

HÁJEK

květen
2023

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.**

Kotyšánová Marie,
Kubíčková Magdaléna,
Matula Milan, Ing.

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 Ifkovichová,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

- 1) Jiřina Bohdalová (*3. května 1931) hrála výraznou postavu v pohádce Nesmrtelná teta. Démonická role Bohdalové dokonce přinesla i Českého lva na jeho historicky prvním udílení v roce 1993. Jak se postava jmenovala?
 - a) Bohyně.
 - b) Láska.
 - c) Závist.
 - 2) S květnem se pojí mnoho pranostik. Jako např.: Sníh v máji –
 - a) málo trávy.
 - b) hodně trávy.
 - c) rychle na máry.
 - 3) Madeleine Albright (15. května 1397 – 23. března 2022) se stala historicky první ministryní zahraničí Spojených států amerických. Odkud pocházela?
 - a) Z Prahy.
 - b) Z Londýna.
 - c) Z Washingtonu.
 - 4) 3. května 1985 byl spuštěn první blok první atomové elektrárny na našem území. O kterou elektrárnu jde?
 - a) O Blahutovice.
 - b) O Dukovany.
 - c) O Temelín.
 - 5) Včera, dnes a zítra. V sobotu večer a v neděli ráno. Vzpomínáte na televizní scénku, kde Iva Janžurová (*19. května 1941) hraje prodavačku vstupenek v kině? Kdo ve scéně také účinkoval?
 - a) Karel Šíp.
 - b) Jiří Lábus.
 - c) Felix Holzmann.
 - 6) 7. května 1458 proběhla korunovace Jiřího z Poděbrad českým králem; vládl do roku 1471. Jakým způsobem se stal českým panovníkem?
 - a) Zvolila si jej česká šlechta.
 - b) Zdědil titul po otci.
 - c) Titul získal po své matce.
 - 7) „Chodili spolu z čisté lásky a sedmnáct jim bylo let“. Kdo o Milencích v texaskách zpívá společně s Josefem Zímou (* 11. května 1932)?
 - a) Karel Zich.
 - b) Karel Štědrý.
 - c) Jiří Štědroň.
 - 8) Svatý Florián bývá nejčastěji zobrazován jako římský voják s přilbou, mečem a korouhví, vylévající z vědra vodu. Jeho památka je oslavována 4. května. Koho se stal patronem?
 - a) Hasičů, kominíků a zedníků.
 - b) Vojáků, jezdců, kovářů.
 - c) Notářů, sklenářů.
 - 9) Petr Janda (* 2. května 1942) je český rockový zpěvák, skladatel a kytarista. Se kterou hudební skupinou je neodmyslitelně spojován?
 - a) Se skupinou Katapult.
 - b) Se skupinou Argema.
 - c) Se skupinou Olympic.
- Když se řekne 1. máj, mnohým se vybaví již klasická báseň K. H. Máchy Máj. Byl pozdní večer – první máj – večerní máj – byl lásky čas. Jak tato báseň pokračuje?
- a) Svou lásku slavík růži pěl, růžinu jevil vonný vzdech.
 - b) Hrdliččin zval ku lásce hlas, kde borový zaváněl háj.
 - c) Jezero hladké v křovích stinných, zvučelo temně tajný bol.

*Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z dubnového kvízu
odpovědělo 28 čtenářů.*

Deset správných odpovědí měli:

Ilona Bednářová, Přemysl Červenka, Marie Illnerová, Hana Moravová a Jan Sedlmayer.

Devět správných odpovědí měli:

Marie Blažková, Marie Černohorská, Danuše Hrubá a Karel Pešťák.

**Osm správných odpovědí měl:
Tým A1**

GRATULUJEME!!!

*Nejvíce vás potrápily otázky
č. 8. 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 přečíst správné
odpovědi.*

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) B – Zkrásní.
- 2) C - Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války.
- 3) B - Na Velký pátek.
- 4) C - Srazil se s ledovcem.
- 5) A – Na Zelený čtvrtek.
- 6) B - Milan Kundera.
- 7) A - Na koni, jak bojuje s drakem.
- 8) B - Ozdobený jehličnan nebo ratolest.
- 9) A - Karel Kryl.
- 10) B - Protože oheň se považuje za nejlepší ochranu proti čarodějnicím.

3. 5. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

3. 5. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

IVETA BARTOŠOVÁ – povídání a hudební ukázky připravují Lucka a Dominik.

9. 5. úterý 10:00 ZAHRADA DSH

ZOOTERAPIE

Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.

10. 5. středa 14:00 SÁL

FILMOVÝ KLUB

Film na přání

14.5. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Téma: Jak hovořit s Bohem skrze modlitby ?

17. 5. středa 14:00 SÁL

LETOHRÁDKY

Přijďte si poslechnout přednášku paní Stanislavy Mickové.

18. 5. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava květnových narozenin našich obyvatel.

23. 5. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

23. 5. úterý 14:00 SÁL

DOREMY

Srdečně vás zveme na Jarní koncert pěveckého spolku DOREMY, uslyšíte známé i méně známé lidové písně.

28.5. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Téma: Zázraky a nadpřirozená znamení - báje nebo skutečnost ?

31. 5. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Tentokrát na téma Barrandovské ateliéry – připravují Lucka a Dominik.



KALEIDOSKOP

Klavírní koncert nadané slečny Sofie Lewerenz



Výstava Motýli – kouzlo proměny



Krásné životní jubileum oslavila paní Věra Richterová. Srdečně blahopřejeme.



Světový den Parkinsonovy choroby – proběhl již 6. ročník setkání.



22. 3. se konala soutěž Malešický mozek. Náš domov skvěle reprezentovali pan Přemysl Červenka a paní Libuše Mikešová. Paní Libuška byla nejlepší soutěžící ve své kategorii a s panem Červenkou byli vyhlášeni jako nejlepší tým celé soutěže. Děkujeme za reprezentaci a srdečně gratulujeme.



Mezi námi – opět mezi nás zavítali děti z MŠ Křejského.



Vernisáž obrazů naší kolegyně Hanky G. Sommerové



Zahájení skleníkové sezóny

Vážení zahrádkáři, rádi bychom vás přivítali v nové rubrice, která bude patřit nejen skleníku. V letošním roce jsme zaznamenali velký zájem o místo v našem skleníku a to nás mile potěšilo.

V měsíci březnu jsme za pomoci našich dobrovolníků uklidili skleník a připravili na nadcházející sezónu.

V záhonech byla vyměněna hlína, zavlažování bude opraveno a společně s našimi zahrádkáři jsme objednali rostliny, které jsme zasadili. Dále bylo objednáno nové zahradnické náčiní, nové konve a solární osvětlení. Doufáme, že letošní sezóna nám bude dělat samou radost, budeme se těšit z našich výpěstků a skleník se tak stane ozdobou našich zahrad. Nyní vám poskytneme několik rad, jak skleník funguje.



Ideální teplota a větrání

Přes den, kdy slunce svítí nejsilněji, skleník řádně větráme, protože teplota by neměla překročit 32°C.

V denní době by se měla maximální teplota ve skleníku pohybovat okolo 25°C, proto je pravidelné větrání tak důležité. V teplých dnech by měl v noci zůstat skleník vyhřátý na 19°C.

Pokud sluneční svit není intenzivní, ve skleníku stačí teplota cca 20°C, ale v noci by nemělo být ve vyhříváném skleníku méně než 15°C.

Samozřejmě existují rostliny, kterým teplo vyhovuje více. U nich lze krátkodobě akceptovat i výrazně vyšší maximální teplotu, 32 až 35°C. Patří k nim různé druhy rajčat, salátové okurky, papriky, melouny, lilek, cuketa. Naopak, jiné rostliny lépe odolávají chladu a pokud pěstujeme právě takové, ve skleníku může být i chladněji, krátkodobě i kolem nuly. Sem lze zařadit třeba hlávkový salát, ředkvičky, kedlubny, nebo čínské zelí.

Teplotu ve skleníku regulujeme buď větráním, nebo zastíněním, například pomocí rohoží. K regulaci příliš vysoké teploty může sloužit i nátěr některých skleníkových tabulí bíle.



