

HÁJEK

listopad
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.**

*Kolářová Ida,
Maulíková Eva,
Maulík Jan, Ing.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

- 1) Petr Pavel (*1. listopadu 1961), od ledna 2023 zvolený prezident ČR. V době kandidatury na prezidenta měl bydliště hlášené v obci Černouček asi 40 kilometrů od Prahy. U které pověsti opředené hory ves leží?
 - a) U hory Říp.
 - b) U hory Blaník.
 - c) U kopce Oškobrh.
- 2) 25. listopadu 1984 byla odvysílána první epizoda seriálu Sanitka. Děj seriálu je zasazen do prostředí pražské Zdravotnické záchranné služby od roku 1956 do 70. let 20. století. Kdo ztvárnil hlavní postavu MUDr. Vojtěcha Jandery?
 - a) Petr Kostka.
 - b) Jaromír Hanzlík.
 - c) Oldřich Vízner
- 3) Pavel Zedníček (*1. listopadu 1949) je český herec, bavič, moderátor a dabér. Jak je kolegy a přáteli přezdíván?
 - a) Zedník.
 - b) Můra.
 - c) Čmaňa.
- 4) První zmínka o městě Mělník se objevila 25. listopadu 1274. Na soutoku kterých řek toto město leží?
 - a) Labe a Vltavy.
 - b) Vltavy a Lužnice.
 - c) Labe a Jizery.
- 5) Gabriela Soukalová (*1. listopadu 1989) je bývalá česká sportovkyně, která nás reprezentovala i na Zimních olympijských hrách 2014 v Soči. Ve kterém sportu to bylo?
 - a) V běhu na lyžích.
 - b) V rychlobruslení.
 - c) V biatlonu.
- 6) Svátek svatého Martina původně souvisel:
 - a) s ukončením služby, kdy se čeledínům a děvečkám vyplácela mzda
 - b) se začátkem adventu.
 - c) se začátkem vinobraní.
- 7) Yveta Simonová (*4. listopadu 1928) je česká zpěvačka. Za svůj život nazpívala přes 500 písní, celou řadu z nich pak se svým dlouholetým kolegou zpěvákem:
 - a) Waldemarem Matuškou.
 - b) Milanem Chladilem.
 - c) Karlem Štědrým.
- 8) Jedna dušičková pověra říká, že když 2. listopadu prší, znamená to, že:
 - a) se duše nemusí vracet zpět do očiště a mohou zůstat na zemi.
 - b) temné síly budou mít moc až do Vánoc.
 - c) duše zemřelých oplakávají své hříchy.
- 9) Rudolf Hrušínský nejmladší (*19. listopadu 1970) je český herec. Do povědomí diváků vstoupil ve svých 16 letech rolí kriminického učně v jakém filmu?
 - a) Kamarád do deště.
 - b) Discopříběh.
 - c) Byl jednou jeden polda.
- 10) Kdo složil hudbu k seriálu Dobrodružství kriminalistiky, který měl premiéru 11. listopadu 1989?
 - a) Michal Horáček.
 - b) Petr Hapka.
 - c) Karel Svoboda.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z říjnového kvízu
odpovědělo 26 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Ilona Bednářová, Marie Blažková,
Ing. Marie Černožorská, Přemysl
Červenka, Hana Moravová, Karel
Pešťák, Jan Sedlmayer.

Devět správných odpovědí měl
Tým A3.

Osm správných odpovědí měly:
Danuše Hrubá a Tým B1.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 4.

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

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) B - Z Irska.
- 2) C – Flétnista.
- 3) A - Císařské hody.
- 4) B, C - Princezna a půl
království, Lotrando a Zubejda.
- 5) C - Zlá krev.
- 6) A - Dceru Mišu Novákovou.
- 7) C – V březnu.
- 8) B - Sabina Laurinová.
- 9) C - 28. 10. 1918.
- 10) B - S čerty nejsou žerty.

1. 11. středa 14:00 SÁL

PROCHÁZKY S PANÍ HUDBOU U KLAVÍRU

*Zveme vás na klavírní koncert
paní Milady Petrovičové.*

1. 11. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

5. 11. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

*Téma: Jak nás křesťanská víra činí šťastnými? – 1. část.
Společné zamyšlení s duchovním Jaromírem Pachlem
z Církve bratrské – Šeberov.*

9. 11. čtvrtek 14:00 SÁL

MYSLIVECKÁ ZÁBAVA

*Zveme vás na mysliveckou zábavu, kde si vyhodnotíme lovecké soutěže,
poslechneme si harmoniku pana Vícha
a zavzpomínáme na filmy s mysliveckou tematikou.*

15. 11. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na další přednášku o Praze v podání Stanislavy Mickové.

19. 11. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

*Téma: Jak nás křesťanská víra činí šťastnými? – 2. část.
Společné zamyšlení s nemocničním kaplanem Matějem Hájkem
z Církve bratrské – Šeberov.*

22. 11. středa 14:00 SÁL

DOGDANCING – TANEC SE PSEM

*Přijďte se podívat na poměrně nový kynologický sport,
kdy pes a jeho psovod předvádí do rytmu hudby nacvičenou sestavu z povelů a triků.*

23. 11. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava listopadových narozenin našich obyvatel.

28. 11. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

*Přijďte se pobavit, potrápit, potrénovat a hlavně potěšit
s naším cirkusovým lektorem Adamem.*

29. 11. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na poslech hudby a nabití energie v rytmu rockové kapely Rolling Stones.



Harmonikář – Hrou na harmoniku nás potěšil pan Vích.



Kulináři – Příprava na pečení štrúdlu.



M. Holanová – Potěšili jsme se písněmi a vzpomínkami zpěvačky Marcely Holanové.



Zooterapie – Poslední setkání se zvířaty před zimou.

SKLENÍK

Zahrádkář

PODZIMNÍ KRÁSA KVĚTIN

Krásné léto plné slunce máme za sebou a přichází podzim, čas, kdy je třeba udělat novou květinovou výzdobu ve venkovních truhlících a letničky vyměnit za rostliny, které jsou trvalejší a snesou chladnější počasí.

Zvolíme rostliny, které nám pomohou navodit barevné kouzlo a tajemnou atmosféru podzimu. Mezi oblíbené květiny do podzimních truhlíků patří třeba brambořík, vřes a vřesovec, mini chryzantémy, drátovec, starček přímořský, okrasné zeli, zakrslé jehličnany nebo zelené keříčky hebe.

Protože nám příroda nadělila mnoho krásných možností výběru květin, jako správní zahrádkáři nebudeme lenošit a můžeme se pustit do tvoření krásných dekoračních truhlíků v našem domově.

Termín našeho workshopu naleznete na zadní straně časopisu Hájek.

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ NAŠÍ ZAHRADNICKÉ SOUTĚŽE

Postupně jsme zazimovali skleník, který čeká na svou opravu rozvodu vody pro závlahu truhlíků. Objednali jsme novou zeminu a speciální hnojivo pro skleníkové rostliny (květiny, bylinky, ovoce a zeleninu). Myslíme, že se nám letošní sezona vydařila. Úroda rajčat a paprik dokonce předčila naše očekávání.

Nastal tedy čas, abychom vyhodnotili naše nejúspěšnější zahradníky. Průběžně jsme fotografovali náš skleník a také jsme obdrželi mnoho fotografií vašich balkonových květin. Ještě před zveřejněním výsledků naší soutěže, musíme poděkovat všem zahrádkářům, že se podíleli na údržbě, výzdobě a čistotě našeho společného skleníku.

A teď to, na co jsme čekali celý pěstitelský rok:

Kategorie	Jméno	Umístění
Nejkrásnější a největší úroda	p. Pešťák	1.
	pí. Večlová	2.
	p. Červenka	3.
Nejkrásnější květinový truhlík	pí. Holá	1.
	pí. Pajskrová	2.
	p. Červenka	2.
	pí. Ilnerová	3.
	p. Sedlmayer	3.
Balkonové a pokojové květiny	pí. Petrová	1.
	pí. Hejduková	2.
	pí. Mikešová	3.

Zvláštní poděkování také patří paní Měšťanové, která vypěstovala ve skleníku užitečný rýmovník, který přinesl užitek ve formě léčivého sirupu nám všem. Děkujeme.

