knížku, vypadalo to jako šeková knížka. Na čistý formulář první stránky něco napsal, vytrhl list, podal jej své přítelkyni a shrábl ze stolu papírový dolar.

„Já také musím zítra ráno zase do práce,“ řekl, „a vlastně mohu začít pracovat už dnes večer. Zde máte potvrzenku na vaši týdenní dolarovou splátku. Jsem už tři roky inkasistou u firmy O'Dowd & Levinsky. Není to zvláštní, že oba jsme měli stejný nápad, kde strávit dovolenou, nemyslíte? Odjakživa jsem toužil bydlet v luxusním hotelu, a tak jsem si šetřil a ukládal stranou ze své mzdy – mám dvacet dolarů týdně – a šel jsem na čtyři dny sem. Poslyšte, Mamie, což abychom si v sobotu večer vyjeli do lidového zábavního parku na Coney Islandu, co tomu říkáte?“

Obličej sličné pseudomadame Héloise D'Arcy Beaumont zazářil.

„Oh, půjdu s vámi, a jak ráda, pane Farrington. Náš obchod zavírá v sobotu už v poledne. Na Coney Islandu to bude báječné, třebaže jsme žili týden mezi zazobanými lidmi.“

Pod balkonem hučelo a šumělo do červencové noci rozžhavené velkoměsto. Uvnitř, v hotelu Lotus, panovalo chladné příjemné přitížení a poblíže dveří stál pohotový číšník, čekající na pokyn, aby obsloužil půvabnou Madame a jejího společníka. U dveří zdviže se Farrington rozloučil a Madame Beaumont naposledy dala se vytáhnout vzhůru k svému pokoji. Ale než vstoupila do zdviže, řekl on: „A na toho Harolda Farringtona zapomenete, vidíte? – McManus je moje jméno – James McManus. Přátelé mi říkají prostě Jimmy.“

„Dobrou noc, Jimmy,“ řekla Mamie.

O. Henry – Milování a švindlování v Americe, překlad J. Mach. Podle vydání v nakladatelství Alois Srdce z roku 1939 vydala Městská knihovna v Praze.

VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN



1. Datel, havran, holub, hrdlička, strakapoud, špaček, tetřev, slavík, sojka, sokol, straka, jiřička, labuť, pštros.
2. a – Švýcarsko, b – Rakousko, c – Německo, d – Slovensko, e – Polsko, f – Itálie, g – Španělsko, h – Francie, ch – Řecko, i – Maďarsko, j – Nizozemsko.
3. Přípitek, ústřední, tažní, lidové, hudba, dámská, trouba, křížovatka, spěšný, dárky, ples.
4. Kružnic = 6; trojúhelníků = 4; čtverců = 4; obdélníků = 5
5. Za celý den ujede 190 kilometrů.
6. Např. M – malovat, milovat, mlít, mlaskat, mečet, mnout;
P – plavat, plakat, plout, praštit, peskovat, plynout, plýtvat.





Give – Děkujeme dobrovolníkům v rámci „Give & Gain day“ za pomoc s úklidem zookoutku, knihovny, sálu, sázení květin, návštěvy klientů, kytarového vystoupení a velké vycházky do lesa.



Zoopark – Návštěva Zooparku Milíčov s dobrovolníky.

Sportovní hry JM – Již XXV. ročník sportovních her seniorů a handicapovaných občanů, který pro nás dopadl velmi dobře.



DOREMY – Vystoupení pěveckého sboru ZuŠ Milíčov.





Turistický klub – Návštěva areálu svíčkárny Rodas, spojená s výrobou čokolády a krmením zvířecích mláďátek.



Hilton – Děkujeme dobrovolníkům z hotelu Hilton za vycházku s klienty do Milíčovského lesa a následné hudební vystoupení spojené s grilovaným občerstvením.



ČERVENCOVÁ VÝROČÍ

9.7.1609 vydal císař Rudolf II. v Praze tzv. Rudolfův majestát. Listina potvrzovala svobodu náboženství v Českém království. Podle Majestátu nikdo nesměl být nucen ke katolickému ani jinému vyznání. Platil pro královská města, šlechtu i poddané. Listina byla zanesena do zemských desek jako platný zákon. 20. srpna 1609 vydal Rudolf II. obdobný Majestát pro Slezsko. Na Moravu, ovládanou Rudolfovým bratrem Matyášem, se Majestát nevztahoval; Matyáš dal Moravanům záruku náboženské svobody už v roce 1608. Rudolf vydal Majestát pod nátlakem českých stavů, kteří jeho podpis žádali výměnou za podporu, kterou mu poskytli v konfliktu s bratrem Matyášem. Platnost Majestátu zrušil císař Ferdinand II. po porážce stavovského povstání v roce 1620, a to tak, že jej dal rozstříhnout a spálit jeho pečeť. V roce 1627 uzákonil v Čechách katolické vyznání jako jediné povolené.