Zálivka ve skleníku

Při zalévání ve skleníku dáváme pozor zejména na to, aby se studená voda nedostala na listy, protože by došlo k jejich popálení. Zaléváme výhradně ke kořenům, abychom zabránili šíření plísní a chorob. Množství zálivky určujeme podle počasí. Za slunečného počasí zaléváme více, při podmračeném počasí méně. Zaléváme nejlépe ráno a větším množstvím vody jednou za několik dní. Není potřeba zalévat každý den. Půdu necháme oschnout, neměla by být stále vlhká. Nejlepší formou zálivky ve skleníku je kapénková závlaha.

Co pěstovat ve skleníku

Nejčastěji pěstovanými plodinami ve skleníku jsou rajčata, salátové okurky a papriky. V předjaří zde vyséváme rajčata a saláty, načež je nahrazujeme či doplňujeme plodovou zeleninou. Pěstujeme zde i kedlubny (ideálně mezi saláty). Ovšem neprohloupíme také například s patizonem nebo lilkem. Do skleníku se hodí i jedna rostlina vinné révy, kterou povedeme štítem skleníku a bude nám tak vytvářet příjemný stín.

Salátové okurky a rajčata vyvazujeme ve skleníku na výšku, čímž získáme místo ve spodním patře, a to je třeba zaplnit nižšími druhy. Určitě se sem nehodí papriky, ty je třeba dát na samostatnou vymezenou plochu a nepřehánět to příliš s hustotou jejich výsadby. Rostliny by se příliš táhly vzhůru, byly by křehké (a že papriky jsou již tak velice křehké) a plodily by méně.

Do přízemí se mezi rajčata hodí saláty a kedlubny, kterým necháme okolo sebe prostor vždy o průměru cca 20 cm. Hodí se sem však také ředkvičky, cibule, některé druhy mrkve, řeřicha, kopr, kmín a bazalka. Je třeba zvážit, zda zde chceme druhy s delší vegetační dobou, které poskytnou v sezóně jen jednu sklizeň a nebo druhy, které můžeme pěstovat opakovaně.



ZAJÍMAVOSTI

Saláty, ředkvičky a řeřichu můžeme pěstovat opakovaně ve vlnách, sklízet je můžeme podle odrůdy za 20 až 40 dní. Pokud je teplý podzim, dozrají nám ve skleníku i ty rostliny, které vysejeme na začátku září. Na rozdíl od salátu a kedlubnů je však třeba vysévat ředkvičky, řeřichu a třeba baby mrkve do řádků, v nichž nám porostou až do zralosti.

Co se do skleníku nehodí

Určitě do skleníku nepatří cukety a dýně s velkými nároky na prostor, rebarbora, která je vytrvalá a časem též obrostle velkou plochu.



Zdroj: <https://www.ceskestavby.cz/clanky/jake-druhy-rostlin-jsou-vhodne-pro-pestovani-ve-skleniku-28041.html>

SOUTĚŽ

Na závěr článku vyhlašujeme soutěž:

- O nejhezčí truhlík ve skleníku - **do 31.7.2023;**
- O nejhezčí truhlík na balkoně - **do 31.7.2023;**
- O nejhezčí úrodu ve skleníku - **do 30.9.2023.**

Pěstování zdar!

Lucie a Ella

Světový den Parkinsonovy nemoci

U příležitosti světového dne Parkinsonovy nemoci (11. dubna) se ve středu 12. 4. u nás v domově konal tradiční, již 6. ročník zábavného a soutěžního dne pro osoby s Parkinsonovou nemocí (PN). I tentokrát mohli účastníci vyhrát jednu ze tří atraktivních cen, ale pro nás jsou vítězové všichni, kteří se zúčastnili a vyzkoušeli si své schopnosti v různých dovednostních oblastech.

Navštívilo nás zhruba 60 lidí a do soutěží se zapojilo celkem 44 účastníků, z čehož asi 25 bylo klientů domova a stacionáře. Jsme rádi, že se tentokrát zapojili i klienti s PN z jiného domova, konkrétně Domova u trati v Litoměřicích.

Jako minulý rok, tak i letos byla po celou dobu akce možnost navštívit již velmi oblíbenou poradnu se všemi druhy dotazů ohledně PN, kterou vedla paní Anna Rezková.

Prvním z odpoledních doprovodných programů byla ukázka projektu Dance Well. Tanečnice se snažily pomocí hudby, rytmu a představitivosti zapojit účastníky do procítěného tance a tím navodit uvolnění celého těla. Po počátečním kolektivním ostychu se nakonec velmi úspěšně povedlo roztančit celý sál.

Druhá část programu byla odbornější a věřím, že nejen pro účastníky parkinsoniky, ale i pro jejich doprovod velmi přínosná. Slečny Martina a Kačka z místního rehabilitačního zařízení Therap-Tilia nám ukázaly strategie, co dělat, když se parkinsonik „zasekne/zamrzne“.

Velké poděkování patří všem, kdo se podíleli na organizaci celé akce a na provedení doprovodného programu. Věřím, že se všem zúčastněným i letošní ročník líbil a budeme se opět těšit na další rok.

Lucie Holušová

vedoucí Denního stacionáře Parkinson



Literární dílna

Kdepak cesta

Kdepak cesta, nanejdůležitější pěšina nás vedla borovým lesíkem dále do nitra lesa. Stromy sílily a jejich výška a koruny byly čím dál větší. Mezi nimi se objevovaly i velké smrky, na kterých visely šišky, které se i ve slabém větříku chvěly jako zvonky a zdálo se, že ke zvonkům se přidal i hlas flétny, která hrála krásnou ukolébavku.

Šly jsme jak ve snu. Překročily jsme malý potůček, který zurčel z malé skalky, která se před námi náhle objevila a zůstaly jsme v úžasu stát. Před námi se objevila nádherná paseka. Vlastně to nebyla paseka, ale louka porostlá krásnými květy, nad kterými létali krásně barevní motýli a jejich křídla vydávala zvuk jak chvění osikových lístků ve větru, a mezi nimi tančily víly. Nebylo jich moc, jen asi pět, ale jejich tanec byl nádherný a hudba byla překrásná a vlastně nás ukolébávala do krásného snu. Ještě jsme uviděly malý domek v rohu paseky a nějakého dědu v houpacím křesle vedle domku, jak se na nás usmívá a kyne rukou.

Najednou zahřmělo a my se probudily, vše kolem zmizelo. Stály jsme na kraji malé paseky, kde bylo několik velkých pařezů a opodál nich už rostly malé borovičky a smrčky a mech. V rohu paseky stál malý seník, kde bylo ukryto seno pro lesní zvěř. Domek a děda v houpacím křesle nikde, víly a motýli taktéž. Jen pět krásných břízek a statná osika, které se ve větru chvěly a osika vydávala zvuk, jako když kolem poletují motýli a čeří vzduch.

Ještě jsme několik minut stály a nemohly jsme pochopit, co se to vlastně s námi stalo. Byly jsme omámené obrazem, který se před námi náhle zjevil a zase tak náhle zmizel. Co nám tímto obrazem chtěl někdo říci? A kdo? Snad, že můžeme ve všem vidět nějakou krásu, ať je to člověk, zvíře, rostlina a nebo kus kamene. Na každém je alespoň trochu toho krásného a dobrého, a tak bychom se měli dívat i dnes na vše kolem nás.