Vyhodnocení proběhlo dne 17.10.2023 v našem DS Háje na výroční schůzi zahrádkářů. Výherci si odnesli také pěkné dárky za svou celoroční práci. Zveme tímto všechny, aby se pokochali krásnými fotografiemi skleníku.

Pěstování zdar!

Ella a Lucie

Pokračování na straně 6

ZAJÍMAVOSTI



ZAJÍMAVOSTI



**Zahrádkáři – Ocenění nejlepších a
nejvytrvalejších pěstitelů.**





Literární dílna

Moje cesty – Marie Vaňková

Dlouho jsem nemohla usnout, pořád se mi honil hlavou název knihy *Moje cesta ke hvězdám*, kterou jsem včera dočetla a odložila na poličku. No, zrovna cestovat po hvězdách bych nemusela, ale podívat se ještě jednou do míst, kde jsem ve svém životě byla, by nebylo špatné. Nemyslím zrovna třeba místo, kde jsem od svých čtyř let do dvanácti let žila, to jsem díky svému synovi a jeho ženě navštívila a byla jsem velmi zklamaná, už tam nebylo nic. Nic jsem nepoznávala, vše se změnilo a tak je to asi ve většině míst nejenom zde v Praze, která se velmi změnila. Kde byly pole, vyrostly paneláky anebo sklady pro cizí firmy, staré domy se bourají a mizí i některá historická místa. Ale mám stále v paměti místa, která jsem navštívila v cizině a doufám, že bych je ještě zastihla v takovém stavu, který mám v paměti. Třeba Prater ve Vídni, kde jsem se z obrovského kola dívala po okolí. A tak moje milá postýlko, poletíme se trochu porozhlédnout po místech, kde jsem kdysi byla, ale v paměti je mám stále a doufám, že jsou stejná. Benátky s jejich kanály a gondoliéry a můstky přes kanály, náměstí sv. Marka s holuby, i když se někdy zaplní trochu vodou. Veronu s Juliiným balkónem a sochou Julie pod ním. Terst, s jeho kostely nahoře na kopci a přístavem dole u moře a vzpomínkou na mého dědu, který tu také za 1. světové války pobýval. A kousek dále u moře zámek Miramare, ten jistě stále stojí na svém místě. Pak je to Saint Tropez se svým přístavištěm krásných jachet a Saint tropézská zvonice, tu jistě nikdo nezboural. A co Monako se svými kasiny a na kopci se sídlem a kostelem, kde je uložena monacká kněžna. Pak je to ostrov Kréta, se svojí historií a krásnými vzpomínkami, dosud je na svém místě – nezmizel. A co londýnský Big Ben a parlament. Nebo Tower a jeho klenotnice, nebo Buckinghamský palác - sídlo krále a Windsor, víkendové sídlo královské rodiny – největší hrad na světě, který sice v roce 1992 postihl částečně požár, ale doufám je již v pořádku. Bylo by těch míst jistě ještě několik, které zůstaly tak, jak jsem je poznala dříve, jen okolí se jistě zmodernizovalo jako všude jinde. Tak, milá postýlko, letíme zpět domů, už je čas, oči se mi klíží. Mé tělo je velmi unavené nejen cestováním, ale hlavně stářím, pomalu usínám, co na mě čeká zítra?



List – Ludmila Šimková

List je dech naší planety. Listy jsou plíce naší matky Země.

Mám ráda předjaří s jeho fialovou barvou, barvou pokání, ze kterého se rodí nespočet barev zeleně listů, barvy naděje. Jak jasná, světle zelená, je barva bříz. A v zahradě před mým balkonem vidím sytou, nikoliv však tmavou zeleň lípy. Při pohledu na ni často slyším v uších árii Přemysla z opery

Libuše: "...praotců ruka vsadila vás." Vzpomínám na urostlé topoly v parku před našimi okny v Jeremenkově ulici a výraznou zeleň jejich listů.

K pohledu z našeho okna patřil tmavě zelený odstín listu vzrostlého kaštanu. Explozi zelených odstínů listů jsem intenzivně vnímala v červnu, kdy listy byly svěží a čisté. Jejich zeleň nás však provází od jejich rozpuštění v dubnu až do listopadu.

V listopadu listí opadne, aby udělalo místo nově se zrodícím listům v příštím roce. List tak připravuje cestu novému dalšímu dechu života.

Na podzim jsem ráda sbírala krásně zbarvené spadlé listy a ty obzvlášť krásně zbarvené jsem si lisovala, některé si dala na stolek a několik dní si je užívala. Každý list má svůj tvar. Nádhera zeleně se promítá do obrazců listů. List každého stromu má svůj specifický tvar. Ani dva listy na jednom stromu si nejsou zcela podobné, každý list je originál. Tvar listu je někdy srdcovitý, někdy oválný, jindy zase vykrajovaný. A je to právě tvar listu, který udává druh stromu.

Těšila jsem se vždy na jaro, kdy na konci větví mladého smrku vyrůstaly vždy tři nové, jasně zelené větvičky. Smrk byl ověšen malými zelenými trojúhelníčky zvěstujícími obnovu života.

Na smrku přímo vidíme trojúhelník jako nositele života. Avšak i list listnatého stromu je vystavěn na formě trojúhelníku. Na dně jeho tvaru je čistá geometrie. List je tvar, do kterého se promítá potenciál světla prostřednictvím barev.

Schody z kamene – Karel Pešťák

Dnes začíná pěkný den. Tak se, Reku, pořádně projdem. Rek je můj lovecký pes a přítel. Půjdeme na místo, kde stál hrad Najštejn (Neustein). Dnes je to pár kamenů a příkopů. Prostě zřícenina v Krušných horách. Je to místo v mém bývalém lesnickém revíru. Stál na soutoku řeky Bíliny s Malou vodou v Telčském údolí.

Bylo to obávané místo loupeživých rytířů. Pán na Borku, nynějším Červeném Hrádku, chtěl zabránit přepadávání kupců, kteří zde projížděli se svým zbožím. Proto proti hradu podnikal ozbrojené výpravy. Pánu z Najštejna se to nelíbilo. Proto se rozhodl, že se pomstí. Unesl syna pána na Borku i s chůvou. Chlapec byl malé dítě. Šaty unesených roztrhali a potřísnili krví, aby to vypadalo, že je zabila divá zvěř. Dítě vychovával k nenávisti k vlastnímu otci. Chůva musela přísahat mlčenlivost pod hrozbou smrti. Z chlapce se stal časem statný mládenec. Šel ve stopách svého nevlastního otce, který již zemřel.

Jak to v životě bývá, zalíbila se mu dcera pána na Borku. Ona jej však nechtěla. Od svého otce věděla, jaký je to zlý rytíř. Ten se ale svého úmyslu nevzdal. Tak ji unesl a věznil na hradě. Tam jí nabídl manželství. Ona vzdorovala a byla velmi nešťastná.

Po určitém čase a pátrání zjistil její otec, kde je a kdo ji vězní. Svolal rytíře z okolí a svoje poddané a posádku z hradu porazili. Únosce však utekl na věž hradu.

Násilím mladou dívku vzal s sebou i s chůvou. Pohrozil, že ji shodí z věže, když vítězná posádka neodejde z hradu.

Stará chůva, která vše věděla od samého počátku, porušila přísahu, kterou dala a řekla rytíři celou pravdu. Mladý loupeživý rytíř se zděsil. Chtěl zabít vlastní sestru a bojuje proti vlastnímu otci.

Rozhodl se, že ukončí svůj život a sám skočil z věže hradu dolů. Stalo se ve 14. století, jak praví pověst.

Ke zříceninám hradu dnes vede cesta necesta.

Z jedné strany skála a pod ní přehrada. Z druhé strany bažiny a rašeliniště. V prudkém svahu na severu vedou jakési schody. Nejsou ani dřevěné, ani z betonu. Jsou to schody poskládané z kamenů a kořenů vedle rostoucích stromů. Jsou porostlé mechem. V některých místech chybí. Je jich snad sto. Okolní stráně tvoří bukový les.

