

# HÁJEK

červen  
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.**

Kaufnerová Marie,  
Kopalová Olga,  
Kubart Josef,  
Nevole Milan,  
Nevolová Eva,  
Řeháček František.

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

DOMOV  
PRO SENIORY  
HÁJE

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

- 1) František Palacký (14. června 1798 – 26. května 1876) byl český historik, politik, spisovatel. Je považován za zakladatele moderního českého dějepiscetví, má přezdívku Otec národa. Na jaké bankovce je vyobrazen?
  - a) 200 Kč
  - b) 1000 Kč
  - c) 5000 Kč
- 2) Karel Šíp (\* 1. června 1945) je český baskytarista, moderátor, humorista, scenárista a písňový textař. Který pořad na české televizi moderuje?
  - a) Trumfy.
  - b) Otázky Karla Šípa.
  - c) Všechnopárty.
- 3) Poprava 27 českých pánů na Staroměstském náměstí v červnu 1621 představovala krutou tečku za porážkou českých stavů. Jaká bitva skončila takto neslavně?
  - a) Bitva u Chlumce nad Cidlinou.
  - b) Bitva na Bílé hoře.
  - c) Bitva u Slavkova.
- 4) Václav Vorlíček (3. června 1930 – 5. února 2019) byl český filmový režisér a scenárista. Kterou pohádku nenatočil?
  - a) Nesmrtelná teta.
  - b) Tři oříšky pro Popelku.
  - c) Princ a Večernice.
- 5) Doplňte červnovou pranostiku: Nekuká-li kukačka před svatým Janem, ...
  - a) bude pršet.
  - b) bude hodně ječmene.
  - c) bude neúrodný rok.
- 6) Jitka Zelenková (\* 5. června 1950) je česká zpěvačka. Téměř 14 let vystupovala jako vokalistka a sólistka ve skupině Ladislava Štáidla spolu s jakým zpěvákem?
  - a) S Waldemarem Matuškou.
  - b) S Karlem Gottem.
  - c) S Karlem Zichem.
- 7) Kdy začíná astronomické léto?
  - a) 21. června.
  - b) 23. června.
  - c) 25. června.
- 8) Helena Vondráčková (\* 24. června 1947) je česká zpěvačka a herečka. Zahrála si i ve filmu Jen ho nechte, ať se bojí. Jak se jmenoval herec, který si v hlavní roli vedle zpěvačky zahrál?
  - a) Petr Kostka.
  - b) Josef Abrhám.
  - c) Luděk Sobota.
- 9) Jaký roční předěl naši předci během svatojánské noci (noc z 23. června na 24. června) také slavili?
  - a) Letní slunovrat.
  - b) Začátek prací na poli.
  - c) Začátek žní.
- 10) Naďa Urbánková (30. června 1939 – 3. února 2023), byla česká zpěvačka, herečka a moderátorka. Ve kterém filmu si zahrála?
  - a) Jáchyme, hod' ho do stroje!
  - b) Kdyby tisíc klarinetů.
  - c) Marečku, podejte mi pero.

**Vážení čtenáři a luštitelé,**  
na otázky z květnového kvízu  
odpovědělo 27 čtenářů.

**Deset správných odpovědí měli:**  
**Ilona Bednářová, Marie Blažková,**  
**Marie Černohorská, Přemysl**  
**Červenka, Karel Pešťák, Jan**  
**Sedlmayer, Jana Večlová**  
**a tým B0.**

**Devět správných odpovědí měl:**  
**Tým A3.**

**Osm správných odpovědí měla:**  
**Marie Illnerová.**

**GRATULUJEME!!!**

Nejvíce vás potrápily otázky  
č. 2. a 4.

**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 – Závist.
- 2) B – hodně trávy.
- 3) A – Z Prahy.
- 4) B – O Dukovany.
- 5) C – Felix Holzmann.
- 6) A – Zvolila si jej česká šlechta.
- 7) B – Karel Štědrý.
- 8) A – Hasičů, kominíků a zedníků.
- 9) C – Se skupinou Olympic.
- 10) B – Hrdliččin zval ku lásce hlas, kde borový zaváněl háj.

6. 6. úterý 10:00 ZAHRADA DSH

## ZOOTERAPIE

*Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.*

7. 6. středa 10:00 SÁL

## DŮVĚRNÍCI

*Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.*

7. 6. středa 14:00 SÁL

## HUDEBNÍ KLUB

*SLAVNÉ DUETY – povídání a hudební ukázky připravují Lucka a Dominik.*

11.6. neděle 13:30 KAPLE

## DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

*Téma: Hospodin je můj pastýř.*

*Společné zamyšlení s Jaromírem Pachlem z Církve bratrské – Šeberov.*

13. 6. úterý 10:00 SÁL

## CIRKUS SENIOR

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

14. 6. středa 14:00 SÁL

## PRAŽSKÉ TRHY A TRŽNICE

*Přijďte si poslechnout přednášku paní Stanislavy Mickové.*

18. 6. neděle 14.00 KAVÁRNA

## PÁR MU JICH BAND

*Námořnické písně pro potěšení.*

21. 6. středa 14:00 SÁL

## CESTOVATELSKÝ KLUB

*ČESKÉ LOMY A PÍSKOVNY – připravují Lucka a Dominik.*

22. 6. čtvrtek 10:00 SÁL

## BÁBOVKY

*Oslava červnových narozenin našich obyvatel.*

25.6. neděle 13:30 KAPLE

## DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

*Téma: Laskavost a dobrá vůle jako setkání s Bohem.*

*Společné zamyšlení s nemocničním kaplanem Matějem Hájkem z Církve bratrské – Šeberov.*

28. 6. středa 14:00 SÁL

## PANAMA

*Cestovatel Jiří Kafka nás provede po krásách Panamy.*





Náš skleník



Kulináři tentokrát vyráběli dort Pavlova.



Po dlouhé zimě nás opět navštívila paní Eva se svými zvířátky.



Krásné životní jubileum oslavil pan František Kavalír. Srdečně blahopřejeme.



Mezi námi – opět mezi nás zavítaly děti ze ZŠ.

# SKLENÍK

*Milí čtenáři, milí zahrádkáři, dnes bychom chtěly věnovat několik slov následujícím tématům. Prvním je pěstování bylinek ve skleníku společně se zeleninou, další téma je přírodní hnojivo na květiny a zeleninu a závěrem si probereme pravidla našich soutěží.*

## Bylinky chrání úrodu v záhonu a poslouží dobře v kuchyni i v lékárně



Zatímco nám neodolatelně bylinky voní, mnohé škůdce spíše odpuzují. Svou vůni bylinky v záhonu maskují vůni zeleniny, na kterou mají škůdci spaden. Bylinky sázely na stráž zeleniny už naše babičky a věděly proč. Prospěšné jsou všechny a můžete je kombinovat s rozmanitou zeleninou. Přinášíme přehled sousedů, kteří by si dle bylinkářské tradice měli prospívat nejvíce:

**Levandule** prospívá jahodám, kvěťáku, fazolím, hrášku a česneku.

**Bazalka** obzvláště přeje rajčatům, paprikám, okurkám, cuketám a dýním, zelí, kapustě, chřestu a brokolici.

**Šalvěj** bude svědčit například kvěťáku, brokolici, mrkvi, zelí a kapustě, hrášku.

Nerozumí si však s okurkami, bazalkou, routou či pelyňkem.

**Máta** prospívá salátu, rajčatům, hrášku, kvěťáku, kapustě, zelí, brokolici, cuketám a dýním.

Košťáloviny pomáhá chránit před mšicemi a molicemi.

**Tymián** prospěje rajčatům, salátu, kvěťáku, brokolici, jahodám, ředkvičkám, zelí a kapustě.

**Estragon** svědčí rajčatům, okurkám, salátu, cuketám a dýním, kapustě a zelí.

**Yzop** je dobrým sousedem pro cukety a dýně, kvěťák, brokolici, zelí a kapustu.

Prospívá i révě vinné a růžím.

**Koriandr** můžeme kombinovat s mrkví, špenátem, kapustou, zelím, kvěťákem a brokolici.

**Saturejka** svědčí především cibuli a fazolím, které chrání před mšicemi.

**Heřmánek** prospívá okurkám, mrkvi, česneku, zelí, kapustě, kvěťáku, brokolici.

**Meduňka** svědčí rajčatům, salátu, cuketám a dýním, zelí a kapustě.

**Dobromysl** podporuje a chrání hrášek, fazole, cibuli, česnek, kvěťák, brokolici, rajčata, mrkev a špenát.

**Kerblík** prospívá salátu, ředkvičkám, česneku a petrželi.

**Kopr** podporuje okurky, kukuřici, kvěťák, brokolici, mrkev, zelí, salát a cibuli.

**Majoránku** můžeme kombinovat s rajčaty, salátem, špenátem, kukuřicí, kvěťákem, brokolicí, hráškem a fazolemi, cuketou a dýní, ředkvičkami. Ideální sousedkou je pro mrkev a cibuli.