Ještě trochu omámeny jsme šly po cestičce dál a mezi stromy začalo pomalu prosvítat slunce. Vyšly jsme z lesa a před námi se po obou stranách objevilo pole. Sluneční paprsky dopadaly na lány žlutě zbarvené řepky, nad kterou se to hemžilo malými tvorečky včelek, které pilně pracovaly, aby do úlů přinesly pyl a zajistily tak obživu pro sebe i nás lidi. Bylo to nádherné, pozorovat ty malé včelky, jak s nožkami obalenýma pylem spěchají do úlů, aby odložily svůj náklad a vrátily se zpět pro nový. Šly

jsme dále po cestičce, která se pomalu rozšiřovala a pomalu nás zavedla k malé osadě s několika staveními. Na kraji stál malý domek a poblíž něho několik úlů, kam se vracely včely se svým nákladem. U domku na lavičce seděl bělovlasý muž, usmál se na nás a zeptal se, kde jsme se tu vzaly a kam jdeme. A my byly opět jako ve snu. Byl to ten stařík, kterého jsme již viděly sedět na pasece v houpacím křesle? Prošly jsme celou osadu stále jako ve snu, až jsme se dostaly na silnici k nedaleké zastávce, kam zrovna přijížděl autobus, který nám zastavil a řidič nás vyzval, ať nastoupíme. A my stále jako ve snu poslechly a nastoupily, nevím, co si o nás myslel, ale zavřel dveře a rozjel se. My jsme se svalily na první volná sedadla a pomalu přicházely k sobě. Za chvíli jsme již pozorovaly krajinu ubíhající kolem nás. Byla krásná, ale já stále myslela na dvě otázky bělovlasého muže – „kde jsme se tu vzali?“ a „kam jdeme?“ . Nemyslím jen my dvě, ale celé lidstvo. Kde se vzalo na této nádherné planetě, které říkáme Země? A kam jdeme a proč ničíme tak krásnou zem a proč ničíme i sebe? Samé „proč?“ Odpoví mi na to někdo?

Marie Vaňková

České Švýcarsko

Ústecký kraj, okres Děčín, obec Hřensko. To je vstupní brána do Národního parku České Švýcarsko. Hřensko je obec na dolním toku Kamenice. S nadmořskou výškou 115 metrů je nejnižše položenou obcí České republiky. Obec je z obou stran obehnaná vysokou hradbou skalních stěn. První zmínka o Hřensku pochází z roku 1488. Stála zde krčma, která sloužila vorařům. Za panování hrabat Clary-Aldringenů došlo k prudkému rozvoji turistiky. Hřensko se stalo výchozím místem pro výlety na Pravčickou bránu, největší přírodní skalní most v Evropě. Po soutěskách řeky Kamenice se konaly projížďky na lodičkách.

Svoje školní léta jsem prožil v Děčíně. Hřensko se stalo častým výletem škol z okolí. Místo jsem navštívil i v pozdějších letech. Vždy bylo co vidět.

Vzpomínám na výlety s mým bratrem Frantou. Ten byl neřízená střela. On byl o šest let mladší než já. Musel jsem ho hlídat. Jeho oblíbenou zábavou bylo ve Hřensku schovávat se ve skalách a měl ohromnou radost, když jsem ho hledal. Jednou jsme proto i zmeškali parník do Děčína. Museli jsme čekat na autobus. Domů jsme přišli pozdě večer. Samozřejmě jsem za to mohl já.

Proč vzpomínka na Hřensko. Začne turistická sezóna. Není to dlouho, co toto krásné místo postihl požár. Tato událost významně zasáhla do turistiky i života místních obyvatel. Následky katastrofy se budou odstraňovat léta. Moje velké přání je, aby se Hřensko a jeho okolí podařilo obnovit. Obnovit všechny přístupy do známých míst jako je Pravčická brána, soutěsky, Mezná, Mezní louka i okolní krásy.

Byla by velká škoda přijít o tento přírodní klenot.

Karel Pešťák



Orloj

Čas a jeho měření fantastickým strojem.

Překrásně a důmyslně sestrojený stroj, plný součástek, které přesně do sebe zapadajíce a ukrajujíce z nekonečně velkého koláče času, pluje s námi a naší planetou, vesmírem. Ještě jsou mezi námi bytosti, které se časem neřídí. Nespěchají, čas je pro ně tabu. Já se přiznám, že obdivuji Staroměstský orloj. Je překrásně umělecky zdobený a obdařen unikátním zvukovým efektem. Některé orloje jsou menší a méně zdobené, náš Pražský orloj je jeden z nejstarších orlojů. Tradují se o něm spousty pověstí. Jedna z nich vypráví o mistru hodinářském Hanušovi, který prý přišel o oči, které mu úkladně v noci vypálili nájemní krutí lidé na příkaz pražských radních, protože chtěli zabránit mistru Hanušovi v tvorbě na jiných zakázkách v jiných městech. Mistr se pomstil tím, že orloj poškodil, a ten prý nešel asi sto let. Tady pověst končí.

Další hrůzostrašná pověst varuje lidi, aby se neopovažovali něco na orloji měnit. Že se to prý vždy vyplnilo a dotyční buď zemřeli nebo zešileli. Malíř Mánes přidal krásné obrazy na kalendářní desku orloje a zanedlouho zešilel.

Zanechám pověstí a použiji svoji fantazii. Zavřu oči a jsem před Pražským orlojem, ale nejsem sama, vedle mne stojí přítel nejvěrnější, vezme mě za ruku a řekne „vzal jsem ti sebou i tvého milého tygříka Petříka“. „Ano, tady jsem“, ozve se tygřík Petřík a za chvíli vyleze z kapsy Janovy košile a směje se na mě. S přítelem Janem mají oba pusy od ucha k uchu. Také se usmívám, mám velkou radost, že jsou spolu se mnou, vykročíme společně do prostoru směrem k orloji. V orloji něco prasklo, ručičky na hodinách se divě roztočily, okolo nás začal fičet vítr, ten nás i s orlojem zvedl do výšky, okolo nás se rozlilo silné světlo a náhle jsme letěli rychle neznámým prostorem. Doneslo nás to do překrásné zahrady plné květín a ovocných stromů. Omámeni tou nádherou jsme všichni tři vykřikli „Tady zůstaneme navždy!“ Z orloje se ozval tichý hlas, který řekl: „Stane se, jak si přejete.“ Stačila jsem v rychlosti sepsat tento příběh a zůstáváme zde a loučíme se s vámi. Vložím toto povídání do orloje. Povětrí se zvedne a orloj je donese až k vám.

Tak končí moje fantazie a já jsem se z ní vrátila zpět do našeho světa.

Ilona Bednářová



Drazí přátelé,

jistě si všichni uvědomujeme, jak ten náš pozemský život nesmírně utíká. Můžeme tak lehce říct: Do pětačtyřiceti táhneme vozík života do kopce. Je to určitě nesmírná dřina. Vozík je těžký, naložený našimi představami, našimi plány, ideály, ale také různými zbytečnými břemeny. A ta druhá část, ta letí rychleji, to už jedeme z kopce, to už musíme často vozík brzdít. Ale také pomalu odhazujeme různé zbytečné zátěže. Vozík života dává se již do rychlého tempa. Den za dnem utíká, týden za týdnem, měsíc za měsícem a již je tady krásný měsíc květen. Měsíc lásky, měsíc rozvíjející se přírody, úžasně krásných barevných šeříků, kouzelně barevných stromů, keřů kolem nás. Měsíc, který začíná oslavou lidské práce - 1.máj. Potom další svátek 8.květen, konec války, Den vítězství.

A v neděli 14. května Den matek, den, kdy oslavujeme všechny maminky, babičky, které jsou mezi námi, ale také ty, které nás předešly na věčnost. Oslavujeme, vzpomínáme a jsme vděční za všechny milé a starostlivé ženy. Žena je květinou života. Žena nejvíce rozvíjí stvořitelské dílo Boží, ona přináší na svět nový život. Její zásluhou rozkvétá strom života. Jistě všichni víme, že také ten náš pozemský život není vůbec lehký, přijdou různé překážky, naše lidská omezení, různé nemoci. A v tomto našem lidském údělu k nám Ježíš promlouvá: Kdo chce jít za mnou, zapři sám sebe, vezmi na ramena svůj kříž - své trápení, nemoci, bolesti - a pojď za mnou.