Konečně jsme v místech bývalého hradu. Sednu na vyvrácený kmen stromu. Rek sedne vedle mě.

Vyndám placatci a dám si na posilňovou doušek becherovky. Rekovi nabídnu sušenku. Moc ho nezajímá. Pozoruje párek krkavců, který má na jednom buku své hnízdo. Narušili jsme jejich samotu. Opustili hnízdo a krouží nad námi.

Krkavec je velký pták. Asi šedesát centimetrů dlouhý. Rozpětí křídel sto až sto padesát centimetrů. Má mohutný zobák u kořene opeřený. Jeho šat je černý s kovovým leskem. Má klínovitý ocas. Žije osamoceně v párech.

V místech s bohatou potravou se shromáždí ve větších skupinách. Dožije se deseti až patnácti let. Je největším pěvcem v České republice. Chráněný zákonem.

Krkavčí matka je snad nejlepší matkou v říši ptactva. V únoru začíná hnízdit. Svá vejce zahřívá. Po vylíhnutí mláďat se oba rodiče starají o jejich výživu. Říkáme, že jsou krkavci, jim to ale nevadí. Je jim jedno, jak jim říkají lidé. Oni mají svůj svobodný život.

Označím několik stromů určených k pokácení. Ptáci opouštějí hnízdo a krouží nad námi.

Rozloučíme se, já pohledem, Rek zavrčí a štěkne.

Opatrně scházíme po kamenných schodech. Byl to perný, ale krásný den. Slunko ještě svítí na Krušné hory. Stíny se začínají v rudé záři protahovat. Hory jsou nádherné a tajemné zároveň.

O životě v této krajině je zaznamenáno mnoho pověstí a bájí. Ani současný život není nudný.

Rád vzpomínám a mám je rád.



Drazí přátelé,

když se nám nelíbí pořad v rozhlase, v televizi, vypneme ho. Už nás unavoval, nepřinášel nám žádné potěšení, žádné informace, které by nás oslovily. Ten pořad ale běží dál, nepřestal tím, že jsme ho vypnuli, existovat, ale pro nás přestal existovat. Vypnout, když se nám něco nelíbí, to nám jde vcelku dobře, i v životě, nejen v rozhlase, v televizi. Jak často vypínáme svoji pozornost, když druzí lidé nám signalizují, že nám chtějí něco důležitého sdělit. Naslouchání je psychologická záležitost. Naslouchat druhému člověku vyžaduje určitou dávku trpělivosti, ale také empatie, vcítit se do jeho myšlení, do jeho způsobu komunikace. A Boha také lidé dnešní doby často vypínají - a žijí dál, jako by tím už Bůh přestal existovat. Ale Bůh zůstává: Zůstává pro člověka jedinou cestou k cíli. Mimo tuto cestu je jen nějaká forma toho, že člověk bloudí a stále hledá nějaké východisko, nějakou náhražku, která ho většinou stejně neuspokojí. A přitom Ježíš zdůrazňuje, do každé doby: Já jsem cesta, pravda a život. On zůstává pro člověka absolutní pravdou. Tou, po které lidi tolik touží. A jestli v této křesťanské nauce máme nějaké mezery, stačí si je doplnit výkladem při bohoslužbě, a když ani to nestačí, tak je užitečné zeptat se přímo duchovního, který jistě rád to všechno vysvětlí, upřesní.

Ježíš také zůstává životem. Právě takovým, o kterém lidé sní. Ať ho lidé ctí nebo odmítají, Bůh zůstává stále Pánem světa. Ale takovým divným pánem: Vždyť On slouží, pomáhá. On nezastrašuje, ale je láskou pro každého člověka, který se snaží jeho lásku, jeho nabídku přijmout do svého pozemského života. A jakou podobu má Bůh? Často podobu Ježíše na kříži. Tak si nejčastěji zobrazujeme a představujeme Ježíše Krista, Spasitele světa, toho, který nás miluje v každém momentu našeho života. A dnešní křesťan ví, jak důležité je rozdávat dobro a lásku kolem sebe. Vytvářet království Boží již tady na zemi, v našem prostředí, ten už ví, že není potřeba snít o nebesích kdesi nad hvězdami v nedohlednu. A neděsí se také strašidelného pekla, mučírny plné obludných ďáblů, kterou

v y n a l e z l i
psychopatičtí
b á s n í c i a
n e š ť a s t n í
k a z a t e l é .
Křesťan ví, že
tam, kde jsou
lidé na sebe
hodní, kde si
podle možností
n a v z á j e m
pomáhají, všude
t a m b u d u j í a
vytvářejí království
Boží, které přesahuje
do věčné radosti, do
Boží blízkosti. Tam, kde
jsou naši přátelé, kamarádi,
sourozenci, rodiče obklopeni láskou Boží. Vždyť
Bůh je láska. A tak si vzpomeňme na všechny naše
blízké, kteří nás předešli do věčné radosti, do Boží
náruče.

- *Otče nás, jenž si na nebesích, posvět' se jméno tvé. Přijď království tvé. Bud' vůle tvá, jako v nebi, tak i na zemi. Chléb náš vezdejší dej nám dnes. A odpusť nám naše viny jako i my odpouštíme našim viníkům. A neuved' nás v pokušení, ale zbav nás od zlého. Neboť tvé je království i moc i sláva navěky. - Odpočinutí věčné dej zemřelým Pane a světlo věčné ať jim svítí. Ať odpočinou v pokoji. Amen.*

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Cabrnachová Jarmila, Kotyšanová Marie, Lupínková Eva, Urbanová Marta, Vaňková Zdenka.





1. O JAKÉ JÍDLO SE JEDNÁ?

Podle zadaných ingrediencí určete, kterého pokrmu jsou součástí, a eventuálně doplňte další ingredience, které do pokrmu přidáte.

Jablka, skořice, listové těsto –
Květák, vejce, sůl –
Červené víno, skořice, hřebíček –
Kopr, smetana, sůl –
Mrkev, celer, zadní hovězí –
Jablka, veka, tvaroh –
Houby, brambory, krupky –
Cibule, vepřové maso, paprika –
Maso, špek, párek, okurka –
Rajčata, papriky, balkánský sýr –

2. ZAPAMATUJTE SI VŽDY JEDNO NÁSLEDUJÍCÍ TELEFONNÍ ČÍSLO, POTÉ HO ZAKRYJTE A ZKUSTE HO CO NEJPŘESNĚJI ZOPAKOVAT, STEJNĚ TAK TO UDĚLEJTE I S DRUHÝM.

739 769 379
605 892 472

4. VYMYSLETE CO NEJVÍCE SLOV, KTERÁ:

- obsahují 4 písmena a začínají na písmeno K.
- obsahují 5 písmen a začínají na písmeno P.

5. JAZYKOLAMY – zkuste minimálně pětkrát za sebou nahlas zopakovat následující jazykolamy.

KOTĚ V BYTĚ HBITĚ MOTÁ NITĚ.
PŘED POTOKEM PĚT KOP KONOPÍ, ZA
POTOKEM PĚT KOP KONOPÍ.
ZEBRU ZEBOU ZUBY, ZUBR SE ZAS ZUBÍ.

3. TROCHU MATEMATIKY. VYPOČÍTEJTE NÁSLEDUJÍCÍ PŘÍKLADY.

$$\begin{aligned} 65 - 53 &= \\ 45 + 36 &= \\ 8 \times 9 &= \\ 95 / 5 &= \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 392 + 945 &= \\ 549 + 653 &= \\ 767 - 512 &= \\ 677 - 424 &= \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} 11 \times 11 &= \\ 13 \times 5 &= \\ 297 / 3 &= \\ 625 / 25 &= \end{aligned}$$



VÝSLEDKY:
1. Štrůdl, květákový mozeček,
svarač, koprová omáčka,
svíčková, žemlovka,
bramboračka, guláš, španělský
ptáček, šopský salát.
3. 12, 81, 72, 19, 1337, 1202,
255, 253, 121, 65, 99, 25.
4. Např. kára, kilo, káva, kolo,
koza...; palec, posel, prkno,
Pavel, papír, pokoj...

