

HÁJEK

září
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.**

Bieliková Zdeňka,
Janoušek Miloslav,
Lufinka Bohumil,
Molinari Marga, Peluněk
Josef, Ptáčinský Václav,
Volfová Jindřiška.

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
GUE
GA
G

1) Daniela Kolářová (* 21. září 1946) je česká herečka, která hrála v mnoha českých filmech. Např. ve filmu Léto s kovbojem.

Jak se v tomto filmu jmenovala její postava psycholožky?

- a) Hedvika.
- b) Jindřiška.
- c) Doubravka.

2) 7. 9. 1836 proběhla poslední korunovace českého krále na Pražském hradě. Oním posledním korunovaným českým králem byl Ferdinand V.

Jak se mu přezdívalo?

- a) Lstivý.
- b) Dobrotivý.
- c) Líný.

3) Pavel Nový (* 5. září 1948) je český herec ze Studia Ypsilon. Hrál v řadě filmů a seriálů. Jako např. v seriálu Velké sedlo.

O čem tento seriál pojednával?

- a) O kožedělném podniku v Klatovech.
- b) O dopravním podniku v Pardubicích.
- c) O severomoravské přehradě.

4) Jaké je přesné datum zahájení druhé světové války?

- a) 1.10.1943.
- b) 1.9.1939.
- c) 15.9.1940.

5) Jan Libíček (28. září 1931– 24. května 1974) byl český filmový a divadelní herec. Ve kterém filmu ztvárnil jednoho z trojice fasádníků s Jiřím Sovákem a Vlastimilem Brodským?

- a) Světáci.
- b) Noc na Karlštejně.
- c) Bílá paní.

6) Na 28. září připadá Den české státnosti. Připomínáme si výročí smrti přemyslovského knížete Václava. Jak se jmenovala jeho babička, která údajně sehrála zásadní roli v jeho výchově a vštěpovala mu křesťanské hodnoty?

- a) Anežka.
- b) Drahomíra.
- c) Ludmila.

7) Pavel Bobek (16. září 1937 – 20. listopadu 2013) byl český zpěvák. S kterou zpěvačkou nazpíval duet „S tím bláznem si nic nezačíněj“?

- a) S Hanou Zagorovou.
- b) S Marií Rottrovou.
- c) S Helenou Vondráčkovou.

8) F. L. Věk je československý dramatický televizní seriál, který měl premiéru 12. září 1971. Seriál pojednává o životě titulní postavy, Františka Ladislava Věka, českého vlastence a obchodníka z Dobrušky. Kdo tuto postavu herecky ztvárnil?

- a) Radoslav Brzobohatý.
- b) Jaroslav Marvan.
- c) Jan Tříska.

9) Štěpánka Haničincová (30. září 1931 – 27. září 1999) byla česká herečka, scenáristka, dramaturgyně a dětský idol několika generací televizních diváků. Jedním z jejích fiktivních dlouholetých televizních partnerů byla oblíbená loutková postavička. Která?

- a) Kačka plačka.
- b) Hurvínek.
- c) Čertík Bertík.

10) Doplněte pranostiku: Na svatého Václava bývá...

- a) sněhu záplava.
- b) bláta záplava.
- c) vína záplava.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky ze srpnového kvízu
odpovědělo 13 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

**Bednářová Ilona,
Blažková Marie,
Černohorská Marie,
Hrubá Danuše, Moravová Hana,
Pešťák Karel,
Sedlmayer Jan, Ing.**

Devět správných odpovědí měl:

Tým B0

**Osm správných odpovědí neměl
nikdo.**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 5.

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) C – S Lucií Borhyovou.

2) B - Toho bohdá nebude,
aby český král z boje utíkal!

3) C - Účastníci zájezdu.

4) A – V Miláně (Itálie).

5) C - Limonádový Joe aneb
Koňská opera - Horác
Badman alias Hogofogo.

6) B - Čachtická paní.

7) C - Rady ptáka Loskutáka.

8) B - Jáchyme, hoď ho do stroje.

9) C - Dana Batulková
a David Prachař.

10) A - jako ženský pláč.

6. 9. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

6. 9. středa 15:00 GALERIE

VERNISÁŽ – JÍT ZA SVÝM SNEM

Zveme vás na zahájení výstavy obrazů Karla Marečka, s akustickým hudebním doprovodem a menším občerstvením v prostorách naší galerie.

11. 9. pondělí 14:00 SÁL

KAREL ZICH - „ČESKÝ ELVIS PRESLEY“

Zveme vás na poslech písní Karla Zicha, jenž byl český kytarista, zpěvák a hudební skladatel.

12. 9. úterý 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.

13. 9. středa 14:00 SÁL

CESTA PODÉL ŘEKY VLTAVY – PRAVÁ STRANA

Přijďte si poslechnout přednášku paní Stanislavy Mickové o zajímavostech, které se nachází na našem pravém břehu Vltavy.

20. 9. středa 13:00

DENDROLOGICKÁ ZAHRADA

Zveme vás na pravidelnou návštěvu Dendrologické zahrady v Průhonicích, kde nás doprovodí dobrovolníci na hodinovém okruhu zahradou.

21. 9. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava zářijových narozenin našich obyvatel.

26. 9. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

27. 9. středa 14:00 SÁL

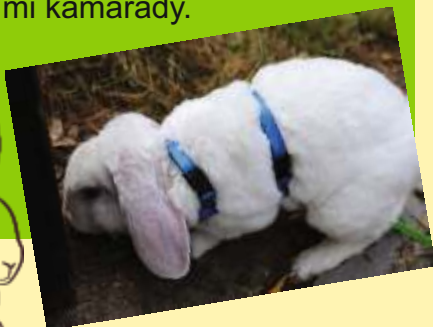
DERBY PRAŽSKÝCH S

Pražské derby je název pro fotbalové utkání mezi AC Sparta Praha a SK Slavia Praha. Pojdte si s námi projít momenty z těchto legendárních utkání, která i po letech jsou sportovní událostí č. 1. Programem nás provede Lucie Blahoňovská.





Zooterapie – Další setkání s našimi zvířecími kamarády.



Beseda – Beseda s prof. Helenou Válkovou na rozličná témata naší politiky.



Návštěva centra – Naši dobrovolníci pomohli panu Červenkovi splnit jeho přání a projít si centrum Prahy.



Slavnost – i přes nepřízeň tropického počasí jsme si užili parádní hodinku u jezírka s kapelou Třehusk.

SKLENÍK

Milí čtenáři, milí zahrádkáři,
pěstování vlastních bylinek je prospěšné pro tělo, mysl i duši.

Pro založení vlastní bylinkové zahrádky máme několik vážných důvodů. Prvním důvodem je úspora peněz, dalším významným důvodem je bezkonkurenční chuťový vjem a třetím důvodem je zmírnění úzkosti a nekomfortních pocitů, které nás občas zaplaví. Pokud máme být upřímní, sušené bylinky jsou nesmírně pohodlné, protože se nemusíte bát, že by vám uvadly. Nejsou však tak bohaté na vitamíny jako jejich **čerstvé originály**.



Přínosy se liší i podle jednotlivých bylin, zde je jen několik příkladů listových dobrot.

ZAJÍMAVOSTI



KORIANDR - Ať už ho milujete, nebo nenávidíte, koriandr je plný antioxidantů, které pomáhají eliminovat volné radikály v těle, jež mohou způsobovat nemoci. Jedna studie zjistila, že může chránit před stárnutím kůže způsobeným UVB zářením (UVB jsou sluneční paprsky, které způsobují spálení kůže).

MÁTA - Tato čerstvá bylina pomáhá ulevit od žaludečních potíží, příznaků chřipky a bolestí hlavy.

BAZALKA - Bazalka má silné protizánětlivé účinky, což z ní činí skvělý doplněk stravy, pokud trpíte zánětlivými kožními onemocněními, jako je akné a růžovka.

PETRŽEL - Jste náchylní k nadýmání? Přidejte do svého jídelníčku petržel. Je to přírodní diuretikum, takže může pomoci zmírnit příznaky.

ROZMARÝN - Studie prokázaly, že listy rozmarýnu mají silné antivirové účinky. Skvěle posílí váš imunitní systém a pomáhají v boji proti infekcím.

DOBŘÉ PRO DUŠI

Existuje nespočet studií o přínosech zahradničení pro duševní zdraví, a abyste je mohli využít, nemusíte mít ani venkovní prostor. Zde jsou čtyři způsoby, jak může pěstování vlastních bylinek zlepšit vaši pohodu.

