

HÁJEK

březen
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.**

*Baierová Marie, Konečná
Květoslava, Lipertová
Vladimíra, Petržílková Eva,
Ponertová Kamila.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

Kvíz na BŘEZEN

- 1) Jiří Hrzán (30. března 1939 – 24. září 1980) byl český divadelní a filmový herec, zpěvák a bavič. Odkud pocházel?
 - a) Z Prahy.
 - b) Z Tábora.
 - c) Z Nové Včelnice.
- 2) Doplňte pranostiku na březen: Březnové slunce má ...
 - a) dlouhé ruce.
 - b) duben bez trávy.
 - c) krátké ruce.
- 3) Zdeněk Svěrák (*28. března 1936) je český dramatik, scenárista, herec, autor písňových textů a spisovatel. Spolupracoval s Ladislavem Smoljakem, jak v divadle, tak poté i na filmových scénářích. Na kterém filmu nespolečně pracovali?
 - a) Na samotě u lesa.
 - b) Obecná škola.
 - c) Marečku, podejte mi pero!
- 4) 25. března 1932 měla v Československu premiéru Lamačova komedie Lelíček ve službách Sherlocka Holmese. Kdo hrál hlavní roli ve filmu?
 - a) Vlasta Burian.
 - b) Oldřich Nový.
 - c) Martin Frič.
- 5) Josef Karlík (19. března 1928 – 30. října 2009) byl český herec a divadelní pedagog. Je znám z mnoha filmů. Jedním z nich je i film Jak dostat tatínka do polepšovny. Jakou roli si ve filmu zahrál?
 - a) Pošťáka Fandu.
 - b) Horolezce Luboše.
 - c) Dědečka Josefa.
- 6) Česko vstoupilo 12. března 1999 do NATO. Jaký je význam zkratky?
 - a) Ústřední zpravodajská služba.
 - b) Severoatlantická aliance.
 - c) Organizace spojených národů.
- 7) Antonio Vivaldi (4. března 1678 – 28. července 1741) byl italský kněz, barokní hudební skladatel a houslový virtuos. Jeho nejznámějším a nejhranějším dílem je soubor čtyř houslových koncertů, nazvaný?
 - a) Má vlast.
 - b) Čtvero ročních dob.
 - c) Z Nového světa.
- 8) Astronomický příchod jara (20. až 21. 3.) nazýváme také?
 - a) Jarní rovnodennost.
 - b) Jarní slunovrat.
 - c) Tereziánské jaro.
- 9) Jiří Bartoška (* 24. března 1947) je český herec, od roku 1994 prezident Mezinárodního filmového festivalu. Kde se tento festival každoročně koná?
 - a) V Praze.
 - b) V Karlových Varech.
 - c) V Děčíně.
- 10) 1. března 1955 se stal Český ráj první chráněnou krajinnou oblastí v Československé republice. Dominantou je zřícenina hradu Trosky. Jak se jmenují hradní věže?
 - a) Velká a Malá.
 - b) Stará a Nová.
 - c) Panna a Baba.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z únorového kvízu
odpovědělo 23 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Ilona Bednářová, Marie Blažková,
Marie Černohorská, Danuše Hrubá,
Hana Moravová, Karel Pešťák,
Jan Sedlmayer, Skupina A1.

Devět správných odpovědí měl:
Tým B0.

Osm správných odpovědí měla:
Irena Krátká.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 3. a 10.

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

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) c - Robinson Crusoe.
- 2) b - velká zima potom bývá.
- 3) c - Madla z cihelny.
- 4) a - Začíná po svátku Tří
králů a končí o Popeleční středě.
- 5) c - Přelet nad kukačím hnízdem.
- 6) b – Habsburků.
- 7) a - Kutná Hora.
- 8) c - Miroslav Tyrš
a Jindřich Fügner.
- 9) b - Barunka, Adélka, Vilímek a Jan.
- 10) c - Katolický biskup žijící
v Římské říši.

1. 3. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

1. 3. středa 14:30 SÁL

PŘEDSTAVENÍ PSŮ

Zveme vás na setkání se psí smečkou plemene louisianského leopardího psa.

8. 3. středa 10:00 ERGOTERAPIE

KULINÁŘSKÝ KLUB

Zveme vás k přípravě oslavy MDŽ, budeme chystat pohoštění na odpoledne.

8. 3. středa 14:00 SÁL

MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN

Zveme vás k oslavení tohoto svátku v prostorách našeho společenského sálu.

15. 3. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na přednášku o vážné hudbě a poslech ukázek – Beethoven, Bach, Mozart a další.

16. 3. čtvrtek 10:00 SÁL

KLAVÍRNÍ VYSTOUPENÍ

Dovolujeme si vás pozvat na hudební vystoupení slečny Murínové, která nám zahraje na muzikoterapii.

21. 3. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

22. 3. středa 14:00 SÁL

PRŮCHODY III

Přijďte si poslechnout přednášku paní Mickové a podívat se na fotografie průchodů a uliček Starého Města.

23. 3. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava březnových narozenin našich obyvatel.

29. 3. středa 14:00 SÁL

JAK SE DĚLÁ ZOO – PETR FEJK

Talk show, plná výjimečných zkušeností a příběhů se zajímavými zvířaty a lidmi, doplněná o projekci unikátních fotografií a zakončená autogramiádou a prodejem knih s osobním věnováním. O těžkých začátcích, o povodni a o tom, jak se ze staré zoo stala jedna z 10 nejlepších na světě.

Volby důvěrníků – Proběhly volby důvěrníků, kde jsme poděkovali důvěrníkům za minulý rok a popřáli štěstí do dalšího roku ve funkci důvěrníka.



Opera - Tento měsíc k nám zavítala operní zpěvačka Iveta Hejduková a potěšila nás svým zpěvem.





Harfa – Sólové vystoupení harfistky Kateřiny Ghannudi, která nám představila netradiční nástroj – gotickou harfu.



Masky – Únorové setkání projektu Mezi námi se ZŠ. Tentokrát jsme vyráběli karnevalové masky.



Důvěrníci – Novým důvěrníkům přejeme hodně štěstí a vítáme je ve funkci.



A1

Ludmila Lukavcová



Ilona Bednářová

A2



A3

Jana Večlová



Jaroslava Marešová

B0



B1

Marie Tichá



Jiří Šlégr

B2



Literární dílna

Tentokrát nemá Literární dílna jednotící téma. Naopak – příspěvky vznikaly během celého loňského roku, a zatímco některá témata se nám vracejí opakovaně, jiná se ve vzpomínce anebo při psaní pozmění a posunou se daleko od původního zadání. O to pestřejší je proto březnová nabídka. Však také březen je poslední měsíc, kdy můžeme venku spatřit havrany, než od nás odletí na sever. A obvykle je březen také poslední měsíc, ve kterém v našich krajích sněží. Někdy ty vločky padají do rozkvetlých květů zlatého deště. A my všichni už netrpělivě vyhlížíme sluníčko, teplo, a vzpomínáme na své cesty do teplých krajů.