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
při zpracovávání úkolů.
Váš aktivizační tým



Špalda: Léčivé obilí s oříškovou chutí, které stojí za to mít v jídelníčku

Špaldová mouka je v posledních letech jedním ze symbolů zdravého jídelníčku. Proč je dobré ji používat místo té bílé pšeničné a jak s ní zacházet? A opravdu tím posloužíte svému zdraví, když začnete jíst špaldu? Špalda je vlastně jakýsi předek dnes běžně pěstované a vyšlechtěné pšenice. Je to tedy druh pšenice, který byste našli v běžném jídelníčku našich babiček. Proč je výhodné se k ní vrátit i dnes?

Proč je špalda zdravá?

Špalda má optimální výživové složení, protože ve srovnání s klasickou pšenicí obsahuje větší množství bílkovin i vitaminů. Je daleko lépe stravitelná, i když není bezlepková. Protože špalda obsahuje víc vlákniny, zlepšuje trávení a pomáhá podporovat zdraví střev hned několika způsoby. Vyživuje mikrobiom, mechanicky očišťuje střeva, a protože má nižší obsah rychle zkrasitelných cukrů, také nezpůsobuje zažívací obtíže. Špalda obsahuje všechny potřebné živiny. Tedy bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, komplexní sacharidy i vlákninu. Je zdrojem vitaminů skupiny B, ale i minerálů - hořčíku, fosforu, zinku, železa a draslíku. Právě díky svému složení podporuje imunitu, trávení a nezahleňuje organismus. Díky tomu, že má nízký glykemický index, hodí se do jídelníčku diabetiků, ale i do toho dietního při hubnutí.

Na co lze použít špaldu?

Špaldu je možné zpracovat a využít nejrůznějšími způsoby. Připravují se z ní kroupy, krupice i mouka všech granulací. Na trhu jsou také špaldové těstoviny, pečivo i chléb. Oblíbené je též špaldové kernotto.



Falšované špaldové výrobky

Kromě zmíněných druhů mouky a kernotta lze v regálech obchodů najít i špaldové vločky, kávu, pivo, ale třeba i sušenky nebo několik druhů těstovin. Většinou jsou v oddělení zdravé výživy. Vzhledem k tomu, že je špalda dražší surovinou než obyčejná bílá mouka, musíte se připravit na to, že budou dražší než výrobky z klasické pšenice. Ale vzhledem k benefitům pro tělo, které jsme zmínili, to není špatná investice. Ovšem jen v případě, že budou opravdu ze špaldy. Jak totiž zjistilo několik testů, výrobci často spotřebitele klamou. Výrobky označené jako špaldové obsahují něco jiného. Konkrétně geneticky modifikovaného křížence špaldy s pšenicí setou nebo produkty, v nichž je přímo přimíchaná mouka pšeničná do špaldové.

Hybridní druhy špaldy

Na trhu je spousta hybridních druhů špaldy, které obsahují větší část genů pšenice a jako špalda jen vypadají. Sice mají lepší pekařské vlastnosti, ale ne výživové benefity pravé špaldy a ani její charakteristickou oříškovou chuť a tmavší barvu. Protože odhalení takových hybridů je velmi složité, muselo dojít k tomu, že byly schváleny čtyři odrůdy, které se za špaldu oficiálně považují. Inspekce už má takové metody, které pravost špaldy a výrobků z ní umí měřit. I tak je ale dobré si při nákupu dát pozor a vyhnout se podezřele levným nabídkám a spíš sázet na osvědčenou kvalitu.

Karel Poláček – Špatný příklad kazí dobré mravy

1) Profesor osmé hodnostní třídy Václav Šajc, uslyšev na chodbě pustý řev, vycházející ze septimy, kde byl třídním, otevřel prudce dveře a vstoupil do třídy. V hustých oblacích prachu podařilo se mu zahlédnouti špatného žáka Stádníka, jenž ačkoliv neměl nikdy domácího cvičení a co se týče řeckých nepravdivých sloves, ukazoval povážlivou nevědomost, přece byl viděn češtinářem Košťálem, an se prochází v parku s dívkou. Profesor osmé hodnostní třídy Václav Šajc, pošinuv brejle na nose, počal jedovatě: „Někteří žáci se domnívají, že jsme v konírně. A namísto aby využili respira k doplnění svých chatrných vědomostí, provádějí ve třídě uličnické kousky, vyskávají a povykují jako nádoby hlaholem naplněné. A vy, Stádníku, vy jste hoch darebný. Nedávno byl u mne váš pan otec, aby se informoval o vašem pokroku ve studiích, a já byl nucen jej vážně upozorniti, že nenastane-li pronikavá změna ve vašem chování a nevynaložíte-li více píle a snaživosti, abyste svým povinností dostál, nemůžete postoupiti do oktávy. A co jsem řekl o vás, platí rovněž tak o tamhletom Tajerovi – neschovávejte se, Tajeře, já vás dobře vidím – , o tom Tajerovi, jenž pohazuje papírky po chodbách a školníku panu Vitáskovi, jenž ho upozornil na nepřístojnost jeho chování, řekl slovo, slovo velmi neslušné, které se stydím opakovati, on mu řekl ,kuš!' a pokřikoval na něho ,bachaři!'. Mluvě pak o Stádníkovi a Tajerovi, nemohu se nezmíniti o třetím členu tohoto důstojného triumvirátu, o tom Porgesovi, vstaňte, Porgesi, když s vámi mluvím, vy nechodíte do izraelského náboženství, domnívaje se patrně, že náboženství je předmět nepovinný. Mluvte, Porgesi, co jste to zde tropili?“

„Prosím, vašnosti,“ odpověděl hbitě Porges, stahuje bolestně obličej, neboť jej soused štípal do stehna, „já nevím, prosím, vašnosti, já jsem si opakoval Homéra, abych nezapomněl, co jsem se doma učil až do jedenácti hodin v noci, prosím, vašnosti –“

Třídou rozlehl se hromový smích.

„Klí-í-d!“ rozkřikl se pan profesor. „Já zapíši celou třídu do třídní knihy! Tedy zase ničeho nevíte? Ovšem, samo sebou se rozumí. Tak nám poví o tom třeba ten Kysela. Kyselo, povězte nám, co víte o tom halasu a tartasu, který tu byl, když jsem vstoupil do této třídy, a jak vznikla ona vlhká skvrna na zdi?“

Přizrzlý a vytáhlý Kysela Eman vstává a praví: „Prosím, vašnosti, jak vznikl halas a tartas v této třídě mi známo není, neboť jsem se musel odebrati ven za účelem vykonání potřeby velmi naléhavé.

Z toho důvodu nevím, jak vznikla ona vlhká skvrna na zdi, prosím, vašnosti –“

„E – – sedněte si, hochu nezdárný. Piši vám nedostatečnou napřed do zásoby. Však vy si ji ještě zasloužíte...“

„Prosím, vašnosti,“ hlásí se Felix Vojtěch, pilný žák, na jehož šedivé a scvrklé tváři jako by bylo psáno: „Já jsem se učil – já to umím!“

„No tak, co nám poví Felix Vojtěch?“ zjasnil třídní profesor tvář.

