

HÁJEK

září
2022

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.**

*Boháčová Jitka,
Kubáňová Věra,
Šešíňová Milada,
Škornička Miroslav,
Škorníčková Ilona.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HA
GUE
PRA
GA
PRA
G

- 1) Marie Poledňáková (7. září 1941) je česká scenáristka a režisérka. Je neodmyslitelně spjatá s rodinnými komedii, jako např. s komedií Jak vytrhnout velrybě stoličku. V tomto filmu údajně otec malého Vaška zahyne při výstupu na jakou horu?
a) Annapurnu b) Mount Everest c) Milešovku
- 2) Z dějepisu si určitě pamatujete rok 1212 (26. září) a Zlatou bulu sicilskou. Co panovníkovi tato listina zajišťovala?
a) Právo vybírat daně podle svého uvážení.
b) Právo vynášet tresty smrti.
c) Dědičný nárok na trůn.
- 3) Hana Zagorová (6. září 1946 – 26. srpna 2022) je jedna z nejznámějších českých zpěvaček. Zlatého slavíka získala devětkrát. Je spojena s hovorovým rčením "Nedělej Zagorku". Jaký je jeho význam?
a) Nedělej grimasy. b) Nedělej drahoty. c) Nedělej si naději.
- 4) Kde byl svatý Václav zavražděn svým bratrem Boleslavem, 28. září, patrně v roce 935?
a) V Praze. b) V Libici. c) Ve Staré Boleslavi.
- 5) Věra Ferbasová (21. září 1913 – 3. srpna 1976) byla česká herečka. Ve kterém filmu si nezahrála?
a) Eva tropí hlouposti.
b) Falešná kočička.
c) Mravnost nade vše.
- 6) V měsíci září se začíná s vinobraním. Víte, kdo patří mezi patrony vinařů?
a) Svatý Šebestián, svatý Florián, svatý Urban.
b) Svatý Urban, svatá Ludmila, svatý Hubert.
c) Svatý Václav, svatý Urban, svatý Bartoloměj, Jan Evangelista.
- 7) Jiří Wimmer (21. září 1943 – 25. ledna 2001) byl český herec, komik a hudebník. S kým vytvořil komickou dvojici, která vystupovala na estrádách i v Československé televizi?
a) S Luděkem Sobotou.
b) S Karlem Černochem.
c) S Vladimírem Dvořákem.
- 8) Se sv. Václavem se pojí i mnoho pranostik. Podle jedné, když přijde Václav,...Co máte připravit?
a) víno připrav. b) pole připrav. c) kamna připrav.
- 9) Ladislav Potměšil (2. září 1945 – 12. července 2021) byl český herec. Mezi jeho nejznámější role patří major Václav Maisner. Jak se jmenuje film, kde se tato postava objeví?
a) Diskopříběh.
b) Byl jednou jeden polda.
c) Kamarád do deště.
- 10) Jméno Jára Cimrman se poprvé objevilo 16. září 1966 v Československém rozhlasu. V jedné své divadelní hře se Jára Cimrman inspiroval klasickou pohádkou o Dlouhém, Širokém a Bystrozrakém. Jak tyto postavy přejmenoval?
a) Dlouhý, Široký a Krátkozraký.
b) Krátký, Úzký a Pestrozraký.
c) Dlouhý, Široký a Nedoslýchavý.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky ze srpnového kvízu
odpovědělo 24 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Věra Adamcová, Ilona Bednářová,
Marie Černohorská, Přemysl
Červenka, Marie Illnerová,
Květa Jelínková, Anna Legnerová,
Karel Pešťák.

Devět správných odpovědí měl:
Tým B0.

Osm správných odpovědí měli:
Irena Krátká, Ludmila Lukavcová,
Jan Sedlmayer, Tým B1.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 4 a 10.

**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 přecíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) c - Tři chlapi v chalupě
- 2) a - Karel IV.
- 3) b - Hana Zagorová
- 4) c - odpoledne krátí
- 5) b - Alžběta Bavorská,
zvaná Sissi
- 6) a - Sklizně chmele
- 7) c - Byl prvním člověkem,
který vstoupil na povrch
Měsíce.
- 8) b - Karel Gott
- 9) c - špiónka
- 10) a - baba, starý, žebrák, nevěsta

Pondělí 13:00 RECEPCE DSH

MILÍČOVSKÝ LES

Za příznivého počasí se konají každé pondělí společné vycházky do Milíčovského lesa.

7. 9. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

7. 9. středa 13:00

VÝLET DO DENDROLOGICKÉ ZAHRADY

Odpolední výlet do Dendrologické zahrady v Průhonicích.

13. 9. úterý 15:00 ZAHRADA

TÁBORÁK

Přijďte si poslechnout písničky Petry Černocké a užít si příjemné odpoledne na naší zahradě.

14. 9. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Tento měsíc si poslechneme o cestě Dalibora Jandy a připomeneme si jeho známé i neznámé hity.

19. 9. pondělí 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Přijďte si poslechnout informace a prohlédnout fotografie tajemných míst, která se nachází na našem území.

21. 9. středa 14:00 SÁL

BENEFICE JIŘÍHO KRAMPOLA

*Vyprávění herce, dabéra a moderátora Jiřího Krampola.
Večer plný historek o hercích a hereckých studiích, o natáčení,
o divadle a navíc ještě kopec vtipů v podání jednoho z mistrů zábavy.*

22. 9. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava zářijových narozenin našich obyvatel.

27. 9. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte si zkusit zažonglovat a užít si příjemnou hodinu s Adamem.

29. 9. čtvrtek 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte se setkat se zvířaty, nakrmit a pohladit – minihorsem, kozlem, psem.



KALEIDOSKOP

Darované přání – Návštěva sklárny
Crystal BOHEMIA v Poděbradech.



Zooterapie – Pravidelné měsíční setkání se zvířaty.





Vycházky do lesa – Ať už vlastními silami, nebo s dobrovolníky, stále chodíme do Milíčovského lesa.

KALEIDOSKOP



Zoo Praha
Celodenní výlet do
Zoologické
zahrady v Praze.

ZOO





Literární dílna

Stalo se již tradicí, že se náš DS každým rokem účastní celostátní literární soutěže Polabská vrba, pořádané Knihovnou Eduarda Petišky v Brandýse nad Labem. Několikrát jsme soutěž vyhráli, letos jsme získali „jen“ čestné uznání. V tomto i dalším měsíci přinese tedy Hájek soutěžní texty, tentokrát na téma Povolání aneb vším, čím jsem byl, byl jsem rád.

Čím jsem byl, tím jsem byl rád

Mám puštěné rádio. Začnou hrát písničku „Co děláš, to dělej rád“. Zpívá Waldemar Matuška.

