

HÁJEK

srpen
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.**

Krásová Běla,
Mikulandová Blažena,
Routová Eva.

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
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

- 1) Rey Koranteng (*2. srpna 1974) je český televizní moderátor. Od roku 1994 působí na TV Nova, kde moderuje Televizní noviny. S kým je moderuje?
 - a) S Kristinou Kloubkovou.
 - b) S Markétou Fialovou.
 - c) S Lucií Borhyovou.
- 2) 26.srpna roku 1346 umírá v bitvě u Kresčaku Jan Lucemburský. Co údajně řekl tento panovník před svou smrtí?
 - a) Do boje, zbabělci!
 - b) Toho bohdá nebude, aby český král z boje utíkal!
 - c) Žádné nebezpečí mě nezastaví!
- 3) Filip Renč (*17. srpna 1965) je český herec, scenárista a režisér. Který film nenatočil?
 - a) Requiem pro panenku.
 - b) Rebelové.
 - c) Účastníci zájezdu.
- 4) La Scala je jeden ze světově nejproslulejších operních domů. Divadlo bylo slavnostně otevřeno 3. srpna 1778. Kde se tato slavná opera nachází?
 - a) V Miláně (Itálie).
 - b) V Sydney (Austrálie).
 - c) V Paříži (Francie).
- 5) Miloš Kopecký (22. srpna 1922 – 16. února 1996) byl český divadelní a filmový herec, zpěvák a pedagog. Z kterého filmu pochází tato ikonická hláška a kdo ji ústy Miloše Kopeckého pronáší: „Jsem staříčkový ladič pian. Spíš pijan než ladič.“?
 - a) Baron Prášil – baron Prášil.
 - b) Muž z prvního století – čalouník Josef.
 - c) Limonádový Joe aneb Koňská opera - Horác Badman alias Hogofogo.
- 6) Alžběta Báthory (7. srpna 1560 – 21. srpna 1614), byla uherská hraběnka. Její odsouzení za sériové vraždy v roce 1611 vedlo později k vytvoření legendy o „krvavé hraběnce“. Jak se jí také říká?
 - a) Tyrolská hraběnka.
 - b) Čachtická paní.
 - c) Krutá Polka.
- 7) Petr Rychlý (*9. srpna 1965) je český herec, moderátor a režisér. Od roku 2015 moderuje televizní pořad pro zahrádkáře a kutily. Jak se pořad jmenuje?
 - a) Zahrádkář.
 - b) Receptář.
 - c) Rady ptáka Loskutáka.
- 8) 1. srpna 1974 měla premiéru československá filmová komedie, ve které zazněla věta: „Tak kdepak je ten prďola, co tady čepuje pivo?“ O jakou komedii se jedná?
 - a) Černí baroni.
 - b) Jáchyme, hod' ho do stroje.
 - c) Sněženky a machři.
- 9) Jakub Prachař (*30. srpna 1983) je český herec, hudebník a moderátor. Pochází z herecké rodiny, kdo jsou jeho rodiče?
 - a) Linda Rybová a David Prachař.
 - b) Dana Batulková a Ilja Prachař.
 - c) Dana Batulková a David Prachař.
- 10) Jedna srpnová pranostika praví: Srpnový déšť –
 - a) jako ženský pláč.
 - b) jako dětský pláč.
 - c) jako mužský pláč.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z červencového kvízu
odpovědělo 15 čtenářů.

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

Devět správných odpovědí neměl
nikdo.

Osm správných odpovědí měly:
Skupina A1 a Marie Illnerová.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 5. a 7.

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

Zde si můžete přecíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) B - 5. července.
- 2) A - Páni mají radši blondýnky.
- 3) B - Den upálení mistra Jana Husa.
- 4) A - Vladimír Štancil.
- 5) C - Hříšníků a holičů.
- 6) B - František Filipovský.
- 7) C - Shazování kozla z věže.
- 8) A - Olga Blechová.
- 9) B – Chladna.
- 10) C – Amarouny.

2. 8. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

2. 8. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na poslech písniček Heleny Vondráčkové.

6. 8. neděle 13:30 KAPLE

DUCHOVNÍ ZASTAVENÍ PRO KAŽDÉHO

Téma: Návrat k Bohu. Společné zamyšlení s duchovním Jaromírem Pachlem z Církve bratrské - Šeberov.

8. 8. úterý 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.

9. 8. středa 14:00 SÁL

OPERA A OPERETA

Zveme vás na poslech operních a operetních děl v podání Ivety Hejdukové.