Zlatý déšť

Dne 23. prosince 1960 jsme dostali klíče od našeho družstevního bytu. Měli jsme svůj byt. Při otevření dveří našeho bytu nás zaplavil sluneční svit. Byt byl položen na jih a v zimních měsících, kdy slunce je nízko, byl prosvětlen celý byt.

V lednu 1961 jsme se do bytu stěhovali. Okna bytu vedla do parku, který se teprve zakládal. Vyrostle v něm lesík z jehličnanů, cesty byly lemovány břízami.

Před oknem našeho obývacího pokoje byl zasazen zlatý déšť, postupně vzrostlý, tvořící krásný keř. Každé jaro kvetly před naším oknem zlaté křížky, ano vzkříšenému životu.

4. prosince na svátek svaté Barbory jsme si nastříhali snítky zlatého deště a o Vánocích nám zářilo zlato jasných květů.

Za pobytu v našem domově seniorů mně vždy v brzkých jarních měsících přináší neterž bohatou kytici zlatého deště a říká, abych snítky zlatého deště věnovala svým přátelům. Věnuji vždy několik snítek zlatého deště své přítelkyni, která slaví své narozeniny 30. března. Letos tato vzácná žena milující život oslaví svých sto tři let.



Ludmila Šimková

Pohádka

Toto slovo zní překrásně. Ale co se všechno ukrývá za tímto slovem, to není vždy pohádka krásná a s dobrým koncem. Lidé mají rádi pohádkové lži. To lživé vyprávění je přeci tolik pěkné a přitažlivé. Já vám nyní povím hezkou pohádku z mého dětství, opravdu prožitou.



Byla jsem osmiletá holčička a o letních prázdninách jsem s rodiči vyrazila autobusem do tehdejší Jugoslávie. A pro mne tamní země byla jako z pohádky. Jaderské moře bylo překrásně modré, tehdy čistější, slunce se od hladiny mořské přenádherně odráželo, v dálce bylo vidět asi osm delfínů. Delfíni se střídavě vynořovali z moře a obloučkem se opět nořili do vodní hladiny. No nádhera. Také žraloci v moři byli, ale na lidi neútočili. Jednoho mrtvého žraloka jsem měla štěstí spatřit v přístavu, moře ho vyvrhlo na molo u přivázaných lodí. V moři bylo plno i jiných živočichů, například rejnoků, mořských koníků a medúz, těm jsem se naštěstí vyhnula, neboť mohou člověka velmi bolestivě požahat.

Ilona Bednářová

Starý havran

Starý havran seděl na nejvyšší větvi smrku a spokojeně obhlížel svět pod sebou.

Přiletěl sem, na toto místo, aby zavzpomínal na celý svůj život, neboť zde potkal svoji družku, se kterou vychoval plno malých havránků, kteří již byli také dnes otci svých dětí, a kteří se rozlétli do různých zemí téměř v celé Evropě. Družka už mu vloni zemřela a on už byl také starý a sil mu ubývalo a na návrat do svého hnízdiště v polabské nížině už neměl sílu. A tak zde seděl a větřík mu rozfoukával jeho již trochu prořídle a prošedivělé peří a vzpomínal, když tu náhle zazněla ohlušující rána a starý havran se skácel na zem. To výstřel svátečního lovce ukončil život starého havrana. Jeho duše odešla do havraního nebe.



Marie Vaňková

Sníh

Čekal jsem na svatého Martina, nepadal. Čekal jsem o Vánocích. Také nepadal, ale to bývá běžné. Čekal jsem v lednu, únoru i březnu, nedočkal jsem se.

Ano, je to prostý bílý sníh. Kde asi padá?

Dvacet čtyři roků jsem žil v Krušných Horách, na polosamotě. Se zimou a sněhem mám bohaté zkušenosti. Před nástupem na vojenskou službu jsem žil na lesovně. Bylo to na Červeném hrádku. Byl leden a těžily se bukové stromy. Vytěžené se svážely na manipulační a expediční sklady. Přijelo

Pokračování na straně 9

nákladní auto. Před lesovnou zatroubilo a jelo se naložit dřevo. Na silnici byl napadaný čerstvý sníh. Plně naložené auto jede po silnici. Náhle se stává neovladatelné. Řidič auta zakřičí: „Vyskočte, dál to nezvládnul!“ Já i závozník na nic nečekáme a auto opouštíme. Na druhé straně opouští auto i řidič. To se řítí mimo silnici. Proráží sněhové závěje a sjíždí po stráni do bukového lesa. Láme mladé stromky. Okolo statných stromů projíždí bez nárazu. Je to zázrak. Po asi sto metrech se zastavuje na lesní cestě. Je to auto GMC. Za války bylo používané americkou armádou. Řidič pohladí kapotu a praví: „Tak, pánové, jedem dál.“ Podívá se na mě a řekne: „Jestli se bojíš, tak do lesovny jdi pěšky.“ Ne, že bych se nebál, to tedy ne, ale kdybych to udělal, tak jsem byl pro posměch celé party těch tvrdých mužů. Do hospody, kde po práci sedávali, bych nemohl pro ostudu strčit ani nos. Tak jsem nastoupil. Po několika letech, to jsem byl již ženatý, jsem se takhle v prosinci přestěhoval do hor. Sněhu bylo málo, ale pak to přišlo. Padá sníh. Máme radost. Z oblohy se nesou vločky sněhu. Byly to jemné načechrané polštářky. Padaly celou noc. Ráno bylo vše bílé. Zahrada přikrytá bílou peřinou. Silnice zavátá sněhem. Pak se za velkého rachotu přihnul první pluh. Valil před sebou hromadu sněhu. Projel okolo vrat do garáže. Příjezd byl zavalen sněhem a nebylo možné vyjet. Pak to začalo. Lopatu, krumpáč, a nejméně hodinu tuhé práce. Dobře, mám to za sebou. Silnice již byla protažená. Sedl jsem do auta a odjel. Vál mírný větřík a opět padal sníh. Pluhy silnici udržovaly. Projely i kolem mé garáže. Ta byla opět zavalena sněhem. Láteřil jsem. Vzal lopatu a prohazoval cestu. Pracoval jsem s velkým elánem, až jsem zlomil násadu od lopaty. Později jsem se dohodl s chlapci od posádky pluhu jak to dělat, aby výjezd z garáže nebyl zasypaný.

To byl ovšem jen začátek. Zima pokračovala ve své kráse, ale i neřestech. Jedem s manželkou k lékaři. Mírně sněžilo. Obloha trochu zatažená. U lékaře bylo dost lidí. Dlouho jsme čekali. Pak jsme si zašli na oběd. Něco jsme nakoupili a jeli domů. Zapomněli jsme asi, že bydlíme na horách. Cesta byla asi dvanáct kilometrů. Pokud jsme jeli lesem, cesta byla obtížná, ale zatím jsme jeli. Vyjedeme z lesa do volné krajiny. Vítr je hodně silný. Najednou silnice je pryč. Před námi velké závěje. Cesta je takzvaně zarubaná. Domů asi pět set metrů. Pluh nikde. Čekáme, mizí i cesta za námi. Pluh nikde. Čekáme asi hodinu. Přijela sněhová fréza. Ta se sněhem prořezala. Do bytu jsme se dostali až za šera.

