

HÁJEK

říjen
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.**

*Froněk Jiří, Ing., Froňková
Nina, Mgr., Horká Helena,
Klaban Jiří, Lžičar Josef,
JUDr., Lžičarová Zdenka,
JUDr., Mochanová Marta,
Pezlová Jaroslava, Punčoch
Zdeněk, Svárovská
Jaroslava, Stará Zdeňka.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA
GUE
GA
GA
G

- 1) Halloween je svátek, který se slaví 31. října, tedy den před křesťanským svátkem Všechny svatých. Svátek se zachoval především v anglosaských zemích. Z jaké země tento strašidelný svátek pochází?
 - a) Z USA ?
 - b) Z Irska ?
 - c) Z Nového Zélandu ?
- 2) Veronika Žilková (*16.10.1961) je česká herečka, dcera českého hudebníka a hudebního pedagoga profesora Václava Žilky, který byl známý:
 - a) Pianista.
 - b) Kytarista.
 - c) Flétnista.
- 3) František Josef II. sjednotil oslavy posvícení od roku 1787. Termín stanovil na neděli po svátku svatého Havla. Od té doby se slavilo třetí neděli v říjnu tzv. „havelské posvícení“. Jak se mu jinak také říká?
 - a) Císařské hody.
 - b) Královské hody.
 - c) Hraběcí hody.
- 4) Jiří Strach (*29.9.1973) je český režisér a herec. Víte, kterou z následujících pohádek nереžíroval?
 - a) Anděl Páně.
 - b) Princezna a půl království.
 - c) Lotrando a Zubejda.
- 5) Sňatky z rozumu jsou československý dramatický historický televizní seriál, vysílaný od 23. října 1968. Pětidílný seriál je adaptací dvou románů Vladimíra Neffa. V hlavních rolích se představili Vladimír Ráž a Jiří Vala. Který seriál na tento seriál navazoval?
 - a) Sňatky z rozumu 2.
 - b) Císařské fialky.
 - c) Zlá krev.
- 6) Zuzana Bydžovská (*19.10.1961) je česká filmová a divadelní herečka, držitelka tří Českých lvů. Hrála v mnoha filmech, např. ve filmu Ten svetr si nesvlíkej. Kterou roli ztvárnila?
 - a) Dceru Míšu Novákovou.
 - b) Matku Věru Novákovou.
 - c) Kamarádku Alenu.
- 7) Změna času na zimní čas připadá na poslední víkend v říjnu. Ke změně dochází v noci ze soboty na neděli. Ve kterém měsíci potom probíhá změna času na letní?
 - a) V červnu.
 - b) V dubnu.
 - c) V březnu.
- 8) Pavel Trávníček (*26.10.1950) je český herec, moderátor, dabér a divadelní režisér. V letech 1998 až 2004 se stal tváří televizního hudebního pořadu Do-re-mi. Jak zní jméno herečky, s níž vytvořil moderátorskou dvojici?
 - a) Jitka Asterová.
 - b) Sabina Laurinová.
 - c) Tereza Brodská.
- 9) Kdy vzniklo Československo? Přesné datum vyhlášení samostatného československého státu bylo:
 - a) 4.8.1918.
 - b) 1.1.1993.
 - c) 28.10.1918.
- 10) Karel Heřmánek (*17.10.1947) je český herec. Zásadní byla pro Heřmánka role pána pekel v pohádkové komedii Hynka Bočana. Jak se legendární film jmenuje?
 - a) Hrátky s čertem.
 - b) S čerty nejsou žerty.
 - c) O zapomnětlivém černokněžníkovi.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky zářijového kvízu
odpovědělo 33 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Ilona Bednářová, Marie Blažková,
Ing. Marie Černohorská, Karel
Pešťák, Jan Sedlmayer, Tým B0
a Tým B1.

Devět správných odpovědí měli:
Přemysl Červenka a Tým A3.

Osm správných odpovědí měly:
Marie Illnerová a Skupina A1.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 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 – Doubravka.
- 2) B – Dobrotivý.
- 3) C – O severomoravské přehradě.
- 4) B – 1.9.1939.
- 5) A – Světáci.
- 6) C – Ludmila.
- 7) B – S Marií Rottrovou.
- 8) A – Radoslav Brzobohatý.
- 9) C – Čertík Bertík.
- 10) B – bláta záplava.



PROGRAM DS HÁJE

3. 10. úterý 14:00 SÁL

MARCELA HOLANOVÁ

Zveme vás na vystoupení zpěvačky M. Holanové, zpěvačky kapel Faraon a Reprobox. Mezi její největší hity patří Ráno, Čau lásko a Náš song.

4. 10. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

4. 10. středa 14:00 SÁL

BŘEHY VLTAVY I.

Zveme vás na první přednášku ze dvou, která se bude týkat památek a zajímavostí podél břehů Vltavy. Přednáškou nás provede Stanislava Micková.

5. 10. čtvrtek 13:00 SÁL

HUDEBNÍ POSEZENÍ NA SÁLE

Zveme vás na poslech dobře naladěné heligonky a ještě lépe naladěného Luboše Vícha.

8. 10. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Téma: Apoštolské vyznání víry – 1. část.

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

10. 10. úterý 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.

11. 10. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na připomenutí písniček naší známé zpěvačky Marie Rottrové.

17. 10. úterý 14:00 SÁL

ZAHRÁDKÁŘI

Zveme vás na vyhlášení výsledků soutěže našich zahradníků.

22. 10. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Téma: Apoštolské vyznání víry – 2. část.

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

25. 10. středa 14:00 SÁL

BŘEHY VLTAVY II.

Zveme vás na druhou přednášku ze dvou, která se bude týkat památek a zajímavostí podél břehů Vltavy. Přednáškou nás provede Stanislava Micková.

23. 10. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava říjnových narozenin našich obyvatel.

31. 10. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

31. 10. úterý 13:00 SÁL

KAVÁRENSKÉ ODPOLEDNE

Srdečně vás zveme na posezení do sálu ve stylu kavárenské pohody a příjemné vůně kávy.



KALEIDOSKOP

Zooterapie – milé setkání se zvířaty v naší zahradě pod altánkem.



Dobrovolnický den – deskové hry s dobrovolníky z firmy GLP.



Sportovní hry Malešice – příjemný sportovní den v Malešicích, kde jsme získali 3. místo.



Darované přání – další splnění darované přání, návštěva ČNB.

Kavárenské odpoledne – příjemné odpoledne u kávy a něčeho dobrého na zub.



Vernisáž – vernisáž s názvem „Jít za svým snem“. Autorem je Karel Mareček.

SKLENÍK

Milí čtenáři, milí zahrádkáři, dnes jsme pro vás připravily několik receptů na zpracování ovoce a zeleniny. Některé z receptů si vyzkoušíme také společně v našem kroužku vaření.

LUTENICA

Lutenica je bulharská, velmi pikantní a ostrá pasta k masitým pokrmům, do gulášů apod. Přípravuje se z paprik a rajčat. Můžeme si ji vyrobit i doma z vlastních vypěstovaných produktů.

Ingredience:

2 kg rajčat
1 kg červených paprik
1 kg cibule
120 g cukru
2 lžíce octa
2 lžíce soli
2 dcl oleje
12 ks feferonek - dle uvážení!
3-4 stroužky česneku

Postup:

1. Zeleninu opláchneme pod studenou tekoucí vodou, papriky zbavíme jadřinců, cibuli a česnek oloupeme.
2. Rajčata, papriky, feferonky, cibuli a česnek umelíme na masovém strojků.
3. Umleté suroviny dáme do hrnce, přidáme ostatní přísady a vaříme, dokud směs nezhoustne (až se za vařečkou dělá cestička).
4. Teplou lutenicu plníme do skleniček a zavařujeme při 90 °C asi 15-20 minut.