**Řebříček** může prospět cibuli, česneku, cuketám a dýním i révě vinné.

**Kmín** v těsném sousedství okurek, zelí a brambor vylepšuje jejich chuť.

**Šanta kočičí** může odpuzovat dřepčíky a patrně nevoní ani mravencům.

**Měsíček lékařský** dezinfikuje půdu, odpuzuje háďátko – půdního červa z kmene hlístic. Proto se měsíček osvědčil jakožto dobrý soused pro brambory. Také ochraňuje před plísněmi rajčata nebo okurky a odpuzuje mšice, housenky, slimáky či mravence.

## Jak vyrobit a používat přírodní hnojiva

Hnojení kopřivou jako skvělá volba.

### Klasický kopřivový kompost

Speciální kompost vytvořený z kopřiv představuje doslova minerální bombu. Především kytky po aplikaci takového kompostu rostou jako divé. Jen příprava takového kompostu s velkým množstvím kopřiv je poměrně náročnou a zdlouhavou záležitostí.

Výbornou volbou je bezesporu kopřivová kaše, která se vyrobí velmi jednoduše. Stačí k tomu jenom nasekat kopřivy nadrobno do plastové nebo jiné nekovové nádoby. Poté zalijete směs vodou a necháte zhruba 3 až 4 týdny kvasit. Směs se poté naředí v poměru 1:30 až 1:50 s obyčejnou vodou. Zálivka je pak pro rostliny vynikající. Jen počítejte s tím, že dvakrát vonět nebude...



## ZAJÍMAVOSTI



## Oblíbený postřik

Čerstvé kopřivy se rozmixují do hladka a vyrobí se z nich jakási zelená kaše. Když se naředí vodou, bude působit jako vynikající ochranný postřik plný živin. Počítejte s tím, že kopřivy budou velmi efektivně působit proti škodlivému hmyzu a speciálně proti mšicím. Obsahují totiž histamin, serotonin a acetylcholin.

### Kdy na kopřivy vyrazit?

Prakticky kdykoli v sezoně. Na jaře budou obsahovat menší množství dusíku. V průběhu léta už pochopitelně více. Rostliny v každém případě kopřivy v některé z podob ocení.



## Vaječné skořápky nevyhazovat, rajčata a okurky se za ně odvděčí krásnou úrodou

Pro většinu lidí jsou odpadem, pro zahradníky mají cenu zlata. Vaječné skořápky najdou v zahradě spoustu uplatnění. Vejce jsou superpotravinou, která se dá využít mnoha způsoby. To neplatí jen pro dietní bílek a živinami nabitý žloutek, ale i pro vaječné skořápky, které většina lidí vyhodí do koše. Neocení je sice váš žaludek, zato vaše zahrada rozhodně ano. Obohatí totiž půdu o potřebný vápník, posílí rostoucí sazenice a ochrání plodiny před škůdci. Zjistěte, jak tento zdánlivý odpad v zahradě efektivně využít a ušetřit tak peníze za speciální hnojiva a přípravky.

### Vaječné skořápky jako zdroj živin

Spousta rostlin – mezi nimi fazole, rajčata a papriky – potřebuje ke zdárnému vývoji dostatek vápníku. Toho obsahují vaječné skořápky spoustu, což z nich činí dokonalé hnojivo. Využít je můžete několika způsoby. Před samotným přesazováním rajčat či paprik nasypete trochu prášku z rozdrcených skořápek do připravených jamek. Vyrobit si můžete i tekuté hnojivo – stačí skořápky nechat po několik dní louhovat v konvici s dešťovou vodou. V obou případech platí, že před použitím musí být skořápky pečlivě umyté a usušené.

### Rozložitelné květináčky zcela zadarmo

Ve skořápkách si můžete předpěstovávat mladé rostlinky. Vaječné skořápky pečlivě omyjte a nechte uschnout. Poté je umístěte do kartonu na vajíčka a každou skořápku vyplňte substrátem na klíčení. Zasejte vybraná semínka, opatrně zalijte a nechte klíčit na světlém místě. Klíčící rostlinky si ze skořápek budou brát potřebné živiny. Když přijde čas na přesazování, rostlinku již nemusíte vyndávat, ale zasadíte ji do půdy i se skořápkou. Tu však pro jistotu zespodu naklepněte.

### Vaječné skořápky jako bariéra proti slimákům

Slimáci jsou noční můrou většiny zahradníků. Jedním z přírodních způsobů, jak se slimáky bojovat, je za pomoci skořápek. Ty rozsypané okolo rostlin vytvoří bariéru, přes kterou se nezvaní hosté jen tak nedostanou. Skořápky je třeba rozdrtit na malé kousky, vrstva samotná pak musí být dostatečně silná a bez mezer, kterými by škůdci mohli proklouznout.

## Pravidla našich soutěží

Rády bychom připomněly, že soutěže se může zúčastnit každý, kdo v domově pěstuje květiny, zeleninu, ovoce na svém balkoně nebo okně i ve skleníku. Přihlásit se do soutěže můžete tak, že si necháte od některého z aktivizačních pracovníků v daném termínu (do konce vypsání soutěže) vyfotografovat svůj truhlík, květináč s rostlinami nebo svou úrodu na mateřské rostlině. Aby byla soutěž spravedlivá, prosíme, pěstujte své rostliny sami a nefoťte rostlinky cizí (od rodiny darované nebo z obchodu). Doufáme, že se vám všem bude pěstování letošní sezonu dařit. V případě potřeby nás kontaktujte. Těšíme se na vaše dotazy a příspěvky i nápady.

**Pěstování zdar!**

**Lucka a Ella**



## Literární dílna

**Rorýsi**

Už nastaly jarní dny,  
náladu nám přinesly.  
Za pár dní přiletí rorýsové,  
budou z nich pilní rodičové.  
Mně napadnou verše snové,  
jak se bude dloužit světlo milé,  
budem více toužit po přírodě,  
na lavičce sedíce, klouzající okem  
po vodě hostivařské nádrže.



**Ilona Bednářová**

**To byla dovolená!**

Léto klepe na dveře. Lidé plánují dovolenou. Kam pojedeme? Kolik to bude stát? Česko nebo cizinu? Moře nebo hory? Čas utíká. Mám na tento čas vzpomínky. Jsou vzdálené, ale krásné, nezapomenutelné. Vracím se mnoho let zpátky.

Prvního listopadu roku 1960 jsem se vrátil z vojny. Desátého prosince téhož roku jsem se oženil.

S mojí milou jsme si řekli: "V létě si vezmeme dovolenou a pojedeme na svatební cestu." Jeden míní, ale život mění. Jedenáctého října roku 1961 se nám narodil syn Karel.

Bylo po dovolené i svatební cestě. Rodiče manželky byli v cizině a moji vzdáleni přes sto kilometrů od našeho bydliště. Naše plány se rozplynuly. Dítě bylo na prvním místě. Teprve za čtyři roky svolila moje žena dát do péče mojí matce, tedy babičce, našeho synka. Pak začala plánovat naši odloženou svatební cestu. Podařilo se jí zajistit od cestovní kanceláře Čedok dovolenou v Maďarsku u Balatonu. Tenkrát to stálo 1350 korun pro jednoho s plnou penzí na deset dnů. V ceně byly tři výlety: Cesta lodí po jezeře, návštěva kláštera a návštěva čardy s ochutnávkou vína.

V čase odjezdu jsme synka odvezli k babičce a druhý den vyrazili do Prahy. Tam byl vypravován vlak do Maďarska s rezervovaným vagónem pro turisty Čedoku. Tak bylo psáno. Realita byla jiná.

Rezervovaný vagón byl obsazen cestujícími na Slovensko. Zadaná místa nechtěli opustit. Padesát klientů se podařilo usadit na různá místa ve vlaku. Manželka s jednou paní seděla v kupé. Já s pánem na chodbičce na kufrech.

V Bratislavě jsme všichni přesedli do rezervovaného vagónu Čedoku a pokračovali do Budapešti s dvouhodinovým zpožděním. Měla proběhnout prohlídka města. Ta se nekonala. Sjednané

autobusy nemohly čekat a tak se jelo k Balatonu. Jako odškodné jsme dostali čtyřicet forintů. Místo ubytování bylo v oblasti Balatonfenyves. Nádherné. K vodě asi sto metrů. Pokoj prostorný. Jídla prosklená s výhledem do parku. Na okraji parčíku stylová vinárna. Co si víc přát. Při potížích ve vlaku jsme se seznámili s dalším manželským párem. Dozvěděli jsme se, že pocházejí z Mostu v severních Čechách. Paní byla příjemná, ale pán, to byl – jinak to nelze pojmenovat – rapl. Již v Praze, když musel stát v uličce vagónu, vyhazoval kufr na peron. Nadával své ženě i průvodci Čedoku. Dokonce ho musela uklidnit drážní policie. On se však choval divně po celou dobu dovolené.