Ještě jedna příhoda, která nebyla příjemná. Vracím se autem domů. Fouká vítr. S autem to cloumá ze strany na stranu. Silnice je namrzlá. Přijíždím do lipové aleje. Vítr zvedá sníh z vedlejšího pole. Chvilka není vidět na dva metry. Budu muset zastavit. Váhám. V té vánici do mě může někdo narazit. Prudký závan větru, bílá tma. Do auta jakoby někdo kopl a byl jsem mimo silnici. Později jsem zjistil, že jsem v příkopě a statnou lípu minul jen o pár centimetrů.

Takto by to vypadalo, že sníh a zimu nemám rád. Je to však jinak. To byly jen špatné okamžiky. Zimní krajina je krásná. Sníh se třpytí ve sluneční záři. Milovníci zimních sportů si přijdou na své. Všude jsou stopy po zvěři. Liška se přišla podívat, zda jsou dobře zavřena vrátka do kurníku. Krmítka jsou plná různých ptáků, jelení zvěř pátrá po otýpkách sena nebo jiných dobrotách. Okusuje ořezané větve stromů. Na jaře, kdy sníh taje, mění se v kaluže vody a bahna. V rybníku odtál led a přiletěl párek divokých kachen, nastává konec zimy. Sníh roztál a je nám to docela líto a těšíme se, co nám přinese příští krušnohorská zima. Někdy krutá, ale stále krásná.

Karel Pešťák

Drazí přátelé,

všechna vrcholná díla potřebují kvalitní přípravu. Ať už jde o sochaře, malíře, sportovce, zpěváky, dokonce každá profese potřebuje dobrou přípravu, dobré vzdělání. Postní doba, kterou teď prožíváme, je také obdobím přípravy na vrchol křesťanského života, na Velikonoce, svátky vzkříšení Ježíše Krista. Ale také na příchod jara, kdy se příroda znovu probouzí ke svému životu. Mnozí lidé si stále představují postní dobu jen v rovině odmítnutí nějakého jídla, nějakých radovánek, nebo dokonce držení hladovky. Postní doba je hlavně o něčem jiném. O tom, aby naše nitro, naše duše byla krásná, aby z našeho života zářila láska, odlišný názor. Jistě každý člověk rozpozná dobré jídlo, které mu chutná a jídlo, které nemá v oblibě. A tak podobně můžeme rozpoznat dobro a zlo. To je náš úkol, ať už máme jakýkoliv názor. Rozdávat kolem sebe úsměv, klid, pohodu, dobrou náladu. Pomáhat těm, kteří to nutně potřebují, kteří mají nějaké zdravotní problémy. Mnohdy stačí málo, třeba takového člověka pozdravovat, být k němu ohleduplný, citlivý, ale vždy platí pro křesťana, modlit se za druhé. Modlitba má obrovskou sílu, a tou největší modlitbou je každá bohoslužba. Ježíš nás upozorňuje: Kde jsou dva nebo tři v mém jménu, tam jsem já uprostřed nich. A to je přece nádherné. A pokud můžeš, využij této úžasné možnosti. A pokud ti dělá problém navštívit toto společenství, požádej, aby duchovní přišel k tvému lůžku, aby tě pozdravil dobrým slovem, aby tě posilnil v tvé nemoci. Samozřejmě, že ten náš pozemský život je často náročný. Přicházejí různé nemoci, různá omezení, různé křivdy lidského života. Určitě také známe křížovou cestu, kterou šel Ježíš a která je často vyobrazena ve většině chrámů nejen v naší zemi, ale na celém světě. A tak chci právě v tomto období připomenout tato zastavení, která šel Ježíš po té bolestné cestě až na Kalvárii. První zastavení: Ježíš souzen. Pilát odsuzuje Ježíše, i když je nevinný. Možná, že i nás někdo odsuzuje, pomlouvá. Pane Ježíši, buď nám na blízku, abychom takové situace

zvládli, aby nás nezasáhl hněv, nenávisť vůči těmto lidem. Druhé zastavení: Ježíš přijímá kříž. Přijímá kříž našich nemocí, našeho trápení. Pane Ježíši, dej nám trpělivost, abychom různá omezení nesli s odvahou a statečností. Třetí zastavení: Ježíš padá pod křížem. Ani Ježíš nebyl ušetřen pádu. Čtvrté zastavení: Ježíš se setkává se svou maminkou. Jistě bolestné setkání. Páté zastavení: Šimon pomáhá nést kříž. Vždycky každá pomoc je důležitá. Pomáhejme všude kolem sebe, pokud zdravotně můžeme, je to projev dobra a lásky. Šesté zastavení: Veronika podává Ježíšovi roušku. Také Veronika vydala svědectví lásky, a je nám nesmírným vzorem. Sedmé zastavení: Ježíš padá pod křížem podruhé. Každý pád je náročný, zvláště, když se stále opakuje. Osmé zastavení: Ježíš setkává jeruzalémské ženy. A prosí je, aby se modlily za své děti. Deváté zastavení: Ježíš padá pod křížem potřetí. Není neštěstí upadnout, ale zůstat ležet v prachu ulice, vzdát se, rezignovat na dar života. Desáté zastavení: Ježíš svlečen ze šatů. I kdybychom o všechno v životě přišli: Pán je s námi, po všechny dny našeho života. On chce jen naši důvěru a lásku. Jedenácté zastavení: Ježíš ukřižován. Ježíš je ukřižován a přesto objímá z kříže každého člověka, on nás miluje. Dvanácté zastavení: Ježíš na kříži umírá. Jistě bolestná chvíle, když nás opouští někdo blízký, někdo, koho jsme měli rádi. Třinácté zastavení: Ježíšova maminka přijímá do své náruče svého syna. Čtrnácté zastavení: Ježíš položen do hrobu. Hrob, který nám ukazuje správný směr, cestu naděje, pro každého člověka. Hrob, který nám ukazuje zářící světlo úžasného vzkříšení. Křížová cesta nám ukazuje také cestu našeho života. Ježíš přemohl smrt, svou láskou. Láska zvítězila nad smrtí. To je úžasná naděje, pro každého člověka, který se vydá za Ježíšem. To je postní doba a tak ji prožijme s Ježíšem Kristem. Ať je plná dobra a lásky.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Fukačová Milena, Kaňáková Vladimíra, Šaročová Miluše, Ventová Jiřina.