„Nesmíš být nikdy líný,
nesmíš se práce bát,
jen se snaž,
jak nejlíp to znáš,
co děláš, to dělej rád.“

Vzpomenu jako vždy na svého otce. Na něho platí jak slova této písně, tak i závěrečný verš z básně Jana Nerudy z Knihy veršů Vším jsem byl rád: „ - a čím jsem byl, tím jsem byl rád.“

Otec měl dvě vášně. Práci a myslivost. Pocházel ze Šumavy. Vyučil se v Praze krejčím. Ze začátku pracoval jako tovaryš ve velké krejčovské dílně. Byl hodnocen jako velmi dobrý pracovník. Byl mladý a zlákal ho dobrodružství. Nechal se zaměstnat jako krejčí u Cirkusu Sarrasani. Projel s ním značnou část Evropy. Byl asi velice schopný. Připravoval oděvy artistů pro vystoupení. Za přípravu oděvu dcery ředitele, která jezdila na koni, dostal od ní takzvané „dýško“. Bylo tak velké, že běžný pracovník cirkusu na jeho výši pracoval i celý týden.

Před vypuknutím druhé světové války se otec vrátil do Čech a oženil se. Začal pracovat v oboru. Nejprve jako externí pracovník velké firmy a později se osamostatnil. Ve svém oboru se stal odborníkem. Později byl i vedoucím výrobního družstva Modeta. Tam řídil několik desítek pracovníků. U řemesla zůstal celý život až do důchodového věku. Byl oblíbený jak u spolupracovníků, tak u zákazníků. Říkali mu náš pan mistr Karel. Někdy pracoval dlouho do noci. Svoji práci miloval. Nikdy si nestěžoval. Neslyšel jsem, že by litoval, že je jen krejčí. Čím byl, tím byl rád.

Druhou jeho vášní byla myslivost. Od roku 1946 byl členem myslivecké společnosti. Vždy dbal a dodržoval myslivecké tradice a zákony. Pečoval o zvěř. Neměl rád takzvané bouchaly, kteří stříleli na

vše, co se hnulo. Byl také dobrý lovec. Úspěšný střelec. Několikrát se stal králem honu. I zde se dá říci, že tuto činnost měl rád a vykonával ji ve prospěch přírody a jejích obyvatel.

Mě do této krásné činnosti zasvěcoval. Chtěl, abych se stal lesákem, a to se podařilo. V době, kdy se rozhodovalo o mé budoucnosti - co dál po škole - jsem nebyl pevně rozhodnutý. Na střední lesnickou školu mě nevzali. Měli moc lepších uchazečů. Co dál? Bydleli jsme v Děčíně a tam byl přístav říčních lodí. Tak jsem chtěl být lodníkem a později námořníkem. Maminka to nechtěla ani slyšet. Táta se ptal, když nejdeš na školu, zkus být tesařem. Je to učební obor. Školu můžeš zkusit po vyučení. To se mi líbilo. Tak jsem se stal tesařem v oboru lesní těžba. Hned na začátku jsme dostali za úkol udělat z polena topůrko na sekeru a nabrousit ruční pilu. Učení se mi líbilo. Byl to čas, kdy jsem odešel z domova do světa přírody. Od sekery jsem přecházel k lesní mechanizaci. Učil jsem se ji využívat i opravovat. Učil jsem se dobře. Ve druhém ročníku jsem byl vybrán ke zkouškám na střední školu. Zkoušky jsem udělal, byl přijat, ale nenastoupil. S partou kamarádů jsme se dohodli, že půjdeme vydělávat peníze do lesa. Jako mladíci jsme dostávali pracoviště, kde staří dřevaři nechtěli dělat, a tak to dali nám. Moc peněz jsme nevydělali. V lesnictví bylo málo lidí, nízké platy. Práce za každého počasí, a tak dále. Scházeli lesníci, technici, manipulační mistři a nižší technický personál. Přišel nábor a já na základě výsledků z učiliště byl vybrán do kurzu. Ten jsem úspěšně dokončil a začal se naplňovat čas mých představ. Stal jsem se lesákem zaměřeným na těžbu a zpracování dřeva. Porazil jsem svůj první strom ruční pilou. Vzpomínám, jak padal k zemi a zanechal za sebou sněžný chvost. Byla to kometa mého života, mého štěstí. Bylo to v zimě. Stromu mi bylo líto. Nebyl však poražen z rozmaru. Byl nemocný. Byl to modřín.

Do lesnictví vstupovala velká mechanizace. Motorové pily, koně, nahradily traktory, vyvážecí soupravy. Dřevo bylo těženo ve velkém množství. Lesy byly napadeny kůrovcem a mizely před očima. Byly nasazeny velké těžební stroje. Ty dokázaly za jediný den porazit hektar lesa. Byl to smutný pohled. Vzpomínám na den, kdy se těžil bývalý krásný porost. Přijel ředitel Státních lesů Teplice. Stáli jsme se slzama v očích a dívali se, jak les mizí. Pamatuji si slova ředitele: „Klídek, hoši, po této katastrofě přijde čas a Krušné hory budou opět zelené.“ Moc jsme nevěřili, ale jeho slova se stala pravdou. Jsou opět zelené.

S moderní mechanizací jsem se seznámil ve Švédsku. V továrně na motorové pily. A přímo v přírodě při těžbě dřeva. Pracoval jsem s podnikem zahraničního obchodu Ligna. Vyváželi jsme dřevo do Německa a Itálie. Dodávalo se i dřevo pro tuzemsko. Papírny, dýhární, výrobci hudebních nástrojů, pily i udírny ryb a tak dále. Byl jsem ve svém oboru šťastný a úspěšný. Zde sedí slova písně Waldemara Matušky: „Nesmíš být nikdy líný, nesmíš se práce bát, co děláš, dělej rád.“

Následně jsem si doplnil vzdělání na lesnické střední škole. Prošel jsem několika funkcemi u lesního závodu. Nikdy jsem nelitoval a na svoje povolání nezanevřel.

Po roce 1989 se poměry v lesnictví měnily. Lesy přecházely do vlastnictví měst, obcí, církví i osob. Některé funkce se u lesního závodu rušily. Bylo mi nabídnuto jiné místo. Odmítl jsem a začal soukromě podnikat. Nastal čas, kdy jsme s manželkou museli ze zdravotních důvodů naše milované Krušné hory opustit. Odstěhovali jsme se do Prahy. Nejprve k synovi. To však problémy neřešilo. Byla to velká změna našeho dosavadního života. Bylo třeba denní péče. Řešení jsme viděli – odejít do domova pro seniory. Podali jsme žádost. Čekali. Po určitém čase jsme mohli nastoupit do Domova

pro seniory v Praze Hájích. Nastala nová etapa našeho žití. Jak dál? Jak se zapojit nebo jen čekat ? Jen to ne. Nestát se líným. Řídit se jedním z řádků z knihy veršů Jana Nerudy: „Čím budu kdy, tím také budu rád.“ Tak se s manželkou snažíme. Využíváme aktivity, které nám žití v domově poskytuje. Náš dvoulůžkový pokoj se stal novým domovem. Je to náš pokoj. Naše postel i stůl. Někdy vznikne takzvaná ponorková nemoc. Netrvá dlouho. Stačí se zúčastnit třeba hudebního kroužku, společného cvičení nebo vědomostního kroužku či čtení a je po nudě. Mojí oblíbenou činností se stala keramická dílna. Literárně dramatická činnost, cvičení i vědomostní kvízy. Píši o sobě a manželce. Dobře vím, že se této zábavy nemohou zúčastnit všichni klienti domova. Jsou více staří nebo nemocní. Když je to pro ně možné, přivezou je pečovatelky na sál a oni se svým způsobem mohou zúčastnit. Vážím si práce všech pracovníků v domově. Pečují o nás a připravují dobré podmínky pro žití v této těžké době, kdy nastupuje jedna vlna epidemií Coronaviru za druhou. Smekám před nimi a velmi děkuji. Sám se snažím žít aktivně a mít ze života radost a být rád.