Například: Šli jsme se koupat. Manželka se bavila s tou milou paní. Půjčila jí nafukovací lehátko. Ten seladon jí lehátko vzal. Po celou dobu ho nevrátil své paní ani mé manželce. Někam s ním zmizel a objevil se, až když se šlo na oběd. Podobných zážitků bylo více. Šli jsme parkem, bylo dost horko. Ve stánku prodávali zmrzlinu. Říkám, postavíme se do fronty a koupíme ženám kornout. On že ano. Koupil jsem dva kornouty a koukám, on jen jeden. Jeho paní se ptá „Ty jsi mi nic nekoupil?“ On odpoví „já ti dám líznout, zmrzlina je dost drahá“. Dal jí líznout dvakrát.

Jednoho odpoledne přišel, že bychom se mohli povozit loďkou po Balatonu. Souhlasil jsem. On si však umnul, že si půjčí lodičku sami. Ptal jsem se, zda umí veslovat. Řekl, abych se nestaral. Tobě to vždy natřu. Vyjeli jsme tedy, každý svojí loďkou. Pak začalo divadlo. On jezdil kolem břehu. Na delší vzdálenost se asi bál. Uvázl na mělčině, lodička se nechtěla pohnout. Nastala podívaná. Řval na ženu, aby si sedla ke špici. To nepomohlo. Musela přisednout na zád'. To také nepomohlo. Asi půl hodiny se lodička točila na jednom místě. Kolemjdoucí se bavili. Smáli se a fotili si je. Pak je vysvobodila posádka z půjčovny loděk. Tím končila jejich spanilá plavba po Balatonu. Začali jsme se jim pomalu vyhybat. Hrozilo to vždy nějakým malérem, který končil ostudou.

Jednou přišel při obědě k našemu stolu. Ptal se, jestli jsme byli ve vinařském sklípku. Já tam chodil s manželkou na džbánky vína. V čele sklepa stálo několik sudů s různým vínem. To se točilo do džbánek a milé a pěkné číšnice víno donášely ke stolům. Na šavli se tam podávala slanina a uzené maso, také klobásy. Prostě paráda. Přestal jsem být ostražitý a říkám „tak se tam půjdeme k večeru podívat. Dáme si džbánky červeného“. On že teda ano. Zašli jsme tam. Dali si víno. Něco dobrého na šavli. Zároveň tam účinkoval zábavný program. Když se mělo platit, tak zjistil, že si na hotelu zapomněl peníze. Aby nebyla ostuda, tak jsem to zaplatil. Řekl, na hotelu ti to zaplatím. Zaplatil, ale tvářil se přitom nešťastně. Konec naší první dovolené a zároveň svatební cesty jsme si pak užívali v pohodě. Těšili se na synka, který se měl u babičky také dobře. Po mnoha letech, když otevřeme album a vidíme fotky od Balatonu, tak se musíme smát. Přejeme všem, aby si užili krásné léto jako my tenkrát dávno.

**Karel Pešťák**



*Pokračování na straně 9*

## Mech

Při slovu mech se mně vybaví malý lesík pod kopcem Budíkov v Mnichovicích. Jak hebounký a vlahý byl pro naše bosé nohy. Jako děti jsme si chodily do lesíku hrát. Z mechu jsme si stavěly pokojíčky podobné těm našim doma, ve kterých nechyběly široké stoly a židle stejně jako skříně a také zrcadla z lesklých listů. Ložnice měly vždy krásně nadýchané peřiny, kuchyně byly prostorné s jídelním vybavením a velkými kamny. Měkká tvárnost mechu nás inspirovala k vytváření zámeckých komnat tak, jak jsme je znaly z dětských pohádek.

Jednoho roku jsme s manželem dostali od lidového řezbáře v Moravských Budějovicích k Vánocům jesličky. Jesličky tvořila Svatá rodina obklopená ovečkami. Některé ovečky stály, jiné ležely a jiné zase seděly. A všechny ovečky spočívaly na měkké podušce mechu. Mech, který dal pod ovečky řezbář, nám vydržel řadu let.

Mech je v mých vzpomínkách propojen s prožitkem životní pohody, v níž se v našem dětství probouzela naše tvořivá síla.

**Ludmila Šimková**

## První výlet

Krásné, nové obrazy nedávno otevřené vernisáže naší milé aktivizační pracovnice Haničky mě silně přinutily k psaní této povídky.

Když jsem se zastavila u prostředního obrazu fantastické krajinky, popadly mě ručičky tygríka Petříka. Nic mně neříkal, ale pohled náš nám všechno odříkal. Vstoupili jsme do obrazu a hned jsme stáli u tmavého hradu. Z okna kulaté vysoké věže na nás vystrkoval svoji vousatou bradu



černokněžník a majitel toho hradu. Měl ty vousy dlouhé tak, že se dalo po nich vyšplhat. Což kouzelník po nás chtěl, prý aby sám v té věži neseděl. Tak jsme se oba do lezení dali. Až k němu do sálu se vyšplhali. Tam byla zem pokrytá červeným měkkým kobercem, v rohu toho sálu na bidýlku měl velkou černou vránu. Vedle ní stála skřín a nad zámkem do skříně na háčku visel klíč od skříně.

Uprostřed hradního sálu stál pod velkým lustrem stůl. Na stole byl prostřen bílý ubrus, na něm velký džbán naplněný červeným vínem. U džbánu tři malé korbele, u stolu tři židle veliké, dřevěné a krásně zdobené. Černokněžník pokynul rukou směrem k nám, abychom si sedli ke stolu a nalil nám plné

korbele dobrého moku. A začali jsme si povídat.

Černokněžník se nám představil. Jeho jméno bylo poměrně hezké. Jmenuje se prý Bartoloměj a jeho vrána dostala od Bartoloměje jméno Adéla. Tato vrána přiletěla po představení na stůl. Ťupkala po ubrusu a zvědavě si nás prohlížela. Také jsme se představili.

Hned po představení začal Bárty, tak prý ho máme oslovovat, hovořit. Naříkal si, že je mu smutno. Do samoty ho zaklela zlá čarodějka Nelidůra. Nechtěl ji poslouchat a když odmítl její návrh, aby si ji vzal za ženu. Rozzlobila se velice a navěky jej proklela, aby žil sám a za společníci mu určila vránu Adélu a už nikoho jiného nesměl vidět. V osamění žil dlouho, něco přes tři sta let. Ale v posledních pár letech začal myslet na okolní svět a snažil se silou svého myšlení přivolat k sobě živé bytosti, až se mu to podařilo. Skrz tajemný obraz nás přinutil vstoupit k němu.

Tygrík Petřík vesele zatleskal pacičkama a řekl Bártymu, že se nemusí bát samoty. Neboť kletba se už narušila a my dva se k němu dostaneme vždy, když budeme chtít. Bude to ale ještě nějakou dobu trvat, než kletba pomine a Bárty bude moci žít opět ve společnosti bytostí ze země Fantazie. To milého Bartyho rozradostnilo a hned se zeptal, kdy k němu zase přijdeme. Tygrík slíbil návštěvu asi za pár dní. Až přijdeme podruhé, bude kletba definitivně zrušená. To tygrík zná, už prý několik takových kouzel zlomil. Najednou se tygrík zamyslel a pak řekl, že už se musíme vrátit zpět na náš lidský svět. Ať Bárty čeká spokojeně, že prý my se vrátíme určitě. Tak jsme se rozloučili a spustili se po vousech do tmavé zahrady, tygrík našel správné místo, ještě jsme zamávali na rozloučenou a hup, byli jsme zpět. Také my dva jsme se rozloučili a budeme těšit na druhou výpravu.

**Ilona Bednářová**

Drazí přátelé,

co je to víra? Možná, že se nám zdá, že je to něco, podle čeho se lidstvo rozděluje. Nám, co chodíme na bohoslužby, říkají, že jsme „věřící“, a ti druzí se často hrdě nazývají „nevěřící“. Chceme-li se ujistit, co je to víra, pak si musíme hned na začátku ujasnit, že tohle rozdělení je špatné. Žít se dá jen s vírou. Jistě všichni známe výrok: Víra tvá tě uzdraví. Člověk potřebuje k životu především víru v sebe. Bez ní často prožívá pocit méněcennosti. Ale víra v sebe je pro život ještě málo. Člověk potřebuje ke spokojenému životu také věřit, důvěřovat druhým lidem, lidem kolem sebe. Ale ani víra v dobré lidi mnohdy nestačí. Dnes jsou, zítra nejsou. Dnes je na ně spolehnutí, zítra tě možná zklamou. Člověk potřebuje víru ve společnost, v kulturu, ve vědu, v umění. Vědec potřebuje víru, že ve světě vládne rozumný řád. Aby mohl klást své otázky, musí věřit, že svět je rozumný, a že na ně rozumná odpověď existuje. Mendělejev věřil, že v pořadí prvků existují i prvky neznámé na prázdných místech jeho tabulky. Na poli fyziky, matematiky jsme plni víry, že řád světa je rozumně uspořádán, že jej lze vyjádřit zákony, že má smysl. Přátelé, když u soudu svědčí svědek - copak máme důkaz, že říká pravdu? Nemáme, ale věříme mu.