16. 8. středa 14:00 ZAHRADA

ZAHRADNÍ SLAVNOST

Zveme vás na zahradní slavnost v atriové zahradě s kapelou z kraje kolem dolní Berounky. TŘEbáňská HUdební SKupina – Třehusk.

23. 8. středa 14:00 SÁL

VĚŽE, VĚŽE, VĚŽE... ČÁST 2.

Zveme vás na druhou část přednášky o pražských věžích, tentokrát o kostelních, zvonících a dalších. Přednáškou nás provede Stanislava Micková.

24. 8. čtvrtek 10:00 SÁL

BÁBOVKY

Oslava srpnových narozenin našich obyvatel.



KALEIDOSKOP



Cimbál – Cimbálová muzika s Vladkou Křenkou.



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



SKLENÍK

Milí čtenáři, milí zahrádkáři, jak pomalu dozrává naše úroda ve skleníku, přichází také čas na zpracování našich výpěstků. Samozřejmě je úplně nejlepší bezprostředně po sklizení svou úrodu oprat pod tekoucí vodou a pěkně sníst. Snažíme se tak využít všechno dobré, co nám do plodů naší práce uložilo sluníčko a naše láska. Někdy nám ale ze zeleniny něco zbude, co tedy s tím? Dnes si povíme něco o domácím terapeutickém pěstování bylinek a netradičním zpracování různých částí zeleniny a ovoce.

ZAJÍMAVOSTI



Zpracováním zbytků zeleniny získáme zajímavé přísady do hotových jídel



Zpracujte slupky a budete mít polévkové koření

Ze slupek mrkve, celeru a petržele si můžete připravit domácí polévkové koření.

Slupky důkladně očištěte, rozložte na plech vyložený pečicím papírem a usušte v troubě při nízké teplotě. Až budou dokonale suché, rozmixujte je, nasypťte do uzavíratelné sklenice a domácí vegeta je na světě!

Odřezky z vaření jako základ zeleninového vývaru

Zbyly vám odřezky z kořenové zeleniny? Jedním ze způsobů, jak je smysluplně využít, je příprava zeleninového vývaru.

Odřezky důkladně očištěte a nechte vyvařit. Pokud máte odřezky drobné, stačí je vařit 30 minut, jestli jsou kusy větší, vařte zhruba hodinu. Vývar nesolte, voda by pak přijala ze zeleniny méně živin. Na závěr můžete přidat trošku vinného octa a bylinky. Tento vývar skvěle dochutí vaše polévky, rizota či omáčky.

Náš tip: Vývar můžete po menších částech (například ve tvořítku na led) zamrazit a mít po ruce vždy, když budete potřebovat.

Nat' se také nevyhodí

Máte rádi ředkvičky? A co děláte s jejich natí? Vyhazujete? Tak to je chyba! I tu můžete zužitkovat. Nat' ředkviček je totiž bez problému jedlá. Její chuť není moc výrazná, můžete si ji tak dochutit přesně podle sebe. Nat' ideálně přidejte do svých oblíbených zeleninových salátů. Společně s ředkvičkami v nich vytvoří velmi zajímavou kombinaci.

Nat'ové pesto šupito presto

Že se nat' z kořenové zeleniny nedá využít? Omyl! Můžete si z ní připravit velmi chutné nat'ové pesto. Otrhejte z natě, ať už mrkve, celeru či petržele, lístky, přidejte nasekaný česnek s ořechy a vše nasypťte do mixéru. Zalijte citronovou šťávou, olejem a rozmixujte. Následně pesto osolte, opepřete a přilijte trochu vody, aby získalo požadovanou konzistenci. Pestem naplňte uzavíratelnou sklenici a umístěte do ledničky. Nezapomeňte ho zpracovat během několika dnů, abyste ho později nemuseli vyhazovat!

Náš tip: Domácím pestem doporučujeme dochutit těstoviny, navrch zasypat parmazánem a rychlá večeře je na stole.

Košťál nepatří do koše

U kvěťáku a brokolice můžete bez obav zpracovat i košťál. Pod jeho slupkou, která obsahuje tuhá vlákna, se skrývá chuťově velmi jemný střed. Ten můžeme bez obav sníst. Tuhou slupku stačí jen oloupat, jakmile se dostanete ke světle zelenému středu, máte hotovo. Tvrdá vlákna změknou i během pečení. Dejte košťál vcelku do trouby a zprudka opečte. Poté ho podélně rozkrojte a vydlabejte lžičkou.