1. Pěstování rostlin v květináčích a péče o bylinky je duševní a terapeutická činnost. Vyžaduje soustředění, takže i kdybyste chtěli, nebudete moci myslet na svůj seznam úkolů a užijete si tak chvíli jen pro sebe.
2. Půda ve skutečnosti obsahuje přírodní antidepresiva! Jedna studie zjistila, že v půdě se nachází druh bakterie *mycobacterium vaccae*, která po vstřebání přes ruce a prsty prokazatelně aktivuje část mozku, která produkuje serotonin.
3. Pokud budete obklopeni plody své práce, nejenže to ve vás vzbudí pocit hrdosti na svůj úspěch, ale výzkum ukázal, že přítomnost rostlin nám pomáhá cítit se klidněji a uvolněněji.
4. Při pěstování bylinek kupovaných v obchodech se často používají pesticidy, jsou balené v plastu a jejich cesta do obchodu s sebou nese uhlíkovou stopu. Domácí bylinky jsou proto šetrnější k životnímu prostředí, takže můžete mít ze své volby dobrý pocit. Navíc ušetříte i peníze.



PŘIPRAVIT, ZASÍT, NECHAT RŮST

Cítíte už v prstech zeleň? Je čas zasít pár semínek. Zde jsou naše nejlepší tipy pro pěstování bylinek.

1. Jestliže pěstujete bylinky v květináčích v interiéru, můžete začít kdykoli během roku. Pokud však rostliny sázíte venku, je nejlepší začít na jaře, kdy teploty začínají stoupat a veškeré mrazy jsou pryč.
2. Semínka jemně zasejte a zatlačte do půdy tak, aby dosahovala jen dvojnásobné hloubky, než je velikost samotného semínka.
3. Ujistěte se, že váš květináč má drenážní otvory, a na dno nádoby vložte několik kamenů nebo oblázků, které absorbují přebytečnou vodu. Nezapomeňte pod květináč vložit misku.
4. Dejte květináč na světlé místo! Bylinky milují slunce a potřebují minimálně šest hodin slunečního svitu denně. Vyhledejte nejsvětější místo u okna a umístěte nádobu tam.
5. Zeminu udržujte vlhkou a jen mírně ji zavlažujte, abyste na začátku nevyplavili semínka.



Zdroj: <https://www.rituals.cz/magazin/proc-je-pestovani-vlastnich-bylinek-prospesne-pro-telo--mysl-i-dusi>

Pěstování zdar! Lucie a Ella

Týden sociálních služeb 2023

Domov pro seniory Háje se pravidelně zapojuje do celostátní akce Týden sociálních služeb ČR.

Dveře domova budou pro veřejnost otevřeny v pondělí 2. 10. 2023 od 9:00 do 17:00.

Doprovodné programy:

2. 10. Pondělí

- | | |
|---------------|---|
| 10:00 – 11:00 | Mezi námi – výtvarné dopoledne spojené s mezigeneračním setkáním. |
| 10:00 – 11:00 | Prohlídka domova |
| 16:00 – 17:00 | Prohlídka domova |

3. 10. Úterý

- | | |
|---------------|--|
| 9:30 – 11:00 | Keramika – keramická dílna |
| 13:00 – 14:00 | Hudební vystoupení – zveme vás k poslechu hudby Marcely Holanové a k drobnému občerstvení. |

4. 10. Středa

- | | |
|---------------|---|
| 13:00 – 14:00 | Prohlídka domova |
| 14:00 – 15:00 | Kulturní program – přednáška paní Stanislavy Mickové „Podél levého břehu Vltavy“. |

5. 10. Čtvrtek

- | | |
|---------------|--|
| 9:30 – 10:30 | Bohoslužba vedena Dominikem Fričem v kapli domova. |
| 10:00 – 11:00 | Technologický klub – virtuální realita, smartglove a pegboard. |
| 13:00 – 14:00 | Hudební odpoledne v kavárně – zazpívá a zahraje na heligonku pan Luboš Vích. |

6. 10. Pátek

- | | |
|---------------|--|
| 10:00 – 11:00 | Trénink paměti Einstein |
| 13:00 – 14:00 | Sportovní klub – soutěžní odpoledne v prostorách u sálu. |



Literární dílna

Léto v DS Háje LP 2022

I před rokem bylo léto a tudíž okurková sezóna v domově seniorů. Spousta klientů někam odjela. Hodně sestřiček, pečovatelek a aktivizačních pracovníků čerpalo dovolené, a tak v domově zavládl podivný klid. Tygřík Pét'a si na chodbách dělal nové prolézačky, chodbičky, pelíšky k odpočinku. Ale co to?

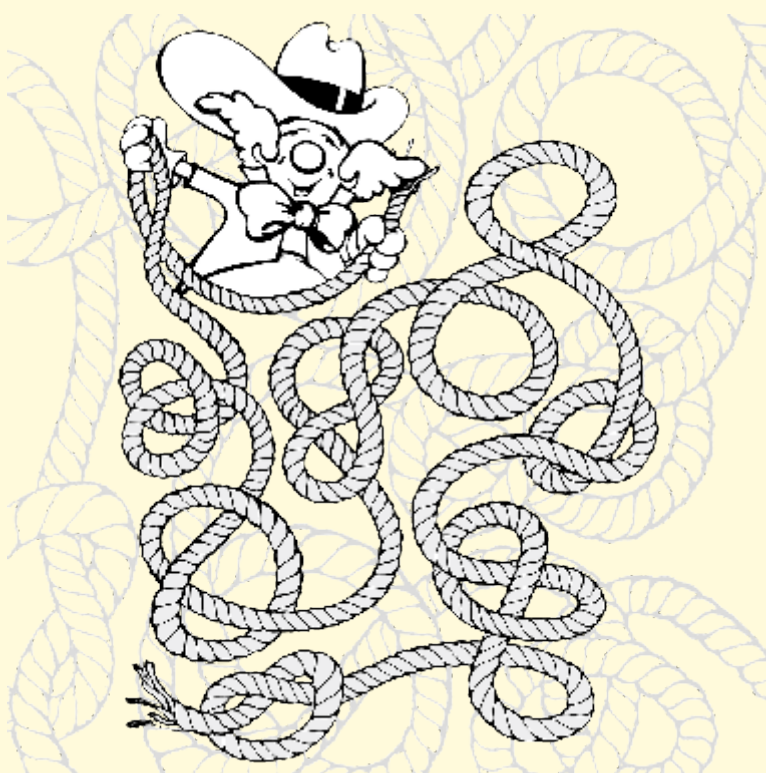
Jedno páteční ráno se nestačil divit. Nastal velký přesun klientů po chodbách. Tam a zase zpět. Pobíhali a hledali místnost, kde se bude konat aktivita, trénink paměti. Když tygřík Pét'a viděl klienty běžet po páté tam a zpět, začal si klepat na čelo a myslet si, že se obyvatelé nejspíše zbláznili. Když klienty uviděl znovu běžet, ale tentokrát smějící se, hlasitě, vesele povykující, v jeho představách, a to jednoznačně, dospěl k závěru, že jsou klienti tak trochu blázni. No co byste si mysleli vy? Že se jim z horka nejspíš hodně moc přitížilo.

Ale tyto šťastné bytosti zapluly do velkého sálu. Dveře za sebou zavřely a nastal opět klid a ticho.

Klienti našli svoji aktivizační vedoucí a usedli v místnosti ke stolům, kde bylo pro ně přichystáno moře úkolů na procvičení paměti. Klienti se ihned jali úkoly řešit, tudíž zmlkli. Tygřík Pét'a si oddechl a řekl nahlas: "Zaplať pánbůh, že se nikomu nic nestalo."

A opravdu už byl klid. Taková zmatečná rána mohou ještě někdy v budoucnosti nastat. My s tím nic nemůžeme udělat. Můžeme však o tom diskutovat a přitom popíjet nějaký dobrý mok. To je asi tak všechno.

Ilona Bednářová



Červené křeslo

Na náměstí hned vedle kašny stálo majestátní červené křeslo. Kde se tam vzalo a kdo ho tam dal? To byla první otázka pana Říhy a pana Násypky, kteří měli své krámky na náměstíčku vedle sebe, a setkali se ráno 30. dubna před svými krámkami. Pan Říha měl malé pekařství a pan Násypka malou drogérii, oba se velmi dobře znali a dalo by se říci, že byli přátelé, i když se někdy poškorčili v hospodě U koule, kam chodili na pívko a na kuželky, samozřejmě až když zavřeli krámky.