Ve světě máte soužení. Ale vzchopte se, já jsem přemohl svět. Možná, že se to někomu zdá nepochopitelné. Ale svědkové všech událostí kolem Krista nám předali věrohodné svědectví. - Ježíš čeká i na naše rozhodnutí. Slova zapři sám sebe můžeme nahradit důležitým slovem rozhodni se pro Krista. V každé životní situaci rozhodni se pro Ježíše. Pro toho, který řekl: Já jsem cesta, pravda a život. Já jsem světlo světa. Kdo jde cestou za mnou, ten nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života. - Petr to vyznává: Pane, ke komu bychom šli? Ty máš slova věčného života. A my jsme uvěřili a poznali, že ty jsi ten Svatý Boží. - A Ježíš trpělivě čeká i na naše vyznání. I v momentech, kdy nás zasáhnou různé

problémy, nemoc, opuštěnost, různá strádání. Když nás třeba zahltní strach, když se bojíme, co přijde zítra, co bude s našimi dětmi, vnoučaty, jak my zvládneme úsek života, který je před námi. I na tyto otázky Ježíš nám dává odpověď: Já jsem s vámi po všechny dny až do skonání tohoto věku. - Jistě úžasná slova, úžasný slib, slib plný naděje. Ježíš je východisko z každé životní situace. Často mnozí lidé nechápou, že za Ježíšem může přijít každý člověk, i ten, který má určité problémy se svou minulostí. Ježíš miluje každého člověka, nenávidí jen hřích.

On nám všem nabízí klid a pohodu v duši: „Pojďte ke mně všichni... já vás občerstvím.“ (Mt 11,28) - „Já jsem vzkříšení a život.“ (Jan 11,25). Samozřejmě, že nám Bůh dal svobodu. Svobodu, kdy se můžeme rozhodnout pro své osobní řešení. Svoboda je jeden z největších darů, které jsme dostali od Boha. Kdybychom neměli svobodu, nemohli bychom milovat. A život bez lásky by byl jen nějakou formou zoufalství. Bůh je Láska. On nám může nastavit směr života, dát nám kvalitní cíl, smysl života v každém věku našeho života.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Dopitová Anna, Kacerovská Marie, Karkošová Olga, Kráčmarová Anna, Pulkrabová Zdenka, Škorníčková Ilona, Šrámek Miloslav.





1. SPOJTE ZEMIA NÁZVY VĚCÍ, KTERÉ JSOU PRO NI TYPICKÉ:

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. FINSKO | A) PAPRIKY, ČARDÁŠ |
| 2. KUBA | B) KARI, TURBAN |
| 3. JAPONSK | C) PIZZA, GONDOLA |
| 4. INDIE | D) SAUNA, LEDNÍ HOKEJ |
| 5. BRAZÍLIE | E) BOROVIČKA, HALUŠKY |
| 6. ITÁLIE | F) HODINKY, ČOKOLÁDA |
| 7. MAĎARSKO | G) KIMONO, SUŠI |
| 8. ŠVÝCARSKO | H) TORTILLA, KAKTUSY |
| 9. MEXIKO | I) KÁVA, KARNEVAL |
| 10. SLOVENSKO | J) RUM, POMERANČE |

2. ZAHRADNÍK SI NAPSAL SEZNAM VĚCÍ, KTERÉ POTŘEBUJE KOUPIŤ NA TRHU. ZAPAMATUJTE SI HO, POTÉ SCHOVEJTE A ZKUSTE VYJMENOVAT JEDNOTLIVÉ POLOŽKY:

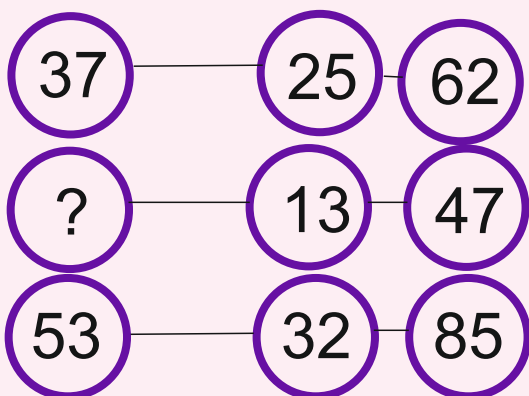
- semínka – ředkvičky, mrkev, špenát, tymián
- sazenice – celer, rajče, chřest
- hnojivo
- 2 květináče
- motýčka

3. PŘESMYČKY - PŘEHÁZEJTE PÍSMENA VE SLOVECH TAK, ABY VZNIKLY NÁZVY KVĚTIN:

LEBDUEL
ŽENSAKNĚ
ŽŮRE
DESMIKSÁRKA
PACHR

TEPKRLÍČ
CETSAKOS
KALIFA
KASANSA
NEČCESLUNI

4. URČETE, JAKÉ ČÍSLO PATŘÍ MÍSTO OTAZNÍKU:



5. NAPIŠTE K DANÝM ZVÍŘATŮM SLOVO NADŘÁZENÉ (CO MAJÍ SPOLEČNÉHO):

Př. Jestřáb, káně, orel, sokol, poštolka –
Draví ptáci

Jezevčík, kokršpaněl, dog, labrador,
buldok

Klokan, koala, ptakopysk, vombat
Gepard, levhart, puma, ocelot, tygr
Gueréza, orangutan, gorila, malpa,
šimpanz

Okoun, lipan, kapr, štika, pstruh
Treska, sled, jeseter, tuňák, makrela
Zmije, brejlovec, kobra, užovka, chřestýš
Vrabec, kos, havran, drozd, žluva

Vosa, včela, moucha, ovád, stonožka
Babočka paví oko, otakárek, žluťásek,
bělásek, babočka admirál
Kočka, ovce, slepice, vepř, kachna
Sova, mýra, netopýr, panter, světluška

6. V NÁSLEDUJÍCÍCH VĚTÁCH JE VŽDY JEDNA PRAVOPISNÁ CHYBA, NAJDETE JI?

Za dobrého počasí bývají vidět hory.
Vymperk je poměrně vysoko položen.
Nachomítli jsme se při nehodě.
Posíláme vám syrové ryby.
Sylikon se vyrábí v chemických továrnách.
V obchodě byl bohatý výběr vín.
Bodavý hmiz může být nebezpečný.
Lýskový keř měl mnoho oříšků.
Fyzikální kabinet byl vybaven přístroji.

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.



Železo: Minerál zásadní pro život. Ovlivňuje nejen naši krev a hormony

Asi nejznámějším a také nejdůležitějším stopovým prvkem či minerálem v těle je železo. Lidské tělo ho obsahuje kolem čtyř gramů a je zásadní ho pravidelně a správně doplňovat! Železo je stopovým prvkem, bez kterého bychom nemohli být. Bez železa by se neobešlo mnoho procesů, které jsou nutné pro správné fungování lidského organismu. Hlavně je součástí krevního barviva hemoglobinu, jež je nezbytné pro přenos kyslíku z plic do orgánů a tkání, stejně jako myoglobinu, který se stará o distribuci kyslíku ve svalech. Železo je potřeba také při procesu krve tvorby a při dělení buněk, tedy při růstu a vývoji.

V čem je železo?

Přirozeným zdrojem hemového železa, které je pro tělo lépe vstřebatelné, je tmavé maso, vnitřnosti jako ledvinky a játra, ale i maso ryb. Další zdroje jsou rostlinné, které obsahují non-hem železo, jež je obtížněji vstřebatelné. Jde o luštěniny – hlavně fazole a čočku. Tělu ho dodáte také konzumací ořechů, hlavně mandlí, sušených švestek, meruněk, brokolice a špenátu. Zdrojem jsou rovněž obiloviny a například celozrnný chléb. Vstřebávání železa z těchto potravin zásadně ovlivňuje i celkové složení stravy. Železo je samo o sobě velmi špatně vstřebatelné a celkově se ho vstřebává do 10 % z přijatého množství.

Příznaky nedostatku železa

Nedostatek železa v těle může mít hned několik příčin. Hlavní je ztráta krve, ať při úraze, operaci, porodu, nebo menstruaci. Další je dlouhodobě nedostatečný příjem potravin, které železo obsahují. Třetí příčinou bývá poškození střeva, jež vstřebávání železa brání. Nedostatek železa se pozná hlavně podle anémie, tedy chudokrevnosti a snížení koncentrace hemoglobinu v krvi. Tu provází slabost, únava, dušnost i při menším pohybu, častější pocit závratě, bušení srdce, poruchy soustředění, ale i nechutenství, hubnutí a viditelná bledost kůže i sliznic. Prozradí ji i častější afty, popraskané koutky a křehké nehty.