Copak má lékař předem jistotu, když dělá riskantní pokusy, zda lék zabere? Nemá jistotu, má jen víru a ta je nositelem pokroku ve vědě. Odstraňte z vědy všechny nedokazatelné teorie, které jsou spíš tušením, vírou, než věděním a jistotou; - zbavte mírové pracovníky víry, že si lidé dají přece jen jednou říct a smíří se; vezměte vědcům a politikům víru, a ze života bude bláznivý zmatek. Co nás vede k budoucnosti je jen víra. Přátelé, věříme na každém kroku; sobě, lidem, jinak bychom ani nemohli normálně žít. Lidé, kteří začali zavlážovat pouště, věřili, že z ní udělají úrodný ráj. Víra v sebe, víra v lidi, víra v lidstvo, to je ohromná síla, která pomáhá dopředu, to je tvůrčí síla. A víra v Boha, v konečný smysl a řád světa, vesmíru, všeho živého, to je síla nadlidská.

Víra v Boha dává člověku nadlidskou energii. Kolik darů člověk od Boha dostává. Mnohé dary bereme jako samozřejmost. - Fyzik a raketový

konstruktér Wernher von Braun řekl novinářům: „Má spolupráce při zkoumání kosmu nezmenšila mou víru v Boha, nýbrž jí posílila. Zatímco lépe poznáváme tvorstvo, měli bychom získat hlubší poznání toho, co Bůh po nás chce. Lety do vesmíru s lidskou posádkou jsou fantastické výkony, ale dosud otevřely jen malé okno do obrovského vesmíru. Ale i to, co můžeme tímto okénkem vidět z nekonečného tajemství Universa, posiluje jistotu, že existuje Stvořitel.“ - Uvěřit Bohu znamená, že Bůh ti nabídl svou milost a že tys přemohl své nejistoty, že ses měl ochotu a odvahu víru přijmout. Jako když nemocný uvěří lékaři a dá se operovat. Jako když muž uvěří ženě a ožení se s ní, když žena uvěří muži a vdá se za něho. Co je to víra? - Je to jistota v nejistotě. Je to důvěra dítěte v dospělého, která dítě zbavuje strachu. I nám říká Ježíš: Nebojte se, věřte slovům evangelia. Vždyť to je slovo plné naděje a lásky. - Pane Ježíši, ty víš, jak my všichni hledáme bezpečí, jistotu, štěstí, plnost života. Dej, ať to vše najdeme v tobě, jenž žiješ a kraluješ na věky věků. Amen.



**Váš jáhen Pavel Urban**

**Rozloučili jsme se:**

*Horáková Danuška, Lišková Jindřiška, Mlíka Ivan.*





**1. Doplňte chybějící písmena ve slovech a odhalte tak názvy knižních děl:**

R \_ \_ EO A \_ \_ L \_ E  
 O \_ \_ ŘE \_ \_ L \_ D \_ V \_ NÉ \_ \_ A \_ Y  
 K \_ T \_ \_ E  
 \_ T \_ R \_ \_ P \_ \_ ĚS \_ I \_ Č \_ S K \_  
 B \_ B \_ Č \_ A  
 \_ \_ VÍD \_ Y \_ M \_ \_ O \_ T \_ AN \_ KÉ  
 M \_ L \_ \_ P \_ \_ NC  
 JA \_ \_ \_ E \_ \_ O \_ Á  
 \_ Y \_ A \_ A \_ P \_ \_ DS \_ D \_ K

**2. V každém odstavci podtrhněte druhy potravin podle konkrétního požadavku:**

**a) mléčné výrobky**

mandarinky, brambory, jahody, jogurt, šunka, celer, smetana, petržel, cibule, špekáčky, máslo, hrách, vlašský ořech, tvaroh, rýže, makrela, sýr, toustový chléb, mléko, ananas, šlehačka, kukuřice,

**b) uzenina**

tavený sýr, perník, čabajská klobása, tatarská omáčka, citron, uherský salám, žampiony, anglická slanina, olivy, vejce, angrešt, česnek, hermelín, špek, kečup, kefír, vánočka, párky,

**c) ovoce**

majonéza, ředkvička, ostružiny, zakysaná smetana, třešně, řepa, sýr gouda, banán, špenát, brusinky, čočka, zelí, pomeranč, borůvky, kedlubna, rybíz, pohanka, vepřová kotleta, žitný rohlík, meruňka, grapefruit,

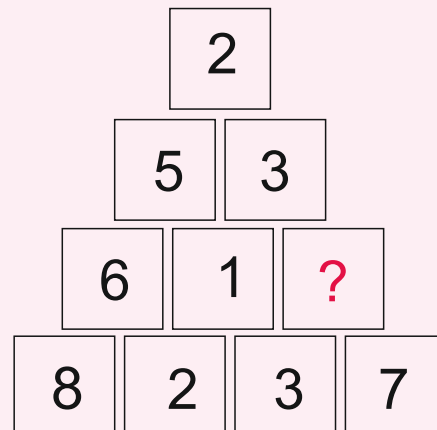
**d) cukrovinky**

čokoláda, česnek, pralinky, dýně, oplatky, meloun, hašlerky, bonbon, mošt, nugát, karamely, ořechy, lentilky, avokádo, marcipán, zmrzlina, šlehačka, mandle.

**3. Následující věty svým obsahem spadají do určitého ročního období, určete do jakého.**

Už jsme se nemohli dočkat, až si zalyžujeme.  
 U barvení vajíček je vždy veselo.  
 Na pláži se nás slunilo opravdu hodně.  
 Dnes máme za úkol shrabat listí na zahradě.  
 Mikuláše ani čerta se nebojím.  
 Jahody dozrávají přesně na moje narozeniny.  
 Letos se mi vanilkové rohlíčky moc nepovedly.  
 Šeříky letos vykvetly velmi brzy.  
 Vlaštovky už odlétají do teplých krajín.

**1. Vyluštěte, jaké číslo doplníte místo otazníku.**



**2. Napište křestní jména známých osobností.**

\_\_\_\_\_ Kundera  
 \_\_\_\_\_ Forman  
 \_\_\_\_\_ Kafka  
 \_\_\_\_\_ Janžurová  
 \_\_\_\_\_ Čapek  
 \_\_\_\_\_ Lada  
 \_\_\_\_\_ Medvecká  
 \_\_\_\_\_ Hegerová  
 \_\_\_\_\_ Jirásková  
 \_\_\_\_\_ Mucha

**3. Vymyslete co nejvíce slov, která začínají na dané slabiky.**

- a) PA–  
 b) LI–

**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.



## Sodík je pro tělo nezbytný, nadbytek ale škodí. Kolik ho ideálně přijímat

*Sodík je minerální látkou, bez které by se tělo neobešlo, ale může pro ně být i nebezpečný, pokud ho je moc. Jaká rizika hrozí a kolik je ho „tak akorát“? Vzhledem k tomu, že sodík přijímáme hlavně v kuchyňské soli, a té je v naší stravě víc, než je zdravo, tak jeho nedostatkem trpí opravdu málokdo. Ovšem zcela bez něj bychom se také neobešli. Kolik je tedy přiměřené a co se stane, když je ho opravdu moc?*

### Sodík v těle: Proč je důležitý

Hlavní funkcí sodíku je regulace objemu tělesných tekutin, krevního tlaku, napomáhá i transportu důležitých látek. V praxi to znamená, že by bez něj například buňky nebyly dostatečně vyživovány – umožňuje některým živinám procházet jejich stěnami. Tělo ho také potřebuje ke správnému fungování svalů a nervů a má vliv na funkci ledvin. Spolu s draslíkem udržuje optimální poměry vody v tkáních. Jeho množství má vliv na produkci moči – ovlivňuje ledviny v tom, zda mají moč zadržovat, nebo vylučovat.

Pokud byste zcela vyloučili nebo velmi omezili příjem sodíku, pak by to mohlo vést k dehydrataci.