Zdroj: <https://www.receptyonline.cz/recept/jidlo/domaci-lutenica>

AJVAR

Ajvar je čalamáda, připravovaná především z červených paprik s lilkem, česnekem a chilli. Ajvar pochází ze srbské kuchyně a byl proto dlouho známý jako „srbský salát“ nebo „srbský zeleninový kaviár“. Dnes je tato lahůdka oblíbená na celém Balkáně.

Ingredience:

5× červená paprika (5× cca 240 g)
1× středně velký lilek (cca 300 g)
5 stroužků česneku
4 lžíce olivového oleje
1 lžička kvasného lihového octa
1 lžička soli
Chilli paprička dle uvážení!

Postup:

1. Nejprve předehřejte troubu na 200 °C a plech vyložte pečicím papírem.
 2. Následně si připravte zeleninu: Papriky rozkrojte na půl, očistěte a zbavte jadřek. Lilek omyjte a rozkrojte napůl. Připravené papriky i lilek a položte rozkrojenou stranou na plech a dejte péct do trouby předehřáté na 200–210 °C na 25–35 minut nebo dokud se na povrchu zeleniny nezačnou dělat černé puchýře.
 3. Po opečení plech vytáhněte z trouby a zeleninu rychle přemístěte do uzavíratelné krabíčky nebo do misky, kterou poté překryjte potravinářskou fólií, aby se zelenina zapařila a slupka šla lehce sloupnout. Takto uloženou zeleninu nechte vychladnout.
 4. Česnek oloupejte a nakrájejte nahrubo. Jakmile zelenina vychladne, což potrvá zhruba 20–30 minut, sloupněte z paprik a lilku slupku a poté vše nakrájejte na kostičky.
 5. Ve středně velkém hrnci rozehejte 4 lžíce olivového oleje na středním plameni a poté přidejte nakrájený lilek, papriky a česnek. Za občasného míchání opékejte 20–25 minut na mírném až středním plameni.
 6. Poté k zelenině přidejte 1 lžičku kvasného octa a vše opékejte za občasného míchání dalších 10–15 minut, dokud není směs zredukovaná zhruba na polovinu.
- Nakonec obsah hrnce rozmixujte dohladka, osolte dle chuti a podávejte.

ZAJÍMAVOSTI



Náš tip:

Podávejte k masu, s vejci, s pečivem nebo přidejte do zeleninových salátů – využití ajvaru nezná mezí! Bez zavaření vydrží ajvar v lednici 4–5 dní.

Zdroj: <https://30minutvkuchyni.cz/recepty/30-minut-v-kuchyni/ajvar-84>

KEČUP

Kečup je druh husté červené rajčatové omáčky. Jeho základ vznikl ve východní Asii, kde se používal jako omáčka na ryby. Kečup bývá obvykle používán k ochucení jídla. Kečup bývá obvykle konzumován s klobásami, hamburgery, hranolky, párky v rohlíku, s těstovinami i se sýrem, rýží a často se také jí s fish and chips.

Ingredience:

1 kg	rajčat
1 ks	cibule
100 g	třtinového cukru
60 ml	jablečného octu
100 ml	vody
2 ks	bobkového listu
špetka	mleté skořice
špetka	nového koření
špetka	muškátového oříšku
1 lžička	mleté papriky
3 kuličky	pepře



Postup:

Pokrájená rajčata a cibuli vložíme do hrnce s vodou, octem a cukrem. Koření je lepší zabalit do pytlíku, aby se později dobře vyndávalo. Za občasného míchání vaříme asi 45 minut, dokud se směs nerozvaří. Poté koření vyjmeme a pomocí tyčového mixéru směs rozmixujeme. Následně přes síto směs propasírujeme a rozdělíme do čistých a vyvařených skleniček. Sterilujeme asi 15–20 minut při teplotě 90 stupňů.

Zdroj: <https://www.living.cz/sezona-rajcat-zacina-nejoblibenejsi-recepty-zpracovani-urody>

NAKLÁDANÝ ČESNEK

Ingredience:

2 paličky česneku
1 lžička celého pepře (může být barevný na efekt),
1 lžička bylinkové soli (může být obyčejná a přidáme
4 hřebíčky,
1 malou sušenou feferonku atd...)
2 snítky tymiánu
dle potřeby olej



Postup:

1. Stroužky česneku oloupeme, dáme je do sklenice se šroubovacím víčkem, přidáme pepř, sůl a tymián.
2. Zalijeme olejem tak, aby byly stroužky česneku překryty o 1 - 2 cm. Dobře promícháme a nádobu s naloženým česnekem zavřeme.
3. Nakládání česnek v oleji uložíme asi na 2 týdny do temného a suchého prostředí.
4. Takto naložený česnek uložený v chladu můžeme spotřebovávat i několik měsíců. Česnek si uchová svou vůni.

Náš tip:

Takto upravený česnek ztrácí svou agresivní štiplavost a je tak lépe stravitelný. Můžete jej přidávat do pokrmů nebo ho jíst jen tak jako lahůdku, pozor ale na více oleje.

Závěrem bychom chtěly připomenout uzávěrku naší pěstitelské soutěže! Fotografie můžete dodávat do 10.10.2023. Vyhlášení soutěže proběhne v měsíci říjnu a výsledky si budete moci přečíst v příštím čísle Hájku, zároveň se můžete pokochat krásnými fotografiemi svých pěstitelských úspěchů.



Literární dílna

Podzim – Ilona Bednářová

Podzim, podzim už se blíží,
už to cítím v kříži.
Dny se pomaloučku krátí,
švestky už se dají jísti.
Hlavně pro radost,
buďte si jisti,
od moravských i českých hochů
dáš si rád pár dobrých loků.
Vydržíš podzimní vinobraní,
to má ráda každá paní.
Podívej se na svou choť,
ouvej, na bály ji voď.
Svátek svatého Martina,
husička, knedlík, zelí,
dobrý burčáček,
a k němu
patří dobrý koláček.
A pak už advent začíná,
ctnostná paní Kateřina
své mrazové drápky
do krajiny
spolu s paní zimou
zatíná.
Tak nebud' takový protiva,
vždyť nový každý krásný den začíná.



To je hrůza (historka z cest)

Jednoho podzimu se uskutečnil zájezd rozhlasových symfoniků do Anglie. Zájezdy byly vždy namáhavé – akustická zkouška sálu, generálka a koncert. Někteří členové orchestru byli na cestování po hotelech dobře vybaveni. Mohli si uvařit vodu a připravit rychlá jídla, kávu nebo čaj. To bylo ovšem na pokojích zakázáno. Jeden den po zkoušce dostali dva členové orchestru, sdílející společně pokoj, chuť na polévku z prášku. Polévka byla hotová a chystali se jíst. Vtom náhle zaklepal někdo na dveře. „No, to je hrůza, co budeme dělat,“ řekl jeden z kolegů. Druhý pohotově strčil polévku do skříně a zavřel pořádně její dveře. - Vstoupil olivrejovaný sluha a beze slova kráčel ke skříní. Po otevření dveří skříně se na něho vyvalila pára z polévky. Minulý obyvatel pokoje si ve skříní zapomněl kravatu. Muž beze slova vzal kravatu a bez mrknutí oka odkráčel z pokoje. Oba kolegové se chvíli



vzpamatovali z šoku, ale pak si na polévce pochutnávali. Odpoledne pak historku vyprávěli k pobavení svých kolegů. Takovýchto a podobných příběhů ze zájezdů Symfonického orchestru Československého rozhlasu v cizině bylo mnoho. Chci však vzpomenout přijetí rozhlasových symfoniků v cizině po roce 1961, které bylo famózní. Pro celý orchestr byl vybaven zvláštní vlak projíždějící napříč Itálií, z ní pak pokračoval do Francie a přes tehdejší Západní Německo domů. Šéfidrigentem rozhlasového orchestru byl tehdy profesor Alois Klíma, vynikající hudebník a také houslista, rozumějící smyčcům. Koncert z Paříže byl přenášen rozhlasem a tak jsem si přenos mohla poslechnout. Jako první byla přednesena předehra z Prodané nevěsty Bedřicha Smetany ve virtuosním tempu se zářivým leskem smyčců. Aplaus byl veliký. Celý koncert byl vřele přijat. Po koncertech v Německu doprovázeli studenti orchestrální hráče až k vlaku. To bylo krásné poděkování celému orchestru.