1. Z následujících písmen zakroužkujte každé čtvrté písmeno a ze zakroužkovaných písmen složte slovní spojení:

O Ě K U F R Ň Š T A Ž M R O L Ě W Á G J I
K Q T Ě V S E Ž Y O S M Ř F E U J H A Ć R
F M I K E Ě Í C Z J P L O T Ě Ň M E Z Ý K H
C Ć R Ě A D W Z N J Š K P L Í Y G T E D K
Z Ž E I Á B N

2. Z následujících indicií poznejte historickou či kulturní českou osobnost:

- a) Česká buditelka a spisovatelka, narodila se v 18. století. Autorka krátkých próz, ale především kuchařek. Věnovala se výchově a výuce dívek. Ve svých kurzech je učila hospodaření, vaření, domácím pracím i české literatuře.
- b) Český dramatik, esejista, disident, mluvčí Charty 77, kritik komunistického režimu, později politik a státník. Vůdčí osobnost Sametové revoluce 1989.
- c) Mýtická postava, pramáti dynastie Přemyslovců, proslula také jako věštkyň a předpověděla slávu městu, jež založila. Žila v 8. století a měla dvě sestry.

3. Vypočítejte následující slovní úlohu:

Děti dostaly od babičky peníze na nanuky, celkem 50 Kč. Děti jsou dohromady tři. Vystačí jim peníze, když nanuk stojí 15, 90 Kč?

4. Vymyslete co nejvíce slov, která začínají na slabiky:

- a) ME
- b) VA

5. Pečlivě si přečtete a zapamatujte následující adresu, poté ji schovejte a pokuste se ji správně zopakovat:

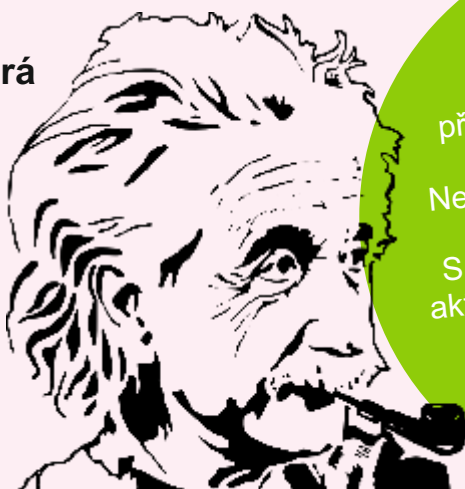
Alfréd Kuklík
Plzeňská 243
330 11, Třemošná

6. V následujících větách najděte názvy zeleniny:

Petr želvám nenalil vodu.
Zapomenutý kraj České republiky.
Tuze líbezná děvče.
Volejte hurá, hip hip, ó, reku statečný!
Věznice dala do cel ergonomické židle.
Jestli leknou ty ryby, bude to velká škoda.
Vysoký smrk evidentně napadl kůrovec.

7. Vymyslete co nejvíce předmětů, které:

- a) jsou kovové
- b) mají tvar koule



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.



Proč do jídelníčku vrátit pelyněk nebo libeček

Kdybyste měli možnost se projít kuchyní své prababičky, našli byste tam koření, které jste při vaření ještě nikdy nepoužili, a možná už je ani neznáte. Proč by stálo za to je vyzkoušet? Staré kuchařky ve svých receptech uvádějí i takové druhy koření, které dnes nejsou až tak využívány, jak by si zasloužily. Pojdme se seznámit s těmi, které si zaslouží pozornost nejen pro svou zajímavou chuť, ale i účinky na zdraví.



Saturejka

Saturejka byla oblíbenou léčivkou a aromatickou bylinkou. Její nať se používala při přípravě mas, luštěnin, do pomazánek, ale i při nakládání zelí či hub nebo výrobě domácích uzenin. Dnes je součástí směsí, jako je provensálské koření nebo čubrica. Využívala se i její schopnost působit proti nadýmání či nechutenství. Přidávala se do žaludečních likérů.

Křen

Ze zahrádek bohužel téměř vymizel křen, který se v kuchyni našich babiček objevoval hojně. Využívaly nejen jeho kořen, ale i mladé lístky, které lze na jaře nakrájet do salátů. Křenu se díky jeho účinkům na zdraví přezdívalo všelék nebo český ženšen. Jako léčivka se uplatní při inhalaci na pročištění dýchacích cest, při konzumaci má antibiotické účinky, zvyšuje chuť k jídlu a pomůže s trávením. Jde také o zabijáka virů.

Libeček

Libečku se dostalo označení zelené maggi a je typickým polévkovým kořením. Jeho listy lze ale použít i při vaření brambor, hlavně těch starších, kterým dodá zajímavou chuť. Kořen libečku lze využít podobně jako celer, ale víc se používají právě listy. Pěstovat ho lze na zahradě i na balkoně.

Jalovec

Kuličky jalovce se používají nejen při přípravě masa, hlavně skopového nebo zvěřiny, kdy se dává do marinády. Vyzkoušet ho můžete i do guláše. Využívá se i při výrobě alkoholu – rozhodně ginu a borovičky. Jalovec byl od středověku považován za dezinfekci – vykuřovalo se jím, ale doporučovalo se i kousat jeho kuličky, pokud se lidé chtěli chránit před virovou nákazou. Pomáhá i při léčbě zánětu močového měchýře.

Andělíka lékařská

Andělíku byste na zahradě opravdu nepřehlédli – je to až dva metry vysoká rostlina, která intenzivně voní. Sbíral se kořen i vyzrálá semínka, která se přidávala do marinád a omáček k masu. Čerstvou nať a semena přidávaly naše babičky do salátů, polévek, omáček a jako koření. Kořen se využíval v lidovém léčitelství do žaludečních likérů (uleví při přejedení), ale i při celkové únavě a oslabení organismu.

Pelyněk brotan

Zapomenutým kořením je i pelyněk brotan, jinak zvaný boží dřevce. Má zvláštní citronovou vůni a chutná hořce. Byl využíván při přípravě skopového masa, ale i husy nebo kachny. Našli byste ho ale i v receptech na pokrmy z tvarohu nebo se jím dochucovaly koláče. Využíval se jeho pozitivní vliv na trávení, ale i na činnost jater a žlučníku.

prozeny.cz



Stravovací komise

Termíny stravovací komise:

8.3.2023

22.3.2023

5.4.2023

Je vždy po 14 dnech a vždy od 9 hodin.

Jarmila Hašková – Pan Ru z pravěku

I.