Oběma vrtalo to křeslo v hlavách a často vykukli přes den z krámků na náměstíčko, jestli to křeslo tam ještě stojí, a stálo. Ale stále jim vrtalo hlavou, kde se tam vzalo.

Vše se dozvěděli až večer, když zavřeli své krámky a sešli se U koule na pivečko, neboť tam potkali svého kamaráda jak při konzumaci piva, tak i hráče kuželek, pana Kvapila. A ten jim řekl, jak se tam dostalo to křeslo. To křeslo tam dal on, a to na přání svého zemřelého tchána, který kdysi sloužil na nedalekém záměčku u hraběte Trojského jako podkoní, a křeslo dostal jako poděkování za své služby, které mu celá léta poskytoval. Hrabě Trojský záměček prodal a odstěhoval se někam do Itálie za svým synem, který se tam přiznal. Pan Hrousek, tak se jmenoval tchán pana Kvapila, byl již několik let vdovec, a tak se přistěhoval sem do městečka ke své dceři i se svým křeslem. Rád na něm sedával a vzpomínal na své působení na záměčku a hlavně na koně, které měl ve své péči a které hrabě též prodal. Sedával ve svém křesle a vyprávěl svým vnukům o svém životě na záměčku, ale i příběhy koní, o které se staral. Děti měly dědu velmi rády, i jeho příběhy, a láska ke koním zůstala u nejstaršího vnuka, který se stal také podkoním v nedalekém statku a někdy dědu přivezl, aby se pokochal pohledem na jeho koně. Děda byl velmi rád, že má pokračovatele ve svém zaměstnání, vlastně v lásce ke koním, a předával mu své zkušenosti. Ale zanedlouho onemocněl a zemřel, ale než zemřel, měl prosbu, aby křeslo, které dostal od hraběte, postavili na náměstí ke kašně a nechali ho tam aspoň týden. Nikdo nevěděl proč, ale přání dědy vyplnili. A tak se pan Říha i pan Násypka dozvěděli, jak to vlastně s křeslem bylo.

Křeslo stálo přes týden u kašny, jak si děda přál. Trochu omoklo a lak se odlupoval a tak pan Kvapil křeslo odvezl zpět domů, nalakoval a opravil a uložil do komory, kde čekalo, co bude dál. Netrvalo to dlouho a nejstarší syn pana Kvapila, ten, co šel v dědečkových stopách a stal se podkoním v nedalekém statku, se oženil a odstěhoval, a poprosil otce o dědečkovu křeslo. A tak ho dostal, byla to krásná vzpomínka na dědečka a jeho koně. Stojí stále na svém místě v obývacím pokoji a před ním obraz koně a dědy a kolem se batolí dva krásní hnědovlasí kloučáci, kteří si hrají s dřevěnými koníky a pozorují koně a pradědečka na stěně, který se na ně usmívá. Půjde některý z nich v jeho šlépějích?



Marie Vaňková

Pokračování na straně 9

Dopis

Sbohem a šáteček.

*Sbohem, a kdybychom se nikdy nesetkali,
bylo to překrásné a bylo toho dost.*

*Sbohem, a kdybychom si spolu schůzku dali,
možná, že nepřijdem, že přijde jiný host.*



Tak začal dopis, který jsem dostal na vojnu od svojí milé. Než jsem šel na vojnu, tak jsme měli spolu vážnou známost. Vojna byla na dva roky. Nejprve chodily dopisy třikrát týdně. Já odpovídal. Pak mě to přestalo bavit. O vojně nebylo něco zajímavého psát. Základní výcvik trval dva měsíce a pak další dva měsíce odborný. Nebylo ani moc času na dopisy. Vůbec nepřeháním, když napíšu, že první dva měsíce na mně neuschla košile. Moje váha se snížila o patnáct kilo.

Po čtyřech měsících přišel volnější režim. Začaly vycházky, taneční zábavy, kavárny, a tak podobně. Naši mazáci nám dávali rady. Kam chodit. Kde si užít. Mezi jinými – zajedte do Františkových Lázní. Tam je dobře. Vojáky tam rádi uvidí. Kolonáda, závody chrtů, koupání na vodní ploše Amerika, tanec v kavárně Sadovka a hlavně, to zdůrazňovali, spousty krásných děvčat a žen. To bylo lákavé. Co víc si mohl voják přát. Nechtěl jsem své milé lhát a vymýšlet různé báchorky. Tak jsem jí napsal, že bude dobré náš vztah přerušit. Dopis jsem odeslal a čekal, co bude dál.

Dlouho, dlouho jsem čekal na odpověď. Dopis, který začal slovy „Sbohem“ a tak dále, jsem si za rámeček nedal. Cítil jsem se volný, svobodný, a Františkovy Lázně byly místem, kde se svoboda dala pít plnými doušky. Přesto jsem však na svoji takzvanou bývalku nezapomněl. Co asi dělá? Jak se změnila či nezměnila. Docela bych ji rád viděl. Příležitost nastala, když jsem dostal opuštěák. Na sedm dní jsem se chystal ke svým rodičům. Cesta vlakem do Děčína vedla přes Chomutov, kde bydlela ona. Byl jsem tak odvážný, že jsem jí napsal dopis. Že pojedu přes chomutovské nádraží, že bych ji rád viděl, a jestli má jen malý zájem, aby tam přišla. Napsal jsem, kdy a v jakou hodinu. Moc jsem nedoufal. Měla právo se na mne zlobit a hněvat.

Nebyla sama, měla sebou kamarádku. Ale byla tam. Pěkně oblečená, upravená, prostě krásná. Srdce mi zabušilo. Kamarádka pochopila a odešla. Vlak do Děčína dávno odjel. Šli jsme do parku. Měl jsem co vysvětlovat. Něco jsem ani neřekl. Byl již pozdní večer, kdy mi povolila, abych ji doprovodil domů. Její mamka se na mne káravě zahleděla, ale neřekla nic. Přesto jsem se styděl. Seděli jsme v pokoji a mlčeli. Čekal jsem na rozsudek. Pak řekla: „Bude dlouho trvat, než na to zapomenu, ale proto, že tě mám stále ráda, tak ti odpustím.“ Měl jsem opravdu radost. I já ji měl rád a včas jsem se vzpamatoval.

Konec vojny byl nekonečný. Stříhali jsme metr. Dopisy začaly znovu pravidelně chodit. Konečně civil! Hurá vstříc nové svobodě. To netrvalo dlouho. Jen čtyřicet dnů. Pak jsme měli pěknou svatbu. Za jedenáct měsíců se nám narodil syn.

Nyní jsem šedesát tři let ženatý. Nebyly to jen roky růžové. Bylo i zamračeno a bouřливо. Zůstávají jen dobré vzpomínky na události, které život přinesl. Jsem spokojený a končím slovy básníka:

Sbohem, a kdybychom si neřekli už více,

ať po nás zůstane maličká památka.

Vzdušná jak kapesník, prostší než pohlednice,

a trochu mámivá jak vůně pozlátka.....

Vyplň se osude!

Drazí přátelé,

jistě každý z nás hledáme ve svém životě trochu klidu, pohody, momentů šťastného života. Toužíme, abychom prožili trochu radosti, aby ten náš život měl smysl, aby nám trochu sloužilo zdraví. Určitě nás mnohdy zahlcují smutné myšlenky, strach, co bude zítra, co nás čeká, čím budeme zaskočení. Dostávají se k nám většinou negativní informace, informace, jak jsme v krizi, jak na různé potřeby nejsou finance. Většinou, co nám chybí je víra, důvěra, že po té noci přijde den, den, kdy získáme jistotu, že slunce září na naší cestě, že to všechno, co jsme v životě udělali z lásky, má obrovský smysl. Víra nám dává naději, že láska je tou největší hodnotou, kterou můžeme každý z nás přijímat, ale také rozdávat kolem sebe. Bez víry, naděje a lásky je náročné žít. Víra nám dává nový pohled na život, na všechno, co nás obklopuje, na všechno, co je kolem nás. Víra nám také dává pohled na Ježíše Krista. Vždyť on nám všem zdůrazňuje: „Já jsem světlo světa. Kdo mne následuje, nechodí ve tmě.“ Možná, že někdo řekne, nemám zkušenost s Ježíšem Kristem, nebyl jsem veden ke Kristu, nějak ty náboženské záležitosti šly mimo mne. Možná, že někdo podotkne, teď už ve stáří nebudu nic měnit. A přitom Ježíš trpělivě tě volá: „Přijď za mnou do společenství, na bohoslužbu.“ Nikdy není pozdě, ale teď je ten pravý čas, kdy se můžeš rozhodnout, vykročit do blízkosti Ježíše Krista. Lidský život je jako voda v řece, voda, která je před námi, ta se už nevrátí, voda, která je za námi, o ní nic nevíme, jakou bude mít kvalitu. Žijme přítomnost. Mám v oblíbeném filmu Titanic. Film ukazuje nejen katastrofu potápějící lodi, ale také různé charaktery lidí. Lidé zmatkují, někteří propadají obrovskému strachu, přepadá je určitá forma zoufalství. A když se loď potápí, tu smyčkové kvarteto hraje nádhernou píseň, píseň úžasné naděje: Blíž k tobě, Bože můj, vždy k tobě blíž. V smutcích i radostech mou prosbu slyš. Ať kráčím den co den jen v tobě svoboděn, blíž k tobě, Bože můj, vždy k tobě blíž. - Vše, co jsem a co mám, je darem tvým, tvá láska jediným mým bohatstvím. Tys přítel můj a cíl, já toužím ze všech sil, blíž k tobě, Bože můj, vždy k tobě blíž. - I když mě sebevíc tíží můj kříž, ty