Kdy jíst železo?

Železo je zapotřebí tělu dodávat pravidelně každý den, protože jeho ztráty jsou denně u mužů asi 1 mg, u žen až 2 mg kvůli menstruačnímu krvácení. Doporučená denní dávka pro dospělé je v průměru 14 mg denně, přičemž můžete najít i údaj o 10 mg pro muže a 15 mg pro ženy. Během menstruace to může být dvojnásobek, dvojnásobnou porci mohou přijímat i dárce krve a aktivní sportovci, v seniorním věku 71 a více let už postačí 8 mg. Tyto hodnoty by se měly navýšit před očekávanou operací s větší krevní ztrátou a podobně.

Jak dodat železo do těla

Kromě zmíněných druhů potravin můžete pořídit i doplňky stravy, které železo obsahují. Můžete si vybrat tablety (i ty s pozvolným uvolňováním), kapsle, ale i přípravky tekuté. Počítejte ale s tím, že budete muset tyto přípravky užívat delší dobu, aby se hladina železa vyrovnala. Velmi často je v přípravcích železo doplněno vitaminem C, ale i vitaminy B6 a B12, které podporují jeho vstřebávání a využití v těle. Anémie může mít ale i jiné příčiny – například nedostatek vitaminu B12 či kyseliny listové, někdy je zapotřebí specializované péče na hematologii a v některých případech se vše může řešit jen transplantací kostní dřeně.

prozeny.cz

Termíny dalších stravovacích komisí

3.5., 17.5., 31.5., 14.6., 28.6., 12.7., 26.7., 9.8., 23.8.

Jan Neruda – Suchá procházka po mokré Praze

Pršelo, aréna plavala po krk v blátě a nebylo možno vyjít, lehl jsem si tedy na pohovku a šel takto trochu po Praze procházkou.

Nebohý, pilný, všestranný Erben! Psal nesmrtelné básně a musel psát „Autentický ukazatel ulic a náměstí i čísel domovních král. hlavního města Prahy“. Smuten беру knížku tu do ruky, ale zabírám se hloub a hloub; čtu rubriku: „Štítý a jména domovní“. Jak pestrá a divná v těch názvech fantasie, co kotrmelců v názvech a nesmyslu v přidáných vlastnostech! Chcete některé ty kotrmelce slyšet?

Praha je v nich neskonale bohata!

Ba je bohata vůbec, skoro celá zlatá je ta Zlatá Praha! Kdo se v Praze třikrát stěhoval, bydlel již alespoň dvakrát u něčeho „zlatého“, např. „u zlaté dvojky“, nebo „u zlatého bažanta“, nebo „u zlatého zvonku“. Naši domácí zlatili si za dávných dob skoro všechny své domy, teď je jen „zlatkují“, řekl bych, kdybych chtěl udělat pramizerný vtip. Z oněch dob máme kouli, klíč, věnec, kříž, hrušku, hřeb, šíp, hrozen, palmu ze zlata, máme z téhož ošemetného metalu kapra a labuť, čápa a koníka, hada, tygra, okouna, vola, jezevce, zajíce a velblouda, ano i „zlatou skálu“, celý „zlatý vrch“, „zlatou slámu“, preclík, anděla, studnu, sesli, lopatu, rumpál, čapku, housku, zlatou oháňku, zlatou abecedu, ba docela také zlatý obličej! Že také „zlatou botu“, rozumí se pak už samo sebou, ale v botách je vůbec velký výběr, máme také modrou, zelenou, bílou, červenou, černou, žlutou a velkou botu, ano i dva „velké střevíce“, jeden na Starém Městě a druhý až na Malé Straně, pro budoucí kolos pražský, přepnutý přes Vltavu. Jako jsou boty pestrobarevné, jsou barvy vůbec pestře rozloženy skoro po všech štítech, a zdá se, že i černá byla v oblibě, mámeť „černou lišku“, „černého orla“, kočku, kříž, berana, růži, hada, černé hrábě, černou hlavu, ano i černého Kupida, černého anděla a černé slunce, kteréž poslední dokazuje, že básník čítal našeho „autentického ukazovatele“, aby vždy nabral nových poetických obrazů.

Z číslic byla nejoblíbenější trojka. Ta se přidávala ke všemu, k mečům, bubnům, špačkům, kosům, snopům, vlkům, kalichům, sekyrkám, rajským jablkům, podkovám, andělům, kůzlátkům, cypřišům, králíkům, měsícům i medvědům. Známe „tři kominíky“, „tři Turky“, „tři jezdce“, „tři Uhry“, „tři svaté krále“ a „tři mušketýry“, „U tří duh míru“ budou nejspíš teď, totiž až po vyrovnání, bydlet redakce tří velkých časopisů českých. Jinde tak oblíbená svatá sedmička nezdála se u nás mítí dobrou pověst, neboť je tu jen „sedm Švábů“, „sedm hvězd“, „sedm zlatých svícňů“ a „sedm mečů“. Líp již byla v tom dvojka („dva diví“, „dva šermíři“, „dva okounky“, „dvě černé hlavy“ atd.), ostatní čísla jsou již jen sporadická; máme tu v Praze sice několikrát „deset panen“, ale jen „pět skřivanů“ a „pět ran“, „šest beránků a šest penízů“, pak „čtrnáct pomocníků“.

Zbožná mysl měla pro štítý velký výběr. „Panna Maria“, „Panna Maria pomocnice“ a „krásná Panna Maria“ opakují se dosti často, rovněž domy „U Ježíška“ (jeden z nich měl pro tuto svou zřejmou zbožnost potahování s policií), pak „u krucifixu“. Kdo chce, může bydlit v „arše Noemově“, v „hlavě svatého Jana“, v „nebi“, v „ráji“, ano i v „Božím oku“. Že by se v „Božím rouchu“ mohly skrývat flaštičky nejlepšího likéru, je sice pravdě nepodobno, ale kdo si zajde na Perštýn, přesvědčí se přece o tom. Kdo platí správně činži, přijmou ho také u „Šalamouna“, „Abrahama“, „Samuela a Izáka“, „u Samsona“ a „u Goliáše a Davida“. U „Kaina“ ne, tam je židovská porážka.

Ostatek názvů je divoký nápad jako „umrlčí hlava“, nebo náhoda jako „bílá svíčka“, „léto a zima“, nebo

kudrlinka jako „myší díra“, „osel v kolíbce“, „kamenná hlava“ a „žába v kaluži“, nebo i naznačení řemeslné, jako „u vinaře“, „u malířů“, cukrářů, sedláka, havířů, juristův, husarů atd. Velmi krásný je název „u diamantů“, chřupavý a vonný je „u škvarků“, hravý a hezounký „u malého truhláře“, ale prahubiánský je pro pořádné nájemníky název „u Unwerthů“, „u Maňasů“, „u trubačů“, „u špalků“, „u reptylů“ a „u prasátků“. Byty tam mimo to nejsou o nic lacinější. Štít „u človíčků“ neříká vlastně pranic, může to být pouhý žert a také hrubiánství, to závisí od domácího.

Děšť bubnoval do oken, měl jsem čas a „autentický ukazovatel“ vzbudil ve mně myšlenku, že se u nás nebydlí dobře a správně.

Kdybych měl co poroučet, měl bych ihned po ruce jednu z těch „petrolejových“ myšlenek, jichž je právě nyní i na českém skladě dost.

Však já bych věděl, koho dát k Maňasům, koho k trubačům, a koho k reptylům, jenže by musil magistrát přikoupit několik vedlejších domů, aby nadbytek nečekal dlouho na ulici.

A kde bych bydlel já sám? Ještě nenapadlo nikoho, aby mne od srdce pochválil, proč bych si to nenahradil a byl skromný! Konečně není také pražádná nouze o dobré, vhodné byty a „autentický ukazovatel“ zná dva domy „u velkého muže“. Cokoliv Erben napsal, vše bylo prospěšné!

P. S. Předposlední větu, stran toho „velkého muže“, nabízím „Pokroku“ co vhodný zas citát z fejetonu „Národních Listů“.

Národní listy, 1871

Znění tohoto textu vychází ze sbírky Praha z nakladatelství Čin, 1942. Vydala Městská knihovna v Praze.