Jedna z mých posluchaček povinného klavíru Jitka Petrášková studující jako hlavní obor hoboje hovořila o svém velikém životním prožitku. Jako členka rozhlasového orchestru jela s rozhlasovými symfoniky na zájezd do Japonska. V Tokiu, v sále pro 5 000 posluchačů, který byl zcela obsazen, hrál rozhlasový orchestr Dvořákovu symfonii Z nového světa. V druhé větě, kde hrála Jitka hobojevé sólo, prožívala vzájemné souznění s posluchači, jakoby ona a posluchači dýchali jedním dechem. Prožívala vzácnou chvíli, kdy prostřednictvím pravého umění předávala, zprostředkovávala krásu.

Ludmila Šimková

Stará lavička vedle kašny

Stála na malém náměstíčku našeho městečka. Bylo okrouhlé a procházela jím silnice ze severozápadu na jihovýchod z krajského města Putov do okresního města Malov. Naše malé městečko bylo celkem soběstačné, mělo malou školu s hřištěm, malou polikliniku s lékaři, obchodní centrum s pekárnou, výletní hospodu a malou autodílnu, která pomáhala statku nedaleko městečka, který se staral o naše zásobování, a hlavně mělo šikovného starostu, který to vše vedl. K městečku ještě patřil holič, švec a švadlena a samozřejmě kostel s farou a farářem, kde se každou neděli scházeli lidé, aby si odpočinuli a vyslechli farářovo kázání. No a nesmím zapomenout na malý hřbitov, na něj vedla za kostelem cesta obrostlá lípami, které v létě



krásně voněly. Na druhém konci města vedla mezi školou a obchodním centrem cesta ke třem rybníkům, jeden byl zarostlý rákosím, kde se skrývaly labutě a kachny a to byl krásný pohled z jara, když přilétaly na své místo, a na podzim, kdy již se svými mladými odlétaly. A z druhých rybníků nás naši rybáři zásobovali rybami. Cesta vedla dál do nedalekého lesa, který nám také poskytoval potravu, díky lesníkům. Borůvky a maliny nám zpestřovaly naše jídelníčky, i nějaké maso bylo. Tolik o našem městečku, vraťme se k lavičce u naší kašny.

Byla otočená směrem na západ a průzorem mezi hospodou a obchodním centrem byl v dálce vidět les, nad kterým večer zapadalo slunce, byla to nádhera, a tak byla lavička každý večer obsazena nejen mladými, ale i staří rádi pozorovali západ slunce. Lavičku kdysi vyrobil tesař Pazderka pro svoji nemocnou dcerku, která byla po obrně a nemohla chodit. Nejvíce času trávila ve svém pojízdném křesle u fontány, kde pozorovala krůpěje vody z fontány, jak se blyští ve slunečních paprscích, a také pozorováním okolního šrumce na náměstíčku, bylo toho dost k vidění. Když skončila škola, tak se kolem ní nahrnulo plno dětí a vyprávěly jí, co nového ve škole. Stály nebo posedávaly na schůdkcích, co byly kolem kašny, a povídaly si s ní. Někdy ji vzaly s vozíkem na školní hřiště, aby viděla, jak si hrají, a někdy ji i povozily po náměstí, byla to pro ni velká zábava. Když to viděl otec Pazderka, tak si řekl, že musí něco udělat pro ty hodné děti, a udělal pěknou půlkruhovou lavičku, aby se na ni všechny vešly. Byla to bytelná a krásná lavička, i částečně vyřezávaná, takže dělala fontáně i parádu. Časem tam přibýly i jiné vyřezávané vzkazy nebo monogramy, ale na kráse celé lavičky se mnoho nezměnilo. Občas ji lakýrník Běďa očistil a nalakoval a byla zase jako nová. Za dlouhou dobu, kdy se Pazderkovi i se svou dcerkou odstěhovali, lavička stála stále na svém místě, pozorovala, jak z kašny tryská voda, která se ve slunci třpytila jak drahokamy, pozorovala dění na náměstíčku a večer pozorovala s ostatními zapadající slunce nad lesem a byla šťastná, že se o ni lidé tak pěkně starají, a oni byli rádi, že tu tak pěknou lavičku mají. Bez ní by si už nikdo náměstíčko s kašnou nemohl představit.

Marie Vaňková

Drazí přátelé,

jeden mladý chlapec o sobě vyprávěl: „Byl jsem vychován v křesťanské rodině. Ale na otázky: ‚Proč člověk existuje?‘ a ‚Kam člověk jde po smrti?‘ jsem ještě nenašel uspokojující odpověď. Proto jsem četl knihy různých spisovatelů a filozofů. Ale ty jen vyvolávaly další a další otázky a nenabízely mi na ně odpověď. Zkoušel jsem to také s jinými náboženstvími a po nějakou dobu jsem žil mezi buddhistickými mnichy. Nakonec jsem podrobně četl Nový zákon. Vždy znovu na mne působil Ježíš Kristus. Nejdříve jak pomáhal konkrétně nemocným lidem, potom svou moudrostí a také svobodou, s jakou vystupoval proti těm, kteří si mysleli, že jsou spravedliví, že oni určují, co je správné, že oni vyhláší normy a zákony. Rozhodl jsem se, že budu ještě pečlivěji číst Bibli, že budu chodit do společenství křesťanů, na bohoslužbu, abych lépe rozuměl tomu, co je v Bibli napsáno.“ Musíme vykročit na most, který spojuje naši pevninu, nás lidi, s Bohem, který nás přesahuje, který nás k sobě volá, zve, abychom přišli do jeho blízkosti, tam, kde je radost, kde je cíl našeho lidského snažení. Ale my víme, že na světě je mnoha mostů. Na horách nebo přes vodní toky by bylo nemožné bez mostů přejít na druhou stranu. Jedno mají všechny mosty společné: Tvoří přechod přes údolí, vodní tok nebo rokli, ať už je malá nebo velká. Ale největší propast je ovšem duchovního druhu a je mezi člověkem a Bohem. Máme strach vydat se na most. Hledáme stále jen nějaké výmluvy, abychom přes most nemuseli kráčet. Je zbytečné mít strach. Bůh sám se postaral o dobře únosný most. Tímto jedním mostem je Ježíš Kristus. Svou smrtí na kříži vytvořil možnost, aby k němu mohli přijít i lidé, kteří jsou od něho daleko vzdáleni. Ať už mají různou minulost, přesto je tady Ježíš, který je miluje, který miluje každého člověka. Nikomu by nepomohlo, kdyby zůstal stát před tímto mostem anebo kdyby filosofoval o tom, jak je ten most krásný a dobrý. Člověk musí „přes most přejít“! Musíme svůj život svěřit Kristu! On nás vede k Bohu. Na Boží straně je všechno připraveno. Vždyť Bůh je láska, Bůh je pravda, Bůh je milosrdný. Musíme jen chtít a jít - a je opravdu jedno, kdo jsme a jaká byla naše minulost. Jiná cesta, jiný most k Bohu není.

Všichni víme, že člověk vymyslel a vymýšlí různé mosty, ale k Bohu vede jen jediný most, most Ježíše Krista. Bez Ježíše Krista nemůžeme překonat propast mezi námi a Bohem.

Ježíš nám také dává odpověď na naše otázky. On nám také dal pravidla, předpisy, jak žít ten náš pozemský život. A

Ježíš chce, abychom si navzájem s láskou pomáhali, aby nikdo nebyl opuštěn, vždyť jsme děti Boží, sourozenci, bratr a sestra. Ale také si odpouštějme všechno to špatné, čím jsme si ublížili, aby naše mezilidské vztahy byly krásné a ušlechtilé, abychom všichni tvořili společenství dobra a lásky, abychom byli dobrými křesťany, dobrými lidmi. Já vím, jít za druhým a doznat svou chybu, omluvit se, není lehké, ale udělat první krok ke smíření, to je úžasné a milé. Neboj se toho, ten mír, klid a pokoj v duši nedá se ničím nahradit. A tak i Ježíš čeká, že přijdeš k němu, že uděláš ten důležitý krok, aby ten tvůj pozemský život byl opravdu Bohu milý.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Chocholoušková Jana, Kolíhová Dana, Ing., CSc., Mengerová Věra, Petržílková Eva, Pokorný Josef, Profousová Jiřina, Sattlerová Hana.