vždy mě pozvedáš, ty potěšíš. Dej ať tvé cesty znám, ať po nich nejdu sám, blíž k tobě, Bože můj, vždy k tobě blíž. - Nauč mě, Bože můj, tak svět mít rád, jak ten, jenž za hříšné šel život dát: Ať umím bratrem být a s láskou v srdci jít, blíž k tobě, Bože můj, vždy k tobě blíž. - V poslední hodině, až přijde čas, buď se mnou, Bože můj, buď s každým z nás! Ať smrt se promění ve slavné vzkříšení, blíž k tobě, Bože můj, navěky již! A když kvarteto dohrálo, a loď čím dál víc ponořovala se do vody, muzikanti si podali ruce a vzájemně si vyznali: Těšilo nás, že jsme si mohli spolu zahrát. Jejich nitro bylo v pohodě, jejich duše byla připravena na setkání s Ježíšem Kristem. Oni pochopili, co je v životě nesmírně důležité, co má smysl, stále a stále být v blízkosti Boží. A ten náš pozemský život je přípravou na ten věčný život, který nemá konce. Využijme každé chvíle, abychom tuto šanci nepromarnili, aby ten náš život byl opravdu Bohu milý.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Blažková Jarmila, Brázdo Ivo, Cupl Jan, Kloud Ivan, Ing., Prusíková Božena.





1) Spojte dvojice stejných písmen a seřadte je podle abecedy



2) Škrtněte pojem, který nepatří mezi ostatní a řekněte proč.

Sedmikráska, kopretina, pampeliška, karotka –
Kalhoty, svetr, noviny, čepice –
Hrnec, lžíce, stůl, poklička –
Auto, pes, kolo, motorka, skútr –
Skříň, postel, noční stolek, čaj –
Brambory, knedlíky, hranolky, džus –
Tygr, myš, lev, puma, jaguár –
Topol, smrk, lípa, javor, bříza –
Mrkev, celer, broskev, petržel –
Kladivo, špejle, kleště, šroubek –

3) Doplněte chybějící slova tak, aby dané přísloví bylo správné.

- Koho chleba jíš,
- Kdo seje vítr,
- D....., jednou řež.
- Dobré slovo iotvívá.
- Snejdál dojdeš.
- Kdo chce kam,

4) Napište ke každému pojmu jeho ženský protějšek. Př.: Pes - fena

Hřebec
Páv
Jelen
Kanec
Býk
Beran
Číšník
Mnich
Opat

5) P. Sluníčko sledoval předpověď počasí na následující týden, cíleně si ale poznamenal, jaké bude počasí o prodlouženém víkendu. Poznamenal si:

Pátek – maximální teplota 21°C; srážky 1,2 mm;
Sobota – teplota o 6°C vyšší než v pátek; srážky 0,8 mm;
Neděle – teplota o 8°C vyšší než v pátek; srážky 0 mm;

Jaká maximální teplota bude v sobotu a v neděli?

Kolik srážek spadne za celý prodloužený víkend?

6) Z každé dvojice slov vytvořte jednu větu.

Kominík, střecha –
Zahrada, princezna –
Pláštěnka, kolo –
Bludiště, baterka -

1. B C D F G J K L M P R S T V Z
2. Karotka, noviny, stůl, džus, čaj, myš, smrk, broskev, špejle.
3. Koho chleba jíš, toho píseň zpívej.
Kdo seje vítr, sklízí bouři.
Dvakrát měř, jednou řež.
Dobré slovo i železná vrata otvírá.
S povětivostí nejdál dojdeš.
Kdo chce kam, pomozme mu tam.
4. Kobyla
Laň
Bachyně
Páv
Kráva
Ovce
Jepťuška
Servírka
Abatyše
5. V sobotu 27°C, v neděli 29°C, spadne 2 mm srážek.

VÝSLEDKY:

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.



Chrom pomáhá s hubnutím i bolestí hlavy. V jakých potravinách ho najdete?

CHROM

O chromu se asi nejvíc mluví jako o minerálu, jehož konzumace vám pomůže snížit chuť k jídlu. Má ale i další funkce, kvůli kterým byste měli na jeho přísun dohlédnout. Co hrozí, pokud to neuděláte? I když tělo dokáže vstřebat jen velmi málo chromu z potravy, jeho nedostatek je u zdravého člověka výjimečný. Není možnost jeho množství v organismu zjistit – upozorní na to právě příznaky, jako je nadměrná tvorba inzulinu, poruchy metabolismu tuků, jejich zvýšená hladina v krvi a tloušťnutí.

Na co je dobrý chrom?

Chrom má v těle několik důležitých funkcí. Nejzásadnější je asi to, že pomáhá se zpracováním sacharidů, tuků a bílkovin. Dále přispívá ke zdravé hladině cukru v krvi díky spolupráci s hormonem slinivky břišní, inzulinem. Je také zapotřebí při syntéze tuků včetně cholesterolu a bílkovin. Většina lidí si chrom spojuje s chutí k jídlu a hubnutím, což je pravda, protože má opravdu schopnost potlačit pocit hladu. Zvyšuje totiž vstřebávání glukózy do centra sytosti v mozku, a tím tak pomáhá potlačovat i chuť na sladké.

Doporučená denní dávka chromu

Zajímavé je, že ani odborníci se často neshodnou na tom, kolik chromu tělo vlastně potřebuje a zda je člověk schopen ho získávat jen z potravin. Doporučená denní dávka chromu je kolem 100 µg. Za bezpečný a přiměřený denní příjem chromu se považují dávky v rozmezí 50–140 µg. Údaje o denním příjmu chromu se v různých zemích mohou lišit stejně jako hodnota doporučené dávky.

V čem je chrom?

Hlavním zdrojem chromu jsou živočišné bílkoviny, tedy maso, mořské plody, vnitřnosti, ale i mléčné výrobky – máslo, sýr, tvaroh a další. Z rostlinných zdrojů je třeba jmenovat luštěniny, ořechy, obilniny, hlavně ty celozrnné, a rýži. Také obilné klíčky, brambory, veškerá zelenina a některé ovoce. Chrom obsahuje melasa, přírodní hnědý cukr a pivovarské kvasnice. Vstřebávání chromu ve střevech podporuje současná konzumace vlákniny.

Jak dodat chrom do těla

Pokud budete konzumovat kvalitní potraviny, poskytnete svému tělu čistý a opravdu kvalitní zdroj chromu. Vhodným zdrojem jsou například med, ořechy, pivovarské kvasnice, citrusové plody, rajčata, fazole a brokolice, ale jeho obsah v ovoci a zelenině se regionálně liší. Lze sáhnout i po doplňcích, ve kterých se s ním setkáte nejčastěji ve dvou formách – jako chlorid chromitý a síran chromitý. Vždy je lepší a bezpečnější doplňovat chrom z přirozených zdrojů čili z potravin. Nejlepší formou by měla být forma chromu vázaná na aminokyseliny, tedy organicky vázaný chrom, například kvasnice, které se pěstují v prostředí, v němž je chrom obsažen.

Kdy jíst chrom?

Příjem chromu značně kolísá podle toho, jaké potraviny jíte a kde jsou pěstovány, takže se nedá moc přesně odhadovat, a tedy říct, kdy je vhodná chvíle ho doplnit. Obecně se ale soudí, že průměrný zdravý člověk si vystačí s tím, co sní. Lidé nemocní nebo hodně stresovaní, ti, kteří hodně konzumují sladké, obézní nebo ženy v těhotenství, ale také sportovci a fyzicky těžce pracující by měli příjem zvýšit. Vyšší příjem se doporučuje i diabetikům.