Jméno Karel Jaromír Erben vyvolá ve většině čtenářů vzpomínku na jeho nejslavnější básnickou sbírku *Kytici*. Celý název jediné básnickovy sbírky je *Kytice z pověstí národních*. Inspirací k baladám jsou staré české lidové báje. Mnozí si také vybaví Erbenem převyprávěné pohádky, které sbíral a upravoval podobně jako např. Božena Němcová. Jen málokdo si ale ze školních let pamatuje, že K.J.Erben byl také schopný úředník a především vynikající jazykovědec, a také erudovaný historik i právník. V roce 1841, tedy ve třiceti letech, byl zvolen řádným členem Královské české společnosti nauk, v letech 1852–1853 a 1863–1864 pak jejím předsedou. Roku 1845 byl jmenován členem jazykové komise při Matici české a začal se tak podílet na formování spisovné češtiny. Roku 1850 byl Erben ustanoven sekretářem Českého muzea (dnešního Národního muzea). O rok později byl zvolen archivářem města Prahy – konečně se mu tak dostalo uspokojivého finančního ohodnocení. A zřejmě v souvislosti s touto funkcí vydal roku 1870, tedy krátce před smrtí, tzv. *Autentický ukazatel ulic a náměstí i čísel domovních král. hl. města Prahy dle nového, starého i nejstaršího číslování*. Jedná se o převodník pražských čísel popisných z r. 1805 na tehdy nová čísla orientační včetně názvů ulic. *Autentický ukazatel* obsahuje též srovnání popisných čísel z r. 1770 a z r. 1805; dále uvádí jména majitelů domů a domovní znamení. Obsahuje čísla domů tehdejších pražských čtvrtí (Staré Město, Nové Město, Malá Strana, Hradčany, Josefov) a předměstí Karlín a Smíchov. Genealogové i další badatelé používají Erbenův *Autentický ukazatel* dodnes. Autor květnové *Povídky měsíce* Jan Neruda se do *Autentického ukazatele* začel zprvu s ostražitostí, ne-li s ironickým nadhledem umělce a intelektuála. Jenže vida! Jak se začel, nemohl se nejspíše odtrhnout – tak vznikl fejeton, který Jan Neruda napsal pro *Národní listy* v roce 1971. Pro pořádek je vhodné dodat, že od prvního vydání Erbenovy *Kytice* letos uplyne 170 let.

Heráklion



Heráklion (řecky Ηράκλειο) je přístav a hlavní město řeckého ostrova Kréty. Nachází se na severním pobřeží ostrova a v roce 2011 zde žilo 173 450 obyvatel. Nejstarší dějiny města spadají do mínojské doby. Podle archeologických nálezů bylo sídlo založeno již před rokem 2000 př. n. l. a v dobách mínojské kultury fungovalo především jako přístav pro významné palácové město Knóssos. Okolo roku 1100 před naším letopočtem osídlují Krétu řecké kmeny a dávají městu nynější název. Po nájezdu Arabů se město proměnilo na nejvýznamnější tržiště s otroky v oblasti Středozemního moře a získalo jméno Kandak (v arabštině „příkop“, tedy podle hlubokého příkopu vybudovaného kolem celého města).



Po příjezdu Benátčanů se název města opět změnil, a to na Candia a byla zde vystavěna pevnost, která původně měla chránit vstup do přístavu před Turky, a obrovský přístav. Obrovská pevnost Rocca al Mare dnes patří mezi důležité symboly hlavního města Heráklion. Heráklion získal zpátky svůj název ke konci turecké okupace kolem roku 1898. Kréta i město samotné se staly součástí řeckého království v roce 1913. Od roku 1972 je hlavním městem ostrova, do té doby to byla Chania. Heráklion je mimo jiné hlavním přístavištěm ostrova Kréta, a proto velká část dopravy probíhá také po moři.

Z denního stacionáře Václav Veselý - Výprava po Norsku 3. část

V úterý 14. srpna 2001 se probouzíme první den v norském Hemsedalu. Prohlížíme si konečně naše nové obydlí. Jsme spokojeni. Děláme rychle snídani, já prohlížím mapy a v 10.00 vyjíždíme na první výlet. Najíždíme na silnici, po níž jsme jeli již včera a pokračujeme po ní dál podél horské řeky, míváme vodopád Brekefoss. Stoupáme stále vzhůru údolím Mørkedalen po silnici č.52. Vzrostlé stromy postupně střídá nižší porost, tráva, mechy, kamení a malé zakrslé stromy. Projíždíme krásnou náhorní planinou s několika vodopády, jezírky a jezery. Největší má název Eldrevatn. Vyhýbáme se ovčím, které přebíhají přes cestu. Zastavujeme na odpočívadle a vstřebáváme ten nezapomenutelný obraz krajiny. Na svazích hor a kolem jezírek jsou roztroušeny červené domečky s travnatou střechou, které využívají Norové k víkendovým aktivitám. V některých jejich obyvatelé bydlí celý rok. Na stráních pozorujeme dalekohledem všude přítomné ovce. Na konci náhorní planiny začínáme klesat serpentínami do údolí. Krajina se zazelenala, opět se objevují vodopády a zurčící horské bystřiny. Odbočujeme na E16. Přijíždíme do Borgundu, kde je překrásný sloupový dřevěný kostel, kterých je v jižním Norsku asi 28. Všechny pochází z 12. a 13. století.



Jsou představiteli typické norské architektury. Název dostaly podle čtyř vertikálních klád (sloupů) stojících ve čtyřech rozích stavby. Výzdoba především s pohanskými (vikinskými) prvky hlav draků, hadi, různé příšery, úponky vinné révy atd. Dřevořezby najdete jak na střechách, tak na zárubních dveří a podpěrných sloupech. Vydáváme se dále na cestu a projíždíme prvním tunelem a ocitáme se v Galgane u vodopádu Sjurhaugsfossen. Místo dokumentuje těžký život obyvatel v této krajině. Jedeme stále podél řeky do Blaflatu. Po pravé straně míváme nejdelší norský tunel, vedoucí do Aurlandu. Pokračujeme do Lærdasøjri, kde je konec Jærdalsfjordu. Vjíždíme do sedm kilometrů dlouhého tunelu, z něhož vyjíždíme u Årdalsfjordu, dalšího z ramen Sognefjordu v městečku Aspevig. Sognefjord je nejdelším a nejhlubším fjordem v Norsku, zařezává se do pevniny v délce 203 km. Dosahuje hloubky až 1308 m, průměrná šíře zálivu je 4500 m a



180m vysoký druhý vodopád na řece Kinso

Ove Ardal



kamenné stěny, které jej obklopují, jsou mnohdy vyšší než 1700 m.

Hlavní fjord se na mnohých místech rozvětňuje do menších fjordů (Lustrafjord, Årdalsfjord, Jærdalsfjord, Esfjord, Nordfjord, Aurlandsfjord nebo Nærøyfjord). Odtud se proplétáme dále stále podél pobřeží fjordu po silnici 53, která se klikatí podél skal, mnohdy je možno projet jen za pomoci tunelů. Konec fjordu je v městečku pod horami, které nese jméno Årdalstangen.

Na parkovišti měníme tenisky za pevnější pohorky a vyrazíme krásným hlubokým údolím Utladalen k největšímu a nejkrásnějšímu vodopádu v Norsku, který se jmenuje Vettisfossen. Cestou míváme staré roubené domky ve Vettidmorku.