Skleník – Zachycení úspěchů našich zahrádkářů.

Ovoce a zelenina, kamarádi na celý život

Ovoce a zelenina jsou zdrojem vody, rozpustné i nerozpustné vlákniny, řady vitaminů, minerálních látek a látek s vysokou antioxidační kapacitou. Některé složky zeleniny působí antimikrobiálně (křen, česnek, cibule),

protizánětlivě (česnek, cibule, křen), **močopudně** (pastinák, petržel, celer, meloun, tykve), **protirevmaticky** působí sírné sloučeniny košťálovin, **protivředové účinky** má košťálová a

plodová zelenina, **protinádorové účinky** jsou přisuzovány lilkovitým druhům.

Ovoce obsahuje také řadu **bioaktivních látek** jako jsou karotenoidy, polyfenoly, fenolické kyseliny, glukosinoláty, fytoestrogeny, sulfidy, saponiny, fytosteroly, monoterpeny a inhibitory proteáz, které jsou jedinečné širokým spektrem pozitivních účinků.

Příjem zeleniny je v české populaci stále nedostatečný. Průměrná roční spotřeba zeleniny v České republice je odhadována na 80 kg na osobu, ve středomořských zemích roční spotřeba

přesahuje 130 kg na osobu. Určitým způsobem zaostáváme také ve využití různých druhů zeleniny (v Čechách se konzumuje 30 druhů zeleniny, oproti tomu Francouzi si pochutnávají až na 60 druzích, Číňané využívají dokonce 80 druhů zeleniny).

Oproti tomu **spotřeba ovoce** je někdy až přílišná, což se může projevit vzestupem hmotnosti, popř. zablokováním hubnutí. Přebytek cukru také zvyšuje hladinu krevního tuku (triacylglyceroly), což je považováno za rizikový faktor pro vznik nemocí srdce a cév. Takže pozor na bezděčné uzobávání – tu tři meruňky, tu hrst třešní, tu dvě broskve. Nezapomínejme také, že dnes tolik oblíbené smoothie může být velmi zrádné a přestože je ovoce nepochybně velmi zdravé, i zde je nutná jistá míra.

Pěstování zdar! Lucie a Ella

Zdroje: <http://www.penny.cz/> <https://www.vimcojim.cz>



Skleník – Zachycení úspěchů našich zahrádkářů.





Literární dílna

Léto – Ilona Bednářová

Léto bylo horké jak má být a tygřík Pěťka se vydal na dlouhou cestu. Vydejte se s ním, bude určitě moc rád. Tak honem se připravte a tradá, vyrážíme.

Už je tu dopravní prostředek, dvoukolý bílý pes s milým úsměvem. Někteří ho dobře znáte. No ano!!! Náš milý Falco. Nasedat! Nebojte se! Chytněte se ho za jeho dlouhé bílé chlupy a jedém !!!

Letíme jak o závod, pod námi zůstává krajina, domy i zahrady, pole, louky, hory, hrady, zámky, potoky a řeky, nádherně se lesknoucí malé plošky rybníků a honosně se zrcadlící jezera a přenádherně stříbrně se roztahující plošiny moří a oceánů, které také nádherně šumí.

„No, kdo umí, ten umí, a kdo ne, ten jen na nás z níže s otevřenou tlamou čumí. Ó pardón, omlouvám se, řekl jsem to po psovsku, vy lidé máte přece ústa.“ Tak na nás promluvil dunivým hlasem náš milý Falco. Náhle se rozesmál na celé kolo. A takto hovořil: „Držte se ještě více, pevně, neboť nabereme ještě větší výšku, proletíme přes mraky, pak vás, jupí, pořádně pohoupám a pak FRRR !!!!! a hups do vstupní brány země Fantazie, kde je krásně, není tam vedro, a tak se tam pozdržíme. Tak pozor, a rozjíždím cestu!!!“ - dohovořil. Napružil se. A pustil se do zábavného letu. Fičelo to, Falco co slíbil, tak vyplnil. Cesta byla fantastická. A náhle to udělalo cvak, to se rozevřela brána a nás obklopila přejasná krajina. Za námi to opět udělalo cvak, to se vstupní brána za námi zavřela.

Nádherný vzduch plný květinových vůní nám zaplavil dýchací cesty, všem se ulevilo a všichni dostali dobrou náladu a cítili se pohodově.