2.7.1699 byla dokončena tzv. Diamantová monstrance, barokní zlatnické dílo v klenotnici pražské Lorety. Pražské nebo Zlaté slunce je nejceněnější česká barokní monstrance z ryzího zlata s bohatstvím diamantové výzdoby. Monstrance je součástí stálé expozice Loretánského pokladu. Zhotovili ji v letech 1696–1699 vídeňský zlatník Johann Baptista Khünischbauer a klenotník Matthias Stegner podle návrhu jednoho z nejproslulejších vídeňských barokních architektů Jana Bernarda Fischera z Erlachu. Dílo objednali patron pražské Lorety Václav Ferdinand hrabě z Lobkowicz a jeho manželka hraběnka Marie Sophie z Dietrichsteinu. Při převozu z Vídně do Prahy provázela monstranci ozbrojená eskorta vojáků. K její výzdobě bylo použito 6 222 diamantů, které pražským kapucínům spolu se zlatem a stříbrem pro tento účel odkázala Ludmila Eva Františka hraběnka Krakowská z Kolowrat, vdova po Vilému Albrechtu I. Kolowratském a nevlastní matka patrona Lorety. Tradiuje se tvrzení, že diamanty pocházejí z jejich svatebních šatů. Monstrance má 54 zlatých paprsků, je 89,5 cm vysoká, 70–72 cm široká a váží přes dvanáct kilogramů. Středová schránka na Nejsvětější Svátost jako by se vznášela v glorioli paprsků zářících diamantů, podepřena postavou Panny Marie Immaculaty. Pražské slunce je zvláště dvojznačné ve svém výsledném vyznění: v dynamickém a emotivním ztvárnění postavy Panny Marie je výsostně barokním dílem. Rovné a hladké, diamanty zdobené paprsky „slunce“, které obklopují prosklenou schránku na posvěcenou hostii, pak dodávají celému dílu až moderní nádech.

14.7.1789 byla dobytá v Paříži Bastila. Tato událost je ve francouzských dějinách považována za konec tzv. starého režimu a začátek Velké francouzské revoluce. Bastila byla pevnost sloužící jako věznice a ačkoliv v ní bylo v té době jen sedm vězňů, byla symbolem despotie francouzské monarchie. Její dobytí způsobilo společenské otřesy nejen ve Francii, ale i ve zbytku Evropy. **28.7.1794** byli v Paříži popraveni Maximilien Robespierre, Louis de Saint-Just a další vůdci jakobínů během Thermidorského převratu. Tím skončila vláda teroru a nastal příklon ke konzervativnějším pozicím. Ekonomický a sociální populismus, dechristianizace a válečné represe byly omezeny, členové Konventu dávali přednost stabilnějšímu politickému řádu, který by si získal přízeň bohatých. Velká francouzská revoluce tím skončila. Od roku 1880 je 14. červenec ve Francouzské republice státním svátkem.

Roku 1844 začal vycházet jeden z nejslavnějších románů A. Dumase staršího Tři mušketýři. Přelomem v Dumasově literární tvorbě bylo setkání s historikem Augustem Maquetem roku 1839. Ve spolupráci s Maquetem vytvořil Dumas všechna svá velká díla. Maquet vyhledával materiál a vypracovával první nástin děje. Na Dumasovi pak bylo literární zpracování. Tři mušketýři je nejznámější Dumasův román. V románové trilogii vylíčil osudy gaskoňského šlechtice d'Artagnana a jeho přátel, mušketýrů Athose, Porthose a Aramise, od roku 1625 do d'Artagnanovy smrti roku 1673. Trilogie se skládá z románů Tři mušketýři (1844), Tři mušketýři po dvaceti letech (1845) a Tři mušketýři ještě po deseti letech aneb Vikomt de Bragelonne (1847–1850). N nejen postava d'Artagnana, ale i postavy Athose, Porthose a Aramise a také vikomta de Bragelonne mají historický podklad.