### Příznaky nedostatku sodíku

Pokud byste měli v těle nedostatek sodíku, mohlo by se to projevit slabostí, únavou nebo pocitem vyčerpání. Doprovodným příznakem bývá i snížení krevního tlaku. Mohli byste mít svalové křeče v nohách, mohlo by dojít ke ztrátě vědomí a literatura uvádí, že zásadní nedostatek by mohl skončit až smrtí. K takovému stavu může dojít i například v létě při velké dehydrataci. Proto je tak důležité doplnit tělu tekutiny spolu s minerály. Dobře poslouží i slazené ochucené minerálky, v tomto případě nejlépe ty silně mineralizované. Pokud byste dehydrovanému člověku nabídli příliš velké množství vody bez minerálů, dojde k ještě většímu poklesu sodíku v těle, protože ho ztratí vyloučenou močí.

### Kdy jíst sodík

Za normálních okolností není potřeba zvyšovat příjem sodíku, spíše naopak. Jeho množství je potřeba hlídat v případech velkého výdeje tekutin, jako je pocení, zvracení či průjem. Doporučená denní dávka sodíku je 2 g, což je 5 g soli – asi lžička. Je přitom dobré vědět, že 2,5 g soli (NaCl) obsahuje 1 g sodíku (Na). Minimální denní příjem sodíku je 0,5 g, tedy 1,25 g soli.

### Příznaky nadbytku sodíku

Přílišný přísun sodíku je pro populaci asi daleko častějším jevem. Tělo se snaží se ho zbavit přes ledviny nebo potem. Doprovází to pocit žízně, bolest hlavy, vyšší krevní tlak, otoky a potíže se srdcem. Právě vyšší krevní tlak je nejčastějším důsledkem toho, že je v těle sodíku moc. Se sodíkem se tělo zbavuje i draslíku, s ním také tekutin, odvodňuje se, což může v důsledku vést i k infarktu nebo mozkové mrtvici. Pokud je sodíku moc, pak to má vliv i na zažívání, tedy hlavně na vznik žaludečních vředů.

### Jak dodat sodík do těla

Nejvýznamnějším zdrojem sodíku je kuchyňská sůl, kterou používáme při vaření a přípravě pokrmů. Lze ho ale dodat i pitím silně mineralizovaných minerálek. Právě z důvodu obsahu sodíku je vhodné hlídat u minerálních vod složení, a pokud ho obsahují víc než 200 mg/l, pak je nekonzumovat denně a pravidelně. Tento limit splňují všechny slabě i středně mineralizované, a dokonce také některé silně mineralizované vody.



## Eduard Bass – Struggleův zákon

Ve státě Iowa vyhlásili zákon proti sňatkovým podvodníkům: Každému muži, který bude z této šalby usvědčen, vypálí se tři výstražná znamení na pravé předloktí. Zákon moudrý a prozíravý, jako všechny zákony světa. Senátor Al Struggle, otec tohoto zákona, byl den po jeho přijetí oslaven všemi vdovami a staršími dívkami státu Iowa a do tří dnů dostal 713 nabídek k sňatku. I viděl z toho, že vykonal dílo záslužné.

\*\*\*

Na ranči Růžová naděje zacvakla na dvoře kopyta jezdeckého koně a Helena Bettinsová zvedla hlavu. „To je Jim,“ zašeptala, ale než to došeptla, rozlétlý se dveře a Jim vstoupil. Vysoký, širokoplecí, v bezvadném kabátci, s nedbalou, ale rozkošnou vázankou, nad pevnými rty hezký hustý knír, nad vysokým čelem černé, ale už šednoucí vlasy.

„Haló, Jimmie, co dělá noha?“ zvolala Helena rozkládajíc příbory k snídani.

„Haló, Helen, všechno v pořádku. Myslím, že dnes mohu už odjet.“

Heleně Bettinsové se nějak zachvěla při nalévání kávy ruka, crček jí ujel mimo koflík na talířek. Jim Sherburn jí podal širokou mužnou pravici, usmál se na ni svým zářivým úsměvem, usedl na židli ne tvrdě a ze široka jako zdejší arizonští jezdci, ale tak nějak skladně, jako gentleman; a pak si několika půvabnými pohyby urovnal před sebou šálek, chlebičky, máslo a řízky roastbeefu jako člověk, který nejprostším, nejpřirozenějším způsobem vykouzlí ve všem pořádek.

Helena velmi bystře vnímala a oceňovala každou tuto podrobnost. To byl jiný a jaksi vzácný svět, který s tímto mužem vpadl sem na zapadlou Růžovou naději, která znala jen hulákání kovbojů a za života nebožtíka Bettinse drsné a divoké pitky farmářských sousedů. Po jeho smrti před třemi lety přijížděl ještě tu a tam některý z nich, všelijak starosvětsky nafintěný a napomádovaný, motal se tu neohrabaně půl dne, než se po mnoha sklenicích whisky dostal k tomu, že plácl do stolu a vyrazil ze sebe: „Haló, Helen, jářku, nebudete přece pořád vdovou... koukejte, můj ranč a Růžová naděje...“

Ano, už je celkem ze sebe střásla, jednoho po druhém; ale když jí hoši z Bukového údolí před týdnem přivedli tohoto cizince, který si tam při pádu z koně pohmoždil nohu, na první pohled viděla, ten že by byl ten pravý. Jim, Jimmy, Jimmie, vyspělý, mužný, ve všem pán – a s jakou srdečnou dvorností se k ní choval! Ten týden se Helen musela mnoho přemáhat, zvláště za večerů na verandě, kdy se jí pomalu vyzpovídal z celého svého dobrodružného života, od školní škamny přes vojančení na Filipínách a obchodní plavby po Orinoku a jednatelství v Quicu až k tomu tajemství, které ho znovu a znovu, a také nyní, táhlo tam, na severozápad, za Údolí smrti, za Owensovo jezero, pod severní boky Mount Whitney. Přiměla ho nakonec, že i s tím se jí svěřil – neboť měla na něho vliv, to viděla zřejmě a blažilo ji to nesmírně – vypověděl jí tedy, drže její ruku pevně ve své jako na přísahu, že tam, v Nevadě, ví ne o jednom, ale o třech údolích plných zlata, nezměrném bohatství, které hlídá a střeží a které vyjeví až teprve tehdy, kdy bude mít všechno kolem skoupeno a zabezpečeno.

Ta klidná opatrnost zcela odpovídala jeho nádherné rozvaze, ale Helen Bettinsová se přitom nemohla ubránit hrůzné myšlence, že někdo jiný ho může zatím předskočit. Ti muži jsou tak pošetile sebevědomí, i ten nejdokonalejší mezi nimi potřebuje vlastně ženského důvtipu, aby bděl nad jeho konáním!

Jimmie jí pověděl své tajemství, ale patrně ne celé. Neboť když jí líčil krásu onoho pralesa a jak už byl jednou na prahu toho, že bude jeho pánem, nějaký neznámý stesk a smutek vešel v jeho zamyšlené oči, nějaká těžká a trudná hořkost se mu navěsila na hlas, který bezděky zpomlkal.

Neřekl ani slovo, neučinil sebemenší náznak, ale Helen ve svém rozechvělém srdci věděla, že tu je nějaká velká rána, kterou si tento muž ponese mlčky až do hrobu. A nyní, když mezi trochu melancholickými a trochu roztržitými žerty při snídani věděla, že Jimmie dnes opustí Růžovou naději, aby jí zmizel na věky, že odjede patrně jen a jen pro tu neznámou a nevyslovenou hořkost, která zřejmě vytváří jeho podivnou osamělost, když to si uvědomila, rozhodla se se vši vůlí ženy, která dovedla vládnout kovbojům i indiánům svého ranče: Jimmie nesmí odejít s tímto tajemstvím. Helen ho donutí, aby je položil před její rozumné oči. A ona mu pak poví, je-li to taková věc, pro kterou má muž... ano, pro

kterou má muž opouštět ženu: nebála se to domyslet.

A pak přišla ta napjatá chvíle, kdy ho vši vůlí své bytosti dostala k tomu, že po prvé sklopil před ní hlavu a urputně sevřel ruce. Byla by ho zlíbala za ten nádherný vzdor, ale musela ještě chvílečku vytrvat.

A vskutku zvedl hlavu, zadíval se jí hluboko do očí a pak nějak dutě řekl: „Helen, vy jste tomu chtěla.“

A vykasal pravý rukáv kabátce nad loket, rozepjal košili a natáhl před ní krásné svalnaté předloktí. Řadou nad sebou byly na něm tři zjizvělé křížky.

„Struggleova znamení!“ zašeptala Helen.