„Kam jdeš?“ řekla paní La panu Ru. „Jdu zabít to zvíře XY, které bydlí vedle v jeskyni.“

„Proč je chceš zabít? XY je ti dobrý, když nás přepadne dlouhán z údolí.“

„Nepotřebuji již XY. Dlouhán nám neuškodí, protože mne potřebuje. Jeho žena zemřela a on si neumí rozdělat sám ohně. Kdybych však nezabil XY, spřátelili by se spolu a zabili nás v naší jeskyni.“

„Ano, miláčku,“ řekla paní La panu Ru, „ale zapomínáš, že XY má ženu a dceru. Zabiješ muže a dlouhán z údolí ožení se s jeho dcerou nebo ženou.“

„Pomlátím tedy celou rodinu.“

„Ano, miláčku, udělej to,“ řekla zase paní La panu Ru. „Ale zabíjet není hezké, protože potom ti bližní nadávají vrahů.“

„To je pravda,“ řekl pan Ru, „ale nezabiji-li já XY, zabije on mne a dlouhán z údolí se ožení s tebou.“ Paní La se usmála. Dlouhán z údolí byl hezký chlapec. „Potom,“ pokračoval pan Ru, „ohrožoval by dlouhán z údolí to zvíře XY. Jemu by tedy záleželo jistě na tom, aby dlouhán neměl ohně. Zabil by tedy také tebe, miláčku, aby dlouhán nedostal ženy.“

Paní La se velice ulekla. „Myslíš opravdu, že by mne zabil? Jsem přece hezčí a mladší než paní XY.“

„Zabil by tě, protože by nevěřil tvé lásce, miláčku, XY ví, že je kulhavá bestie, a že bys utekla k dlouhánovi hned, jak by se ti naskytla příležitost. A paní XY by se nedala odstranit. Umí po čertech dobře škrabat a kousat. Vidíš, miláčku, že tvůj život závisí na mém.“

„Ale nebylo by jednodušší zabít dlouhána z údolí?“ otázala se paní La, která byla velice naivní.

„Bylo by to jednodušší, miláčku, ale bylo by to hloupé, protože XY nám víc překáží a spotřebuje víc kořisti. Také má pěknou jeskyni, z které si zařídíme přijímací salon, a místo jedné mrtvoly budeme mít tři. Na tři mrtvoly chytíme víc zvěře, miláčku.“

„A co řekneme dlouhánovi z údolí?“

„Řekneme mu, že XY měl hezkou jeskyni, která se nám hodila.“

„Nemyslíš, drahoušku,“ otázala se paní La, „že by bylo lidštější, kdybychom XY zabili z důvodů vznešenějších?“

„Mně je jedno,“ odpověděl pan Ru, „proč zabiji to zvíře XY, jen když dostanu jeho jeskyni a když uvidím, že leží mrtvý přede mnou a nemůže se proti mně spojit s dlouhánem z údolí. Kdyby se však z té historie dalo udělat něco jiného, byl bych také rád bojovníkem za svatou věc.“

„Mám za to,“ řekla paní La po krátké přestávce. „Že XY velmi mlaská, když pojídá syrové maso. Jíst syrové maso je velmi nemravné, mlaská-li se při jídle.“

„Máš pravdu, miláčku,“ odpověděl pan Ru paní La. „Nezabiji XY z důvodů sobeckých. Zabiji ho, protože mlaská při jídle. Zabiji ho ve znamení slušnosti. Obětuji se pro krásnou myšlenku a potom si z jeho jeskyně uděláme salon.“

II.

„Pa, miláčku,“ řekl pan Ru za pár tisíc let k paní La, která se pro změnu jmenovala Andromaché. „Jdu zabít Achilla, který má také pěkné koně a ještě hezčí zbroj.“

„Zab ho,“ drahoušku, odpověděla Andromaché, „doufám, že máš ušlechtilé důvody, protože nejsi již zvíře z jeskyně, ale rek a vlastenec a jmenuješ se Hektor.“

Statečný Hektor tedy šel a zabil Patrokla, který vězel v Achillově zbroji. Zabil ho z lásky k vlasti a proto hleděl, aby ukořistil Achillovy koně. Nechal tedy mrtvolu mrtvolou a honil Antomendonta, který sloužil u Patrokla za kočího.

Když viděl, že Achillových koní nedostane, vzpomněl si, že vlastenci jako on hodila by se dobře aspoň Patroklova zbroj. Vrátil se tedy k mrtvole, ale o tu se právě tahal Menelaos s Euforbem. Euforbus padl a Menelaos si pomyslí, že z vlastenectví svlékne také Euforba. Vtom se však přihnal statečný Hektor, Menelaos zahnal a podařilo se mu svléci Patroklovi zbroj dříve, než se vrátil Menelaos s Ajantem Telamonovičem. Nahou mrtvolu nechal ležet, ale když mu Glaukos vysvětlil, že za takovou mrtvolu by mohl dostat zbroj Sarpedonovu a Sarpedonovu mrtvolu nádavkem, vrátil se zase pro toho nahého, kde se pak o mrtvého strhl takový zápas, že ani Zeus se na to nemohl dívat a zahalil bojiště mlhou. Ale všichni ti supové zabíjeli se v boji o mrtvolu z motivů ušlechtilých, čímž se podstatně lišili od Ru z pravěku, který, jak víme, ušlechtilé city jenom předstíral. A ta zbroj také za něco stála.

III.

„Tito Indiáni,“ řekl Španěl, který připlul z Evropy do Ameriky, „nemají pořádných zbraní a mají všelijaké věci, které by se mi hodily.“

„Pobijeme jich tedy několik milionů, neboť se dopouštějí modlářství.“

„Rouhají se také Pánu Bohu, protože jsou našimi protinožci, a svatý Antonín nechce, aby země byla kulatá a aby někdo bydlil tady vespod.“

„Učiníme jistě zbožný skutek, zbavíme-li svatého Antonína protinožců a nabere si zlata a všeho, čeho se může v Evropě upotřebit.“

„Jsou to jenom Indiáni a Bůh neuslyší jejich nářku, tak jako neslyší nářku dobytka, vražděného na jatkách.“

„Ale věř mi, příteli, že nechci být jen řezníkem. Mám svou ideu, která mě vede a pomáhá mi zvítězit“ — — —

„Já taky nezabývám pro legraci. Ale oni mají velmi mnoho zlata.“

IV.

„Maršírujte Belgií přímo na Paříž.“ „A nedá-li si to ta Belgie líbit?“ „Postřílejte pár Belgičanů.“ „A co o nás řeknou dějiny?“ „Čerta se starám o dějiny! Až spadne listí se stromů, budeme vítězi. Nezabijeme-li Francii, zabije ona nás.“ „Proč zabijeme Francii a nezabijeme Rakouska nebo Itálii?“ „Mlč, tomu ty nerozumíš. Francie by jednou mohla zabít nás. Ale Rakousko si neumí samo rozdělat ohně a musí se ohřívat při naší slávě. A Paříž je takové hezké město, je tam Louvre.“ „A máme říci něco národu?“ „Národu? Počkej, řekni mu – ale ne, můj národ přece ví, že jdeme na Francii, protože máme odvalu.“ „Mělo by se snad přece říci něco hezkého, obyčejné zabíjení se špatně vyjímá.“ „Tak řekni – počkej, co bys o tom řekl?“

Řekni jim, můj milý – řekni jim: „Gott strafe England – er strafe es!“

V.

„Pamatuješ se, miláčku, řekl pan Ru paní La, „na dobu, kdy jsme ještě bydlili v jeskyni?“

„Pamatuji, drahoušku. Byl jsi tenkrát takový statečný. Zabil jsi souseda XY a celou jeho rodinu.“

„A víš, proč jsem ho zabil, toho XY?“

„Nepamatuji se, drahoušku, je tomu přece již tolik tisíc let – ale byl v tom jistě velmi vznešený motiv.“

„Zajisté. – Tenkrát jsem šel na něho s kyjem v ruce a cenil jsem zuby. – Miláčku, náš přítel na Měsíci má překrásný palác. – Zabij přítele a přestěhujeme se na Měsíc.“

„Ano, drahoušku – ale každý se tě zeptá, proč jsi zabil přítele na Měsíci?“

„Má zlatá, nežijeme již v pravěku. Dnes každý dobře ví, že zabíjíme, protože jsme lidmi.“

Text vydaný Městskou knihovnou v Praze vychází z díla Povídky o slabých ženách a silných mužích a naopak z roku 1927.