1. NÁSLEDUJÍCÍ TEXT JE ZRCADLOVĚ OBRÁCEN, ZKUSTE HO PŘEČÍST A TAK ZÍSKÁTE BÁSNIČKU O PODZIMU.

„PŘÍCHÁZÍ POTICHU MEZI NÁS ZKRÁTKA
LISTY SI VZALY BAREVNÉ PLÁŠTĚ
ŽLUTÁ A ČERVENÁ SLUŽÍ JIM ZVLÁŠTĚ
PODZIM OTEVÍRÁ STUDENÁ VRÁTKA“

2. ZMĚŇTE JEDNO PÍSMENO, ABY VZNIKLO NOVÉ SLOVO (u některých výrazů je možných více variant).

VEKA	VŮL	ČOČKA
KLAS	VOSA	OBCHOD
TRÁVA	LEŽ	LESK
KLUK	VANA	KRÁSA

3. Rybářská loď ulovila za jeden den 14 ryb. Kolik ryb při stejných úlovcích uloví dohromady 4 takové rybářské lodě za 2 dny?

4. NAJDĚTE A NAPIŠTE SLOVA, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ A KONČÍ NA STEJNÉ PÍSMENO. Př.: Krok.

5. PRAVDA NEBO LEŽ? Ke každému výroku napište, zda je pravdivý, či nikoli.

- Prvním ochočeným zvířetem byl pes.
- Československá republika vznikla v roce 1948.
- Babičku napsal Karel Jaromír Erben.
- Září má 31 dní.
- Česká republika sousedí s Maďarskem.
- Nejdelší řekou ČR je Vltava.
- Mezinárodní den žen je 8. dubna.
- V pohádce Císařův pekař hrál hlavní roli Vladimír Menšík.
- V České republice jsou čtyři orloje.
- Prvním československým kosmonautem byl Vladimír Remek.

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.

6. PŘEČTĚTE SI POZORNĚ NÁSLEDUJÍCÍ ČLÁNEK, POTOM TEXT ZAKRYJTE A ODPOVĚZTE NA OTÁZKY UVEDENÉ NÍŽE.

Jana, třicetiletá žena, lyžovala v sobotu dopoledne na běžkách se svou o tři roky mladší sestrou Terezou. Mezitím jejich manželé, Janin Petr a Terezin Ota, hlídali doma děti. Večer se všichni sešli na slavnostní večeři u rodičů obou mladých žen, Dany a Jirky. Dana uvařila svíčkovou. Další den šla Jana s Petrem a se svým synem, pětiletým Tadeáškem, do zoologické zahrady. Tereza s Otou a s šestiletými dvojčaty Klárkou a Lucinkou byli na Matějské pouti.

Jak se jmenovaly obě sestry?

Která sestra je starší?

Co spolu sestry dělaly v sobotu dopoledne?

Jak se jmenovali jejich rodiče?

Jaké jídlo uvařila maminka v sobotu večer?

Kdo je Klárka a Lucinka?

Jak se jmenuje syn starší sestry?

Kam vyrazily rodiny v neděli?

1. Podzim otevírá studená vrátka, přichází potichu mezi nás zkrátka. Listy si vzaly barevné pláště, žlutá a červená sluší jim zvláště.
2. Deka, důl, kočka, vlna, voda, odchod, kráva, leh, tesk, klus, Dana, krysa.
3. 112 ryb.
4. Krok, sos, mím, test, Prokop...
5. a) pravda (P), b) lež (L), c) L, d) L, e) L, f) P, g) L, h) L, i) L, j) P.
6. Jana a Tereza; Jana; lyžovala na běžkách; rodiče – Dana a Jirka; svíčkovou; dcery Terezy; Tadeáškem; do zoologické zahrady a na Matějskou pout.

VÝSLEDKY:



Proč je pro tělo důležitá měď? Dobíjí baterky, posiluje imunitu a chrání před sluncem

Měď je dalším prvkem, který tělo potřebuje ke svému fungování. Bez ní budete bez energie, zřejmě chudokrevní a váš nervový systém také nebude v pohodě. Navíc mohou začít vaše vlasy a pokožka ztrácet barvu. Měď je v těle zásadní pro energetický metabolismus, správný vývoj pojivových tkání a nervový systém. Velmi často spolupracuje se zinkem a podílí se na metabolismu železa. Její úkoly jsou velmi zásadní a rozhodně se vyplatí dohlédnout na to, aby jí měl organismus dostatek.

Na co je dobrá měď?

V organismu je měď důležitá k tomu, aby vaše pojivové tkáně a nervový systém byly v dobrém stavu – podporuje rozvoj mozku. Protože se podílí na metabolismu železa, pomáhá vlastně krve tvorbě a dostatečnému okysličování těla; pokud je jí málo, hrozí chudokrevnost. Má vliv i na správnou funkci imunitního systému. Bez mědi by zcela nefungovala ani tvorba melaninu, tedy barviva obsaženého v kůži a ve vlasech. Ten mimochodem také chrání pokožku před UV zářením. Měď má zásadní vliv i na antioxidační pochody v těle, tedy mění volné radikály a pomáhá chránit tkáně organismu před poškozením a předčasným stárnutím. Měď se také podílí na tvorbě elastinu a kolagenu, takže udržuje pevnou kůži, zdravé vlasy, ale i šlachy a kosti, podílí se na prevenci osteoporózy. Má vliv na hladinu cholesterolu a ovlivňuje i metabolismus sacharidů.

V čem je měď?

Měď lze přijímat ze stravy, obsahují ji například obilné klíčky, neloupaná rýže, ořechy, žitná mouka, jahody, maliny a ostružiny, švestky, hroznové víno, brambory, houby a mrkev. Živočišným zdrojem jsou játra, korýši a měkkýši. Měď se vstřebává při trávení z potravy a přechází do krve, odkud je rozváděna po těle. Asi polovina se přímo skladuje v játrech, nevyužitou měď tělo vyloučí.

U většiny jedinců se nedostatek mědi neobjevuje. Suplementace mědi se doporučuje jen zřídka. Denně by měl dospělý člověk přijímat kolem 1–2 miligramů mědi.

Kdy jíst měď?

Na zásobení těla mědí je dobré dohlédnout vždy, ale hlavně u lidí, kteří potřebují podpořit léčbu neurologických chorob, jako jsou Alzheimerova a Parkinsonova nemoc. Zatím se zkoumá její podpůrný vliv při léčbě některých druhů rakoviny.

Nedostatek mědi - příznaky

Organismus využije asi 60 % mědi, kterou získá ze stravy, ostatní vyloučí. V těle dospělého člověka je uloženo asi 100 mg mědi a její další pravidelný přísun je pro jeho správný a zdravý chod nezbytností. Pokud je jí v těle málo, pak se to projeví anémií a chudokrevností, možný je také zpomalený duševní vývoj a neurologické poruchy. Nedostatek mědi může vést k letargii, horšímu soustředění a podobným projevům. Zhorší se kvalita vlasů. Kostí ztrácejí pevnost a mohou se víc lámat. Kůže může ztrácet pigmentaci a vlasy mohou víc vypadávat a šedivět.

Jak dodat měď do těla

Lidský organismus získává měď pestrou stravou. Nedostatek mědi v těle lze zjistit pomocí krevního testu a její suplementaci je vhodné vždy řešit s ošetřujícím lékařem. Ten také doporučí vhodné přípravky a případně i kombinaci s dalšími minerály. Pokud se rozhodnete doplnit do těla měď, vždy to je lepší udělat přírodní formou, tedy vhodně zvoleným jídelníčkem.