A další zázrak. Před námi se vynořila první pohádková bytost. Samozřejmě, že to je Kamenožrout. Mává na nás svou kamennou ručkou a ústa mezi růžovými kameny z křemene se rozevřela do nádherného úsměvu. Na tento přátelský postoj se nedalo odpovědět jinak než s úsměvem a hlasitým pozdravem „Ahoj“ se ke Kamenožroutovi přiblížit. Falco nás vysadil všechny na kameny. Rychle se s námi rozloučil a slíbil nám, že až bude čas k návratu, vyhledá si nás a odveze zpět. Ještě popřál hezké prožitky a odletěl v dálku, pro nás neznámo kam. Nám nezbylo nic jiného než po svých nožkách dále sami. Už jsme v samé blízkosti Kamenožrouta a dáváme se s ním do řeči. Dozvídáme se, že země Fantazie je bezbřehá, nyní je klid a mír. V zemi je královnou a vládkyní Alenka z říše

divů a chce si vzít za manžela Kloboučníka. Ale má to ošklivý háček. Neboť na Alenku si myslí i tříhlavý drak jménem Mořský ďas. Toho najít a přemoci, to by bylo po starostech, povzdychl si Kamenožrout. „A já tuším, kde žije. Nedaleko mého domova. Zalezlý hluboko v kamení pod mým hnízdem.“

Pokývali jsme souhlasně hlavami a pak to začalo. Všichni jsme se najednou stali ochotnými rytíři, kteří chtějí Alence a Kloboučníkovi zachránit život v budoucnosti. Všichni jsme dychtili toho ošklivého trojhlavého netvora Mořského ďasa chytit a zneškodnit.

Kamenožrout se jen tajemně usmíval a posléze k nám dále hovořil takto: „Nebude to jednoduché, žádná procházka růžovým sadem. Mořský ďas je velice mazaný tvor a nedá se jen tak vystrnadit.“ Na chvíli se odmlčel a pak pokračoval: „Mořský ďas je ale také velmi mlsný a velice zbožňuje nadrobno nasekané kamínky, na kterých zrovna stojíte; drtička kamenů je uschována v zámku v komůrce za hodovním sálem. V zámku žije Alenka, kterou musíte poprosit o zapůjčení drtiče. Ona až se dozví, k čemu ho potřebujete, vám jej ráda půjčí.“ Odmlčel se a pak pokračoval. „Můžete drtit kamení už v zámku. Mořský ďas má také dobrý sluch, až vás uslyší, hned vyleze z úkrytu, nebude nic tušit, o vás nic neví. Vy nesmíte na nic čekat a hned jej chyťte do pytle, o který si řeknete také Alence. Musíte ho hodně zmydlit, cestou si připravte hole ze suchých větví stromků. Na stromy brzy narazíte. Až bude hodně namlácený, sám zkrotne a stane se z něj hodný hlídací tříhlavý pes, který bude věrně hlídat zámek a poslouchat všechny rozkazy Alenky. Teď už víte všechno. Dejte se na cestu. Máte na to omezený čas, tak ať to stihnete. Přeji vám hodně štěstí a loučím se s vámi.“

Tak nám začala cesta za pomoci královny Alence. Šli jsme celkem dlouho po kamení, které nám pod nohama klouzalo. Ale přece se na cestě objevily zmíněné stromy a také pod stromy ležely kýžené větve, z kterých jsme si vybrali a upravili tolik potřebné hole, které se nám hodily již hned teď, jako opěrky při chůzi po nerovném povrchu kamení. Šlo se nám ovšem stále hůře a také se přihlásila únava. A tu se za souškami stromků objevila z nitra země vyvěrající voda, krásně čistá a průzračná, která se posléze změnila v potok, který se valil směrem dolů, dále do nám neznámé krajiny. Celí uondaní jsme začali pít vodu, poté jsme si sedli a odpočívali, hleděli jsme dále do kraje. A hle, dole v údolí jsme v dálce zahlédli stavení. Tam musíme dnes ještě dojít, neboť slunce se začalo klonit k západu a pak nastane tma a noc a v té se nedá jít dál.

Nic jsme si nemuseli říkat a všichni jsme pokračovali dál v cestě k neznámému domku. Všichni jsme zrychlili chůzi, těšíce se na stavení, najednou se v nás objevila nová síla a cesta rychle ubíhala, a tak se stalo, že jsme ještě před západem slunce stáli před dveřmi domku s doškovou střechou. Neváhali jsme ani minutku a hlasitě jsme zabušili na dveře.