25.7.1909 přeletěl Louis Blériot kanál La Manche v letadle těžším než vzduch. Francouzský vynálezce a letecký konstruktér Louis Blériot se rozhodl získat cenu jednoho tisíce liber nabízenou londýnským deníkem Daily Mail za úspěšný přelet kanálu La Manche. 25.7.1909 uletěl 35 km z Les Barraques blízko Calais do Doveru ve svém motorovém letounu Blériot XI poháněném benzínem Shell Spirit. Let v průměrné výšce 100 metrů trval 37 minut. Po tomto letu získal Blériot více než sto objednávek na svůj letoun a stal se tak prvním výrobcem komerčních letadel. Později byl označován za „otce moderního jednoplošníku“.

28.7.1914 začala I. první světová válka. Válečný konflikt trval do 11. listopadu 1918. Zasáhl Evropu, Afriku a Asii a bojovalo se i na světových oceánech. Formální příčinou války byl atentát na následníka rakousko-uherského trůnu arcivévodu Františka Ferdinanda d'Este v Sarajevu 28.6.1914. Měsíc poté, 28.7.1914, vyhlásilo Rakousko-Uhersko odvetnou válku Srbsku. Na základě aliančních smluv následovala řetězová reakce ostatních států a během čtyř týdnů se ve válečném konfliktu ocitla většina Evropy. První světová válka je jedním z nejrozsáhlejších a nejničivějších válečných konfliktů v historii. Vyžádala si životy devíti a půl milionu vojáků. Další miliony civilistů zemřely v důsledku vojenských operací, při masakrech, pogromech, při genocidě Arménů, kvůli hladu a vyčerpání, rozšířeným nemocem a při pandemii španělské chřipky. Většina bitev první světové války měla charakter zákopových válek, k postupu vojsk docházelo často jen za cenu obrovských ztrát. Konec války přinesl nejen nové rozdělení sil v Evropě, ale například i vznik autoritářských režimů či několik let trvající hospodářskou krizi.

8.7. 1969 přistál Thor Heyerdahl na svém slámovém voru Ra II po 57 dnech plavby z Maroka v Barbadosu. Na první velkou námořní pouť se norský vědec, cestovatel, a dokumentarista vydal na balzovém voru Kon-Tiki v roce 1947, cesta vedla od peruánského pobřeží do Polynésie a přinesla důkaz o tom, že takto mohli naši předkové v minulosti oceánem cestovat. Na přelomu let 1955 a 1956 podnikl Thor Heyerdahl výpravu na Velikonoční ostrov, který ho zcela očaroval, stejně jako zdejší tajemné sochy moai. Vracel se sem několikrát, členem jeho expedice byl i český inženýr Pavel Pavel, který zde dokazoval svou teorii o možnostech transportu kamenných kolosů. Roky 1969 a 1970 patřily v Heyerdahlově životě dalším dvěma dlouhým cestám - s papyrovými koráby (spíše kocábkami) Ra I. a Ra II. se plavil s mezinárodní posádkou Atlantikem od afrických břehů směrem k Americe. Na druhý pokus dopluli po šesti tisících kilometrech ke břehům Barbadosu. Dokázali tak, že papyrusové lodě z Egypta mohly přivést do Střední Ameriky své kulturní bohatství. O všech svých cestách napsal Heyerdahl knihy a natočil dokumentární filmy. Jeho film natočený při plavbě voru Kon-Tiki získal v roce 1952 Oscara.

16.7.1969 – Apollo 11 odstartovalo z mysu Canaveral na svou misi k Měsíci.

20.7.1969 – Program Apollo: Na Měsíc dosedl přistávací modul Apolla 11.

21.7.1969 – Astronaut Neil Armstrong jako první člověk vstoupil na povrch Měsíce.

24.7.1969 – Apollo 11 úspěšně přistálo ve vodách Tichého oceánu.

17.7.1989 přednesl tehdejší generální tajemník ÚV KSČ Milouš Jakeš v plzeňském kulturním domě v Červeném Hrádku projev odsuzující požadavky demokratizace. Na aktivu stranických funkcionářů Jakeš přednesl projev věnovaný nejožehavějším vnitropolitickým tématům doby. Vyjádřil obavu, že komunisté „zůstanou jako kůl v plotě“, přestavbu označil za komplikovaný proces, který mohou zneužít vnitřní nepřátelé socialismu. Kritice podrobil signatáře petice Několik vět: „Ti umělci, kteří to podepsali. Žádnej z nás nebere takový platy, prostě, jako berou oni. No tak řekněme paní Zagorová, je to milá holka, všechno, ale ona už tři roky po sobě bere 600 tisíc každý rok, a další, ne 600 tisíc, milion, dva miliony berou.“ Záznam z projevu, jenž z pochopitelných důvodů nesměl být publikován, se ve zvukové podobě dostal do vysílání Rádía Svobodná Evropa a vzbudil nemalou pozornost v československé společnosti.