Karel Pešťák

Volby 2022

V měsíci září 2022 proběhnou volby do Senátu Parlamentu ČR, do Zastupitelstva MČ Praha 11 a do Zastupitelstva hl. města Prahy. Ve dnech voleb se do Domova pro seniory Háje dostaví volební komise s přenosnou volební schránkou. Před volbami klienty navštíví sociální pracovníci.



Volby do Senátu Parlamentu ČR

Kdy: 1. kolo v pátek 23. 9. 2022 a 2. kolo v pátek 30. 9. 2022

Kdo může volit v domově:

- a) Klienti s trvalým bydlištěm v domově.
- b) Klienti, kteří trvalým bydlištěm spadají pod volební obvod č. 19 a přejí si volit, budou zapsáni do zvláštního seznamu.

Volby do Zastupitelstva MČ Praha 11

Kdy: V pátek 23. 9. 2022

Kdo může volit v domově: **Dle zákona, mohou volit pouze klienti s trvalým bydlištěm v domově.**

Informace pro klienty s trvalým bydlištěm mimo domov:

Máte-li trvalé bydliště na území MČ Praha 11 a přejete si volit Zastupitelstva MČ Praha 11. **Lze tak učinit pouze osobně ve volebním okrsku příslušném k místu trvalého bydliště.**

Volby do Zastupitelstva hl. města Prahy

Kdy: V pátek 23. 9. 2022

Kdo může volit v domově: **Dle zákona, mohou volit pouze klienti s trvalým bydlištěm v domově.**

Informace pro klienty s trvalým bydlištěm mimo domov:

Máte-li trvalé bydliště na území Prahy a přejete si volit do Zastupitelstva hl. města Prahy. **Lze tak učinit pouze osobně ve volebním okrsku příslušném k místu trvalého bydliště.**

Drazí přátelé,

jistě, každý z nás, někdy slyšel různá tvrzení. A mnohdy jsme jim dali za pravdu. Ale také časem jsme tak trochu je vymazali ze svého života. A tak je chci, alespoň některá, připomenout. - Kolikrát musím odpustit? To byla otázka apoštola Petra.

A Ježíš mu odpoví: Petře, ne jen třikrát, ne jen sedmkrát, ale sedmasedmdesátkrát odpouštěj. Vždycky odpouštěj. Neživ v sobě nepřátelství, nenávist, pomstu. Možná si řekneme nechápavě: Ale, proč bych měl odpouštět? Proč bych si měl nechat líbit, když mi někdo ublížil, proč by mělo zlo zůstat nepotrestáno? Jsou pro to hned dva rozumné důvody. Jeden společenský, druhý osobní. Za prvé: Před tisíciletími vznikla morální norma. Jedna ku jedné, oko za oko, za jeden zub jiný zub. Jistě, každý vidí, že to není řešení, používat tento způsob. - A jaký je druhý důvod, proč odpustit? Musíme odpouštět, protože my také potřebujeme odpuštění. Nikdo z nás není dokonalý, bez chyb. A my, křesťané, se po celý život modlíme: Bože odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme... Možná si řekneš: já to uznávám, že je to dobré a správné. Raději odpouštět, nemstít se. Ale je to vůbec v lidské moci, dokáže to vůbec člověk? Každý zlý - každý, kdo kolem sebe rozsévá zlo, je člověk zmrzačený. Je to mrzák v původním a vlastním slova smyslu. Nemá zmrzačené tělo, nechybí mu noha nebo ruce, „chybí“ mu svědomí. Když ti někdo ublíží, nelituj se příliš. Pravý chudák nejsi ty, ale ten, kdo ublížil. Jedni mají svědomí otupělé špatnou výchovu. Děcko zlobilo a rodiče se nad ním hádali, kdo je vinen. Dítě rozmazlovali a učili vidět vinu vždy na těch druhých kolem sebe. Těmto ubožákům dá mnoho práce, než se naučí - a kdoví, jestli se to vůbec někdy naučí - vidět svou chybu, uznat ji, omluvit se. Druzí mají naopak svědomí rozbolavělé, přecitlivělé, podrážděné, neurotické. Ti na rozdíl od těch otupělých výčitky svědomí mají, a masivní, jenže na ně falešně reagují! Jsou z nich zlostní, nerudní, neradostní lidé. Neumí nalézt odpuštění, a proto dělají peklo druhým a s druhými, jen aby si dokázali, že druzí jsou také špatní. Polský spisovatel Jerzy Stawiński popisuje člověka sužovaného špatným

svědomím v románu „Špatná diagnóza“. - „Ty bolavé vzpomínky číhají v podvědomí jako šelmy v temnu, připravené vyskočit v kterémkoliv okamžiku, rozvrátit každou klidnou chvíli, hryzat a štvát. Probudí si člověka uprostřed noci a rozsvítí tmu svými reflektory: Vzpomínáš, tenkrát? A člověk se marně převaluje na druhou stranu, marně zakrývá oči rukou, marně se balí do deky. Ta postava tu stojí, po stě se znovu před tvými očima odehrává scéna tvého ponížení, selhání, tvé bídy.“ Nic nepomůže pokoušet se svědomí přehlušit, utéci před ním do hluku, aktivity, tvrdosti v jednání. Utíkat před svědomím je dospělému asi tolik platné, jak utíkat před vlastním stínem. Pomůže jediné slůvko „odpouštím ti“, „je ti odpuštěno.“ Tak to chce Ježíš. Veliké věci se dějí, když dokážeme přemoci v sobě pomstychtivost, uraženost, malichernost, a dáme tomu, kdo nám ublížil, při setkání najevo, že jsme mu odpustili. I Bůh odpustí tvé prohřešky, když ty odpustíš! Náš Bůh je Bůh odpuštění, ne pomsty. Jak na to často zapomínáme, že Bůh je láska, absolutní láska, že nás miluje, a chce jen naše dobro. A Ježíš nám dává dobrou radu: Milujte se navzájem, jak jsem já miloval vás, tak se navzájem milujte vy. Podle toto všichni poznají, že jste moji učedníci. Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Tak budete děti svého nebeského Otce.

A ty další otázky, další tvrzení snad příště.

Myslím na Vás, modlím se za Vás, mám Vás rád.



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Malá Růžena, Najman Jiří, Ing., Petrová Zdenka.





1) Každé z následujících slov má alespoň dva různé významy. Napište, co znamenají.

Žabka
Žínka
Žena
Objetí
Granát
Raketa
Hranice

2) Doplňte do jednotlivých řádek pyramidu slovo o správném počtu písmen. Všechna slova začínají na písmeno „O“.