„Ano,“ přikývl Jim, „památka na lowu.“

A shrnuv prudce rukáv košile a kabátu, zahleděl se v její užaslé oči a pomalu, vážně dodal:

„Přisahám vám, Helen, že byl jsem odsouzen nevinně. Nic jsem s tou dámou neměl, nic jí nesliboval, nic po ní nechtěl. Ale zbláznila se, a když jsem ji odmítl, udala mne a před soudem přísahala...“

Heleně bylo náhle vše jasné. Ano, ano, ano, takovým nebezpečím od všelijakých hysteriček jsou vystaveni mužové tak dokonalí, jako je Jim. A tupý zákon, který nechápe hru lidských srdcí, naplňuje život tragédiemi. Třikrát musela projít verandou, aby utišila své pobouření. Pak však stanula u Jima s celým klidem a rozhodností velitelky ranče.

„Jime Sherburne,“ pravila pevně a zvučně, jak ji Jim ještě neslyšel, „vaše noha je v pořádku a odjedete dnes do Nevady a Kalifornie. Jsme tu u hranic. Jak dlouho potřebujete jet k vašemu údolí u Whitney?“

„Šest dní, Helen.“ Odpovídal jako kdysi při raportu na Filipínách, neboť i on věděl, že jsou před velkým rozhodnutím.

„Kolik dní je vám třeba na zakoupení pozemků?“

„Dva dny do Fresno a den jednání. Ale...“

„Žádné ale. Kolik myslíte, že to bude stát?“

Vnímal její žhoucí tvář a planoucí oči. Byla nádherná. Všecko ho hnalo k tomu, aby ji uchvátil a zlíbal. Ale zdržel se a vteřinu uvažoval. Měl na jazyku osm tisíc, ale bezděky mu přišlo polknout slinu. Pak řekl: „Deset, možná dvanáct tisíc. Je to samá stará sekvoje...“

„Dobrá, Jime Sherburne. Půjdete se mnou do kanceláře a já vám dám šek na patnáct tisíc dolarů pro banku ve Swansea. Za sedmnáct dní se vrátíte... a kupní list na ty lesy, sekvoje tam jsou, říkáte, ten kupní list, nemyslíte, Jimmie, ten kupní list by mohl být... na vaše i na mé jméno, nemyslíte, Jimmie?“

A pak bychom mohli, Jimmie, také Růžovou naději převést na společné jméno, nemyslíte, Jim...“

Tohle už mluvila překotně, měkce a slastně, a nedomluvila pod jeho polibkem. Za hodinu se vyhoupl do sedla a vytočil odpočatého koně k bráně. Helen stála před domem a mávala šátkem. Smekl velkým obloukem klobouk, pak jej vítězně zvedl nad hlavou jako k přísaze a vyrazil ven na cestu do Swansea. Nebylo mu v první chvíli lehký, klusal mezi travnatými loukami a říkal si vytrvale: „Hlupáku, hlupáku, do smrti moh jsi tu mít ráj.“ Ale pak přeskočil potok, který zde ohraničoval pozemky Růžové naděje, půda přecházela v poušť a v mysl Jima Sherburna se čím dále tím více usazoval blažený pocit svobody a volnosti.

\*\*\*

O tři roky později seděl Tomáš Caddigan, usedlý majitel ranče Sedm bříz, pohodlně a zešíroka u snídaně, kostnatýma rukama si krájel chleba a přes šálek koukal do přeložených předvčerejších novin, které si tam opřel o konvici. Proti němu seděla mladá paní Caddiganová a s tichým steskem sledovala jeho tuhé, neohrabané pohyby. Tomáš Caddigan najednou zvedl hlavu od novin, ukazovákem přidržel v nich jedno místo a přes noviny oslovil manželku:

„Holka, buď ráda, že ses ještě včas vdala. Já vím, že byl Bettins hodnej mužskej a dobrej soused, to všechna čest. A vím taky, že ses uměla jako vdova na ranči otáčet. Ale na věky truchlit pro nebožtíka, to není lidský, když je ženská mladá a vedle je soused při majetku. Bůh ví, co by tě bylo potkalo, kdyby sis to byla se mnou rozmyslela jinak. Tadyhle to je, z Charlestonu. Chytili tam zase takovýho ptáčka, co mámí vdovy. Dvanáct jich má za tři roky na svědomí, vo statisíce je připravil a představ si, Helen, že měl přitom na ruce ty Struggleovy křížky, takže každá mohla vědět, vo co běží. Já nevím, jaký vy ženský jste a kam dáte rozum. Jako tenhleten Morley, von si taky říkal Sherburn... copak, Helen, něk si se zakuckala?“

*Text pochází z povídkového souboru Malá skleněná gilotinka, který vydala Městská knihovna v Praze podle díla téhož názvu z nakladatelství ARSCI z r. 1999.*

# Istanbul



Istanbul, dříve Konstantinopol, je turecké město na obou březích Bosporského průlivu. Žije zde přibližně 15,5 milionu obyvatel a je tak největším tureckým městem. Již v dobách Byzantské říše byla tehdejší Konstantinopol, její hlavní město, důležitou obchodní křižovatkou a bránou Orientu. Ve slovanském prostředí se od 9. století užívalo pro Konstantinopol také pojmenování Cařihrad (v různých prepisech podle jazyka). Istanbul je proslulý především jako město, které se rozkládá na dvou kontinentech. Do historie se zapsal pod různými jmény: Byzantion, Konstantinopol nebo Cařihrad.

Oba kontinenty spojuje a zároveň rozděluje průliv Bospor. V evropské části se nachází většina významných památek z dob byzantské říše a také historické centrum města, původem ještě z dob římské říše. Bospor je strategický průliv, dopravně velmi využívaný. Jeho název znamená „Ten s úzkým hrdlem“. Hloubka tohoto průlivu činí 118 metrů, dlouhý je 31,5 kilometrů. Tato mořská cesta spojuje Černé moře s Marmarským. Podle řecké mytologie přepluli Bospor jako první Argonauti hledající zlaté rouno.

Taksim je protipólem čtvrti s nejstaršími památkami byzantské říše a celé asijské části. Je to nejmodernější istanbulska čtvrť, kde to žije nonstop. Na náměstí se setkávají mladí lidé, místní i turisté, aby pak vyrazili na další zábavu do místních restaurací a klubů.



## Z denního stacionáře Václav Veselý - Výprava po Norsku

4. část

*Krajina, jíž projíždí vlak z Geila*

Ve středu 15. srpna vyjíždíme po vydatné snídani na druhý výlet. Jedeme rovněž po silnici 52, ale na opačnou stranu než v úterý. Tentokrát jedeme na Gol a dále na Geilo. Zastavujeme na nádraží v Geilu. Zrovna přijel vlak z Osla jedoucí do Bergenu. Lidé, především turisté na nástupišti, nastupují do stojícího vlaku mířícího přes náhorní planinu Hardangervidda do Bergenu. Všichni již nastoupili do vlaku a do nákladních vagónů narovnali svá kola, na nichž se dostanou opět zpět do civilizace. Vše probíhá klidně bez tolik známého našeho pobíhání. Ve vesničce Guristo obdivují děti velkého trolla. Pokračujeme dále až na konec jezera. Zastavujeme na malém kamenitém prostranství vysoko nad jezerem. V blízkosti železniční tratě se nachází ledovec Hardangerjøkulen, který je místem turistického zájmu. Je to kraj bez silnic s množstvím turistických cest. Sedíme vysoko na skalách a sledujeme kouzla přírody. Díváme se na jezero, na malebnou železniční stanici a okolní hory. Cítím se v záplavě všech těch informací stále menší a menší. Na konci jezera se odklání horská silnice od bergenské železnice. Její další úsek nebývá v zimě obvykle sjízdný. Naše krátká zastávka končí, zvedáme se a jdeme do auta. Hned za skálou, na které jsme seděli, nacházíme rodinku pravých hříbů. Zase si zpestříme trochu večeri.

Opouštíme břehy jezera, pokračujeme dále lesem, který zanedlouho střídá příroda bez stromů.



Přijíždíme na planinu, kde se rozkládá další jezero Orteren. Zastavujeme pod vyhlídkou Fagerhem. Převlékáme se, bereme si pevnou obuv, poslední kontrola batohů, zda je v nich vše potřebné a vydáváme se na cestu po neznatelně vyšlapané stezce k chatě Heinsetert, k níž trvá cesta čtyři hodiny tam a čtyři hodiny zpět. Nacházíme se v největším národním parku Norska, který nese název Hardangervidda. Dovolím si na tomto místě citovat turistického průvodce, abychom si udělali představu, kde vlastně jsme.