Před námi se zvedá mlha stoupající z blížícího se vodopádu. Je to krásný pohled na masu vody padající z 260 m do údolí, kde se tříští a vytváří mlhavý opar. Jdeme ještě dále podél peřejí řeky Utly k pět kilometrů vzdálené chatě Skogadalsboen. Od této chaty je možno se vydat na mnoho zajímavých pochodů v národním parku Jotunheim. Vracíme se zpět stejnou cestou. Na jednom místě se mi zdála řeka až moc divoká. Vydal jsem se tedy k ní, abych udělal pár záběrů. Prodírám se lesem, porostem plným kamení a kmenů padlých stromů. Pozorně se dívám, abych si nepřivodil nějaké zranění. Jak se dívám okolo sebe, vidím před sebou v trávě krásného křemenáče. Jelikož jsem vášnivý houbař, nechal jsem řeku řekou a začal jsem hledat houby. Za chvíli jsem měl plnou náruč hub a už jsem se těšil na dobrou houbovou polévku. Možná se dostane i na omáčku. S plnou náručí hub se vracím k naší výpravě. Vracíme se k autu, jedeme zpět do Ove Ardal. Serpentinami a dalšími tunely po úbočí hory Heirsnosi,

která se zdvihá do výšky 1348 m. n. m. Prodíráme se vzhůru údolím Moadalen a následně Tyedalen. Míjíme velké jezero Tyin a za vesničkou Hogeset odbočujeme vlevo na E16, odkud sjíždíme podél řeky Begna k jezeru Vangmjös. Zastavujeme v městečku Ove, kde si prohlédneme další z dřevěných kostelíků. Panorama hor zalitých sluncem vytváří s okolní krajinou krásnou barevnou scénérii. Pokračujeme dál podél jezera, míjíme několik dalších vesnic a dostáváme se k dalšímu velkému jezeru Slidrefjorden. Ve městě Ron přejíždíme po mostě jezero. Hledám silnici, která odtud vede do Hemsedal. Nakonec jsme zjistili, že je zde pouze jedna silnice, která vede naším směrem a ta je placená. Trochu mě to rozhodilo. Nedá se nic dělat, platíme 30 NOK poplatek a jedeme přes pohoří a na náhorní planinu plnou jezer, potůčků, potoků. Krajina se vyznačuje nízkým lesním porostem a vřesovišti, které v kombinaci se zapadajícím sluncem tvoří krásné scénérie. Dojíždíme až k jezeru Helsingvatnet. Jsme tak uchvázeni tou krásnou přírodou, že jsme zapomněli fotografovat. Je nám z toho smutno, protože se sem již nikdy nevrátíme. Projíždíme Ulsakem, kde odbočujeme na Hemsedal. Za chvíli jsme doma. Zapisuji si hlavní zážitky a vymyslíme zítřejší trasu.



Nádraží Geilo



Dřevěný kostel v Burlagu

Statistika 4. dne:
odjezd 10.00,
příjezd 19.00,
ujeto 309 km,
túra 12 km,
30 tunelů.

Pokračování příště

KVĚTNOVÁ VÝROČÍ

15.5.1868 byl položen základní kámen ke stavbě Národního divadla. Původně měly být pouze dva základní kameny, z Řípu a z Radhoště, nakonec však byly dodány i další kameny z Blaníku, Vyšehradu, Hostýna, Boubína, Trocnova a dalších míst. Slavnosti pokládání základních kamenů se zúčastnilo 100 až 150 tisíc lidí. Téhož dne večer se konala pro vybrané hosty v Novoměstském divadle **premiéra Smetanovy opery Dalibor**. O výstavbě Národního divadla jednali čeští vlastenci od 40. let 19. století. Roku 1865 skupina kolem Sladkovského, Tyrše, Nerudy a Hála vyzvala profesora pozemního stavitelství na pražské technice, architekta Josefa Zítka, aby vypracoval návrh Národního divadla a roku 1867 začaly práce na staveništi. Projekt architekta Josefa Zítka prováděl stavitel František Havel, sochařskou výzdobu obstarali mistři Uzel a Wildt. Sbor pro zřízení českého národního divadla v Praze vyzval veřejnost k zahájení sbírek. Do roku 1865 bylo ve sbírkách vybráno 201 939 zlatých. Stavbu podpořilo mnoho státních i soukromých institucí, šlechtických rodů, nastupující česká buržoazie, vědci, umělci, novináři, opakovaně ji podpořil i císař František Josef I. Národní divadlo v Praze je národní kulturní památka, je jednou z nejvýznamnějších staveb v zemi, jak z hlediska národně kulturního a historického, tak z hlediska architektonického.

24.5.1883 byl slavnostně otevřen Brooklynský most. Stal se symbolem New Yorku, atrakcí, kterou každý musí vidět. Ve Spojených státech patří k nejstarším mostům vůbec. Brooklynský most spojuje dvě čtvrti oddělené řekou East River – Manhattan a Brooklyn. Byl prvním visutým ocelovým mostem na světě. Je dlouhý 1 825 metrů, cca 26 metrů široký a 84 metrů vysoký. Vznikal 13 let, od roku 1870 do roku 1883. Není jen jedním z mnoha nesčetných mostů v USA. Patří k místům, která nelze v městě New York minout. Bohatá historie, nevšední příběh stavby mostu a jeho důležitost, to je to, co návštěvníky tolik vábí. Dostal se do mnoha literárních děl i písniček, poznamenal životy svých tvůrců i tisíců obyčejných obyvatel města. Je to jeden z nejvýznamnějších mostů na světě.

29.5.1913 byl v Paříži uveden balet Igora Stravinského „Svěcení jara“. Svěcení jara, s podtitulem Obrazy z pohanského Ruska, je balet na hudbu Igora Stravinského, autorem původní choreografie byl Václav Fomich Nižinskij, jde o jednu z nejvýznamnějších skladeb avantgardní hudby a baletu z počátku dvacátého století. Na premiéře v Paříži vypukl skandál – baletní obecenstvo bylo zcela nepřipraveno a zaskočeno složitými rytmickými strukturami a užitím disonance ve Stravinského hudbě, ale i odvážnou brutalitou Nižinského choreografie. Dějově je balet fantastickou rekonstrukcí slovanského pohanského jarního rituálu, při němž, dle Stravinského slov, „moudří starci pozorují předsmrtný tanec dívky, kterou pak obětují bohu Jara, aby získali jeho milost“. Dělí se na dvě části, první se jmenuje Uctívání země, druhý Obětování. Svěcení jara se brzy stalo kultovní inscenací proslulého Ďagilevova souboru Ruský balet. Československou premiéru uvedlo Státní divadlo v Brně v roce 1964 a choreografie Luboše Ogouna připravila poučenému brněnskému publiku vrcholný umělecký zážitek.

18.5.1923 bylo v Československu zahájeno pravidelné rozhlasové vysílání. Jeho provozovatelem byla společnost Radiojournal, s.r.o., v níž držel majoritu stát. Jejím přímým následovníkem se po druhé světové válce stal Československý rozhlas. Díky zahájení pravidelného rozhlasového vysílání v roce 1923 se Radiojournal stal nejstarší institucí svého druhu na evropském kontinentu a po britské BBC druhou nejstarší v Evropě. Vysílání bylo zahájeno z provizorního studia u letiště Kbely, kde stál vysílací stan vybavený klaviérem a kobercem. Odtud se vysílalo do února 1925, další dva roky se Radiojournal stěhoval několikrát a od roku 1927 do roku 1933 se vysílalo z Národního domu na dnešním Náměstí Míru. Velký posluchačský ohlas zaznamenaly např. reportáž z VIII. Vsesokolského sletu v létě 1926 nebo první fotbalová reportáž v Evropě z utkání Slavie Praha a maďarské Hungarie. Na podzim roku 1926 vznikl Orchestr Radiojournalu, dnešní Symfonický orchestr Českého rozhlasu. V témže roce zahájil Radiojournal jako první v Evropě simultánní vysílání stejného programu z více vysílačů (Praha, Brno, Bratislava). Ve 30. letech byl československý rozhlas vlivnou a dobře zavedenou institucí, která měla u veřejnosti autoritu. Do Radiojournalu přicházeli noví lidé s odbornou kvalifikací i inovativními nápady. Kromě češtiny a slovenštiny vysílal také pro národnostní menšiny v němčině, maďarštině, polštině a rusínštině. Na konci roku 1933 se Radiojournal přestěhoval do nové budovy Ředitelství pošt a telegrafů ve Vinohradské ulici č. 12, dnešního sídla Českého rozhlasu.