Budapešť

Budapešť je hlavní město Maďarska, hospodářské, dopravní a kulturní centrum země, 9. největší město Evropské unie. Je také správním centrem župy Pest (Pest megye). Velkoměsto vzniklé roku 1873 sloučením tří do té doby samostatných částí (Budína, Starého Budína a Pešti), se rozkládá na obou březích řeky Dunaje. Na ploše o rozloze 525 km² zde žije přibližně 1,71 milionu obyvatel, v aglomeraci pak 2,45 milionu osob. Budovy podél břehů Dunaje, Budínský hrad a Andrásyho třída jsou zapsány na seznamu světového kulturního dědictví UNESCO. Bývá někdy označována jako „Paříž východu“. Jako hlavní město státu je Budapešť sídlem vlády a dalších národních institucí. Zde jsou oficiální sídla prezidenta republiky a předsedy vlády. Sídlí zde maďarský parlament, ministerstva, nejvyšší soud, ústavní soud, Maďarská národní banka a také některé mezinárodní organizace, jako je CEPOL (dříve Evropská policejní akademie) nebo Dunajská komise.



Z denního stacionáře Václav Veselý - Výprava po Norsku

1. část

Psal se rok 2001 a já pracoval necelé tři roky u dánské firmy SEQ. Jednoho rána za mnou přišel ředitel firmy a zeptal se mne, kam chci jet na dovolenou. Byl leden 2001 a mým cestovatelským snem byla návštěva Norska. Asi po měsíci šéf opět přišel a sdělil mi, že vedení firmy je se mnou velmi spokojeno a jako odměnu mi zaplatí týdenní pobyt v Norsku pro mne a mou rodinu. Byl jsem tou zprávou přímo nadšen. Jak byla příležitost, koupil jsem si mapu Norska a začal jsem plánovat. Průvodce jsem již měl, protože mi jej koupili spolupracovníci minulý rok k narozeninám. Mé plány však záhy vzaly za své. Astrid, což byla naše účetní v Dánsku, našla zlevněné ubytování, pokud pojedeme určitým trajektem z Dánska. Na výběr bylo asi pět lokalit, z nichž jsem si měl vybrat. Opět jsem vzal do ruky mapu, abych se podíval, kde se navrhovaná místa nachází. Nakonec jsem vybral středisko Hemsdal vzdálené asi 220 km od Osla, hlavního města Norského království. Obratem jsem z Dánska obdržel následující instrukce. Trajekt do Norska odjíždí 13. srpna v 10.30 z dánského přístavu ve Frederikshavenu a návrat je trajektem 24. srpna v 19.00 z Osla.

Byla polovina dubna a já pomalu začal plánovat cestu. Musel jsem vyjít ze skutečnosti, že do 18. srpna se budeme pohybovat v Hemsdal a jeho okolí a od 18. do 24. srpna bychom cestovali po Norsku. V druhé části cesty jsem chtěl vidět Bergen, Geirangerský fjord a Cestu trollů. Podle těchto parametrů jsem začal plánovat cestu. Příprava na takovou akci nebyla pouze o plánu cesty, ale i o vybavení. Museli jsme koupit boty, spací pytle, stany, tábornické vybavení, vařiče, bomby. Prostě veškeré vybavení do neznámé krajiny. Cestu jsme měli absolvovat služební Oktávií. Bylo to prostorné a pohodlné auto, ale pro pět lidí přeci jen poněkud těsné. Proč pět, když naše rodina má čtyři členy. Správně, jel jsem já jakožto organizátor, velitel výpravy a řidič, za materiálové zabezpečení odpovídala moje žena Marta, dále jel kameraman, jímž byl náš třináctiletý syn Marek, jeho sestra Markéta měla původně za úkol přípravu pokrmů, ale z toho záhy sešlo. Ale něco stále chybělo. Ano chyběl nám navigátor. Proto jsme sáhli do příbuzenských řad a jmenovali navigátorem Vandu, sestru Marty, která se tak stala pátým členem výpravy.





Jak se blížil den odjezdu, napětí se stále zvyšovalo. Odjezd byl stanoven na sobotu 11. srpna. Všichni jsme se sešli již v pátek odpoledne v Dubči, zabalili jsme všechno jídlo, oblečení, dokumentační materiál, mapy, turistické průvodce a doklady. Většinu věcí jsme naložili do auta již večer, zbytek se dobalil ráno. Moc jsme toho nenaspali, ale všichni byli ráno čilí jako rybičky, a tak jsme v 7:30 s plně naloženým autem vyjeli. Poslední zamávání rodičům a auto již mizelo z jejich zorného úhlu. Vydali jsme se směrem na Teplice a dále přes Dubí na Drážďany. V půl desáté přijíždíme do Teplic, kde doplňujeme palivo a dokupujeme již dost velké zásoby.

Po desáté hodině opouštíme Teplice a přes vyhlášené Dubí, kde tak brzo dopoledne ještě všechny lehké ženy spí, míříme na hraniční přechod Cínovec. Plně naložené auto zvládá převýšení celkem lehce. Bez problémů jsme přešli hranice s Německem a vydali se směrem na Drážďany. Město, kam se za totality jezdilo nakupovat, jsme v sobotním provozu projeli bez komplikací. Za městem jsme najeli na dálnici na Berlín. Před Berlínem jsme na chvíli zastavili na jednom z odpočívadel a u stolečků spořádali první dávku řízků. Děti mezitím objevily dětské hřiště s řadou prolézaček a skluzavek. Po půlhodinové přestávce pokračujeme v cestě. Najíždíme na berlínský most, odbočujeme před Hamburkem na silnici č. 21 vedoucí do Kielu. Za Berlínem začíná pršet. Jedeme stále na Hamburk, ale do města se mi nechce zajíždět, tak po dohodě s navigátorem toto město vynecháváme a pokračujeme do města Eckenforde, což je přímořské městečko pojmenované podle stejnojmenného fjordu v Severním moři, který sem zasahuje. Po poradě s posádkou se rozhodujeme, že dnešní noc strávíme v Německu. Jedeme dál k fjordu Schlei, což je česky lín. Zdejší vesničky a ráz krajiny signalizují, že se blížíme k Dánsku. Hledáme tedy ubytování. Naštěstí máme štěstí a azyl nacházíme v apartmánu u pana Milkeho. Po vyložení nejn nutnějších věcí a proviantu se jdeme ještě na chvíli projít podél kamenitého břehu fjordu. Děti skákaly po kamenech a hledaly ve vodě rybičky. My dospělí zase obdivovali hezké domky utápějící se v zeleni kombinované s barevnými květinami. Všude byl pořádek a čisto. Asi po hodině jsme se vrátili k panu Milkemu. Udělali jsme rychle večeři. Chvilku jsme sledovali televizi, ale zmohla nás únava, tak jsme raději zalezli do peřin.