Za dveřmi se ozval hlas mladého muže. „Koho to sem čerti nesou, takhle pozdě večer, před setměním?“ Otevřely se dveře a v nich stál Kloboučník s úsměvem na rtech. No kdo by jej nepoznal, obzvláště dámy a slečny!!! No ano! Náš zbožňovaný Johnny Depp v plné parádě, na hlavě vysoký semišový klobouk v barvě jasně zelené a se širokou bílou ozdobnou stuhou, no to je paráda! Všichni společně jsme zvolali: „No to je paráda, že nám někdo otevřel!“

Kloboučník vysekl ve dveřích nádhernou poklonu a představil se. Pak řekl: „Já vím, proč jdete touto cestou, jsem postava z fantazie stvořená a té je dovoleno všechno, i vědět vše dopředu. Samozřejmě chci si vzít Alenku za manželku a tak vás tady srdečně vítám a budu vám nápomocen ve všem.“

Musíme se zbavit Mořského ďasa.“

Dohovořil a pokynul nám, abychom vstoupili dál do místnosti. Uprostřed místnosti stál velký kulatý stůl. A na stole byly džbánky s vínem, a na mísách vonělo dobře pečené skopové maso a u něj byly chlebové placky. Okolo stolu bylo hodně židlí, všichni jsme si kupodivu sedli a začali jsme jíst. Vzadu v místnosti byla kamna a v nich hořela polena. Oheň, který byl příjemný, nás uspával, Kloboučník se smál a pak nám popřál dobrou noc, a než to dořekl, už jsme všichni spali. Ráno nás probudilo sluníčko, ale už jsme nebyli v domku, ale seděli jsme v překrásných zahradních křesílkách, před námi stolky s hrnečky rybízového moštu, a na tácech voňavé rybízové koláčky nás vybízely k jídlu. Nenechali jsme se dlouho pobízet a už jsme jedli a pili ty dobroty.



Při jídle jsme se začali rozhlížet po okolí. Byli jsme v nádherné zahradě u zámku. Ze zámeckých krásných dveří se ozývala překrásná hudba. Najednou se doširoka otevřely jedny ze zámeckých dveří a z nich vyjel prapodivný přístroj, za ním se drželi za ruce Alenka a Kloboučník a s úsměvy na tvářích dokráčeli až k nám.

Alenka nás pozdravila, poté nám sdělila, že již všechno ví od Kloboučníka. Jenom se zastavila u pokynů Kamenožrouta a řekla, že pytel zaručeně nepotřebujeme a hole také ne, to si Kamenožrout chtěl s Mořským ďasem vyřídit své účty. Stačí mu rychle nasypat drť do úst, rázem se změní v hodného psíka. Kameny jsou hned za plotem. Kloboučník vzal podivný stroj a řekl nám, že to je ten kýžený drtič kamení. Ukázal nám, kam kameny házet a kde je drcené vybírat a kde se přístroj použít do chodu. Pak uchopil stroj rukama a pokynul nám, abychom jej následovali. Alenka nám popřála hodně zdaru a už se rozloučila, protože musíme odletět s Falcem zpět, čas se už nachýlil k návratu. Následovali jsme Kloboučníka, vyvedl nás ze zahrady ven postranní brankou. Hned za brankou byla zem poseta kamením. Kloboučník položil stroj na kamení a pokynul nám, abychom se měli k dílu. Také se s námi rozloučil a popřál hodně úspěchů. Ještě poznamenal, že ví, co se stane v budoucnosti.

Pustili jsme stroj, strašně rachotil, a když jsme do něj začali házet kamení, začal drtič rachtat mnohem více a země se chvěla tak moc, až se vzbudil ďas a ucítil vůni drceného kamene. Nenechalo ho to v klidu a zamířil k nám. Vyhrabal se z hlubin velice rychle a už stál před námi v plné kráse, oči mu svítily červeně a koulel s nimi a hrozivě začal rozevírat svoji tlamu. Nás to ale nezaleklo a pamětlivi našeho úkolu, popadli jsme drť kamení a hodili jsme ji do tlamy Mořského ďasa. Ten toto nečekal a s překvapením drť spolkl. V momentě spolknutí se z hrozného bestie rázem stal hodný a poslušný tříhlavý pejsek, který nám na rozloučenou zapanáčkoval a zaňafal a pak se rozběhl k Alence, aby jí věrně sloužil a poslouchal její příkazy. A k nám se z oblohy snesl náš milý Falco. Volal na nás: „Už je čas na návrat, chytte se pevně chlupů, a jupíííí, frčíme domů.“

Tryskem jsme prolétli branou a dostali jsme se do husté mlhy. Takže dolů na zem vidět nebylo. Zem se ochlazuje, už nebudou vedra. Blíží se podzim.