25.5.1928 ztroskotala vzducholod' Italia. K neštěstí došlo nedaleko Špicberků při návratu z výpravy k severnímu pólu. Při záchranné akci, při které zemřel slavný polárník Roald Amundsen, se polovinu z 16 pasažérů včetně Nobileho a českého vědce Františka Běhouňka podařilo zachránit. František Běhounek byl vědeckým členem posádky Italie jako specialista na kosmické záření. Na vzducholodi jako první Čech přeletěl nad severním pólem. Ztroskotání vzducholodi, dlouhý pobyt na ledové kře a záchranu sovětským ledoborcem Krasin popsal v knize Trosečníci na kře ledové (1928), později vydáno jako Trosečníci polárního moře. Kniha byla přeložena do řady světových jazyků.

26.5.1928 byl zahájen provoz nově vybudovaného Brněnského výstaviště. Výstava soudobé kultury v Československu byla věnována 10. výročí vzniku republiky a prezentovala úspěchy mladého státu, a to i mezinárodní. Průmyslovou výstavu si prohlédl i prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Brno ve výstavišti o rozloze 360 000 m² získalo jeden z nejvýznamnějších funkcionalistických stavebních komplexů své doby. Jednotlivé pavilony byly dílem známých architektů – mj. Bohuslava Fuchse a Josefa Gočára. Bez ohledu na hospodářskou krizi se na výstavišti konalo každý rok několik velkých akcí až do roku 1938. V roce 1938 bylo výstaviště v souvislosti s bezpečnostní situací v zemi předáno armádě, od roku 1939 je zabrali Němci. Po válce byl těžce poničený areál otevřen roku 1948, ale k pravidelné činnosti se výstaviště vrátilo až ve druhé polovině 50. let. Na počátku 21. století se na brněnském výstavišti konalo pravidelně okolo 40 výstavních akcí ročně. K nejrozsáhlejším patří Mezinárodní strojírenský veletrh nebo veletrh zemědělské techniky Techagro.

1.5.1953 zahájila pravidelné vysílání Československá televize. Veřejné zkušební vysílání začalo ve 20 hodin večer, studio se nacházelo v Praze v Měšťanské besedě ve Vladislavově ulici. Vysílán byl záznam na filmovém pásu, v němž úvodní slovo měl Jaroslav Marvan. Po skočení připraveného programu vysílání pokračovalo živým vystoupením Františka Filipovského. Vysílání provozoval Československý rozhlas, jehož součástí bylo nově zřízené Televizní studio Praha, technické zajištění spravoval podnik Správa spojů – Televize Praha. Pravidelné televizní vysílání začalo v únoru 1954 a od 1.1.1955 začali majitelé televizorů platit koncesionářský poplatek. První přímý přenos, hokejový zápas mezi Prahou a švédským klubem Leksands IF, hraný na pražské Štvanici, byl odvysílán 11. února 1955. Koncem roku 1955 zahájilo vysílání Televizní studio Ostrava, o rok později také Televizní studio Bratislava. Československá televize (ČST) vznikla 1. prosince 1957, kdy podle vládního usnesení byla z Československého rozhlasu vydělena jeho televizní část, která se stala novou státní organizací.

29.5.1953 zdolali lidé nejvyšší horu světa Mount Everest. Novozélandský horolezec Edmund Hillary s nepálským nosičem Tenzingem Norgayem vystoupili na vrchol hory měřící 8840 metrů. Britská expedice dorazila do Indie v březnu 1953. Po aklimatizaci se v květnu 1953 dostala k úbočí Mount Everestu, ale první pokus o výstup se nezdařil. Úspěšný byl až Hillary a zkušený šerpa Tenzing Norgay, kteří 29.5. v 11:30 hodin dosáhli vrcholu. Tam vznikla i slavná fotografie Tenzinga, držícího cepín s nepálskou a britskou vlajkou. Zpráva o dobytí Mount Everestu do světa dorazila v den korunovace britské královny Alžběty II. Hillary se po tomto úspěchu věnoval další výzkumné a horolezecké práci. Od roku 1960 se věnoval pomoci nepálskému lidu prostřednictvím organizace Himalayan Trust, kterou založil a vedl až do své smrti. Jeho úsilí přispělo k výstavbě mnoha škol a nemocnic v Nepálu. Byl čestným prezidentem mezinárodních neziskových organizací zaměřených na ekologii a ochranu hor.

10.5.1958 měl premiéru film Jacquese Tatiho Můj strýček. Byl to Tatiho první barevný film a francouzský tvůrce dílo režíroval i produkoval a zahrál si také hlavní roli pana Hulota. Komedie Můj strýček získala více ocenění než kterákoli jiná Tatiho filmová díla, v roce 1958 i Oscara za nejlepší cizojazyčný film. Pan Hulot provází diváky i několika dalšími Tatiho filmy a stejné divácké oblibě jako ve Francii se těšil bez ohledu na železnou oponu i u českých a slovenských diváků i v mnoha dalších zemích. Pan Hulot se nedokáže vyrovnat s nastupující automatizací a technickými vynálezy, které sice život ulehčují, ale také odcizují. Možná, že jemný humor takového pohledu na technický pokrok by rezonoval i dnes – umělá inteligence zasahuje do životů jedinců i celých odvětví a oborů způsobem, o kterých se asi Tatimu ani nesnilo. Jeho pan Hulot každopádně do zmechanizovaného prostředí, kde je vše na tlačítka, přináší blahodárně lidský chaos a nepořádek. A ještě něco – Můj strýček zachytil atmosféru tehdejší Paříže jako málokdo.



INFORMACE Z DOMOVA

Schůzka stravovací komise domova se uskuteční **ve středu 3. 5., 17. 5., 31. 5.** v hlavní jídelně domova.



V úterý 9. 5. nás opět přijede navštívit paní Eva se svými zvířátky.

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.

Každé pondělí se za příznivého počasí konají vycházky do Milíčovského lesa.
Odchod je vždy v 13:00 od recepcce DSH.

Ve středu 24. 5. 2023 se uskuteční výlet do Průhonického parku. Podrobné informace se dozvíte od svého aktivizačního pracovníka. Zájemci, hlaste se u pí. Romany Ifkovichové, tel. linka 566, nebo u svého aktivizačního pracovníka.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

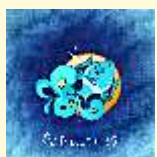
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Květen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Přátelé by vám mohli pomoci se alespoň trochu odreagovat a zapomenout tak na každodenní starosti. Vyrazte s nimi ven.



Vodnár - 21. 1. – 20. 2.

Pracujte systematicky na tom, aby se váš jídelníček podobal tomu, co jste si sami předsevzali. Tedy dietnější a chutné stravě.



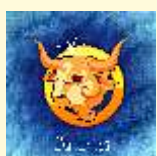
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Na zajímavé společenské akci se můžete setkat s někým velmi příjemným, padnete si do oka a budete si plánovat schůzku.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Podařilo se vám zdatně vyrovnat s událostmi v rodině, které vás mrzely. Nyní máte chvíli klidu a dobré atmosféry.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Máte tendence přehánět a zápolit s kamarády o lepší sportovní výkony. Je to zbytečné a přehnané. Riskujete zdraví.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Využijte ochrany hvězd ve svůj prospěch. Zaměřte se na řešení povinností a nenechte nic náhodě. Vyplatí se vám to.

HOROSKOPY



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Pro svého nového partnera máte až příliš omluv a trpělivosti. Je zřejmé, že tento člověk vás absolutně oblouzní.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Dobře uděláte, pokud se nebudete zabývat malichernostmi v domácím prostředí. Čeká vás krásný měsíc.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Neměli byste se držet zbytečně v ústraní. Máte šanci poznat novou lásku. Tak hurá do světa, mezi lidi.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Kvalitní minerálky jsou správné pro váš pitný režim. Nemusíte je pít celý den, ale kombinujte je s čaji a obyčejnou vodou.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Rádi se budete setkávat s lidmi, kteří vám sedí nejen svým názorem, ale také smyslem pro humor a aktivitami.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Pro nezadané mají hvězdy krásné zprávy. Ve vašem okolí je osoba, se kterou byste mohli tvořit dokonalý pár.