„Prosím, vašnosti, onen halas a tartas vznikl tímto způsobem.“ Odříkává příčinlivý Vojtěch Felix. „Někteří žáci utvořili si jakýsi gól, z hadru na utírání tabule pak kopací míč a ten míč vletěl na stěnu a zanechal tam vlhkou skvrnu.“

„Á, tak je to tedy,“ zvolal vítězoslavně kantor, „oni tedy utvořili si z hadru jakýsi gól, do něhož kopali –“

„Nikoliv gól,“ ozval se zezadu mohutný bas dlouhého Skokana, „nýbrž merunu neboli mičudu!“

„Tedy merunu neboli mičudu, ovšem, zajisté,“ opravil se pan profesor. „A copak bylo medle s tím gólem?“

„Nebyl žádný gól,“ vzkřikl uraženě Stádník vyskočiv, „vždyť to byl vyložený ofsajd, poněvadž si nepřátelský centr vleze pěkně za beka a soudce, prosím, nepíská, takovou stranickou jsem jakživ neviděl –“

„Jakpak ofsajd,“ odpovědělo najednou několik hlasů, „to byla docela fair hra – –“

„Soudce je straník!“

„Není! To byl docela správný gól!“

„Soudce měl pískat surovost!“

„Soudce ven! Hanba!“

„Ti-cho!“ zahřměl pan třídní. „Copak je to? Ničemu nerozumím. Stádníku, vstaňte a vypravujte svými slovy celý průběh události. Tedy: Soudce nepískal surovost, poněvadž někteří žáci, kopajíce ofsajd, učinili merunu – –“

„Ale kdepak,“ přerušil ho Stádník pohrdavě, „pravidla fotbalu musíte mít v malíčku, jinak nemůžete do věci mluvit. To bylo tak: Kysela Eman jako halfbek udělal roh –“

„To nebyl roh, ty nádivo,“ přerušil ho Kysela rozhorleně, „to byl docela sprostý aut, abys věděl. Přece, tadyhle stojí Porges a podává Zachystalovi. Zachystal kiksnu a křičí: Piš, piš! A potom –“

„A vždyť byla ruka, mládenci, a soudce nic nevidí,“ chechtal se Brabec, zvaný Tlampač Mečislav.
 „Prosím, vašnosti, to nebyla hra, to byla svrabařina,“ hlásí se Poláček, „kdyby byl soudce co k čemu, tak by diktoval trestný kop –“
 „Tak, jestlipak bude ticho, vy chásko ničemná,“ zařičel kantor, udeřiv pěstí do katedry. „Já tu věc pořádně vyšetřím, ale pak běda viníkům!“

2) Profesor osmé třídy hodnostní Václav Šajc ubíral se vážně po chodbě a vstoupil zamyšleně do sborovny. Ve sborovně zastihl profesora dějepisu dr. Josefa Vejtrubu, jenž s nadšením prohlížel si svůj katalog, pýchu svého života, ve kterém známky „velmi dobré“ byly napsány černě, „dobré“ modře, „dostatečné“ zeleně a „nedostatečné“ pak červeným inkoustem. Dr. Josef Vejtruba, spatřiv vycházejícího, narovnal si skřípec a otázal se: „Prosím vás, pane kolego, nevíte, kterému profesorovi nadávají studenti bambula?“

„Bambula?“ zachechtal se Václav Šajc škodolibě. „To nevíte, pane kolego, že vám?“ Ale nebylo to pravda, bambulou nazývali žáci profesora Šajce, kdežto Vejtrubovi říkali Joe Pep. „Kupodivu,“ pokračoval Václav Šajc, kroutě si zálibně knír, jak žáci případnou někdy na vhodný název! „Ale mám k vám prosbu, pane kolego. Neznáte snad náhodou pravidla hry kopané?“ A profesor Šajc, schýliv se k panu kolegovi, vypravoval mu celý případ.

„Pravidla kopané neznám,“ odpověděl dr. Josef Vejtruba, „avšak bylo by nejlépe,“ pokračoval, zasvítiv krvežíznivě očima, „takhle jich asi osm nechat propadnout, to by byl nejlepší trest!“

„Nikoliv, pane kolego. Já musím nejprve vniknouti do tajů této surové hry a pak budou viníci exemplárně potrestáni.“

3) Profesor osmé třídy hodnostní Václav Šajc, pořídív si Pravidla hry kopané, ponořil se s celou duší do svědomitého studia. Seznáv teoreticky tuto hru, tak ukrutně na středních školách pronásledovanou, a snad proto tak oblíbenou, toužil seznati ji i prakticky, aby tím rozhodněji mohl čeliti této zhoubné neřesti, jež odvracuje mládež od studií humanistických, ducha hubí i mravy kazí a činí lehkovážné mladé lidi neschopnými pro život praktický. A tak stal se profesor osmé třídy hodnostní Václav Šajc stálým návštěvníkem hřiště Sparty i Slavie a neopovrhoval ani seznati výkonnost předměstských i přespolních klubů, aby získal dostatečných vědomostí sportovních.

Běda! Poťouchlý osud uchystal Istivě léčku svědomitému pedagogovi. Třídní profesor nesledoval již fotbalové zápasy proto, aby mohl vyšetřiti trestuhodnou výtržnost, jež se stala v jeho třídě během respira – nikoliv: Třídní profesor navštěvoval hřiště se vzrůstajícím odborným zájmem. Kdožpak odolá sugestivnímu půvabu zakázané hry! I jásal vsťříc statečnému Pilátovi, hbitému Mazalovi i úsměvnému Vaníkovvi, i obdivoval se neodolatelnému Kádovi i mohutným kolenům hrdinného Kolenatého. A naopak repot jeho splýval s repotem ostatního obecenstva, když pozoroval, že soudce nevede si ve svém důležitém úřadě příliš svědomitě. Se zálibou pozoroval v pražských ulicích i všelikých prostranstvích, kterak bodrý lid kopá do improvizovaných míčů. Kterak kopají i vážní prošeďivělí mužové i nadějní výrostci i ta nevinná robátka. A často přispěl i radou i skutkem, uplatňuje tak své sportovní vědomosti. A když naslouchal vyprávění vetchých starců o vynikajících fotbalistech minulých dob, tu tajil třídní profesor dech a připomínal si životopisy vynikajících mužů řeckých i římských od slavného spisovatele Cornelia Nepota. A tak když jednou jeden ctihodný stařec vyprávěl o neodolatelných a nezachytitelných ranách mytického střelce Koška, tu nezdržel se pan profesor, aby neučinil poznámku: „Kdyby byl přeslavný onen Košek žil ve starověku, byl by za svoje hrdinné činy proměněn v souhvězdí a pojat mezi bohy!“ Načež starci, pokyvující vážně hlavami, vzdychali: „Jojo, bejvávalo... To víte, u nás není ten pořádek. Kdepak Rakousko!“

4) Ředitel gymnázia, uslyšev na chodbě pustý řev vycházející ze septimy, otevřel prudce dveře, a vstoupiv dovnitř, uviděl tuto scénu: Profesor osmé třídy hodnostní Václav Šajc drží špatného žáka Stádníka za knoflík a křičí: „Ty nádivo jeden, pravidla fotbalu musíš mít v malíčku, jinak toho radši nech, ty ksichte, a radši se uč řecký slovíčka, když ti to dělá dobře, já už to dávno říkal, že z tebe jakživo nic nebude. – Tak, mládenci, do toho, ať to dohrajeme!“ –

Znění tohoto textu vychází z díla Povídky pana Kočkodana od Karla Poláčka, jak bylo vydáno nakladatelstvím Franze Kafky v roce 1995. Text povídky byl převzat z vydání v Městské knihovně v Praze.



Dublin je hlavní město a největší město Irska. Žije zde přibližně 593 tisíc obyvatel, celá aglomerace (Greater Dublin Area) pak zahrnuje asi 1,2 milionu obyvatel. Metropolitní oblast Velkého Dublinu (GDA – Greater Dublin Area) zahrnuje město Dublin a oblasti Dun Laoghaire – Rathdown, Fingal, Kildare, Meath, Jižní Dublin a Wicklow. Roku 1169 se v Irsku vylodili Normané a záhy si podrobili nemalou část země. Z Dublinu učinili své správní středisko, které tak nahradilo někdejší symbolické sídlo irských králů, vrch Tara. Anglonormané počátkem 13. století vybudovali kamenný Dublinský hrad. Ještě po řadu staletí však zůstal přímý anglický vliv omezen na oblast bezprostředně kolem Dublinu, takzvané Kolovi (the Pale), a několik dalších měst, zatímco na irském venkově stále vládli keltský jazyk a zvyky. V Dublinu se nacházejí dvě letiště, jedno na severu města a jedno na západě; více využívané je to severní, z kterého létají linky do USA, Velké Británie a díky společnosti Ryanair i do spousty evropských měst včetně Prahy.

V Dublinu je také významný přístav, z kterého odplouvají lodě hlavně do Velké Británie, nejbližší britský přístav je ve městě Holyhead ve vzdálenosti sto dvacet kilometrů (plavba trvá 3–4 hodiny). Dublin je i důležitý železniční uzel, z kterého vyjíždějí vlaky do Belfastu a Corku. Městská hromadná doprava je na české poměry drahá a třídní jízdenka stojí v přepočtu 540 Kč.