Zdroj: www.prozeny.cz

Stravovací komise

Další stravovací komise budou: 11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.

O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.



Karel Čapek – Povídka o ztracené noze

„Za války,“ pravil pan Král, „se dály všelijaké zvláštní případy; a kdyby se sebralo, co všechno lidé dělali, aby nemuseli bojovat za Rakousko, tak by to dalo víc foliantů nežli tahle Acta sanctorum, co vydávají páteři bollandisté. Já mám synovce, Lojzík se jmenuje, on má tamhle v Radlicích pekařství; a když ho za války odvedli, tak mně říkal, strejčku, to vám povídám, na frontu mě nedostanou, to si spíš nohu useknu, než bych jim šel pomáhat, těm krysám německým.

Ten Lojzík byl šikovný hoch; dokud ty nováčky cvičili v kvérgrifech, mohl se přetrhnout samou horlivostí, takže nadřízení v něm viděli příštího hrdinu, nebo dokonce budoucího kaprála; ale když dostal vítr, že za pár dní je povevou na frontu, udělal si horečku, chytal se za pravou půlku břicha a žalostně hekal. Tak ho odvezli do špitálu a vykuchali mu slepé střevo; to on už si Lojzík tak zařídil, aby se mu ta rána pomalu hojila. Ale za nějakých šest neděl mu to jakžtakž srostlo, ať dělal co dělal, a pořád ještě nebyl konec války. Tehdy jsem ho ve špitále navštívil. Strejčku, povídá Lojzík, teď už mně nepomůže ani pan felvébl; já čekám každou chvíli, že mě odtud vymustrují.

Tehdy byl u nás vrchním štábním lékařem ten pověstný Oberhuber. Později se ukázalo, že ten chlap byl vlastně dočista blázen, ale to víte, vojna je vojna, a kdybyste dali divoké svini zlatý límec, bude komandýrem. To se rozumí, před tím Oberhuberem se všecko třáslo; on jenom běhal po špitálech a řval na každého ‚Marš na frontu‘, ať si měl otevřenou tbc nebo průstřel míchy; a nikdo mu nesměl odporovat. Ani se nepodíval, co má ten marod napsáno na tabulce nad postelí, jenom se z dálky kouk a už řval Frontdiensttauglich! Sofort einrücken! A pak už ti nepomohli všichni svatí.

Teda ten Oberhuber přišel inšpicírovat špitál, kde čekal Lojzík na svůj osud. Jakmile bylo slyšet burácení už dole ve vratech, museli se všichni marodi krom nebožtíků postavit do pozoru vedle svých postelí, aby přijali vysokého pána, jak se patří. Ono to čekání trvalo trochu dlouho, a tak Lojzík pro větší pohodlí skrčil jednu nohu, opřel se kolenem o kavalec a stál na druhé noze. V tu chvíli tam vrazil Oberhuber, fialový vztekem, a křičel už ve dveřích ‚Marš na frontu!‘ Ten chlap rukovat! Tauglich! – Pak se podíval na Lojzíka, jak stojí na jedné noze, a zrudl ještě víc. Einbeinig, zařval. Sofort poslat domů! Himl, proč tady držíte toho jednonohého chlapa? Copak je tady chlív pro mrzáky? Pryč s ním! Darebáci, za tohle vás všechny pošlu na frontu! Šarže, zsinale hrůzou, koktaly, že to bude ihned zařízeno; ale to už Oberhuber křičel u další postele, že musí sofort na frontu vojákček včera operovaný. V tu hodinu tedy byl Lojzík s vlastnoručním podpisem Oberhuberovým propuštěn ze špitálu domů jako jednonohý invalida.

On byl ten Lojzík tuze rozumný hoch; hned si podal žádost, aby byl jako trvalý mrzák vyškrtnut ze seznamu mužů vojenskou službou povinných a aby mu byla vyměřena invalidní renta, že jako pekař potřebuje obě nohy, třeba, jak se o pekařích říká, křivé, takže s jednou úředně potvrzenou nohou nemůže vykonávat své povolání.

S náležitým úředním průtahem dostal vyřízení, že se mu povoluje pětáctyřicetiprocentní invalidita, následkem čehož mu přísluší pobírat tolik a tolik korun invalidní renty měsíčně.

Dobrá, tedy tím se vlastně teprve začíná ta historie o ztracené noze.

Od té doby pobíral Lojzík invalidní rentu, pomáhal tátovi v pekárně, a dokonce se i oženil; jenom někdy pozoroval, že na tu nohu, co mu ji Oberhuber upřel, jakoby drobet kulhá nebo napadá; ale i tomu byl rád, že to aspoň vypadá, jako by měl protězu. Potom byl konec války a přišla republika; ale ten Lojzík z takové té pořádnosti a svědomitosti bral tu invalidní rentu dál.

Jednou ke mně přišel a bylo vidět, že má nějaké starosti. Strejčku, vyhrkl po chvíli, mně se zdá, že se mně ta noha nějak krátí nebo usychá. A hned si vysoukal nohavici a ukazoval mně tu nohu; byla tenká jako hůlka. Já mám strach, strejčku, povídá Lojzík, že o tu nohu přece jenom přijdu.

Tak s tím jdi k doktorovi, ty trumbero, radím mu.

Strejčku, vzdychl Lojzík, já si myslím, že to není nemoc; ono to je snad proto, že tu nohu nemám mít. Vždyť já to mám černé na bílém, že mám pravou nohu až po koleno pryč, – nemyslíte, že mně od toho tak usychá?

Po nějaké době přišel ke mně znovu – to už se musel opírat o hůl.

Strejčku, řekl pln úzkosti, já jsem mrzák; už se na tu nohu nemůžu ani postavit. Doktor říká, že to je atrofie svalů a že to je nejspíš od nervů. On mě s tím posílá do lázní, ale tak se mně zdá, že tomu sám nevěří. Strejčku, sáhněte, jak mám tu nohu studenou, jako by mrtvá byla. On doktor říká, že to je špatný oběh krve, – nemyslíte, že mně ta noha uhnije?

Tak poslouvej, Lojo, řekl jsem mu, já ti dám jenom jednu radu: Přihlas tu nohu úředně a požádej, aby ti škrtili, že jsi jednonohý. Já myslím, že se ti ta noha potom spraví.

Ale strejčku, namítal Lojzík, to oni pak řeknou, že jsem bral tu invalidní rentu neprávem a že jsem ošidil erár o fůru peněz. Dyť já jim ty peníze budu muset vrátit!

Tak si nech ty peníze, ty lakoto pekařská, povídám mu, ale přijdeš o nohu; mně pak sem brečet nechod'. Za týden byl u mne zas. Strejčku, drmolil hned ve dveřích, oni mně na úřadě nechtějí tu nohu uznat; říkají, že je beztoho uschlá a k nepotřebě, – co mám s nimi dělat?

To byste nevěřili, co to dalo běhání, než Lojzíkovi úředně přiznali, že má obě nohy; ale to se ví, potom měl Lojzík potahování, že ošidil erár o invalidní rentu, ba měl být žalován i proto, že se vyhnul konání vojenské povinnosti; chudák Lojzík se naběhal od úřadu k úřadu, ale ta noha mu začala sílit. Snad mu zesílila od toho, že musel tolik běhat; ale já myslím, že to bylo spíš proto, že mu ji úředně přiznali; on takový úřední dekret má přece jenom velikou moc. Nebo si myslím, že mu ta noha usychala proto, že ji měl vlastně neprávem; nebylo to s ní v pořádku, a to se člověku vymstí. Já vám řeknu, čisté svědomí, to je ta nejlepší hygiena; a kdyby lidé byli spravedliví, snad by ani nemuseli umřít.“

Vysvětlivky:

Acta sanctorum – životopisy svatých.

Bollandisté – vydavatelé těchto životopisů (podle jezuity Jeana Bollandy, který *Acta sanctorum* začal vydávat).