O						
O						
O						
O						
O						
O						
O						

3) Najděte v následujících větách názvy českých měst.

Prezident Beneš ovládal několik jazyků.
Vojta volá na rybáře: „Tak berou nebo ne?“
Bude mi teplo. Mám od tebe rouno z beránka.
Našli jsme poklad Norberta Swifta, známého piráta.
Problém je v soukolí náhonu tachometru.

4) Do kružnic nakreslete ciferníky hodin a vyznačte do nich časy uvedené nad nimi. Ciferník musí být správně rozdělen, krátká i dlouhá ručička správně umístěna.

Za deset minut jedna hodina.



Za dvacet pět minut čtyři hodiny



Vážení čtenáři,
připravili jsme pro vás novou
rubriku **Albert Einstein**.
Nejedná se o vědomostní kvíz,
spíše o kreativní tvoření.
S úkoly vám může pomoci váš
aktivizační pracovník. Doufáme,
že se vám nová rubrika líbí
a přejeme hodně zábavy.



Nejen probiotika: k čemu jsou ta pre- a post? Jejich výhody oceníte i teď v létě.

Střevní potíže si v létě přivodíte snadno – a nejen na dovolené v Egyptě. Zle vám může být po zmrzlíně, přemíře ovoce nebo po houbových řízcích. Čím posílit oslabené zažívání a celkovou imunitu? Podrážděná střeva stížená akutním průjmem většinou snadno zklidníte volně dostupnými přípravky z lékárny. Potíže sice rychle utnou, ale vyladit zpátky zažívací pohodu může trvat výrazně déle. A protože je střevní mikroflóra zásadní pro imunitu a psychickou pohodu, je šikovné pomoci si vhodným jídelníčkem bohatým na probiotika.

Co to jsou probiotika

Probiotika jsou živé přátelské bakterie, které ve střevech brání růstu škodlivých bakterií a kvasinek. Množství a druh probiotik v organismu kolísá. Ovlivňuje ho výživa, věk, míra stresu, stav imunity i užívané léky. A jaké jsou **zdroje probiotik**? Vsaďte na kysané mléčné výrobky a kvašenou zeleninu (např. kysané zelí nebo kimči), případně i na doplňky stravy. S jejich pomocí lze složení mikrobiomu vyladit, a problémům dokonce i předcházet: silnější mikroflóra vás snáz ochrání nejen před letními nástrahami.



Nejen na průjem. Co všechno zvládnou?

Dostatečný přísun probiotik dokáže přispět k regeneraci střevní mikroflóry nejen po prodělané **střevní infekci**, ale i po léčbě některými léky, např. antibiotiky. Vhodná jsou také po užívání chemoterapeutik (např. na zánět močového měchýře), po operacích v zažívacím traktu a při vleklých infekcích. Zvýšit příjem probiotik můžete i při **autoimunitních onemocněních střev**, podvýživě nebo **laktóзовé intoleranci**. Hodí se i během kvasinkové infekce v pochvě (= vaginální mykóza), což je další „letní“ nepříjemnost.

Jako prevence před dovolenou

Rozhodli jste se podpořit zdraví **probiotickými doplňky**? Lze je brát nejen při akutních potížích, ale i preventivně – třeba před cestou do zahraničí, zejména do exotických destinací, kde se dají očekávat zažívací potíže. Při výběru si hlídejte množství i typ obsažených bakterií. Laktobacily ulevují po akutních průjmech, bifidobakterie podporují imunitní systém, některé kvasinky, například *Saccharomyces boulardii*, jsou obzvlášť nápomocné právě při cestovatelských průjmech.

Prebiotika živí dobré bakterie

Probiotika je vhodné kombinovat s prebiotiky. Jedná se o nestrávitelné části jídla, které ve střevech fungují jako potrava pro přátelské bakterie a pomáhají jejich množení. Jako prebiotikum funguje skvěle **rozpuštěná vláknina**, jež se přirozeně vyskytuje v ovoci a zelenině, ve velkém například v jablkách, cibuli, česneku, chřestu, banánech, v kakau nebo v kořenu čekanky.

Symbiotika jsou snadné řešení

Nejjednodušší cesta, jak ozdravit střevo a imunitu, je probiotika a prebiotika konzumovat dohromady. Jak? Jezte symbiotika. Jedná se přitom o zcela přirozenou stravu: dejte si třeba jogurt (probiotika) s ovocem (prebiotika) či kysané zelí (obsahuje obojí). A existují i doplňky stravy, které poskytnou vhodnou kombinaci, hledejte je pod názvem symbiotika.

Vladislav Vančura

Jak jsem se učil spisovatelem

Můj mistr spí. Natáhl se pod starým ořechem, dal si ruce pod hlavu a chrápe ostošest. Můj mistr se jmenuje Tomáš Borovička a skládá povídky pro tiskaře. Já, kterému říkají Jan, jsem u pana Borovičky v učení. Ořezávám mu tužky a čistím inkoustové skvrny na jeho rukávech, neboť můj mistr má hanebný zvyk utírat si pero o předloktí. Někdy, když je pan Borovička v dobré náladě, uloží mi, abych vymyslel začátek nebo konec nějakého příběhu pro malé chlapce.

Milý příteli, milý čtenáři, který si opíráte loket a jíte nad knihou makový koláč, víte, jak je spisování těžké? Je to někdy zatroleně nesnadné, a kdybych se nestyděl, zběhl bych od svých sešitů už dávno k námořníkům. Ale mám starého Borovičku rád, i když jsem četl v novinách, že je to packal a popleta. Nedovede prý sesmolit kloudnou větu a neví si rady s dějem svých povídek. Možná, že je to opravdu tak. Ale když vidím, jak si opírá hlavu a znovu a znovu přechází po světnici, aby vposled uchopil odhozené pero a jedním dechem pak u svého pultu napsal deset stránek, tehdy se mi zdá, že nikdy nebylo většího spisovatele.

Honzo, Honzíku, říkává potom můj mistr, přečti ty osloviny!

Tu se chápu papíru, a zatímco pan Tomáš bubnuje na okenní sklo, slabikuji řádek po řádku. Kdybyste viděli, jak poslouchá! Kdybyste viděli, jak se v něm třese každá žilka a jak je smutný! Někdy nemohu z místa a tu mi pan Borovička napovídá a říká z paměti slovo od slova právě tak, jak je napsal.

Zdá se mi to hodně podivu. Zdá se mi, že se vyzná ve své věci, a lituji, že není o poznání domýšlivější.

V té chvíli mu ze srdce přeju, aby napsal nějakou slavnou knihu a získal pytel dukátů.

Jindy jsou jeho příběhy slátané a podobají se ubrečeným povídkám pro holky. Jako ten, který mi pan Borovička vyprávěl o zbraslavském opatu. Tehdy jsem se zeptal, jak jsem vlastně přišel na svět a k němu do učení. Mistr si zamnul ruce a po způsobu mizerných povídkářů začal zeširoka:

Zbraslavský klášter byl z největší části pobořen, ale to, co zbylo, dostalo nový kabát a už se nezřítí. Sad byl vyvrácen a znovu dorůstá, řeka si našla nové koryto a silnicí se řítí rachot motorů.