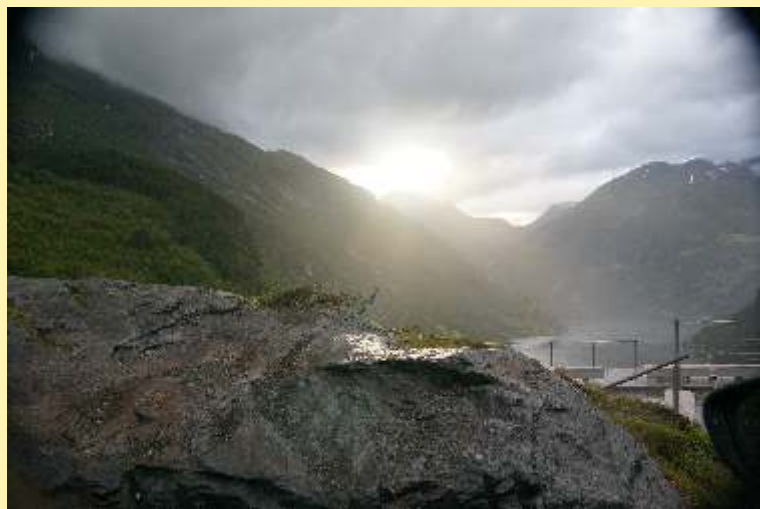
Jezdí zde běžné i dvoupodlažní autobusy, v MHD jsou integrované i příměstské vlakové linky a jako v jediném irském městě zde jezdí tramvaje, které místní obyvatelé označují termínem LUAS. Tramvajové linky existují v Dublinu dvě – jedna dlouhá zhruba 17,5 km a druhá 20,7 km.



Z denního stacionáře Václav Veselý - Výprava po Norsku

Je středa, 22. srpna ráno. Sedím před naší chatou, která je postavená ve stráni nad Geirangerským fjordem. Včera jsem byl natolik unavený, že jsem již nic nevnímal. Takže až nyní si musím všechno pořádně prohlédnout. Naše chatička je prostorná, každý má svou postel a místo u stolu. Je natřena na červeno a střechu má porostlou trávou. Klasicky, za chatkou, je horský potůček. Ten opravdu nemůže nikde chybět. Geirangerský fjord je sice velice krátký, ale asi ze všech fjordů jeden z nejhezčích, minimálně pro mě. Dívám se, jak do přístavu ve městě připlouvají dvě výletní lodě. Beru si dalekohled, abych si je mohl lépe prohlédnout. Před chatku přišla švagrová, která se zrovna vzbudila, a tak začínáme připravovat plán na dnešní den. Chceme se podívat na pár hezkých míst v okolí. Auto necháme doma a po snídani vycházíme na místo, odkud je pěkný výhled na přístav a modrozelenou vodní plochu Geirangerského fjordu. Pozorujeme autobus, který odjíždí z Geirangeru po silnici č. 58, tzv. Orlí cestě, která má převýšení 1000 m. Řidič má opravdu plné ruce a nohy práce, aby se do všech serpentín vešel. Nacházíme se zhruba 700 m nad hladinou fjordu a naskytuje se nám neuvěřitelný a dech beroucí výhled. Pod námi kotví tři výletní lodě, z nichž na motorových člunech převážejí výletníky na břeh. V dálce je vidět část vodopádu zvaného Sedm sester neboli Knivsflåfossen. Na vyhlídce jsme potkali starší manželský pár z Dánska, shodou okolností bydleli v Ølstykke, kde sídlila naše mateřská firma, kterou ale neznali. Dalším cílem naší procházky je vodopád Storseterfossen. Zde se nám podařilo dostat se díky skalnímu převisu přímo pod valící se vody vodopádu. Po návratu odpočíváme, nicméně naše toulavé nohy nám říkají, že je ještě brzo jít spát a tak se večer jdeme projít po městečku Geiranger. Krása městečka nám vehnala energii do těla, a tak ještě Orlí stezkou vyjíždíme na vyhlídku, odkud je vidět lépe a blíže zmiňovaný vodopád Sedm sester. Tímto krásným zážitkem ukončujeme dnešní putování a míříme do chatky konečně si odpočinout a nabrat sílu pro náš poslední den.

Je čtvrtek 23. srpna. Vstávám opět jako první v šest hodin a potichu vylézám ven z chatky. Přivítalo mě chladné, vlhké ráno s krásnou scénérií Geirangerského fjordu. Při pohledu na okolní hory jsem dostal bláznivý nápad. Vzbudil jsem Martu a Vandu, děti jsme nechali spát. Rychle jsme se oblékli a až v autě jsem děvčatům prozradil můj plán. Byl jím výstup, respektive výjezd na nejvyšší horu v okolí Dalsnibby. Dlouhých deset kilometrů stoupáme k odbočce. Cestou jsme narazili na překážku v podobě krávy, která stála uprostřed silnice a vůbec se neměla k tomu změnit svou pozici. Po menším zdržení přijíždíme pod horu. Pokladna je zavřená, avšak závora je napůl otevřená. Představa nezaplatit a jet zadarmo je velice lákavá. Já ale raději vyndávám z peněženky 50 NOK, vyplňuji formulář a vše vhadzuji do závěsné schránky. S dobrým pocitem se vydáváme dále k cíli. Naše vozidlo šplhá po prašné cestě celkem svižně. Zatáčka stíhá zatáčku, cesta je bez krajnic, a tak musíme dávat větší pozor. Vyjeli jsme až na vrchol, nechci se tímto způsobem výstupu chlubit, ale z časového hlediska šlo o tu nejlepší variantu. Vrchol hory nás přivítal teplotou 5° C a překrásnými výhledy. Na vrcholcích sousedního masivu se třpytí ledovec. Pod námi vidíme serpentiny, po kterých jsme přijeli a v dále pak u fjordu choulící se městečko Geiranger.



Po patnácti minutách se vyhoupllo nad vrcholky hor ranní slunce. Poslední pohled z Dalsnibby a už nasedáme do auta a pomalu klesáme pustou krajinou k silnici. Byli jsme již skoro dole, když najednou proti nám vyjel ze zatáčky autobus plný turistů. Naše první otázka zněla, zaplatil tento autobus vstupní poplatek? Asi ne, protože jak vzápětí zjišťujeme, jedná se o zájezd z Příbrami od jedné nejmenované cestovní kanceláře. Jedeme serpentinami zpět. Všimáme si, jak podél silnice leží „naše“ kráva a

Trollí stavby z kamene



spokojeně k tomu přezvykuje. Zastavujeme u kamenného mostu na odpočívadle, kde je pěkný výhled do soutěsky s hučícím horským potokem. Už jsme chtěli odjet, když přijel autobus se španělskými turisty. Nejenom, že tito lidé zamořili svými parfémy celé odpočívadlo, ale rovněž naházeli na zem mnoho odpadků. Byli jsme z toho v šoku, jak se takoví dobře oblečení cizinci mohou chovat. V půl deváté se vracíme zpět do chaty. Děti jsou již vzhůru a zajímají se, kde jsme byli. Už asi měly strach, že je tam necháme jako v pohádce o Jeníčkovi a Mařence. Marta dělá snídani, ostatní uklízí a balí věci do auta. Odevzdáváme klíče od chatky a vyjíždíme na další cestu. Sjíždíme do města Geiranger. Chvilí se ještě naposled projdeme po přístavu. Poté se vydáváme autem opět vzhůru