Frontdiensttauglich! Sofort einrücken! – Schopen služby na frontě! Ihned narukovat!

Tauglich – schopen vojenské služby.

Einbeinig – jednonohý. Pozn. red.

Text povídky i vysvětlivky byly převzaty z vydání *Povídek z druhé kapsy* od Karla Čapka v Městské knihovně v Praze. Povídka byla redakčně zkrácena.



Hallstatt leží ve vnitřní části Solné komory (Salzkammergutberge) vedle stejnojmenného jezera, ve výšce 508 metrů nad hladinou moře. Jednotlivé domy obce se tísní vedle sebe na úzkém pruhu pobřeží mezi vysokými horami, některé jsou částečně postaveny na kůlech zapuštěných v jezeře. Obec v podstatě tvoří jediná ulice a malé tržiště. Ještě na konci 19. století se do Hallstattu nedalo dostat jinak než lodí nebo úzkou horskou stezkou. Ve vesnici se nevelkým prostorem mezi horou a jezerem muselo maximálně šetřit. Spojení mezi domy stojícími u jezera existovalo jen s pomocí člunů nebo tzv. vrchní cestou, úzkou cestičkou nad střechami domů. Teprve v roce 1890 byla do Hallstattu postavena silnice podél západního pobřeží, kvůli níž musel na některých místech proběhnout odstřel překážejících skal.

Přes nehostinnost horské krajiny byla oblast vyhledávána nejspíše již v neolitu. Důvodem byl bohatý výskyt solných ložisek, z nichž se těžilo tisíce let. Nejstarší důkazy (např. nástroje ze staršího neolitu) se datují zhruba do roku 5000 př. n. l. V roce 1846 objevil Johann Georg Ramsauer nahoře u halštatských solných dolů pohřebiště. Byla zde vykopána také jedna z prvních kováren. Čilý obchod a s ním spojený blahobyt umožnil rozvoj kultury, která se podle nálezů v Solné komoře nazývá Halštatská kultura, jež trvala přibližně mezi lety 800 př. n. l. a 400 př. n. l. a proslavila Hallstatt na celém světě. Z doby římské a raného středověku neexistují žádné písemné zprávy.

V roce 1311 získal Hallstatt právo pořádat trhy, což je známkou toho, že osada neztratila na hospodářském významu.



Z denního stacionáře

Václav Veselý - Výprava po Norsku

8. část

Je úterý 21. srpna, den, kdy nás napadla v roce 1968 ruská vojska. Vstávám brzy ráno, okolo šesté hodiny. Celou noc bylo slyšet vytrvalý déšť, jak klapě do střechy naší chatky. Okolo čtvrté až páté hodiny ranní teprve tlukot ustal. Abych nikoho nevzbudil, vzal jsem oblečení a boty do ruky a potichu se vyplížil z chatky. Dešťové mraky byly ty tam a nad jezerem se vznášel mlžný opar. Došel jsem do společných umývár, provedl ranní hygienu a vydal se na malou procházku okolo jezera. Vzduch byl čistý a takový vlhký. Připadal jsem si jako v jiném světě. Cítil jsem, že dnes bude opravdu hezký den. Okolo půl osmé jsem se vrátil zpět. Vzbudil jsem zbytek naší výpravy. Musíme si pospíšet, neboť máme před sebou další náročný den. Rychle balíme a dáváme vybavení do auta, přičemž děvčata mezitím udělala snídani. Za půl hodiny jsme hotoví, což byl náš rekord, snídáme a okolo 8.15 odjíždíme z kempu. Vrcholky hor se již topí v ranních slunečních paprscích, ale v údolí Oldevatnet je ještě chladno a mokro po celonočním dešti. Projíždíme okolo dalších jezer a pozorujeme úchvatnou scenérii okolních hor.



Briksdalsbreen

Všichni napínají zrak, aby první uviděli stopy po ledovci. Cílem první části dne je návštěva jednoho z mnoha splazů druhého největšího ledovce na světě Jostedalsbreen, jenž nese jméno Briksdalsbreen. Jedeme stále vzhůru údolím podél divoké ledovcové řeky, po dvaceti kilometrech se před námi otevřelo panoráma hor, mezi nimiž jsou vidět dva ledovcové splazy. V nedalekém penzionu měníme peníze, potřebujeme na parkovné 40 NOK. Převlečení do lehké turistické výstroje začínáme stoupat do hor. Jako všude v Evropě je i z návštěvy ledovce velká atrakce. A zde tomu nebylo jinak. Zdejší atrakcí byla doprava návštěvníků bryčkou taženou krásnými koňmi pod samotný ledovec. Vzhledem k tomu, že jsme přijeli velice brzo, bylo parkoviště ještě prázdné, a tak jsme o této drahé atrakci neměli ani tušení. Vydali jsme se po široké, avšak upravené cestě. Ta vedla lesním porostem, plným bříz, borovic a jeřábů. Les končil velkým písčitým prostranstvím, na kterém končila i naše cesta. Mezi stromy se všude válela sláma, seno, kbelíky a podobné věci. Domnívali jsme se, že je to místo, kde přespávají všude přítomné ovce. Na zpáteční cestě jsme však objevili pravý důvod tohoto nepořádku. U prostranství bylo postaveno třicet bryček a u stromů na kraji lesa odpočívali koně. Trochu jsme však předběhli sled událostí, proto se opět vrátím na písčité prostranství. Již od parkoviště jdeme stále podél burácející řeky, která pramení pod



ledovcem. Nedaleko písčitého prostranství se nám otevřel krásný pohled na běsnící vodopád, jehož vodní tříšť se šířila několik stovek metrů. Po hodinovém pochodu se nám otvírá první pohled na ledovcový splaz Briksdalsbreen. Přidáváme do kroku a napětí stoupá, poslední stovky metrů jdeme jako o závod. Vycházíme z nízkého lesa a máme tu masu ledu před sebou. Ledovec vůbec není rovný, je velmi nebezpečně členitý s množstvím ostrých hrotů a hlubokých děr. Překvapuje mne jeho barva, která je krásně modrá. Jdeme podél ledovce, prozkoumáváme každou průrvu či ledovcovou jeskyňku. Po několika nezdařilých pokusech se nám podařilo dostat se pár metrů do nitra ledovce, kde pod ledovým masivem zurčel ledový potůček.



V blízkosti ledovce je půda plná obrovských kamenů, hlíny. To vše nese s sebou ledovec z hor. Děláme fotky. Vydávám se asi padesát až sto metrů nad ledovec, kde již začíná opět pučet vegetace. Přivítal mě vonící vřes, různobarevná květena a množství hub. Marta ve snaze najít si pěkné místo na fotografování zapadla jednou nohou do písčitého bahna

*Cestou do Geirangerfjordu*

jednoho z mnoha jezírek u ledovcového masivu. Horští vůdci připravují skupinu odvážlivců, kteří se chtějí projít po ledovci. Potkáváme zde i našeho známého Australana, který se chystá na plánovaný výstup na ledovec. Chvíli tuto skupinu sledujeme, a když jsou poměrně daleko, vydáváme se na cestu zpět. Sestupujeme k parkovišti bryček, do nichž nastupují japonští turisté. Spěcháme rychle z kopce dolů, abychom celý konvoj předběhli a zdokumentovali průjezd pod divokým vodopádem. Nakonec jsme

vše stihli a v pořádku se vrátili do základního tábora. Čas se nachýlil k poledni, slunce vystoupilo zpoza hor a my viděli krásnou azurovou oblohu. Zahřívání slunečními paprsky jsme se usadili k dřevěnému stolu a udělali si bohatý piknik. Po krátkém odpočinku uklízíme zbytky, v ledovcové vodě myjeme nádoby a vyrážíme zpět do Oldenu. Míjíme místo, kde jsme dnes přenocovali a jedeme podél břehu Innvikfjordu do města Stryn. Děláme krátkou zastávku, doplňujeme nepatrně zásoby a navštěvujeme informační středisko, kde sháníme informace o zdejší kraji a městečku Geiranger. Pokračujeme údolím dále podél jezera Strynsvatn až do města Erdal. Za tímto městem se údolí zužuje a končí vysokým horským masivem. Stoupáme serpentínami po úbočí hor a v jejich polovině odbočujeme na úzkou cestu, která vede strměji do hor. Chvíli váhám, zda jet po této liduprázdné cestě. Nakonec pokračujeme. Stoupáme stále po strmé silnici, podél níž klokotá vysokohorský potok až do horského sedla. Zastavujeme. Naskýtá se nám úchvatný pohled do údolí Hjelledalen, jež jsme právě opustili. Otočíme se a máme před sebou široké mělké údolí na jedné straně a rozeklané vrcholky horského masivu se zbytky sněhu na jeho úbočí. Na druhé straně úzká klikatá cesta vinoucí se po kamenitém dně. Vše je umocněno krásným počasím. Všichni jsou nadšeni. Po krátké koulavačce a prohlídce jezírka, z něhož vytéká horský potok, pokračujeme po