Nad starým opatstvím táhnou letadla jako křepelky a opat Martin leží u chrámové zdi bezmála tisíc let. Je pochován na východní straně a blízko řeky, dva sáhy nad hladinou.

Šibal jako Martin spí sotva na jedno oko. Toť se ví, že se nedá zahrabat jako havran, aby nikdy víc nevěděl o krásném světě! Nikoliv. Martin jen podřimuje, a kdykoli uslyší výbuchy motorů, klakson a veselé poštěkávání dvoucylindrů, mihne se mu úsměv po vyhublé tváři.

Okolo půlnoci, kdy bývá hodina duchů, vystoupí Martin ze zdi opatství a přichází si sednout na náhrobek, který se propadá mezi řekou a krnovskou louží. Tam je pochován zahradník Bisam, jehož jménem se dosud říká štěpnici.

Za časů českých králů obracel někdy Bisam opatu Martinovi při čtení listy knih. Teď, když k němu zbraslavský opat přijde, obrátí Bisam leda oči v sloup a říká: „Milosti, pane opate, aby vás káně kloblo! Vždyť vy jste horší než malý kluk! Sluší se na opata, aby byl strašidlem? Chcete zas vyvést nějakou taškařici?“

Jednou, a není to dávno, sjížděl z horního konce města vozík. Místo koně držela oj ženská a vzpírala vůz v zatáčkách, nastavujíc nohu proti zdem. Ze starého zvyku měla v zubech dýmku a v uších dukáty. Ale dýmka byla prázdná a dukáty z kočičího zlata. Ta ženská se jmenovala Lucie, a protože byla stará a červenou sukni měla přehozenou přes hlavu, říkali o ní, že je cikánka. Pokud jde o peníze, byla její kapsa prázdná už drahý čas. Zato v košatině pod plachtou vozíku pobekávalo jakési stvořeníčko, a to byl malý Jan. Ke korbě byla řinčivým řetízkem připoutána opice.

Lucie držela oběma rukama oj, klouzajíc podle znamenitého pekařství pana Šárky a obchodu pana Mrázky, kde se kouřilo z komína. Na tom místě byl čas, aby uvolnila špalek a rozběhla se dolů, k náměstí. Kdybych byl v její kůži, kdepak bych rozbil stan? Ovšem. Mezi Krňovem a Malou řekou, tam, kde se říká v Bisamce. Při samém okraji silnice a blízko zdi starého opatství.

Lucie podložila kolo vozíku kamenem a chtěla vařit večeři. V tu chvíli šel po mostě jakýsi dosluhující hlídač. Spatřiv tulácký vozík a Lucii v červené sukni, honem se obrátil na druhou stranu. Asi za hodinu se vracel ze své obchůzky. Naklonil se z mostu nad vodní hladinu a plival dolů, sleduje obraz rozšiřujících se

kol. Kdoví, jaká útrpná myšlenka mu přitom táhla hlavou! Člověk je podivný tvor. Vždycky se mu chce dělat právě to, co nemá a co je zakázáno. Hlídač se měl střežit pohledu na vůz, ale nedalo mu. Ohlédl se a vidí, že Lucie sedí právě tak, jako seděla před hodinou. Hlavu měla nachýlenu k rameni a usmívala se. Nono, pomyslí si hlídač, nono, ty jsi holka nějak veselá! Ale necht', vyspi se. Až zejtra tě tu znenadání objevím. Máme už večer na krku, kam by ses, ženská, teď stěhovala.

Tenkrát bylo zakázáno, aby se kočující lidé zdržovali ve městě, ale hlídač byl dobrotisko. Řekl: „Vem to ďas,“ pak mávl rukou a odešel.

Později, když padla tma, se ozvalo v košatině dítě. Křičelo ze všech sil, ale Lucie se ani nepohnula. Byla mrtva. U jejích nohou se válel kuchyňský nůž, tuřín a několik zlámaných větviček.

Opice, o které jsme řekli, že byla připoutána ke kozlíku, chřestila řetězem, dítě křičelo, jako by je na nože brali, a nad vodou skučel vítr.

Prožluklá opice se motá dokolečka, bledá víčka jí přikrývají oči a zase se zvedají, jak by zvíře chtělo plakat. Chvilku se snaží dosáhnout tuřín, chvíli natahuje ruku po malém Janovi, pak cení zuby a sténá. Dítěti se zatím podařilo dostat se z hromady šátků a leze po zadničke rovnou k opici. „Pěšinko!“ chce opakovat její jméno tak, jak je vyslovovala Lucie. Ale sotva žvatlá, a protože je na tom tuze špatně a protože má hlad, nezdržuje se něžnostmi. Opičák a děťátko si málem vjedou do vlasů.

Do takových věcí by se měl vložit člověk! Propána, ať už si pospíší, ať už se někdo hne. Vždyť ta hloupá opice vyškrábe klukovi oči. Ale kdopak teď, chvíli před půlnocí, chodívá sadem, kdopak se stará o tulácké děti!

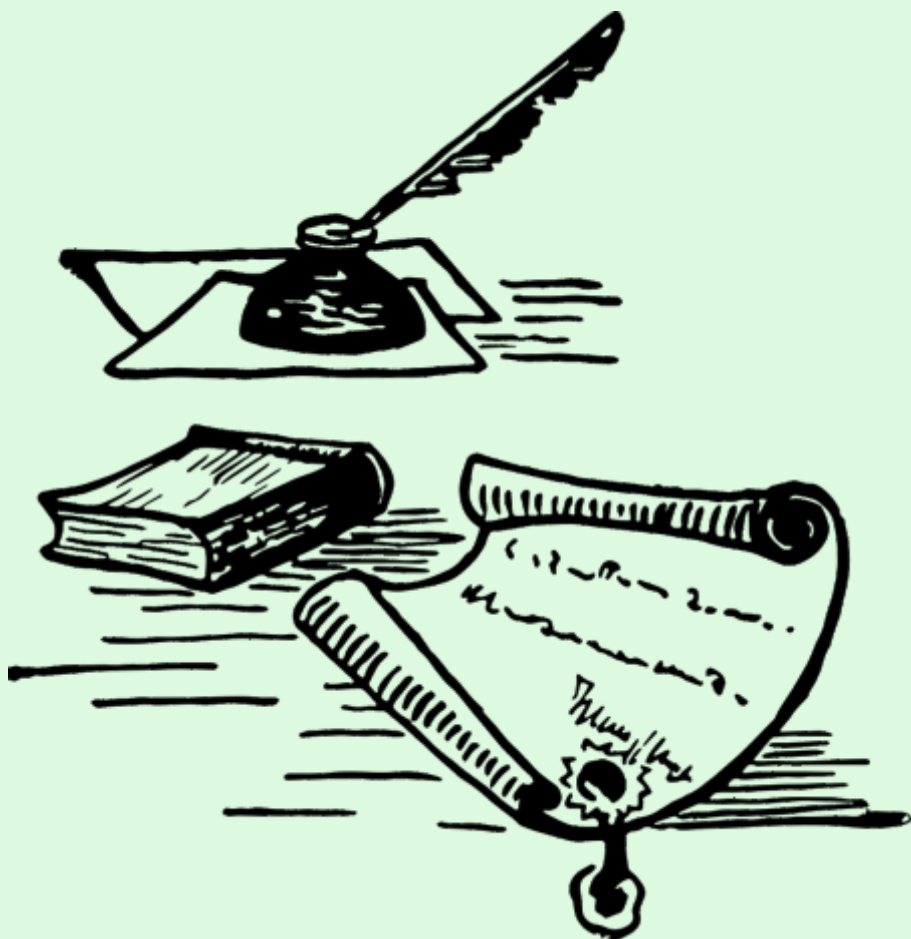
Opat Martin vidí tu melu a je jako na trní. Do chvíle, kdy smí vystoupit ze zdi opatství, zbývá ještě patnáct minut. Celou čtvrt hodinu má čekat, než zazní půlnoční zvon. Odkdy jsou hodiny pánem zbraslavských opatů?