serpentinami do sedla nad Geirangerem a pokračujeme na Eidsdal. Zde najíždíme na trajekt a za 84 NOK přejíždíme do městečka Linge. Pět tunelů projíždíme podél Norddalsfjordu až do Spjelkaviku. Odtud po E 136 do Ålesundu. Původní můj záměr byl, použít pro přesun Cestu trollů, ale tu k naší smůle den před naším příjezdem zavřeli. Ålesund je přístavní město, kde je mnoho zajímavostí. Prošli jsme si historické centrum, zastavili se v informačním středisku a prohlédli si městský přístav. Po velké intervenci našich dětí jsme se vydali navštívit zdejší mořské akvárium. Raritou této vodní říše je tulení mládě se jménem Nemo. Děti s Martou si zakoupily vstupenky a za chvíli zmizely v chladné budově akvária. Já se švagrovou v rámci úsporného programu jsme do akvária nešli a raději jsme se vydali k moři. Písečné pláže zde navazovaly na jedné straně na zalesněný park a na druhé straně na vojenskou pevnost. Přicházeli jsme pomalu na pláž. U vody stáli dva muži a o něčem se horlivě bavili. Neustále při tom hleděli na zem, kde se něco pohybovalo. Zajímalo nás, co tam ti dva provádějí. Když jsme se přiblížili cca na deset metrů, všimli jsme si, že se mezi nimi plazí nějaké zvíře. Jak jsme se vzápětí dozvěděli, byl to černý tuleň a jmenoval se Nemo. Jeden z těch dvou mužů byl Nemův ošetřovatel a chodil se s ním prý každý den dopoledne projít do zátoky. Bylo krásné pozorovat to malé mrštné zvíře. Když viděl tuleň, že má více diváků, začal předvádět své dovednosti jak na suchu, tak hlavně ve vodě. Ve vodě vystříhl několik pěkných salt a pak si hrál na schovávanou. Byl prostě ve svém živlu. Ošetřovatel se chtěl již vydat zpět, ale tuleň se rozhodl, že ho poslouchat nebude a začal se ještě více předvádět a svého pána absolutně ignoroval. Ani různé pochoutky a mlaskání jeho pána jej nepřesvědčily o zpáteční cestě do bazénu. Nemo se rozhodl, že se přeci jen trochu ještě bude předvádět. Asi 50 metrů plaval s hlavou nad vodou, pak se ještě dvakrát ponořil, avšak při posledním ponoru se již vydal za svým ošetřovatelem, který byl už na konci zátoky. Nema jsme pak již neviděli. Se švagrovou jsme se shodli, že to byl velmi silný a nevšední zážitek. O to víc jsme se těšili na vyprávění zbytku skupiny o návštěvě akvária.

Vyhliďka na Geiranger



Pokračování příště.

LISTOPADOVÁ VÝROČÍ

2.11. 998 zavedl sv. Odilo, opat benediktinského kláštera v Cluny, svátek zesnulých neboli Dušičky. Klášter Cluny v Burgundsku ve střední Francii patřil mezi přední náboženská a kulturní centra Evropy. Památka zesnulých či lidově Dušičky je v římskokatolické církvi dnem liturgického roku, kdy se církev modlí za duše v očistci. Liturgické obřady slouží v tento čas i Církev československá husitská. Oslava Dušiček se odvíjí od svátku Všech svatých, který připadá na 1. listopadu. V noci na 1. listopadu slavili Keltové konec léta a nový rok, svátek Samhain. O Samhainu se duše zesnulých vrací domů a jejich příbuzní jim svítilnami z vydlabaných řep pomáhají na cestě. Svátku Samhain je svou podstatou nejvíce podobný Halloween z 31. října. Opat Odilo se snažil pokřesťanštit starší pohanskou tradici.

V křesťanské tradici patří Dušičky vedle Vánoc k největším svátkům.

3.11.1903 předvedl holandský fyzik Willem Einthoven elektrokardiograf. Kardiograf je přístroj, který zaznamenává elektrickou aktivitu srdce. Elektrické signály lze snímat díky vodivému prostředí těla i na jeho povrchu. Snímání napětí se provádí pomocí elektrod umístěných na hrudníku a končetinách. Dnešním standardem klinických EKG jsou 12svodové přístroje s devíti elektrodami, které jsou schopné všechny svody zobrazit a/nebo vytisknout. EKG změří také saturaci kyslíkem, krevní tlak a pod. W.Einthoven byl nizozemský fyziolog, narozený v dnešní Indonésii. Byl mj. vynikajícím fyzikem: hlavní oblastí jeho zájmu se stala elektrofyziologie. Zabýval se záznamem akčních proudů činnosti srdce. Elektrokardiograf sestavil na základně vlastního výzkumu. V roce 1924 obdržel Nobelovu cenu za lékařství.

9.11.1938 byla Zemským úřadem Osvobozenému divadlu J.Voskovce a J.Wericha odňata divadelní koncese, což znamenalo uzavření divadla. Stalo se tak v předvečer premiéry zcela nepolitické hry Hlava proti Mihuli. Jedním z důvodů odnětí koncese byl německý nátlak. K útokům na divadlo a dvojici V+W docházelo již několik let. V době, kdy divadlo řešilo provozní obtíže, nabídl režisér S.Lom dvojici role Všudybyla a Mámení v chystané inscenaci Komenského Labyrintu světa v Národním divadle. Po útocích pravicového tisku byl celý projekt zrušen. Od roku 1936 se však Osvobozené divadlo vrátilo na svou scénu U Nováků a přeneslo sem své nejúspěšnější inscenace ze sezóny Spoutaného divadla - Baladu z hadrů, Rub a líc i Těžkou Barboru. Poslední hra dua V+W v Praze byla Pěst na oko s plakátem s koláží, na které je Michelangelův David s plynovou maskou. Protinacistické směřování divadla mělo velký ohlas i v cizině. Po zákazu činnosti byli J.Werich, J.Voskovec a J.Ježek nuceni opustit Československo. Druhou světovou válku strávili v USA, kde se živil jako herci. Proslavili se též svými protinacistickými pořady pro rozhlasovou stanici Hlas Ameriky vysílanými česky do Evropy. V roce 1945 se J.Werich vrátil zpět do Československa. J.Voskovec přijel až 1.9.1946. Werich s Voskovcem znovu otevřeli Divadlo V+W, ale vzhledem k politické situaci už nebylo možné dělat politickou satiru. V roce 1948 J. Voskovec emigroval do Francie a odtud do USA.

V noci z 9. na 10.11.1938 nacisté v Německu podpálili synagogy. Na pogromu se podíleli jednotky SA i němečtí civilisté, úřady nečinně přihlížely. Název události je odvozen od střepů rozbitého skla z oken a výloh židovských obchodů, domů a synagog. Během **Křišťálové noci** přišlo o život okolo stovky lidí, 30 000 jich bylo odvečeno do koncentračních táborů. Židovské domovy, nemocnice a školy byly ničeny a rabovány. Zničeny byly tisíce židovských obchodů. Pogrom se konal i v českém pohraničí připojeném Mnichovskou dohodou k Říši - v Liberci, Jablonci, Opavě, Chebu, Františkových Lázních, Mariánských Lázních či Karlových Varech. Vládní předpis následně stanovil, že pojistné za škody z Křišťálové noci připadne státu. Za židovský majetek poškozený jednotkami SA byli Židé ve Třetí říši donuceni zaplatit 1 miliardu říšských marek. To představovalo přibližně 10 % příjmů státní pokladny za rok 1938; vražedná akce a následující administrativní zásahy (především zákon o vyloučení Židů z hospodářského života) tak Třetí říši pravděpodobně zachránily před státním bankrotem, jenž roku 1938 hrozil, a tím také umožnily Hitlerovi udržet se u moci. Křišťálová noc byla zlomovým bodem ve vztazích mezi nacistickým Německem a zbytkem světa. Brutalita pogromu a politika německé vlády obrátila světovou veřejnost proti nacistickému režimu.