Příznaky nedostatku chromu

Nedostatek chromu v těle se může projevovat bolestí hlavy, nevolností, neklidem, únavou a podrážděností, stejně jako sníženou výkonností a depresivní náladou. Nedostatek chromu postihuje častěji diabetiky, kteří chrom vylučují močí asi třikrát víc než zdraví lidé. To může přispívat k dalším komplikacím cukrovky. Pokud je příčinou nedostatek chromu, pak se vše díky vyššímu příjmu zlepší.

Karel Poláček – Nokturno

Ředitel kanceláří Úřadu pro zamezení mimořádných výdajů na odpočinku Václav Švásta ubíral se drobnými, spěšnými krůčky k domovu. Bylo už po jedenácté hodině noční. Ředitel kanceláří cítil v srdci velkou radost, jejíž sálavé horko proudilo hrudníkem a stačilo svojí intenzitou ohřát i krajinu žaludeční. Tato radost pudila jej občas se zastavit, smeknouti klobouk a pohlédnouti s rozpráženými rukama k nebi nebo opět dát se do mírného poklusu, přitom si občas poskočiti, ovšem nevysoko, jen asi tak půl metru od země.

Pan ředitel tedy poskakoval a takto k sobě hovořil: „Tak přece jsem se toho na stará kolena dočkal... Veleben budiž Hospodin, Bůh zástupův! Haleluja! Skutkové jeho jsou podivuhodní. Ale ovšem, zeť je také chlapík a bylo by ku podivu, kdyby ani ten neměl mítí potomků. Vysoký, ramenatý – to je ta pravá rasa... Je to vlastně všechno jenom jeho zásluha. Tak mám teda vnoučka... Lidi, to je vám dítě! Takové neroste... a takový má chytrý pohled, na mě se koukal, chlapeček, jako by chtěl říci: Ty dědku hloupej, ty jseš taky tady? Chachacha! Počkej, ty kloučku, já ti koupím... copak ti honem koupím? Šel jsem do penze v šestnáctém roce a to byla chyba... Však já už něco vyšpekuluju. Ajajaj! Máme vnoučka! Až přijdu domů a budu to vypravovat mámě, máma spráskne radostí ruce a řekne...“

„Šel se mnou, bobečku!“

Tato slova pronesla dívka velmi pestrá. Její vlasy byly příliš světlé, než aby to byla jich přirozená barva; její oči, zářící atropinovou smyslností, mluvily podvodně o žhoucí vášni. Panenský ruměnec byl nanesen svědomitě silnou vrstvou líčidla. Šaty vykazovaly všechny barvy, kolik jich obsahuje paprsek dvakrát lomený. Celek byl pochybný surogát radosti ze života. Je známo, že noční tvorové vyznačují se nenápadným zevnějškem, v němž převládá barva šedá a černá. Mimikrují se temnotě. Avšak dívky pouliční, ačkoliv možno je čítati k tvorům nočním, jsou barev pokud možno křiklavých. Jsou mimo přírodní řád.

Pan ředitel smekl dvorně klobouk a pravil: „Dobrý večer, slečno. Uctívý služebník. Máme to pěknou noc. Myslím, že k ránu trochu sprchne. Bylo by na čase. Ale slečno, tak jste mně nějak povědomá. Neračte být z Rychnova nad Kněžnou? Byla tam sestra jednoho kolegy – celá vaše podoba. Byla to hezká slečna, byla taková romantická a pořád říkala: ‚Dá bůh, že zemru ve zdech klášterních!‘ Pak si vzala jednoho majora od trénu, co pil rád borovičku a byl vdovec. Ale co to mluvím, vždyť to jsou už léta... Tak je to. Bydlíte na Vinohradech? Já taky. To je dobře, že máme společnou cestu. Aspoň nám to hezky uteče. Dneska je na pováženou, aby samotná dáma šla sama po ulici. Někdo si může leccos dovolit –“

Šťastný dědeček se zastavil, aby si zapálil oharek doutníku. Proti nim ubíral se jinou těžkým krokem. Jeho nohy, místo co by mu vypomáhaly v chůzi, pletly se mu v cestu. Jiného dopravního prostředku onen jinou neměl, a tak byl v trapné situaci. Dojat nad svým osudem, opřel se o zeď a zapěl z plna hrdla: „Zasviť mi, ty slunko zlaté, na poslední z vlasti krok!“ „Obžerství,“ pokračoval starý pán, vypustiv tabákový dým, „je metla, kterou seslal Bůh na lidstvo. Vizte toho mladíka. Jak žalostný to obraz oběti alkoholu! Zbaven jsa smyslů ztratil vědomí času a prostoru. Co bude z něho? Šílenec. Jeho děti stíženy budou křivici a krtičnatostí. Vyrastou z nich zločinci a prostitutky. Ano, prostituce je důstojná družka alkoholu. Zvláště dnes nemůže pořádný člověk projít ulicí. Samá prostitutka a samá prostitutka, není-liž pravda, slečno? Za mých časů to věru nebývalo...“

Pan ředitel vzpomněl si na svoje mládí a odmlčel se melancholicky. Z trudných úvah vyrušilo jej hlučné zvolání: „Hej! Povídám, hej!“

Toto zvolání přinutilo jednoho pozdního chodce, aby se zastavil a pohlédl do otevřeného okna ve druhém patře, kde seděl muž v noční košili, chlupaté nohy maje spuštěny dolů, jenž se křečovitě namáhal, aby obrátil na sebe pozornost.

„Povídám, hej!“ opakoval muž v noční košili.

„Hej!“ odpověděl pozdní chodec.

„Jak to dopadlo?“ tázala se noční košile.

„Tři – nula,“ houkl muž z ulice, přiloživ ruce k ústům.

„Pro koho?“

„Pro Slavii, to se ví,“ odpověděl opovržlivě pozdní chodec a ubíral se dále.

„Zaplať Pámbu!“ zvolal pobožně muž v noční košili, „teď budu krásně spát!“ Noční košile zmizela a okno se zavřelo.

„To je dnešní generace,“ poznamenal trpce pan ředitel. „Hýření, radovánky a sport. Svět se převrátil. Dnešní člověk si stojí dobře:“

Dnešní člověk si stojí dobře: Těžiště jeho přesunulo se z hlavy do nohou. Za mých časů bylo těžiště v hlavě. My byli slabí na nohy. Milovali jsme literaturu, holili jsme se zřídka a nosili černé kravaty. Byli jsme anarchisté a národní sociálové. Mazali jsme orlíčky a byli jsme artpourtartisté. Nosili jsme dlouhé vlasy a naše slečny byly krátce ostříhány. Široký klobouk vrhal stín na ponuru tvář, jež byla ukryta v ohnutém límci ošumělého haveloku. Chodili jsme do zastrčených hospůdek, popíjeli jsme rum a plivali pod stůl: Byli jsme estéti. Četli jsme Moderní revue. Zúčastnili jsme se demonstrací a byli jsme zavření. Stali jsme se dobrými úředníky a nechali jsme básní... Ženili jsme se na sedmatřicet zlatých měsíčně a naše dcery chodily do tanečních hodin k Linhartovi. Tibetové šátky po babičkách nebyly ještě v módě a beseda se tančila akademicky. Naši poslanci mluvili ve Vídni, až se okna císařského hradu třásla, a mladočeští poslanci brali prý podpory z dispozičního fondu. Ach jo, to byly zlaté časy!

Odbýjela jedna hodina z půlnoci. Došli na Vinohrady. Barevná dívka se zastavila a pravila: „Tak už jsme tady. Půjďte nahoru, zlaťoušku?“

„Zdá se poněkud pozdě k návštěvě,“ pravil zdvořile pan ředitel, pohlédnuv na hodinky. „Dovolím si použití vašeho laskavého pozvání někdy jindy, až bude vhodnější doba. Bude mi velikou ctí poznati vaše pány rodiče. Vyřídíte jim můj uctivý pozdrav a políbení ruky vaší paní matince. Má poklona, dobré noci přeji!“

„I ty dědku plesnivej!“ rozhořčila se náhle noční slečna. „Myslíš, že jsem taková náká, že mě budeš tahat za nohu? Takovej strejc, sotva nohama plete, a bude si dělat z člověka dobrej den!“

Rozhněvaná dívka se prudce obrátila k polekanému starému pánu zády a dala se do běhu, až se jí péra na klobouku třásla.