Martin se vyhoupl ze svého náhrobku a rovnou k Jeníkovi. Zabalil ho do jakési houně, opici popadl za kůži na krku, vyskočil na zeď a kráčel po hřebenech střech, aby postrčil věžní hodiny o zbývající čtvrt'. Shůry se usmál na Lucii a zamával na ni tak, jako kdysi kynul přátelům, aby neměli strach o svého koně či oslíka, o něž je postaráno ve stájích opatství.

Potom se rozhlédl po městě a vybral si dům, který sousedí s vinicemi. Dům starého muže, co skládá povídky, za slunných dnů spává v zahradě pod starým ořechem a z jehož rukávů nemizí stopy inkoustu. Na jeho práh položil opat Martin chlapce a opici přivázal k roubení studny.

Třesky plesky! Nevěřím panu Borovičkovi ani slovo. Sázím se, že si vymýšlí svého opata, aby nemusil mluvit o sobě. Ale jeho povídačky se hodí sotva do slabikáře. I tam je napsáno, že žádný ze zbraslavských opatů se nejmenoval Martin.

Povídka vyšla v povídkové knize Vladislava Vančury *Don Quijote a jiné prózy*, kterou vydala Městská knihovna v Praze.



Alicante



Alicante (katalánsky / valencijsky Alacant) je přístavní město ve Španělsku, sídlo provincie Alicante, nejjižnější části autonomního společenství Valencie. Ve městě žije přibližně 337 tisíc obyvatel, v celé metropolitní oblasti (s městem Elche a dalšími sídly) pak přes 750 tisíc obyvatel. Více než pětinu obyvatel tvoří cizinci, přistěhovalí v mohutné vlně imigrace na počátku 21. století; Alicante je tak jedním z nejrychleji rostoucích měst v zemi. Zdejší ekonomika je založená především na turistickém ruchu. Město založili Římané a pojmenovali ho Lucentum (Město světla). Ve druhé pol. 8 st. Alicante ovládli Arabové, v roce 1246 je dobyl zpět Alfonso X. pro Kastilskou korunu. V roce 1308 se město stalo součástí Valencijského království. Dnes je součástí regionu Valencie. Z města pravidelně vyplouvají trajekty na Baleárské ostrovy a do Alžírska. Hromadnou dopravu ve městě zajišťuje především rychle se rozrůstající tramvajová síť, která postupně spojuje Alicante s dalšími městy aglomerace; v polovině roku 2008 např. dorazila do obřího letoviska Benidorm.



Náš rozhovor - Jana Chocholoušková

Paní Jana Chocholoušková bydlí v našem domově na patře B1, přišla k nám v září loňského roku.

Začneme vaším rodištěm - odkud pocházíte?

Narodila jsem se v Praze a většinu života jsem bydlela v Karlíně. Kořeny mám ale v jižních Čechách a to jak ze strany maminky, tak i tatínka - rodiče pocházeli z Radíče u Sedlčan a z Mužetic, což je vesnice u města Sedlice. Během mého dětství jsme se do jižních Čech jako rodina málokdy vraceli, zato jsem tam pak často jezdila v dospělosti s mým mužem.

Povězte nám, prosím, ještě trochu víc o své rodině.

Jak už jsem říkala, moji rodiče pocházeli z jižních Čech. Ještě za svobodna se ale přestěhovali každý zvlášť do Prahy, kde se seznámili. V Praze si pak také už jako manželé pořídili restauraci. Měli spolu dvě děti – mě a moji starší sestru. Když

už jsme se sestrou byly trochu větší, tak jsme v rodinné restauraci pomáhaly a to hlavně o prázdninách, když nebyla škola. Třeba jsme čepovaly pivo u pípy... Tehdy se ještě pivo chladilo kusy ledu, které se vozily od řeky. A pivo jsme skladovali ve velkých sudech ve sklepě, odkud putovalo trubkami nahoru do restaurace. Práce tam nás bavila, asi jsme to měly v krvi. Moje sestra pak působila (mimo jiné) jako vrchní servírka a pokračovala tak v rodinné branži.

Na co dalšího ráda vzpomínáte z období dětství?

Třeba na to, jak v létě jezdila celá naše rodina na venkov, kde jsme měli dům. Nedaleko od něj žila moje teta a strýc, ke kterým jsme chodili pást krávy, pomáhali mlátit obilí nebo dělat řezanku pro dobytek. Řezanka, to je směs slámy s jetelem. Kromě toho jsme si tam dělávali ohníčky a pekli brambory. V okolí byly hluboké lesy, kde byla spousta hub, které jsme sbírali. A taky jsme se tam chodili koupat k rybníku.

Čemu jste se věnovala v rámci studií a následně v práci?

Vystudovala jsem ekonomickou školu. Později, protože to bylo v mojí práci u Tesly potřeba, jsem prošla několika odbornými kurzy, týkajícími se počítačů. V té době jsme koupili počítač ze Sovětského svazu, který byl tak velký, že zabíral tři místnosti. Tehdy se ještě používaly děrné štítky a děrné pásky, které se následně zpracovávaly na magnetické pásky. U počítačů jsem potom profesně zůstala až do svého odchodu do důchodu, tj. do svých sedmdesáti let. Tou dobou už se některé doplňky k počítačům, například tiskárny, vyráběly i u nás v Československu. Přesluhovala jsem, protože mě práce bavila, a byla jsem v dobré kondici. Odešla jsem až kvůli vnoučatům, abych se jim mohla věnovat.

A co váš osobní život?

Měla jsem spokojené manželství. S mým mužem, Vlastimilem, jsme se seznámili v autobuse. Celý život byl zaměstnaný v Hydroprojektu, podniku, který se věnoval vodohospodářství. Později zároveň působil jako právník. Rádi jsme jezdili do přírody, chodili na procházky do lesa nebo se koupat. Společně s přáteli jsme se věnovali také sportu, třeba jsme hráli volejbal. Oba jsme byli sportovně založení. Manžel se zamlada věnoval boxu a fotbalu, já zase gymnastice a plavání. Nejkrásnější chvíle pro mě byly, když se nám narodily děti – dva synové. S kluky jsem sice měla trochu potíže, hlavně když byli v pubertě, ale nebylo to tak hrozné.