22.11.1963 byl v texaském Dallasu zavražděn J.F.Kennedy. Americký politik za demokratickou stranu byl v letech 1961–1963 prezidentem Spojených států amerických. Během jeho vlády proběhla invaze v zátocě Sviní, karibská krize, byla vybudována Berlínská zeď a pokračovala válka ve Vietnamu. Po Karibské krizi došlo mezi USA a SSSR k jednání o určité formě odzbrojení, Kennedy byl v tomto

směru velmi aktivní a v květnu 1963 pronesl slavný tzv. mírový projev, kde požadoval mír pro muže a ženy celého světa, mír nejen pro tuto dobu, ale i jednou provždy a to z vůle všech, který by nebyl nikomu vnucován zbraněmi. Během léta 1963 Sovětský svaz vyslovil souhlas s první smlouvou o zákazu zkoušek jaderných zbraní mezi oběma velmocemi. Součástí americko-sovětského souboje byl také souboj v dobývání vesmíru, v jehož rámci vytyčil Kennedy cíl přistání člověka na Měsíci. Vyšetřování atentátu Warrenovou komisí i dalšími orgány došlo k závěru, že atentát spáchal Lee Harvey Oswald, bývalý příslušník Námořní pěchoty Spojených států. Lee Harvey Oswald se k ničemu nepřiznal a byl zavražděn dva dny po zadržení. Z citátů J.F.Kennedyho připomeňme aspoň tento: „**Lidstvo musí učinit přítrž válce, jinak válka učiní přítrž lidstvu.**“

1.11.1973 měl v Praze premiéru česko-německý film Tři oříšky pro Popelku režiséra V. Vorlíčka. Scénář napsal podle předlohy B. Němcové F. Pavlíček, v titulcích jej ale zaštitila dramaturgyně B. Zelenková, protože Pavlíček patřil k zakázaným autorům. Hudbu složil K. Svoboda, hlavní píseň Kdepak ty ptáčku hnízdo máš zpíval K. Gott a text napsal J. Štáidl. V hlavních rolích se představili L. Šafránková jako Popelka a jako princ P. Trávníček, kterého daboval P. Svojtka. Natáčelo se na Klatovsku, u vodního hradu Švihov, v barrandovském studiu a ve východním Německu (ve Studiu Babelsberg a u zámku Moritzburg). Film je oblíbený nejen u nás a v Německu, ale i jinde. Ve Španělsku se Tři oříšky pro Popelku vysílají dopoledne 24. prosince. Film se hraje na Filipínách, ve Spojených arabských emirátech, na Slovensku, ve Švýcarsku, v Rakousku i ve Švédsku. V Norsku se pohádka vysílá každoročně na Štědrý večer, v pětimilionové zemi ji sleduje každý pátý obyvatel.

5.11.1978 začala Československá televize vysílat seriál Nemocnice na kraji města, který podle scénáře J. Dietla natočil režisér J. Dudek. Původně třináctidílný seriál z prostředí ortopedického oddělení okresní nemocnice si získal popularitu nejen v Československu, ale také v německy mluvících zemích, a tak byla v roce 1981 dotočena ještě druhá série o sedmi dílech. V hlavních rolích se představili L. Chudík, L. Frej, J. Abrhám, M. Kopecký, E. Balzerová, J. Štěpánková a další.

18.11.1983 bylo za účasti prezidenta republiky Gustáva Husáka v Praze při příležitosti stého výročí otevření po rekonstrukci **zprovozněno Národní divadlo.** Provoz divadla byl symbolicky zahájen představením Smetanovy opery Libuše. Součástí rekonstrukce byla také **výstavba budovy Nové scény** sousedící s objektem starého Národního divadla. Provoz v moderně pojatém objektu podle návrhu architekta Karla Pragera byl zahájen o den později představením Strakonický dudák.

25.11.1983 byly na české území umístěny sovětské rakety středního doletu. Ministr národní obrany M. Dzúr dostal od vlády úkol sjednat se sovětskou stranou dohodu o realizaci rozmístění odpalovacích zařízení. „Dohoda o výstavbě speciálních objektů na území ČSSR a o poskytnutí kasárenských a obytných fondů ČSLA k dočasnému užívání Střední skupině sovětských vojsk“ byla podepsána 2.11.1983. Rozmístění sovětských zbraní prezentovala vláda jako krok k obnovení rovnováhy sil mezi Varšavskou smlouvou a NATO v Evropě. Rozmístění odpalovacích jaderných zařízení na našem území vyvolalo vlnu fám, paniky i protestů. Poté, co se R. Reagan a M. Gorbačov dohodli v roce 1987 na likvidaci raket středního doletu, začala likvidace těchto zařízení, skončila v dubnu 1990.

5.11.1988 byl v Praze ustanoven Československý helsinský výbor – organizace kladoucí si za cíl podporu zásad Závěrečného aktu Konference o bezpečnosti a spolupráci v Evropě z Helsinek ze srpna 1975. Do čela organizace se postavil chartista J. Hájek. Profesor Hájek byl československý politik a diplomat, v 60. letech 20. století ministr školství, během pražského jara ministr zahraničních věcí Československa, který v srpnu 1968 protestoval v OSN proti sovětské invazi, za normalizace mluvčí Charty 77. Byl nominován na Nobelovu cenu míru.

9.–20.11.1988 vycestoval na pozvání Italské komunistické strany a Italské socialistické strany do Itálie na soukromou návštěvu A. Dubček. V Římě se setkal s vedoucími představiteli obou stran, na audienci byl ve Vatikánu přijat papežem Janem Pavlem II. 13. listopadu převzal na univerzitě v Bologni čestný doktorát politických věd.

23.–24.11.1988 tajemník ÚV KSČ V. Biřák navštívil NDR. V Berlíně se sešel s vedoucím tajemníkem Jednotné socialistické strany Německa a předsedou státní rady NDR E. Honeckerem. Podrobili kritice vybrané aspekty Gorbačovovy „Přestavby“. Dospěli k závěru, že politika perestrojky a glasnosti není potřebná pro celý svět, a že její fungování v Sovětském svazu nemusí nutně znamenat pozitivní vliv na ostatní socialistické země, které by si měly zachovat vlastní, nezávislé řízení.



INFORMACE Z DOMOVA

Další stravovací komise budou: **8.11., 22.11., 6.12., 20.12.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 1. 11. 2023
od 10:00
v sále.

V průběhu podzimu a zimy bude v pondělí odpolední program na 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.

WORKSHOP ZAHRADNIČENÍ

16. 11. proběhne podzimní sázení květin a sazeniček do truhlíků na balkónky klientů. Zveme vás k aktivní účasti a práci s hlínou.



29. 10. proběhla změna času
z 3:00 na 2:00 hod.

HLEDÁ SE HRÁČ Kanastový klub oddělení A3 hledá nového spoluhráče na partičku kanasty. Scházíme se v odpoledních hodinách od 15:00 na jídelně oddělení. Nové hráče rádi zaučíme a přijmeme mezi sebe. Pro bližší informace se kdykoliv zeptejte aktivizačního pracovníka.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

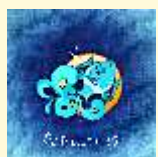
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Listopad



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Nezadaným se na obzoru začíná rýsovat zajímavá příležitost k seznámení. Rozhodujte se rychle, zájemců je více.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Lidé se mění, ale nečekejte, že z partnera uděláte někoho úplně jiného. Raději zavzpomínejte, co se vám na něm líbilo.



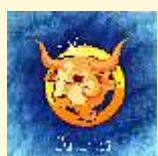
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Čistota půl zdraví, říká se. Nepřehánějte to! Pokožka zbavená ochranného filmu nemůže plnit svou přirozenou funkci.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Flirt vám nepřinese uspokojení. Je čas poohlédnout se po vážném vztahu. Jen ten vám může dát, co potřebujete.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Máte dobré plány, problém je v jejich množství. Museli byste skákat z jednoho na druhý a to kvalitě práce neprospívá.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Zakládáte si na tom, že se umíte postarat o klidnou budoucnost své rodiny. Nemůže se stát, že byste zůstali na suchu.

HOROSKOPY



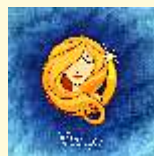
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Partnerův smysl pro humor nevnímáte jako něco zvláštního. Važte si toho, že se spolu můžete nejen milovat, ale i smát.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Chovali byste se ke svému nejlepšímu příteli tak tvrdě jako sami k sobě? Přestaňte se sebou jednat tak tvrdě.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Zaměřte se na prevenci. Mohli byste podcenit význam lékařských prohlídek a zadělat si na onemocnění.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Když budete svoje problémy stále jen hmutovat před sebou, nikdy se dokonale neuvolníte. Zbavte se jich a oddychnete si.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Zaskočí vás telefonát od vzdáleného příbuzného, ale nakonec budete rádi a zavzpomínáte na staré časy.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Podzimní virózy vás nezdolají, vytvoříte-li si ochranný štít. Otužujte se, hybejte na čerstvém vzduchu a jezte vitaminy.