Statistika 1. dne: odjezd 7:30, příjezd 16:00, 759 km.

Autor, cestovatel a dobrodruh pan Václav Veselý je klientem denního stacionáře.

Pokračování příště.

BŘEZNOVÁ VÝROČÍ

22.3.1903, krátce po španělsko-americké válce, pronajala Kuba přístavy Guantánamo a Bahía Honda Spojeným státům americkým. Oblast byla pronajata jako uhelná a námořní základna a je to nejstarší základna amerického námořnictva v zahraničí. Roku 1959, po úspěchu kubánské revoluce, vyjádřila Kuba na mezinárodních fórech nesouhlas s další existencí základny na svém území. Od roku 1959 nepřijímá Kuba americké platby za pronájem základny, které americká vláda ukládá u švýcarské banky. Kubánská ústava z roku 1976 stanovila: „Republika Kuba odmítá a považuje za nelegální a nulitní smlouvy, dohody nebo koncese uzavřené za nerovnoprávných podmínek, jakož i ty, které neuznávají nebo omezují její suverenitu a územní celistvost.“ Podporu Kubě v tomto směru vyjádřila např. Konference nezúčastněných zemí v Alžíru a celá řada zemí v komuniké při vrcholných návštěvách. V roce 2002 zřídily USA na základně vojenské vězení pro „ilegální bojovníky“ zajaté v Iráku, Afghánistánu a na dalších místech v rámci války proti terorismu. Ve zprávě Amnesty International z roku 2005 bylo zařízení nazváno „Gulag naší doby“. Americká agentura IMAP dospěla v roce 2013 k závěru, že zdravotníci pracující s vojenskými a zpravodajskými službami „navrhovali a podíleli se na krutém, nelidském a ponižujícím zacházení a mučení zadržených osob“. Podle inspektorů Červeného kříže byly zadržené osoby mučeny, včetně odepření spánku, bití, hladovění a zamykání ve stísněných a studených buňkách.

V roce 1933 byl vyroben první ovocný jogurt. Vytvořili ho v Radlické mlékárně v Praze na Smíchově a jmenoval se JOVO. Několik lžiček jahodové nebo meruňkové marmelády na povrchu jogurtu mělo zabránit riziku plísní. Kromě toho jogurt získal lepší chuť. Řešení si Radlická mlékárna nechala patentovat a prodávala licence v tuzemsku i do zahraničí - koupilo ji sto padesát mlékáren v patnácti zemích Evropy.

11. – 13.3.1938 bylo Rakousko anektováno hitlerovským Německem. Anšlus byl jedním z prvních Hitlerových kroků v jeho plánu navrátit Německu území ztracená po první světové válce a vytvořit znovu velkou Německou říši. 11. března 1938 proběhl v Rakousku ozbrojený nacistický převrat, jehož vůdci pozvali do země německou armádu. 12. března přijel do Rakouska Adolf Hitler a vyhlásil připojení Rakouska k Německu. V referendu dne 10. dubna 1938 vyslovilo 99% Rakušanů souhlas s připojením. Po anšlusu následovalo roku 1938 odstoupení československých Sudet, v březnu 1939 okupace Československa a na části jeho území byl výnosem Adolfa Hitlera ze dne 16. března 1939 zřízen Protektorát Čechy a Morava. Ve stejném měsíci obsadil wehrmacht litevské území Klaipėda, také pro Německo ztracené po první světové válce. 1. září 1939 napadl Hitler Polsko, čímž vypukla druhá světová válka.

10.3.1948 byl československý ministr zahraničních věcí **Jan Masaryk** nalezen bez známek života pod okny svého bytu v Černínském paláci. Jan Masaryk byl od roku 1925 velvyslancem v Londýně. Po mnichovské dohodě na svou funkci rezignoval a 30. prosince 1938 odplul do USA. Po okupaci Československa v březnu 1939 se přesunul do Londýna. V roce 1940 se stal ministrem zahraničí londýnské exilové vlády. Po celou válku spolupracoval s českým vysíláním BBC „Volá Londýn“ a svými relacemi si získal velkou popularitu. V roce 1946 vedl jako ministr od července do října československou delegaci na Pařížské mírové konferenci. Po válce se Masaryk smířil s orientací Československa na Sovětský svaz. Nová orientace byla způsobena zklamáním ze „zrady“ západních spojenců v Mnichově i zkušeností s německým sousedem. Ministrem zahraničí zůstal i ve třech poválečných vládách Národní fronty (ve druhé Fierlingerově a v první a druhé Gottwaldově). Doufal v úlohu ČSR coby „mostu mezi Východem a Západem“ a v demokratizaci SSSR. Byl ovšem zklamán sovětskými požadavky, především Stalinovým nesouhlasem s účastí Československa na Marshallově plánu v roce 1947. Z funkce ale neodstoupil, snažil se být loajální k Benešovi i ke Gottwaldovi, postupně se však dostával do neřešitelné situace. Tím, že v únoru 1948 nepodal demisi, de facto pomohl legalizovat vládu komunistů. V kabinetu bylo 26 členů, k demisi bylo třeba 13 hlasů, jeden hlas chyběl – Masarykův. 7. března 1948 se Jan Masaryk zúčastnil velké přehlídky Sokolů na Staroměstském náměstí a týž den k večeru jel na hrob svého otce do Lán. 8. března byl na vzpomínkovém večeru Národního divadla a 9. března byl přítomen při audienci nového polského velvyslance v Benešově vile v Sezimově Ústí. Nad ránem 10. března 1948 byl Masaryk nalezen mrtev pod oknem koupelny svého bytu v Černínském paláci. Jeho smrt dodnes

není zcela objasněna. Existují tři teorie: podle jedné šlo o vraždu, podle druhé o sebevraždu a podle třetí verze o nehodu, když se Masaryk pokoušel po římse utéci ze svého bytu a z této římsy spadl. Nejbližší přátelé Jana Masaryka však teorii o sebevraždě nikdy nepřijali.

28.3.1963 měl premiéru filmový horor Alfréda Hitchcocka Ptáci. Film vznikl podle stejnojmenné knihy slavné anglické spisovatelky Daphne Du Maurier; Alfréd Hitchcock natočil podle jejích knih více filmů. Zajímavé je, že scénář napsal Evan Hunter, kterého většina milovníků napínavých příběhů zná pod pseudonymem Ed McBain, oblíbený a uznávaný autor krimi románů s detektivy 87. revíru. Ptáci dnes představují filmovou klasiku, a to nejen v žánru hororu. Malé městečko a ústřední hrdinové, milovníci ptactva, se stávají terčem útoků tisícovek rozlícených okřídlených útočníků. Svým tvůrcům přinesli Ptáci řadu ocenění a uznání diváků i odborné veřejnosti.