Jaké jste měla v životě přátele?

Vždycky jsem tíhla k mladším lidem a měla jsem pro ně pochopení. Velké přátelství jsem proto měla hlavně s holkama, které byly vesměs o dvanáct let mladší než já. Dvě z nich žily v Praze a zbývajících pět v Petrovicích u Sedlčan, v rodišti mého muže, kde jsme se každý týden vídaly. Naše přátelství trvá dodnes. S některými z nich se tak přátelíme až šedesát let.

Jak jste vnímala svůj odchod k nám do domova?

Nejdříve bych ráda srovnala odchod do domova seniorů za mých časů a za časů mých rodičů. Mám dojem, že v dnešní době nastupujeme do domovů dobrovolně a těšíme se. Nastupujeme totiž až tehdy, kdy cítíme, že už potřebujeme nějakou pomoc, a že už opravdu nemůžeme bydlet sami. Dříve se častěji stávalo, že lidé odcházeli do domovů dříve, než to bylo nutné, protože je k tomu někdy i tlačila jejich rodina. Obvykle z majetkových důvodů.

Já jsem v osmdesáti letech musela náhle podstoupit náročnou operaci. Tři roky po ní se o mě starali moji synové s podporou terénní pečovatelské služby a bylo to složité, protože oba byli zaměstnaní a zároveň mi zajišťovali nákupy, odvozy k lékaři, apod. Proto jsem se nakonec rozhodla nastoupit sem do domova a jsem za to rozhodnutí moc ráda. Je to tu takové, jak jsem si představovala... nebo vlastně lepší. Byla jsem příjemně překvapená.

Co vás v současnosti těší a na co se těšíte do budoucna?

Těším se z mnoha věcí – třeba z toho, že jsem dobře vychovala své syny, nebo ze své malé pravnučky Magdalény, které říkáme Majda. V současnosti se aktivně věnuji rehabilitaci po prodělaném zákroku a do budoucna se tak těším hlavně na to, až budu moci zase chodit jako dřív.

Společně připravily Lucie Asingrová a Jana Chocholoušková.

ZÁŘIJOVÁ VÝROČÍ

26.9.1212 vydal budoucí římský král Fridrich II. Zlatou bulu sicilskou. Bulla Aurea Siciliæ je soubor tří listin, který potvrzuje Přemysla Otakara I. jako českého krále a stvrzuje jeho potomky jako dědice českého trůnu. Fridrich II. tak českého panovníka odměnil za podporu v boji o říšskou korunu. Název listiny je odvozen od pečeti, kterou jsou listiny opatřeny.

27.9.1902 bylo otevřeno Divadlo Josefa Kajetána Tyla v Plzni. Novorenesanční budovu Velkého divadla navrhl architekt Antonín Balšánek a patří k významným plzeňským památkám. Divadlo zahájilo provoz slavnostním představením opery Libuše od Bedřicha Smetany. Divadlo J. K. Tyla patří k nejvýznamnějším českým divadelním domům. I v současnosti uvedlo mnoho významných uměleckých počinů. Operu Salome Richarda Strausse, světovou premiéru baletu Maryša na hudbu Petra Wajsa, činohru Odcházení Václava Havla a mnoho dalších. Plzeňský balet patří k nejlepším v České republice. Divadlo J. K. Tyla pravidelně hostuje i v zahraničí (Německo, Švýcarsko). Scéna Velkého divadla hostí jako každý rok i letos v září již 30. ročník Mezinárodního festivalu Divadlo.

15.9.1907 bylo v Domě U Modré štiky v Praze otevřeno první stálé kino v českých zemích, Bio Ponrepo. Viktor Ponrepo se původně živil jako iluzionista. Začátkem 20.století, kdy Jan Kříženecký začal promítat a následně i natáčet vlastní filmy, Ponrepo pověsil kouzelnickou živnost na hřebík a zřídil si putovní biograf, první v Čechách. Promítal po vesnicích populární filmy „Příjezd jízdy“ nebo „Souboj dam amerických“ či dramatické záběry z Búrské války. Licenci pro Prahu však získal až roku 1905. Nejprve otevřel letní kino na zahradě restaurace Klamovka na Smíchově a po dvou letech první stálé kino U Modré štiky. Promítalo se každý den kromě pátku. Promítací sál měl 56 míst k sezení, v předsáli mohl návštěvník uložit kabát do šatny nebo zakoupit zákusek v cukrárně. Projekci podbarvoval zvuk fonografu a komentáře k filmům zajišťoval ochotník pan Crha, Ponrepův bratr Jan nebo sám Ponrepo. Ponrepo každého návštěvníka osobně vítal, s rostoucím počtem diváků se ale stal tento ceremoniál neúnosným, a proto Ponrepo natočil vítání na film. Od té doby vítal obecenstvo z plátna hlubokými úklony na všechny strany. Touto scénkou se později inspiroval Karel Zeman k znělce Národního filmového archivu s legendárním panem Prokoupkem. V dalších letech stálých kin přibývalo, ale za 1. světové války i znovu ve 20. letech šlo o velmi nevýnosné podnikání. Viktor Ponrepo zemřel jako mnoho jiných průkopníků v chudobě. Kino Ponrepo ale fungovalo ještě dvacet let po smrti svého zakladatele, během třicátých let to bylo jediné kino promítající němé filmy.



20.9.1932 vznikla slavná černobílá fotografie Oběd na vrcholu mrakodrapu. Autor ji pořídil pro New York Herald Tribune během výstavby mrakodrapu 30 Rockefeller Plaza na Manhattanu v New Yorku. Fotografie zachycuje jedenáct stavebních dělníků během oběda, jak sedí na nosníku s nohama visícíma 260 metrů nad ulicemi New Yorku na 69. patře RCA Building. Podle archiváře byla fotografie ve skutečnosti aranžovaná a pod dělníky není propast, nýbrž dokončené předešlé patro. Ačkoli ukazuje skutečné železáře, předpokládá se, že momentka byla zinscenována Rockefellerovým centrem jako propagace nového mrakodrapu. Pojí se k ní i nám blízký příběh - první muž zprava je slovenský dělník Gustav Popovič

z Vyšného Slavkova u Levoče. V roce 1932 poslal své manželce pohlednici s touto fotografií, na kterou napsal: „Nič še ty neboj, moja milá Mariška, jak vidziš, ta ja furt s fľašečku. Tvoj Gusti.“ I po desetiletích tento snímek zdobí stěny pokojů, prodává se v obchodech s plakáty, dává se jako dárek. A stále vyvolává hrůzu ze závratě, bez ohledu na to, kolik metrů skutečně pod dělníky bylo.