*Geirangerfjord*

prašné cestě překrásnou krajinou. Z mapy zjišťuji naši přesnou polohu. Jsme na silnici 258, která vede 27 km po náhorní planině podél horské řeky Otta do Grotli. Jedná se o starou vozovou cestu, kterou stavěl norský inženýr Hans Krag v době koňských povozů. Projíždíme pustou a zároveň nádhernou přírodou, která v nás zanechává nezapomenutelné zážitky. Dvou a půl metrové tyče podél cesty nám dávají obrázek, jak to zde vypadá v zimních měsících, kdy je tento kraj vyhledávaným místem pro zimní sporty. Silnice je tak úzká, že se zde dvě auta vedle sebe nevejdou. Proto vždy po určité době je silnice rozšířena a zde se auta vyhýbají. Přijíždíme do Grotli, což je městečko vesměs složené z pouhých chat a chatiček ukrytých v úzkém lesním porostu. Odbočujeme na silnici č. 15 a jedeme podél jezera Breiddalsvik směrem na Geiranger. Míjíme odbočku na vrchol hory Dalsnibba a po jedenáctikilometrovém sjezdu přijíždíme do Geirangeru. Na stráni s krásným výhledem na fjord si pronajímáme na dva dny chatičku, která zde vyšla na 500 NOK/den. Musím přiznat, že po celodenní jízdě jsem velmi unaven, a tak již kolem 21. hodiny jdu spát.

ŘIJNOVÁ VÝROČÍ

16.–19.10.1813 se u Lipska odehrála největší a rozhodující bitva napoleonských válek, tzv. bitva národů. Nová koalice proti Napoleonovi sjednotila Rakousko, Velkou Británii, Španělsko, Portugalsko, Prusko, Rusko a část malých německých knížectví. Vrchním velitelem koaličních vojsk (s výjimkou ruských) byl kníže Karel 1. Filip Schwarzenberg, autorem spojeneckých plánů byl náčelník jeho štábu a jeden z nejlepších vojevůdců v Evropě v 19. století Josef Václav Radecký. Car Alexandr si ponechal velení nad ruskými vojsky. V průběhu bitvy byl plán ku prospěchu spojenců modifikován podle cara Alexandra a knížete Volkonského. 18. 10. spojenci zahájili masívní ofenzívu na všech frontách, výsledkem byla devítihodinová řež a těžké oboustranné ztráty. Napoleon podcenil síly koalice, k prohře přispěla chyba i zrada saské divize a její přechod na stranu spojenců. V třídenní bitvě zahynulo víc než sto třicet tisíc vojáků, další byli zraněni nebo nezvěstní. Napoleon začal být považován za osobu, která brání ukončení válečných akcí v Evropě. V dubnu roku 1814 nakonec sám rezignoval na titul císaře a odjel do vyhnanství na ostrov Elba. Tím považoval svou vojenskou i politickou kariéru za ukončenou. Vývoj ve Francii i v Evropě ho však ještě jednou přivedl zpět do čela armády a také k hořké porážce u Waterloo.

28.10.1928 zahájily provoz Masarykovy domovy v Praze – Krči. Dnešní Thomayerova nemocnice byla postavena podle funkcionalistického návrhu architekta Bohumila Kozáka jako ústav sociální péče hlavního města Prahy. Ústav byl otevřen k 10. výročí vzniku Československa a pojmenován po T. G. Masarykovi, který areál osobně navštívil a také přispěl na jeho výstavbu. Tehdy se jednalo o jedno z nejmodernějších zařízení tohoto typu v Evropě. Za 2. světové války i krátce po ní sloužilo jako válečný lazaret a také pro vězně, kteří se vrátili z koncentračních táborů. Brzy ale bylo rozhodnuto, že celý ústav bude postupně přeměněn ve velkou nemocnici. Název Masarykovy domovy byl z politických důvodů nepřijatelný a proto byla nemocnice pojmenována podle významného českého lékaře profesora MUDr. Josefa Thomayera. Nemocnice patří mezi největší zdravotnická zařízení u nás. Její součástí je i porodnice s kojeneckým ústavem, LDN a dětský domov. V areálu nemocnice se nachází samostatné zdravotnické zařízení Institut klinické a experimentální medicíny (IKEM).

Říjen 1918 – vznik Československa

Počátkem října 1918 odstoupili čeští poslanci Říšské rady ze svých funkcí. Poslanci oznámili, že nadále je potřeba jednat s Československou národní radou. **14.10.1918** byla v českých zemích Habsburské říše vyhlášena generální stávka na protest proti vývozu potravin do Rakouska. Toho dne vyhlásil v Paříži tajemník Československé národní rady Edvard Beneš prozatímní československou vládu ve složení předseda vlády a ministr financí T. G. Masaryk, ministr zahraničí a vnitra Edvard Beneš a ministr války Milan Rastislav Štefánik. Prozatímní vláda působila do 14. 11. 1918, kdy bylo z Národního výboru Československého vytvořeno Revoluční národní shromáždění, které zvolilo T. G. Masaryka prvním prezidentem Československé republiky. Také předalo výkonnou moc první československé vládě Karla Kramáře, jmenované téhož dne. **18.10.1918** byla v Paříži vydána Washingtonská deklarace, ve které členové exilové vlády T. G. Masaryk, Milan Rastislav Štefánik a Edvard Beneš prohlásili nezávislost československého národa. **28.10.1918** vyhlásil Národní výbor československý vznik Československa. **30.10.1918** se zástupci Slovenska Martinskou deklarací se vyslovili pro vznik Československa. **31.10.1918** se rozpadlo se Rakousko-Uhersko. **31.12.1992** rozdělením na suverénní státy Česko a Slovensko zaniklo Československo.

19.10.1943 byl v laboratoři poprvé izolován streptomycin. Poprvé byl izolován studentem Albertem Schatzem v laboratoři na Rutgers University v New Jersey v USA. Streptomycin bylo první antibiotikum, které bylo možné použít pro léčbu tuberkulózy. K pacientům se dostalo v roce 1947. Nobelovu cenu za jeho objev dostal roku 1952 Schatzův profesor Selman Waksman. Streptomycin je na seznamu základních léků Světové zdravotnické organizace. Je klasifikován jako kriticky důležitý pro humánní medicínu.

Dne 6.10.1923 byly československou vládou založeny Československé státní aerolinie. Domovským letištěm bylo Letiště Praha-Kbely. První let Československých státních aerolinií se konal 28. 10. 1923, tedy v den 5. výročí vzniku samostatného Československa. Let byl uskutečněn letounem Aero A-14 s registrační značkou L-BARC v barvách ČSA, šlo ale jen o symbolický oblet letiště. 29. 10. 1923 se uskutečnil první dálkový let z Prahy do Bratislavy. Vzdálenost 320 kilometrů překonal první cestující, redaktor Lidových novin Václav König, s upraveným vojenským strojem Aero A-14.

V protisměru odstartoval letoun Aero A-14 s registrační značkou L-BARI na lince z Bratislavy do Prahy.