Pokračování „pražského jara“:

22.3.1968 odstoupil Antonín Novotný z funkce prezidenta republiky.

23.–24.3.1968 se v Drážďanech v NDR se konalo setkání vedoucích představitelů Československa, Bulharska, Maďarska, NDR, Polska a SSSR. Na setkání zazněla kritika obrodného procesu v ČSSR, který byl označen jako „plíživá kontrarevoluce“. Východoněmečtí komunisté vyslovili obavy o socialistický vývoj v ČSSR. Řada kroků čs. vlády prý podporuje „reakční“ kruhy západního Německa. Vedení KSČ tuto interpretaci rozhodně odmítlo. Výhrady vůči procesu „pražského jara“ zazněly předtím i na schůzce vedení Varšavské smlouvy v Drážďanech.

30.3.1968 byl prezidentem ČSSR zvolen Ludvík Svoboda.

31.3.1968 skupina politických vězňů odsouzených podle zákona 231/1948 Sb. založila Klub 231.

16.3.1968 bylo v době války ve Vietnamu při přepadení vesnice **My Lai** americkými vojáky povražděno několik set civilistů. Jednalo se o největší známý válečný zločin amerických vojsk v tomto konfliktu. Spolu s masakrem v No Gun Ri v korejské válce o osmnáct let dříve byl masakr civilistů v My Lai jedním z největších provedených americkými silami ve 20. století.

Incident po svém zveřejnění v listopadu 1969 vyvolal světový ohlas a šok. Informace o masakru přispěly k růstu domácí opozice vůči zapojení Spojených států do vietnamské války a odhalily také velkou míru skrývání důkazů o vraždění nevinných civilistů. Fotografie povražděných obyvatel vesnice, vytvořené přítomnými vojáky, se staly jedním z nejznámějších obrazů války ve Vietnamu, který prezentoval americká vojska v tom nejhorším světle. Tato událost rozšířila rozhořčení z této války po celém světě a snížila podporu amerických vojsk ve Vietnamu. Incident byl jedním z mnoha, kterých se během války dopustily obě strany. Masakr byl také známkou toho, že i vojáci demokratických zemí jsou schopni těch nejbrutálnějších válečných zločinů. Zveřejnění celé tragédie významně přispělo k ukončení celé války.

29.3.1973 USA stáhly svá vojska z Vietnamu.

2.3.1978 byla ze sovětského kosmodromu v Bajkonuru v dnešním Kazachstánu vypuštěna raketa Sojuz 28 s posádkou tvořenou sovětským kosmonautem Alexejem Gubarevem a prvním československým kosmonautem **Vladimírem Remkem**. Součástí vědeckého programu letu byl výzkum růstu řas ve stavu beztlíže. 3. března se raketa spojila s orbitální stanicí Sojuz 6 obsazenou kosmonauty Jurijem Romaněnkem a Georgijem Grečkem. Kosmonauti Sojuzu 28 strávili na orbitální stanici celkem 7 dní, 10. března se Remek a Gubarev vrátili zpět na Zemi, přistáli asi 300 km západně od dnešní Astany. Vladimír Remek se tak jako občan Československa stal zástupcem třetího státu ve vesmíru – po kosmonautech Sovětského Svazu a USA.

12.3.1983 teroristé z angolského protivládního hnutí UNITA přepadli celulózku ve městě Alto Catumbela na jihu Angoly a **zajali skupinu 66 československých občanů**, kteří zde byli zaměstnáni v rámci mezinárodní pomoci rozvojovým zemím. Motivem celé akce byl nátlak na československé úřady ohledně přerušení podpory zdejší vlády. Zajatci včetně žen a dětí československých odborníků museli absolvovat 1 300 kilometrů dlouhý vyčerpávající pochod do tábora v Jumbě, kde byli uvězněni. Během pochodu jeden z rukojmích zemřel na vyčerpání. Celá komplikovaná situace byla řešena zdoluhavými diplomatickými jednáními. Zajatí českoslovenští občané byli propouštěni postupně, poslední dvacítká mužů dorazila do Prahy až 23. června 1984.

Zdroj:wikipedie

INFORMACE Z DOMOVA

Schůzka stravovací komise domova se uskuteční **ve středu 8. 3. a 22. 3. 2023 od 9:00** v hlavní jídelně domova.

Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční **ve středu 1.3. 2023 od 10:00** v sále.

ZMĚNA ČASU

26. 3. proběhne změna času ze zimního na letní. Čas se posune 2:00 -> 3:00.

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.

Darované přání

Každý z nás má jistě nějaká přání, některá dokážeme vyslovit nahlas, některá si sami dokážeme vyplnit, o některých jen sníme. Napište své přání na papír, uveďte celé své jméno a také napište proč, z jakého důvodu, si přejete právě toto přání. Sepsané přání pak vložte do krabičky, označené logem „Darované přání“, která se nachází u kavárny, nebo požádejte svého aktivizačního pracovníka.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

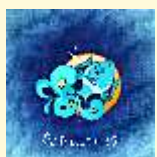
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Březen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Nebojte se jít do nového vztahu naplno. V dlouhodobém vztahu nebudete mít pocit, že mu něco schází, ba právě naopak.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Tělo vstřebává mnohé škodlivé látky z životního prostředí. Tak proč je vědomě přidávat nezdravou stravou či kouřením?



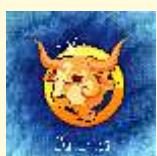
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

V partnerském vztahu budete schopni ústupků a nesobeckého jednání. V přátelských vztazích už to půjde hůř.



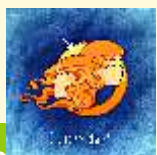
Beran - 21. 3. – 20. 4.

S protějškem si budete dobře rozumět. S přáteli sice najdete společnou řeč, ale objeví se i komunikační překážky.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Budete na budoucnost myslet po materiální stránce víc, než je u vás zvykem. Máte důvod kontrolovat výdaje.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Někdo z vašich přátel se dostane do složité životní situace. Svěří se vám, protože jste mu už dříve dobře poradili.

HOROSKOPY



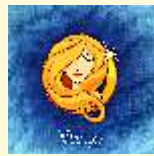
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Pokud jste se s někým pohádali, usmířte se. Jednalo-li se o partnera, vypadá to, že usmířování bude opravdu sladké.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Váš partner či nejlepší kamarád vás podpoří ve vašem záměru. Úplně ho s vámi nesdílí, o to je pomoc cennější.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Horký čaj a vitaminová bomba vás pomohou dostat do pohody. Tělo potřebuje na chvíli vysadit a nic nedělat.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Radost z blížícího se víkendu vám vlije novou sílu do žil. Na příjemné okamžiky najdete potřebnou energii kdykoliv.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Budete schopni racionálně přemýšlet o různých záležitostech. Získáte tak zdravý nadhled nad svými problémy.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Jaro je za dveřmi, věnujte se očistě těla a pozorování probouzející se přírody kolem vás. Nabije vás to.