21.9.1937 se konal státní pohřeb prezidenta T. G. Masaryka. Masaryk trávil poslední roky života na zámku v Lánech a tam po těžké nemoci 14. září zemřel. Masarykova osoba bývá spojována hlavně s obdobím první republiky, ale značnou část svého díla vytvořil dříve, zvláště pokud jde o filozofické a sociologické práce, literární činnost a politickou aktivitu v jeho třech poslaneckých obdobích ve vídeňské říšské radě. Masaryk byl označen za „Prezidenta Osvoboditele“ (oficiální titul zákonem č. 232/1935 Sb. z. a n., z 21. prosince 1935). Ještě za jeho života, k jeho osmdesátým narozeninám 7. března 1930, se Národní shromáždění usneslo na zákonu „Masaryk se zasloužil o stát“ (Lex Masaryk). Státní pohřeb se konal v úterý 21. září 1937, začal za zvuku Svatováclavského chorálu na Pražském hradě a končil po více než devíti hodinách za modlitby „Otčenáš“ uložením do hrobu na Lánském hřbitově. Popsal jej Karel Čapek v textu „Cesta devíti hodin“ a dny smutku před pohřbem vyjádřil Jaroslav Seifert básní „Osm dní“ známou jako „To kalné ráno, to si pamatuj, mé dítě“. Památku prvního československého prezidenta přišlo uctít podle odhadů 500 až 750 tisíc lidí.

18.9.1947 vznikla Ústřední zpravodajská služba – CIA (Central Intelligence Agency). Federální vláda Spojených států amerických ji založila jako zpravodajskou službu USA mající za úkol provádět po celém světě operace ve prospěch USA. Vznikla na základě Zákona o národní bezpečnosti. CIA se postupně stala mocenskopolitickým nástrojem americké zahraniční politiky s působností v řadě zemí. Od roku 1972 je podřízena kontrole Kongresem a Národní bezpečnostní radou. S koncem tzv. studené války a po řadě skandálů se v důsledku změn na mezinárodní scéně změnily i cíle CIA; dnes bojuje proti teroristickým útokům. Základními úkoly CIA jsou sběr, analýza a vyhodnocování zpravodajsky významných dat z celého světa (jedním z aspektů je uchování stávajících amerických hodnot a vlivy, které by je mohly ohrozit). Získaná data jsou analyzována a vyhodnocené informace předávány americké vládě jako podklad pro rozhodování. Ze zákona působí tato výzvědná služba pouze v zahraničí. Ředitel české BIS Michal Koudelka obdržel v březnu 2019 v sídle CIA Tenetovu cenu za zahraniční spolupráci. Koudelka uvedl, že „Toto nejvýznamnější ocenění, které CIA dává, беру nejen jako ocenění své práce, ale především jako ocenění práce BIS.“

26.9.1952 měla premiéru filmová pohádka Pyšná princezna režiséra Bořivoje Zemana. Scénář vznikl podle pohádky Boženy Němcové Potrestaná pýcha a nesmrtelnou roli princezny Krasomily hrála Alena Vránová, pro niž to byla první filmová zkušenost a také nabídka spolupráce s Janem Werichem a vstupenka do Divadla ABC. V Městských divadlech pražských pak Alena Vránová hrála až do roku 1992. Krále Miroslava hrál Vladimír Ráž, který se stal i v civilu jejím manželem. I v dalších rolích se představili oblíbení herci - Stanislav Neumann, Miloš Kopecký, Karel Effa, Gustav Heverle, Otomar Korbelář, Jarmila Kurandová a mnoho dalších. Pohádka se stala nejnavštěvovanějším filmem v tuzemských kinech. V biogramech ji podle Unie filmových distributorů vidělo 8,2 milionu lidí. Bez Pyšné princezny se neobejdou ani televizní Vánoce.

14.9.2012 vyhlásila vláda ČR kvůli hromadným otrávám metanolem plošnou prohibici na prodej tvrdého alkoholu s obsahem nad 20 % čistého lihu. Metanolová aféra začala dvěma úmrtími v Havířově začátkem září. V den vyhlášení prohibice měly jedovaté nápoje na svědomí už 19 obětí a cca 30 lidí bylo v nemocnicích v různém stádiu otravy metanolem. K sérii otrav metanolem docházelo i v Polsku. Do 29. ledna 2013 na otravu zemřelo 47 občanů České republiky, tři občané Polské republiky a desítky dalších byly hospitalizovány; mnozí lidé utrpěli trvalé poškození zraku. Toto číslo však nebylo konečné kvůli tomu, že množství jedovatého metanolu stále kolovalo mezi lidmi. Proto se i po hlavní vlně otrav stále objevovaly nové oběti. Policejní pátrání vyústilo v případ s největším počtem obviněných v dějinách české kriminalistiky. Policie České republiky do 11. listopadu 2012 v souvislosti s kauzou obvinila 61 osob. Hlavní obvinění dostali za namíchání otravné směsi ethanolu a methanolu doživotní tresty odnětí svobody.

INFORMACE Z DOMOVA



Vycházky do Miličovského lesa

Za chladného počasí se společné vycházky konat nebudou. Místo vycházek bude každé pondělí na sále „Filmový klub“.

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.

CIRKUS SENIOR

Od září vždy poslední úterý v měsíci se můžeme těšit na Cirkus senior s Adamem, kde se naučíte jednoduché cirkusové prvky a užijete si příjemné aktivní dopoledne.

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.

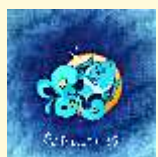
Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 7. 9. 2022
od 10:00
v sále.

Září



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Měli byste se přestat zabývat maličkostmi. Není dobré se v něčem stále pitvat a hledat chyby na druhých.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Velké plány na září by mohly ztroskotat na neočekávaných maličkostech. Zatím tedy vydržte, vše přijde spontánně.



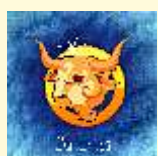
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Sice byste nejraději poslouchali jen své srdce a jednali emotivně, ale tentokrát je třeba také trochu poslechnout rozum.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Dostaví se chuť nastavit vysoké tempo a jet bez přestání. Hlava vám nyní funguje naprosto skvěle, tak toho využijte.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Snažte se myslet více pozitivněji. Pomoci by vám k tomu mohli přátelé s dobrým programem.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Pomaloučku se začněte připravovat na podzimní program. Především tehdy, máte-li rádi přírodu.

HOROSKOPY



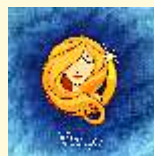
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Máte pocit, že váš partner je vlastně ten pravý pro vás. Spojují vás zájmy, pohled na svět a morální vlastnosti.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Máte dar slova, dnes byste toho neměli tolik využívat. Umíte totiž trefit cíl bez ohledu na to, jak se kdo bude cítit.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Bude třeba mít emoce a nálady pod kontrolou. Je dobré vědět, ke komu si co v okolí můžete dovolit.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Jako meditaci můžete využít výtvarné techniky i hudbu. Záleží na vás, co se vám líbí a na náladě.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Vydáte-li se dnes na procházku, dobře se obujte. Nohy potřebují tu nejlepší péči, aby vás nebolely.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Jste raději opět ve společnosti přátel. Dělá vám dobře trávit čas společnými aktivitami, ke kterým máte blízko.