Lety byly v obou směrech dlouhé 320 km a trvaly cca 3 hodiny. Dnešní České aerolinie navazují na tradici Československých aerolinií, které byly se zánikem Československa rozděleny na České aerolinie a Slov-Air. České aerolinie jsou tak páté nejstarší aerolinie na světě – starší jsou KLM (Nizozemsko), Avianca (Španělsko), Qantas (Austrálie) a Aeroflot (Rusko).

30.10.1938 odvysílala americká rozhlasová stanice CBS rozhlasovou adaptaci sci-fi románu Válka světů H.G.Welse o invazi mimozemšťanů na Zemi. Vysílání způsobilo veřejnou paniku v celých Spojených státech, a to navzdory tomu, že v úvodu vysílání bylo uvedeno, že jde o fikci. Mnozí posluchači se domnívali, že reálně došlo k invazi mimozemských bytostí do New Jersey. Autorem rozhlasové úpravy byl v té době začínající režisér Orson Welles, americký filmový, divadelní, rozhlasový a televizní režisér, scenárista, herec a producent oceněný Oscarem. Jeho nejznámějším dílem je Občan Kane (1941). Při filmování uplatňoval nové režijní metody a zvukové techniky, netradiční práci s kamerou a střihem. V roce 2002 byl Welles zvolen největším filmovým režisérem všech dob ve dvou anketách britského filmového institutu. Rozhlasová fikce, která ho poprvé proslavila, v sobě nesla především varování před faktem, že lidé často bezmezně věří tomu, co se dozvídají z médií. V tomto smyslu je poselství jeho experimentu aktuální i dnes.

8.10.1958 byla provedena první implantace kardiostimulátoru. Ve švédské Solně byl operován inženýr Arne Larsson. Přístroj, který mu voperovali, měl průměr hokejového puku, vážil přes dva kilogramy a trčely z něj dráty pro dobíjení baterie. První kardiostimulátor v Larssonově těle fungoval jen asi šest hodin. Proto mu lékaři implantovali jiné zařízení, které vydrželo v chodu dva dny. Za celý život měl Larsson v těle 26 různých kardiostimulátorů. Přístroj, který pomocí elektrických impulsů upravuje chod srdečního svalu, mu prodloužil život o 43 let. Zemřel v roce 2001 ve věku 86 let a přežil jak vynálezce prvního implantovatelného kardiostimulátoru, tak i lékaře, který zákrok provedl. V Československu byl první kardiostimulátor implantován v pražském Institutu klinické a experimentální medicíny v roce 1962.

10.10.1963 se v Londýně konala premiéra filmu Srdečné pozdravy z Ruska. Je to druhý film o Jamesi Bondovi, scénář vznikl podle knihy Iana Fleminga o slavném agentovi. Vysoká hra mezi MI6 a mezinárodní zločineckou organizací, Sean Connery a ruská špionka v podání hvězdné Daniely Bianchi a magické kulisy místa děje, tureckého Istanbulu, byly zárukou úspěchu. V úvodu filmu se v rámci mezinárodního šampionátu v šachu odehrává partie mezi MacAdamsem z Kanady a Kronsteenem z Československa, který zde věru neslouží dobré věci. V roce 2004 zařadil tuto druhou bondovku časopis Total Film mezi devět největších britských filmů všech dob. Kdo měl za minulého režimu možnost tuto bondovku vidět, nenechal si ji ujít.

Říjen 1968 v Československu

5.10.1968 měli pracující poprvé volnou sobotu. Pracovní a volné soboty se pak střídaly po týdnu. K úplnému zrušení pracovních sobot však došlo až v dubnu 1990.

18.10.1968 přijalo Národní shromáždění **Smlouvu o podmínkách dočasného pobytu sovětských vojsk na území Československa**, která vyčleňovala prostory a zázemí, které bylo třeba uvolnit 75 tisícům sovětských vojáků. Vojska ostatních států měla být odsunuta, délka pobytu sovětských vojsk nebyla specifikována.

27.10.1968 byl přijat **Ústavní zákon o Československé federaci**, který přeměnil stát ve federaci skládající se z České socialistické republiky a Slovenské socialistické republiky. Zákon platil od 1. ledna 1969.

12.–27.10.1968 se konaly Letní olympijské hry v Mexiku. Kromě vynikajících sportovních výkonů poznamenaly tyto hry politické bouře a protesty, které provázely rok 1968 na celém světě. 2. 10., pár dní před začátkem OH, se na náměstí Plaza de las Tres Culturas v Mexico City konala studentská demonstrace proti policejní brutalitě, věznění politických činitelů a zákazu shromažďování. Demonstranti odmítali i OH (plakáty jako Nechceme olympiádu, chceme revoluci!). Při policejním zásahu byly desítky lidí zastřeleny. Mnoho účastníků tzv. '68 hnutí zmizelo, skončilo ve vězení a bylo pronásledováno. V této atmosféře američtí atleti Tommie Smith (rekordman v běhu na 200 m) a John Carlos zdvihli na stupních vítězů při americké hymně každý jednu ruku v černé rukavici. Podpořili tak černošské hnutí Black Power a všechny Afroameričany v USA, kteří tehdy ještě čelili diskriminaci v mnoha oblastech života. Atleti byli potrestáni s poukazem na to, že politika nemá ve sportu místo. Trestu se nevyhnul ani australský sprinter Peter Norman, který je podpořil. K politickým protestům se přidala i Věra Čáslavská. Během předání medailí při sovětské hymně protestovala proti okupaci Československa – sklonila hlavu od sovětské soupeřky směrem k zemi. Také ona za svůj postoj zaplatila. Po těchto OH ukončila aktivní závodní kariéru, dlouho nesměla veřejně vystupovat ani cestovat.



INFORMACE Z DOMOVA

Další stravovací komise budou: **11.10., 25.10., 8.11., 22.11., 6.12., 20.12.** O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

V úterý 10.10. nás opět přijede navštívit paní Eva se svými zvířátky.

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

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

1.10. je Mezinárodní den seniorů, tak vám jménem všech zaměstnanců přejeme hodně štěstí a pevné zdraví.

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.

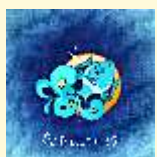
Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 4.10. 2023
od 10:00
v sále.

Říjen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Nepocítujete zásadní zdravotní problémy, a proto ve všem jedete na plný plyn. Tělo vás sice samo zastaví, ale až pozdě.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

V lásce budete řešit podstatné záležitosti. Na nesmyslná zamilovaná slovíčka a cukrování proto nebudete mít myšlenky.



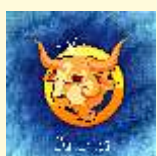
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Jediné, co vám schází, je adrenalin. Dejte pozor, jakými způsoby ho chcete svému tělu doplňovat. Zbytečně neriskujte.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Změny v partnerství se nezrealizují. Raději nechte situaci takovou, jaká je nyní, a nebudete zbytečně riskovat.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Díky přízni planet máte ke všem dveře otevřené. Usnadní vám také jednání s nepřáteli a nepříjemnými sousedy.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Spíše než bujaré radovánky s partnerem vás dnes láká už jen samotná vzájemná blízkost. Nepotřebujete lámat rekordy.

HOROSKOPY



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Zamilované jedince nepřepadnou žádné zdravotní problémy. Vaše tělo je láskou příjemně zdrogované a nic ho nepřekvapí.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Připravte se na náročný start měsíce a pohodový závěr. Otěže při rozhodování budete držet pevně ve svých rukou.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

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



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Ozve se vám bratranec ze zahraničí nebo příbuzný, o kterém jste dlouho neměli žádné zprávy. Kontakt vás mile překvapí.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Pokud se oprostíte od každodenních problémů, vaše zdraví velmi vzroste. Všechno je o vyrovnané psychice.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Budete ve společnosti figurovat v roli mírotvorce a rozséváče dobré nálady. Všude, kde se objevíte, bude pohoda.