Hardangervidda se rozkládá na ploše 342 200 ha, přičemž celé území se nachází nad horní hranicí lesa. Nevyskytují se zde tudíž žádné stromy, ale jen sporá vegetace horské tundry. Druhové bohatství je však značné a mezi 450 druhy cévnatých rostlin je řada severských endemitů. Nenajdeme zde žádná horská údolí. Naopak je zde mnoho rašelinišť, vodních toků a velkých a malých jezer. Vzhledem k pasteveckému využívání plošiny po celá staletí a k absenci lesů postrádá zdejší fauna větší šelmy. Zato se může pochlubit největšími, až tisícihlavými stády dosud divoce žijících sobů v Evropě. Cesta neustále pozvolna stoupá. Všude je mnoho kamení porostlého mechem a lišejníkem. U malého jezírka nás naopak zaujala plocha porostlá rostlinami, které místo květů měly bílé chomáčky jakoby vaty. Pozorujeme přírodu, přicházíme k dalšímu jezeru, na jehož břehu je postaven srub. Přikládáme k očím dalekohled a pozorujeme tříčlennou rodinku, která dorazila také k jezeru a připravuje si svačinu. Jdeme zase dolů a narážíme na dost velké rašeliniště. Asi po půl hodině jej zdárně překonáváme dokonce suchou nohou. Marek neustále sleduje dalekohledem obzor ve snaze uvidět divoké soby. Nemá však zatím štěstí. Zato nás informuje, že proti nám jde paní se psem. Asi po půl hodině jsme se s paní na cestě setkali. Bylo to setkání, na které se opravdu nezapomíná. Paní byla Norka a její společník byl lovecký pes. Na hřbetě nesl dva stejně velké vaky. I přes tuto jistě velkou zátěž dokázal ještě svou paničku táhnout, aby se jí lépe šlo. Dáváme se okamžitě s touto zajímavou dvojicí do řeči. Paní nám povídá, že jde od velkého jezera, v němž její pes



nachytal čtyřicet pstruhů. Otevírá jeden z vaků a ukazuje nám své úlovky. Otevírá i druhý batoh, v němž má krabičky s červenými plody podobnými brusinkám. Dává nám ochutnat. I když tvrdí, že tyto plody jsou velmi vzácné a chutné, naše chuťové buňky nejsou příliš nadšené. Rozhovor s dotyčnou paní trval skoro dvacet minut a poté jsme jí popřáli dobrou cestu domů a pokračovali jsme každý na jinou stranu. Máme hlad, a tak usedáme do pohodlného mechovitého porostu a konejšíme malou svačinou náš protestující žaludek. Počasí je dobré, pouze fouká dost silný vítr. Pokračujeme dál kamenitou cestou, musíme přebrodit dva potoky, míjíme další jezera a jezírka, u nichž rostou zajímavé rostliny. Asi po další hodině nás zaujalo další jezírko do té míry, že děvčata uznala za vhodné smočit v jeho vodách své ošlapané končetiny. Voda nebyla studená, takže obuv byla rychle vyzuta, nohavice vyhrnuty a bosé končetiny se již šplouchaly v horské vodě. Celá siesta se samozřejmě neobešla bez hašteření, takže všichni nejen že měli mokré nohy, ale i kalhoty a trička. Všichni jsme se dosyta vyřádili a nasmáli. Na cestu jsme se vydali ve velice dobré náladě. Šli jsme asi ještě dvě hodiny. Byli jsme na cestě již čtyři hodiny a začalo se připozdívat. Raději jsme tedy cestu vpřed ukončili a začali



se vracet k výchozímu bodu naší túry. Litovali jsme, že jsme neviděli žádné stádo divokých sobů. V jednu chvíli jsme sice měli dojem, že jsme něco v daleké pustině objevili, k našemu zklamání se jednalo o stádo ovčí. Po sedmi hodinách pochodu jsme došli zpět na parkoviště, kde stálo zaparkované naše auto a vydáváme se na zpáteční cestu do Hemsedalu.

**Statistika 5. dne: 240 km, pěší túra 10 km.**

## ČERVNOVÁ VÝROČÍ

**11.6.1888 byl založen Klub českých turistů.** Vznikla tak celonárodní organizace, z níž se stal jeden z největších turistických spolků Rakousko-Uherska. Prvním předsedou byl zvolen cestovatel Vojtěch Náprstek. Pobočky klubu zakládaly turistické chaty a stavěly rozhledny (Petřínskou rozhlednu v Praze, Kurzovu rozhlednu na hoře Čerchov a další). Od roku 1889 začali členové spolku tvořit také síť turistických značek. Za kvalitu a četnost turistických tras vděčíme právě zakladatelům Klubu českých turistů. První značka byla namalována 11.5.1889 ve Štěchovicích u Prahy. Velikost značky se ustálila v roce 1916 na rozměrech 10 × 10 centimetrů. Od toho roku se kromě červené barvy používá i zelená, modrá a žlutá. V letech 1920 až 1938 byl původní spolek nahrazen Klubem československých turistů. Za nacistické okupace byl jednou ze složek Kuratoria pro výchovu mládeže v Čechách a na Moravě. V letech 1948 až 1990 existoval jako Svaz turistiky v rámci celostátní organizace Československý svaz tělesné výchovy a sportu. V roce 1990 obnovil Klub českých turistů samostatnou činnost.

**30.6.1908 dopadl na Sibiř tzv. Tunguzský meteorit.** Tunguzská událost byl mimořádně silný výbuch, ke kterému došlo nad oblastí tajgy v prostoru centrální Sibiře, v dnešním Krasnojarském kraji. Výbuch byl natolik silný, že byl slyšitelný do vzdálenosti kolem 1000 km, vyvrátil stromy na rozloze větší než 2000 km<sup>2</sup>; rozbíjel okna, odhazoval osoby a zapaloval na nich oděv. Seismické otřesy po explozi zaznamenaly seismologické stanice po celém světě. Do atmosféry se dostalo nesmírné množství popela z lesních požárů a v oblasti poblíž výbuchu padal černý déšť. Několik následujících nocí byla noční obloha i v Evropě podivně světlá. Událost je připisována výbuchu kosmického tělesa nad zemským povrchem. Existuje několik seriózních hypotéz příčiny výbuchu a mnoho spekulací dalších. V únoru 2013 explodoval nad Ruskem tzv. Čeljabinský meteor, jehož výzkum umožnil nově modelovat Tunguzskou katastrofu. Dle těchto výzkumů ji zřejmě způsobilo vesmírné kamenné těleso o rozměrech 50 až 80 m, které vstoupilo do atmosféry rychlostí zhruba 15,3 km/s (tj. 55 000 km/h), a explodovalo 9,7 až 14 km nad zemským povrchem silou 10 až 30 megaton TNT.

**15.6.1918 začala druhá osmidenní fáze Bitvy na Piavě v severní Itálii, v níž padlo okolo 140 000 vojáků. Skončila vítězstvím Itálie nad Rakouskem-Uherskem. Na italské straně bojovaly i Československé legie.** Bitva na Piavě bylo vojenské střetnutí mezi Rakousko-Uherskem a Německem na straně jedné a Itálií a státy Dohody na straně druhé v době první světové války. Odehrávalo se od listopadu roku 1917 do počátku listopadu roku 1918 a mělo tři fáze. Na jaře roku 1918 byla většina německých jednotek z italské fronty stažena na západní frontu. Stejně postupovali i Spojenci a z Itálie stáhli na západní frontu šest britských a francouzských divizí. 15. června začal útok, při kterém Rakušané použili klasické i plynové granáty. Italové už ale disponovali novými plynovými maskami, takže jejich ztráty nebyly tak hrozné. O protiútok na italské straně se díky špionáži vědělo a řada lesních chat a srubů byla přetvořena v betonové bunkry. Na plošině Asiago rakouský útok narazil na britské a francouzské jednotky, které byly doplněné o československé legionáře. V rakouské armádě vládlo stále větší rozčarování a nespokojenost, což mělo za následek její úplnou demoralizaci. Bojů o Piavu se účastnil i mladý americký dobrovolník u Červeného kříže spisovatel Ernest Hemingway, který zde utrpěl zranění. Bojů na italské řece Piavě se za první světové války zúčastnily desítky tisíc českých vojáků, jež válečné prožitky poznamenaly na celý život. Bitvy na Piavě patří neodmyslitelně do českých vojenských dějin.

**24.6.1928 byla otevřena Štefánikova hvězdárna, ale jen pro členy České astronomické společnosti. Veřejnosti byla hvězdárna zpřístupněna o rok později.** Štefánikova hvězdárna v Praze na Petříně je určena široké veřejnosti a slouží především popularizaci astronomie. Záměr zřídit v Praze lidovou hvězdárnu měla Česká astronomická společnost ve stanovách od svého vzniku. Vhodný pozemek u Hladové zdi byl nalezen roku 1927 a východní křídlo s kopulí bylo otevřeno právě v červnu roku 1928. Hlavní kopule o průměru 7,5 metru byla dokončena v roce 1930. Kopule spočívá na betonovém věnci na původní hranolové věži středověkého městského opevnění - Hladové zdi, která tvoří zadní stěnu budovy hvězdárny. Středem této věže prochází 15 m vysoký masivní betonový pilíř, jehož 7,5 m je zapuštěno v zemi, a který poskytuje podporu dalekohledu umístěnému v kopuli. V 70. letech 20. století prošla hvězdárna velkou rekonstrukcí. Od roku 1979 je součástí příspěvkové organizace Hvězdárna a planetárium hlavního města Prahy.