6.7.2014 vyhrála Petra Kvitová podruhé Wimbledon. Do Wimbledonu vstoupila z pozice nasazené šestky. Mezi poslední osmičkou hráček figurovaly tři Češky. Kvitová tak mohla dvakrát narazit na svou krajanku. Jako první porazila Barboru Záhlavovou-Strýcovou. V semifinále pak přehrála Lucii Šafářovou. Vyrovnanou úvodní sadu rozhodla ve svůj prospěch až tiebreakem, poté již na dvorci dominovala. Ve svém druhém grandslamovém finále si poradila s Eugenií Bouchardovou z Kanady. Po jednoznačném průběhu vyhrála za 55 minut, což znamenalo nejkratší wimbledonské finále po 31 letech a páté nejkratší v historii All England Clubu. Petra Kvitová na okruhu WTA vyhrála jedenáct turnajů ve dvouhře žen. V rámci okruhu ITF zvítězila na sedmi singlových událostech. Na nejvyšší grandslamové úrovni získala dva tituly. Ve svém premiérovém finále ve Wimbledonu 2011 zdolala Rusku Marii Šarapovovou. Ve druhém finálovém boji na travnatém Wimbledonu 2014 hladce přehrála Kanadanku Eugenií Bouchardovou a po Martině Navrátilové vybojovala, jako druhá žena narozená na české půdě, více než jednu mísu Venus Rosewater určenou pro šampiónky z All England Clubu.



INFORMACE Z DOMOVA

Další stravovací komise budou: **10. 7., 24. 7., 7. 8., 21. 8.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.



Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 3. 7. 2024
od 10:00
v sále.

Multisenzorická místnost A0
Připomínáme, že na odd. A0 je
k dispozici multisenzorická místnost,
která slouží k relaxaci a setkávání
klientů. Místnost je odemčená
a můžete ji kdykoli navštívit.

Kvíz za květen

Z důvodu dřívější uzávěrky červnového
čísla jsme nestihli vyhodnotit dva
čtenáře. Pan Přemysl Červenka a paní
Irena Krátká měli 10 správných
odpovědí za květnový kvíz.



ZOOTERAPIE – od 25. dubna započne
pravidelné setkávání se zvířaty z farmy
Boušice u Benešova.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po
Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního
pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.



Červenec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Perfektně se vám bude dařit na
obchodních jednáních i velezřích. Jste si
jistí v kramflecích a umíte skvěle jednat.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Hodně spěte, vydáváte v poslední době
energii a potřebujete někde nabrat sílu!
Zkuste si najít čas na saunu nebo masáž.



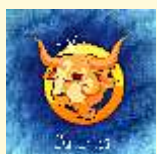
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Při jednání s lidmi dnes nebudete vůbec
dominantní. Pokud skutečně nejde o nic
významného, klidně se zdržíte hlasování.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Partnera překvapíte i okouzíte svou
vášnivostí. I na rande to budete vy, kdo
posune fyzické sblížení o kousek dál.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Svého partnera dnes berete takového,
jaký je. Při pohledu na okolí si libujete, že
po svém boku máte takového člověka.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Partner vám dá více prostoru pro
sebevyjádření. Cítí, že potřebujete čas,
abyste mohli ventilovat své pocity.

HOROSKOPY



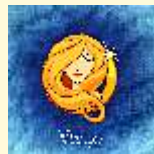
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Podaří se vám udobřit si partnera. Ať už
mezi vámi došlo k sebevětšímu konfliktu,
dnešek přinese vzájemné odpuštění.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Blízkost milovaného protějšku je pro vás
nad všechny medikamenty. V okamžiku
z vás spadne veškeré napětí.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Setkání s neoblíbenými příbuznými bude
zátěžové pro obě strany. Vy ale zamezíte
konfliktům ještě dříve, než vzniknou.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Nepodceňujte únavu. Může být známkou
toho, že přepínáte své síly víc, než je
zdrávo. Dopřávejte si pravidelné přestávky.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Zařadte do svého pitného režimu zelený
čaj. Má silné antioxidační účinky, tělo
pročistí i revitalizuje a ulehčí trávení.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Svému protějšku budete zvláště pozorným
a trpělivým posluchačem. Na oplátku od
vás stráví i dosti kritická slova.