Pan ředitel stál hodnou chvíli jako zkamenělý a pohlížel za ubíhající společnicí. Pak zakýval zádumčivě hlavou a dal se na cestu k domovu. „Václave, Václave,“ pronesl melancholicky. „Urazil jsi dámu... Nestydíš se, starý hochu? Kam se poděla tvoje fortelnost ve styku s ženským pohlavím? Kdepak dnešní slečny! To jsou stvoření subtilní a delikátní a ty na ně s svojí hrubou staromódní galantností...“

Karel Poláček - Povídky pana Kočkodana. Převzato z vydání v Městské knihovně v Praze.



**Zámek Kačina – Letní výlet na
zámek Kačina 26. 7.**

Athény



Athény nebo Atény jsou hlavním a největším městem Řecka. Rozkládají se na poloostrově Attika poblíž Sarónského zálivu. Žije zde přibližně 643 tisíc obyvatel. S okolními městy, jako je například přístav Pireus, vytvářejí aglomeraci čítající přes 4 miliony obyvatel (zhruba 35 % celé populace Řecka).

Jsou jedním z nejstarších měst na světě. Starověké Athény byly mocným městským státem, kolébkou západní civilizace, filozofie a demokracie. Svědkem slavné antické éry jsou památky jako Parthenón na Akropoli.

Na byzantskou éru upomíná klášter Dafnion, který je spolu s Akropolí jednou ze dvou athénských památek zapsaných na seznamu Světového dědictví UNESCO. Roku 1834 se Athény staly hlavním městem moderního Řecka. V roce 1896 se v Athénách konaly první novodobé olympijské hry, které navázaly na antickou tradici.

Dnes jsou Athény jedním z největších ekonomických center v jihovýchodní Evropě. Jejich přístav Pireus je největším osobním přístavem v Evropě a druhým největším na světě. Athény jsou také nejjižnějším hlavním městem evropské pevniny a nejteplejším velkým městem v Evropě. Národní archeologické muzeum schraňuje největší světovou sbírkou starořeckých památek.



Z denního stacionáře

Václav Veselý - Výprava po Norsku

7. část

Je neděle 19. srpna a na programu dnes máme návštěvu druhého největšího města Norska Bergenu. Jedeme po silnici č. 7 přes městečka Granvin a Alvik, po pobřeží Hargander fjordu. Zastavuji na jednom z mnoha odpočívadel. Pod námi se tříští voda o skalnaté pobřeží fjordu. Nevím již, koho to napadlo, ale najednou Vanda, Markéta a Marek začínají ze sebe svlékat ošacení a utíkají k jakémusi betonovému skluzu do vody, používaného nejspíš ke spouštění lodí na vodu. Je dnes sice krásné počasí, sluníčko se opírá veškerou silou do našich těl, ale voda ve fjordu bude určitě studená. Po dlouhém pošťuchování na kraji útesu a nezbytného hecování odhazuje Vanda veškerý svůj oděv a vrhá se s vrískotem jako jediná do zpěněné vody. Podle odhadu má voda tak 10 stupňů Celsia. Se silnou grimasou v obličeji dělá Vanda několik temp. Po deseti minutách její snažení končí a šťastně vylézá z vody. Všichni její vystoupení hodnotí pokřikem a potleskem. Je prochladlá, a tak se vyhřívá chvíli na sluníčku. Mezitím ostatní uklízí zbytky po svačině. Když jsou všichni hotovi a Vandě je již teplo, pokračujeme dále na Bergen. Jedeme krásnou přírodou, přes obloukový most do městečka Norheimsund. Zastavujeme na chvíli v přístavu, kde se snaží vzlétnout plováky vybavené letadlo. Opouštíme vody a okolí fjordu a jedeme do vnitrozemí. Míjíme vodopád Steinsdalfossen a velice zajímavé náhorní jezero s množstvím malých zelených ostrůvků.

Bergen nás přivítal poněkud netradičně, přesto, že zde prší 300 dnů v roce, je dnes jasno a teploměr ukazuje 30 stupňů ve stínu. Parkujeme na velkém parkovišti nedaleko přístavu. Po menším čekání jsme našli místo a zaparkovali. Bergen byl založen králem Olaffem Kyrre v roce 1066-93. V roce 1217 zde nechal král Hákon IV. Hákonsson postavit královskou rezidenci a Bergen se stal na počátku 14. století hlavním městem. S 252 000 obyvateli je Bergen druhým největším městem země.

Z parkoviště jsme se vydali do města. Hned přes ulici nás přivítal krásný park plný květin, jezírek a vodotrysků. Je zde i altánek, kde je možno si na chvíli odpočinout. Naše kroky nás vedou do středu města. Děvčata samozřejmě zajímají obchody, tak několik i procházíme. Přicházíme k přístavu, kde je velký ruch lodí. Nás však zajímá Bryggen, stará dřevěná část města pocházející z počátku 18. století. Dnes je ústřední památkou zapsanou v dědictví UNESCO. Procházíme dřevěným městem a dýchá na nás tajemná minulost. Míjíme malé obchůdky s knihami, kožešinami a upomínkovými předměty. Rozebíráme otázku, jak tehdy lidé žili. Aby ušetřili místo, spali obchodníci, kteří sem přijeli, v jakýchsi kójích, vybudovaných ve zdech dřevěných domů. Prohlížíme si i malé řemeslné dílny a ateliéry výtvarníků. Z balkónů a pavlačí se pnou různobarevné květiny. Mezi domy lze najít i malá náměstíčka, kde nikdy nechybí malá kavárna. Na jednom takovém náměstíčku hraje malebná hudba a dva umělci tančí velice ladně. Vše se natáčí a zaznamenává. Asi jde o nějaký film. Je to krásná podívaná, která se do tohoto místa náramně hodila. Z dřevěného města se vydáváme k pevnosti Bergenhus, která byla velmi poničena za 2. světové války. Přístupné jsou pouze Hákonova hala a Rosencrantzova věž. Prohlížíme si vše zvenčí. Jdeme do parku, kde si děláme takový odpolední piknik s výhledem na přístav, kde je neustále rušno. Připlouvají velké i malé lodě, aby záhy zase jiné odpluly. Chvilu klidu se samozřejmě neobešly bez různých legráček a šprýmů. Odpočati a nasyceni odcházíme a jdeme ke kostelu Mariakirken, což je nejstarší stavba v Bergenu. Pochází z let 1140-70, později několikrát přestavovaný, naposledy ve 14. stol. Lidé jsou přívětiví, nikam nespěchají, využívají hezkého počasí k procházkám, odpočívají v parcích na lavičkách apod. Míjíme například děvče na kolečkových bruslích, které táhne nádherný husky.



Bergen - hanzovní domy



Je šest hodin večer a sluníčko ještě slábnoucími paprsky hladí rozpálené ulice města. Vyzvedáváme auto a vracíme se zpět do Granvinu. Jedeme však jinou trasou. Silnice zpočátku kopíruje pobřeží Veafjordu, míjíme městečko Vaksdal. V městě Voss odbočujeme na silnici č. 13 a za 2,5 hodiny jsme zpět v campu u Granvinu. Dnes nás únava brzy zahání do spacáků. Všude je ticho, pouze vodopád za chatkou na sebe upozorňuje nepravidelným pleskáním vody. Vstávám v 7.15. Nad jezerem se válí cáry ranní mlhy. Celý camp ještě spí. Chtěl jsem zavzpomínat na naše výpravy s Pepou, Standou, Petrem a Mílou, a tak jsem se vydal provést ranní

očistu do jezera. Hladina byla klidná, nikde ani náznak nějaké vlnky. Svlékl jsem se do plavek a vstoupil opatrně do chladné vody. Teplota vody mne okamžitě probrala. Udělal jsem rychlých pár kroků a ponořil se do ní. Než jsem se dostal z vody, již se ke mně z chatky hnaly děti s Vandou. To bylo teprve rodeo ve vodě. Marta vše sledovala z balkonu chatky. V 9.30 vyjíždíme směrem k městu Voss. Silnice vede až na konec granvinského údolí podél jezera. Zde začíná prudce stoupat serpentínami okolo vodopádu Skjervsfossen. Po několika kilometrech přijíždíme do městečka Voss. Prohlížíme si náměstí, fotíme kamenný kostel postavený roku 1270, má bohatou řezbářskou výzdobu. Na závěr doplňujeme pohonné hmoty a jdeme se podívat k jezeru Vangsvatnet, odkud je vidět krásné panoráma okolních hor.