**9.6.1933 byl v Československu schválen zmocňovací zákon, dávající vládě mimořádné pravomoci v hospodářské oblasti – tzv. Zákon o mimořádné moci nařizovací.** Zákon č. 95/1933 zmocňoval československou vládu vydávat nařízení, jimiž mohla měnit zákony týkající se hospodářských záležitostí. Tato nařízení musela být zpětně schválena Národním shromážděním. Zákonem o mimořádné moci nařizovací zmocnilo Národní shromáždění Československou vládu vydávat po dobu trvání hospodářské krize nařízení upravující celní sazebník, ceny a další hospodářské záležitosti. Samotné zmocnění spočívalo ve skutečnosti, že vládní nařízení vydaná podle tohoto zákona mohla měnit platné zákony a Národní shromáždění teprve zpětně (do 14 dnů) dané vládní nařízení potvrdilo či zrušilo. Na rozdíl od jiných vládních nařízení musel nařízení podle tohoto zákona spolupodepisovat také prezident. Zákon také upravoval otázku trestů za přestoupení nařízení vydaných podle tohoto zákona. Původně mělo zmocnění trvat do 15. listopadu 1933, ovšem Národní shromáždění prodloužilo platnost zákona do 30. června 1934. V následujících letech pak Národní shromáždění platnost zákona vždy o rok prodloužilo, případně upřesnilo některá jeho ustanovení. Platnost zákona vypršela až 30. června 1937.

**19.–27.6.1948 se konal v Praze XI. všesokolský slet.** Byl to první slet po 2. světové válce a po poválečné obnově Sokola. Zároveň šlo o poslední slet organizovaný samostatnou sokolskou organizací před rokem 1989, neboť komunistický režim po Únoru 1948 sjednotil postupně všechny tělovýchovné organizace a všesokolské slety byly od roku 1955 nahrazeny Spartakiádami. Během sletu, jehož hlavní cvičení se konala na Strahovském stadionu, se na ploše vystřídalo 118 000 sokolů, které každý den v hledišti sledovalo až 200 000 diváků, mezi kterými nechyběl ani nový československý prezident Klement Gottwald. Ve sletovém průvodu Prahou pochodovalo přes 85 000 účastníků sletu. Celkem 76 605 sokolů a sokolek, 3 293 členů Dělnických tělocvičných jednot a Revolučního odborového hnutí a dále 4 000 jugoslávských, 910 polských, 500 sovětských, 272 lužickosrbských, 140 italských, 95 francouzských, 70 bulharských, 25 belgických a 22 finských hostů. XI. slet se zapsal do historie především vystoupením části nespokojených sokolů, kteří protestovali proti únorovému komunistickému puči a poměrům panujícím ve vedení Československé obce sokolské. Jejich vystoupení posloužilo komunistům jako záminka k silným represím namířeným po ukončení sletu do sokolských řad.

**27.6.1968 vyšel v časopise Literární listy a třech denících manifest Dva tisíce slov.** Úplný název Dva tisíce slov, které patří dělníkům, zemědělcům, úředníkům, vědcům, umělcům a všem byl jeden ze dvou nejvýznamnějších dokumentů pražského jara. Zatímco Akční program KSČ byl výzvou k reformě komunistické strany, Dva tisíce slov obsahovalo podněty, které šly za jeho rámec. Vedení KSČ je odmítlo a v době tzv. politické normalizace dokument označilo za kontrarevoluční. Manifest sepsal spisovatel Ludvík Vaculík na podnět vědců z Československé akademie věd, impuls dal vědecké obci předseda ÚV Národní fronty František Kriegel. Text manifestu ovšem zaskočil Kriegela i celé vedení KSČ, jenže široká veřejnost, a zdaleka ne jen vědecká či umělecká, s kritikou poválečného vývoje a stavem společnosti spontánně souzněla. Text vyšel den poté, kdy byla 26. června 1968 dočasně zrušena cenzura. Manifest podepsaly stovky osobností veřejného života a více než sto padesát tisíc občanů (102 621 podpisů shromáždil deník Práce, 34 241 Literární listy, 20 000 Mladá fronta, další podpisy shromáždily redakce ČST, Čs. rozhlasu, regionální deníky a jednotlivci). Zveřejněna byla pouze jména 70 významných osobností, které manifest podepsaly před zveřejněním (Jan Werich, Jaroslav Seifert, Jiří Suchý, Jiří Šlitr, Věra Čáslavská, manželé Zátokovi, Otomar Krejča, Rudolf Hrušínský, Jiří Menzel, též dva členové ÚV KSČ – rektor UK Oldřich Starý a filozof Karel Kosík a d.). V 70. letech, v době tzv. normalizace, byli mnozí lidé za projev souhlasu s tímto manifestem perzekvováni.

**Od 14. do 17.6.2023 se bude konat vzpomínková jízda historických automobilů 1000 MIL ČESKOSLOVENSKÝCH 2023 u příležitosti 90. výročí prvního závodu.** Dálkový závod 1000 mil československých mezi Prahou a Bratislavou pořádal Autoklub Republiky československé v letech 1933, 1934 a 1935 pod záštitou T.G.Masaryka. Patřil spolu se závodem do vrchu Zbraslav-Jíloviště a Velkou cenou Československa na Masarykově okruhu u Brna k třem největším legendám meziválečného československého automobilového sportu. Od roku 1970 jej pořádá jako vzpomínkovou jízdu Veteran Car Club Praha. Za posledních deset let se jízda 1000 mil československých stala jednou z nejvýznamnějších a svého druhu jedinou akcí historických vozidel v České republice srovnatelnou s obdobnými akcemi v Evropě. Záštitu převzaly Ministerstvo dopravy a Ministerstvo kultury a další instituce a organizace.

Zdroj: wikipedia



## INFORMACE Z DOMOVA

Schůzky stravovací komise domova se uskuteční **ve středu 14. 6., 28. 6. a 12. 7.** v hlavní jídelně domova.



**V úterý 6. 6.** 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.

**V neděli 18. 6. ve 14.00** v kavárně zahraje skupina **PÁR MU JICH BAND** námořnické písně pro potěšení a dobrou náladu.

### VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

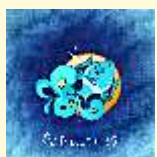
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

## Červen



### Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Rádi byste svému partnerovi udělali něčím radost. Zamyslete se, co dobrého k jídlu byste mu mohli připravit.



### Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Se svým protějškem si užijete i skvělý začátek června. Dopřejte si romantickou odpolední procházku parkem.



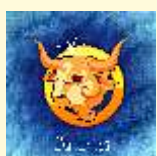
### Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Celý tento měsíc byste měli věnovat pozornost svým přátelům, kteří vás potřebují. Zajímejte se o jejich život.



### Beran - 21. 3. – 20. 4.

Poradte se s lékařem v případě, že vás stále trápí dýchací obtíže. Vaše znamení na to bude v tomto období hodně trpět.



### Býk - 21. 4. – 21. 5.

Počasí se stále ještě může měnit, dávejte si pozor na nachlazení od nohou a dobře se oblékejte.



### Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Pořád cítíte, že nemáte dostatek energie na všechny své denní povinnosti. Bude nutné s tím něco již dělat a odpočinout si.

## HOROSKOPY



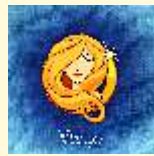
### Rak - 22. 6. – 22. 7.

V domácím prostředí se snažte zůstat nad věcí. Díky tomu zabráníte rozbrojům a konfliktům, které by vše pokazily.



### Lev - 23. 7. – 22. 8.

Zatím se s novým partnerem doplňujete a shodnete na všem. Je vhodná doba pro rozvíjení vztahu a budoucnosti.



### Panna - 23. 8. – 22. 9.

Do vašeho nejbližšího okolí se může dostat osůbka, se kterou se budete chtít poznat. A ona za to opravdu stojí.



### Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Doplňujte do těla pravidelně správné dávky vitaminů, netrapte se dietami a jezte pravidelně. To vše vám pomůže.



### Štír - 24. 10. – 22. 11.

Čerpejte z přízně hvězd a využijte všech svých schopností, abyste si udělali dobré jméno, ještě to jde.



### Střelec - 23. 11. – 21. 12.

V těchto dnech se můžete stále zmiat v tom, co děláte a co byste si opravdu přáli dělat. Je to důležité rozhodnutí.