Nasedáme do auta a jedeme směr Vangsnes. Začíná mrholit. Ve Vangsnesu sjíždíme úzkou uličkou do malého přístavu, kde se zařazujeme do fronty na ferry do Dragsviku. Cesta nás stojí 131 NOK. Trajekt se plaví dost rychle, ještě má mezipřistání v městečku Hell. Zde musíme kvůli vystupujícím lidem vyjet z lodi a zase najet. Počasí se mění. Z trajektu v Dragsviku již vyjíždíme za hustého deště. Vynecháváme plánovaný výlet do Balestrandu a raději jedeme dále podél malebného pobřeží Vejlefjordu, jednoho mnoha ramen Sognefjordu. Na konci fjordu silnice opět začíná šplhat serpentínami vzhůru až na překrásný výhled. Nepřeje nám počasí, valí se přes nás mlhy a nízké mraky a neustále prší. Přesto výhled na okolní hory, tenkou nit serpentín vinoucích se pod námi po úbočí hor a valící se cáry mlh je úchvatný. Děláme pár fotek a pokračujeme překrásným náhorním kaňonem Nystolsegga. Čekám, že uvidíme část ledovce, ale marně. Sjíždíme k nejbližšímu jezeru a neustále okolo dalších jezer jedeme až do Moskogu. Zde odbočujeme na E39, po níž za neustálého deště jedeme do Byrkjelo, zde odbočujeme na silnici č. 60 a ostrými serpentínami stoupáme na výhled Karistova. Nezastavujeme a sjíždíme k Innvikfjordu, jednoho z ramen Nordfjordu. Podél jeho břehu jedeme až do Oldenu. Hledáme ubytování na jednu noc. Volnou chatku jsme si nakonec pronajali v campu na břehu jezera. Majitelka nás uklidňuje zprávou, že zítra bude hezký den. Když se ale podívám k obloze, nic tomu nenasvědčuje. Po zabydlení v chatce vidíme na břehu jezera mladíka, který přijel na kole a staví stan. V tom dešti nám ho bylo líto, a tak Vanda s Martou vzaly hrnek horké polévky a sklenici dánského koňaku a vydali se za cyklistou. Po trochu nejistém kontaktu z obou stran pochopil mladík, co děvčata chtějí a vzal si od nich donesené občerstvení. Večer někdo zaklepal na dveře chatky. Byl to dotyčný cyklista, který děvčatům přinesl použité nádoby. Pozvali jsme jej dál a vyslechli jeho příběh. Byl z Austrálie a žil v Dánsku. Měl čtyři sourozence, kteří žili v různých částech světa. V rodném domě se setkávali všichni jednou do roka, většinou o vánočních svátcích. Nyní byl již měsíc na cestách. Dojel až na Nordcap, kam to bylo od naší chatky 2000 km a vracel se zpět do Dánska. Bylo mu 28 let a kromě východoevropských zemí projel celý svět. Po odchodu našeho nového

přítele jsme všichni ulehli do postelí a usnuli plni nových zážitků.

Pokračování příště.



Bergen - hanzovní domy



Bergen - park u parkoviště

ZÁŘIJOVÁ VÝROČÍ

1623 - První doložená zmínka o konzumaci brambor v českých zemích. Září je měsíc brambor. První doložená zmínka o bramborách jako potravině v Čechách se pojí s hostinou u místodržícího Viléma Slavaty v roce 1623. V Evropě, konkrétně ve Španělsku, se brambory poprvé objevily asi roku 1565, v Čechách byly považovány za vzácnou pochoutku, ba dokonce za afrodisiakum. Jejich rozšíření spadá do druhé poloviny 18. století, kdy se staly základem lidové stravy. V československých statistikách zaujímal pěstební plocha brambor zhruba 10 až 14 % celkové osevní plochy, od 60. let 20. století začala klesat v souvislosti s novými agrotechnickými postupy a vyššími výnosy. Výměry ploch osazených bramborami stále klesají. Po roce 2000 klesá podíl brambor k 1 až 1,5 % všech osevních ploch. Například v roce 1938 se v ČSR pěstovaly brambory na ploše 504 556 ha, v roce 2023 jde v ČR o cca 20 948 ha. V úrodných letech se u nás urodí zhruba jeden milion tun brambor. Z nich se asi 15 % zpracuje na škrob, líh apod. a zbytek sní. Jako krmná plodina se už prakticky nepoužívají. Celosvětově jsou brambory z hlediska lidské výživy stále čtvrtou nejdůležitější plodinou: po pšenici, rýži a kukuřici.

7.9.1848 bylo zrušeno poddanství a robota. Většina půdy byla majetkem vrchnosti, bylo tedy třeba ji nejprve spolu s robotními povinnostmi vykoupit. Jednalo se o zásadní ovlivnění stavovských výsad šlechty a o celkovou transformaci venkovské společnosti. Zanikla všechna práva vrchnosti nad poddanými. Patent odstraňoval rozdíl mezi panskou a poddanskou půdou, všechnu půdu zbavoval břemen a zrušena byla poddanská břemena - naturální a peněžité dávky. Jeden z nejzásadnějších problémů bylo stanovení hodnoty rustikálu a robotních povinností. Celková hodnota rustikálu (tedy půdy a venkovských statků) českých zemí byla odhadnuta na 90 000 000 zlatých. Poddaní nemuseli zaplatit celou částku za své pozemky najednou, mohli je splácet až 20 let. Z této doby také pocházejí detailní soupisy většiny majetku a obyvatelstva českých zemí. Ze stanovené částky 90 milionů zlatých si jednu třetinu nárokoval stát a zbylé dvě třetiny přišly vrchnosti.

12.9.1918 zveřejnil list Prager Tagblatt první oběť španělské chřipky. Na zápal plic v důsledku chřipky zemřel koncipient pražského policejního ředitelství. Chřipka zasáhla české země už v srpnu, ale teprve v září začaly epidemii věnovat pozornost noviny a veřejnost. Historikové uvádějí, že v českých zemích v důsledku španělské chřipky v letech 1918–1920 zemřelo 44 000 až 82 648 civilistů. K tomuto číslu je třeba přidat asi 2 000 až 5 000 vojáků. Mezi oběťmi byli malíři Egon Schiele, Bohumil Kubišta, operní zpěvák Čeněk Klaus a řada dalších osobností.

18.9.1928 se konal první let vzducholodi LZ 127 Graf Zeppelin. Tato německá vzducholod' se do historie zapsala jako nejúspěšnější vzducholod' všech dob. Během devíti let uskutečnila 590 letů a přepravila 34 tisíc cestujících a 78 tun pošty. S výzkumnou expedicí prozkoumala ruské polární končiny a v roce 1929 jako první vzducholod' obletěla zeměkouli. Pasažéři měli kromě luxusně zařízené jídelny k dispozici i kabiny s koupelnou. 237 metrů dlouhý stroj byl zkonstruován díky bývalému válečnému veliteli vzducholodí Hugovi Eckenerovi. Jeho zásluhou nebyla po prohře Německa v první světové válce zničena Zeppelinova továrna na výrobu vzducholodí ve Friedrichshafenu. Graf Zeppelin se začala stavět v roce 1926, potřebné finanční prostředky na její stavbu pocházely z veřejné sbírky. Její maximální možná rychlost byla 128 kilometrů za hodinu, létala ale o něco pomaleji. Od roku 1930 létala LZ 127 na pravidelné transatlantické lince mezi Brazílií a Německem. Po katastrofě vzducholodě Hindenburg v květnu 1937 byla nejúspěšnější německá vzducholod' odstavena.

16.9.1933 zahájilo činnost divadlo D 34. Divadlo založil divadelník a hudebník Emil František Burian, název se měnil každým rokem podle letopočtu. V letech 1934–1939 patřilo Déčko ke špičkovým divadelním souborům, vzhledem k avantgardním přístupům k divadelní formě (theatergraph, voiceband) je považováno za jeden z nejdůležitějších v české divadelní historii, z jehož inscenačních postupů těžilo moderní české divadlo desítky let. K nejslavnějším inscenacím patřily Lazebník sevillský, Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války, Žebrácká opera (v úpravě Bertolta Brechta a Kurta Weila) a především Nezvalova Manon Lescaut. Premiéra Manon Lescaut se konala již za okupace, v dubnu 1940. Titulní roli hrála Marie Burešová, rytíře Des Grieux Vladimír Šmeral. Poslední premiérou byla jinotajná protiokupační Pohádka o tanci. 12. 3. 1941 byl E.F. Burian a další členové souboru zatčeni gestapem a divadlo bylo uzavřeno. Konec předválečného Déčka znamená konec jedné z nejvýznamnějších etap českého divadla, které, podobně jako československá meziválečná literatura, hudební kultura i výtvarné umění byly nedílnou součástí celoevropského tvůrčího a uměleckého kvasu.

29.9. 1933 měl premiéru film Martina Friče Revizor. Scénář vznikl podle stejnojmenné divadelní hry N.V.Gogola a hlavní roli falešného revizora Chlestakova vytvořil Vlasta Burian. Přípravě i realizaci filmu věnoval Fričův štáb mimořádnou péči: literární redakci scénáře prováděl Bohumil Mathesius, za kamerou stál Jan Stallich. Pro Buriana to byl již sedmnáctý film, ale první vážná role, kde předvedl své herecké umění. Hejtmana provinčního městečka hrál Jaroslav Marvan, jeho ženu Zdenka Baldová, soudce Ljapkina Ťapkina Theodor Pištěk. Gogolova hra i Fričův film mají co říct i dnes – úplatkářství, donašečství, zbabělost, závist, klepy Hudbu k filmu složil Jára Beneš, texty písní Jaroslav Mottl.

29.9.1938 byla v Mnichově podepsána Mnichovská dohoda. Zástupci čtyř zemí – Neville Chamberlain (Velká Británie), Édouard Daladier (Francie), Adolf Hitler (Německo) a Benito Mussolini (Itálie) – se dohodli, že Československo musí do 10. října postoupit pohraniční území obývané Němci (Sudety) Německu. Zástupci československé strany (Hubert Masařík, Vojtěch Mastný) byli přítomni, ale k jednání samotnému nebyli přizváni. Mnichovská dohoda byla vyvrcholením snah Adolfa Hitlera rozbít demokratické Československo, což bylo jedním z jeho postupných cílů k ovládnutí Evropy. Velmoci, na jejichž pomoc při obraně proti německé agresi československá vláda nejvíce spoléhala, měly snahu se s nacisty dohodnout, a to i za cenu obětování Československa. **Povědomí o událostech roku 1938:** Z průzkumu pro organizaci Post Bellum z roku 2018 vyplynulo, že téměř 50 % dotázaných Čechů neví, co se stalo v roce 1938. Ve věkové kategorii 18 až 24 let nemá povědomí o událostech z roku 1938 okolo 60 % dotázaných.

11.9.1973 provedl generál Augusto Pinochet v Chile vojenský puč. Vojenská junta zavedla s podporou CIA v Chile vojenskou diktaturu, režim politického autoritářství a ekonomiky volného trhu. Dosavadní prezident, socialista Salvador Allende, si během převratu vzal život. Vojenská junta pozastavila platnost chilské ústavy, rozpustila parlament, zavedla cenzuru, zastavila činnost politických stran. Národní stadion blízko prezidentského paláce se proměnil v koncentrační tábor, kde vojáci mučili socialisty, komunisty a všechny další osoby, které nesouhlasily s převratem. Pinochetova diktatura trvala do roku 1990. V roce 2004 byl Pinochet v Chile obviněn z mnoha zločinů proti lidskosti. Do své smrti přebýval v domácím vězení kvůli obvinění z porušování lidských práv, kdy byli odstraňováni jeho odpůrci, a také kvůli daňovým podvodům a zpronevěře státních fondů ve výši 27 milionů dolarů (600 milionů korun). Pinochet zemřel 3. prosince 2006 ve věku 91 let. Jeho éra Chile těžce poznamenala a dlouhodobě zatížila. Pinochet vždy argumentoval, že puč z roku 1973 byl nutný, protože zemi hrozil komunistický experiment s dalekosáhlými následky. Ty však nakonec byly spojené právě s jeho sedmnáctiletou hrůzovládou.

21.9.1973 byl na vrcholu Ještědu nad Libercem byl slavnostně otevřen televizní vysílač a hotel s restaurací ve tvaru rotačního hyperboloidu, dílo libereckého architekta Karla Hubáčka. Stavba je od roku 2005 Národní kulturní památkou. Jde o jednu z neoriginálnějších staveb v ČSR. Hyperboloid vysoký 94 metrů s kruhovým půdorysem o průměru 33 metrů unikátním způsobem slučuje funkci vysílače, hotelu a restaurace. Odborníky i laiky dodnes upoutává způsob, jakým budova dotváří siluetu hory vysoké 1012 metrů: „Ta prvotní představa ze mě vytryskla. Věděl jsem, že musím prodloužit horu. A dát vysílači tvar kuželu, aby se po něm smýkaly větry. Ještěd je nesmírně větrná hora a klasická stěna by sloužila mnohem hůř,“ vzpomínal architekt Karel Hubáček. Hotel a vysílač Ještěd byl slavnostně předán do užívání před 50 lety, 9. července 1973, pro veřejnost byl přístupný od 21. září 1973.

20.9.1983 se auta poprvé vydala na Barrandovský most. Barrandovský most spojuje Hlubočepy a Braník, má čtyři pruhy v každém směru, je přístupný i chodcům a cyklistům. Jde o nejrozsáhlejší a automobily nejvytíženější komunikaci v Praze. Barrandovský most je spolu s holešovickým železničním mostem jeden ze dvou šikmých mostů přes řeku v Praze, svírá s řekou ostrý úhel. Most byl postaven ve stylu brutalismu, většina povrchů je z betonu. Architektem dopravního uzlu byl Karel Filsak. Na předmostích jsou umístěny ohromné betonové plastiky sochaře Josefa Klimeše z let 1989-1990. Na pravém břehu je to Rovnováha, přezdívaná „Červ dobyvatel“. Na levém břehu to jsou dvě betonové mísy. Tomuto dílu, které slouží jako zastřešení schodiště, se přezdívá „Hroší lázeň“ a „Sloní lázeň“.

Zdroje: wikipedia, kafe.cz, tyden.cz, history.com, kudyznudy.cz



INFORMACE Z DOMOVA

Schůzky stravovací komise domova se uskuteční
ve středu 6. 9., 20. 9., 4. 10. a 18. 10. v hlavní jídelně domova.



Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 6.9. 2023
od 10:00
v sále.

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

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

SETKÁNÍ U KYTARY V KAVÁRNĚ

Další setkání s Achimem u kytary
proběhne 4. 10. a 18. 10. v 15:00.
Přijďte se s námi pobavit a zkusit si
i zazpívat.



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

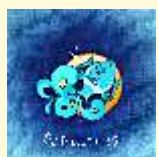
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po
Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního
pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Září



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Plánování víkendových aktivit si
s partnerem spravedlivě rozdělíte a bude
to jen dobře. Díky tomu si to užijete.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Večer mimo domov by vám mohl zlepšit
náladu, ale také ukázat, že by se vám
konečně mohl líbit někdo nový a zajímavý.



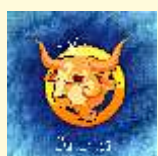
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Pohyb na čerstvém vzduchu může mít
mnoho podob. Vám bude svědčit ten
přirozený, jako je chůze nebo lehký běh.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Nezapomínejte na to, že pleť potřebuje
po pobytu na slunci dobré ošetření.
Mléko po opalování je nejlepší volba.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Sbližování a vzájemné poznávání na
začátku nového vztahu je krásná fáze.
Vychutnejte si ji a nikam nespíchejte.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Dost vám pomůže večer prožitý ve
společnosti rodiny a vašich nejbližších.
Potřebujete spolehlivé lidi kolem sebe.

HOROSKOPY



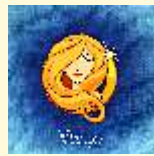
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Můžete mít dojem, že má partner nějaké
starosti a vše si tutlá pro sebe. Pokud vám
to nedá, klidně se ho zeptejte napřímo.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Jakékoliv pohybové aktivity jsou vítány
a doporučovány. Ovšem v té míře, aby
nedošlo ke zranění vás nebo blízkých.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Po náročnějším večeru byste před
spaním měli vypít sklenici čisté vody a
uložit se ve vyvětrané ložnici. To pomůže.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Některé věci v mezilidských vztazích
nemáte možnost vyřešit ani ovlivnit.
Proto se jimi dnes zbytečně netrapte.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Vaše fyzická kondice vás vybízí k tomu,
abyste se začali přiměřeně hýbat. Jde
jen o to zvolit ten správný sport.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Se svou známostí se budete chtít
pochlubit ve společnosti. Stačí se jen
domluvit s přáteli na večerním programu.