Falco začal prudce klesat a za chvíli jsme byli na místě, odkud jsme odlétali. Falco nás ze sebe setřásl, zasmál se, rozloučil se s námi slovy: „Možná zase příště na viděnou.“ A zmizel v mlze. A tak je u konce i náš příběh, který může zase pokračovat.

Drazí přátelé,

jaké krásné momenty té úžasné přírody nás uchvacují, ale ještě více nás pohlcují ta úžasná tajemství kolem nás. Vůbec tím největším tajemstvím je lidská bytost, člověk. Můžeme klidně konstatovat celé stvořitelské dílo Boží. Jen se zeptej... nebeského ptactva, ať ti to oznámí, poučí tě i křoviska země, mořské ryby vyprávět ti budou. Kdo z nich všech by nevěděl, že ruka Hospodinova to učinila a že v jeho ruce je život všeho, co žije, duch každého lidského tvora (Jób 12,7-10). Čím více se budeme s přírodou seznamovat, tím více budeme prožívat zásah Boží. Jeden takový chci konkrétně popsat. Letí a letí: Až 500 kilometrů za den - 39 tisíc kilometrů za jednu cestu - 80 tisíc kilometrů ročně - a až 2,4 milionů kilometrů za svůj život.

V červnu a červenci se zdržuje v arktických oblastech. Osm týdnů má čas na páření a vyvedení svých mláďat. Pak začíná cesta se zastávkou v severním Atlantiku, kde po čtyři týdny nabírá novou energii.

Dále letí směrem k Antarktidě. Tam prezimuje od listopadu až do dubna a sílí pro zpáteční let. - Tak cestuje dvakrát ročně od pólu k pólu. Je to nejdelší putování nějakého živočicha mezi místem hnízdění a místem obživy. Většinu času svého života stráví ve vzduchu. Během cesty při letu spí: jedna polovina mozku naviguje a řídí, druhá spí. Od severu k jihu sleduje pobřeží Evropy a Afriky, na úrovni rovníku může ale také změnit kontinent a pak sleduje pobřeží Jižní Ameriky. Zpátky letí přes Atlantik ve velké křivce „S“. Úžasný pták je to - tento rybák dlouhoocasý, jednička mezi tažnými ptáky! K udivujícím schopnostem tažných ptáků patří jejich orientační a navigační schopnost. Vždyť najdou vždy cestu ke svým hnízdištím! - Tažní ptáci se dovedou orientovat jak podle magnetického pole země, tak i podle polohy slunce a hvězd. A to se neučí metodou „pokus - omyl“.

Vědci mluví o tom, že „let na dlouhé vzdálenosti je založen především na zděděném časovém a směrovém programu.“ Určitě každý člověk se může ptát: Nevybavil snad Bůh první rybáky dlouhoocasé tímto dědičným bohatstvím se všemi jeho informacemi, které jsou důležité pro přežití tohoto malého ptáka? Můj tatínek choval

poštovní holuby, a vždycky s napětím čekal, jestli přiletí z dalekého místa, kde byli vypuštěni. Jako malý chlapec jsem to obdivoval, stejně tak, když k nám přiletěly vlaštovky. - Bůh učinil nebesa a všechno, co je v nich. Učinil také zem a všechno, co je na ní: horniny, vodu, rostliny, zvířata a lidi. Ve stvoření jsou viditelné i neviditelné věci. Jsou tu například elektromagnetické vlny, které nevidíme. Přesto jsou tu a přenášejí informace, když telefonujeme mobilem. A když hledíme na rozsáhlý vesmír nebo na mocné hory, poznáváme, jak vyvýšený je Bůh. A my lidé se můžeme jen sklánět před Bohem, z jehož ruky vyšla celá krása a dokonalost stvoření! - A tento Bůh nám nabízí osobní vztah. Chce nám být stále nablízku, chce, aby náš život měl smysl a cíl. V Ježíši Kristu můžeme najít naději, která nás nikdy nezklame. Vždyť Ježíš je ten, který nás opravdu miluje. On čeká jen na naše rozhodnutí, na naše „ano.“



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Holý Otakar, Ing., Malá Jana, Rod Vladimír, Ing., DrSc., Uher Bohuslav, Wagnerová Jana, Zítková Hana.





1. Přesmyčky – přeházejte písmena ve slovech tak, aby vznikly názvy českých měst:

OYLATKV	SOTM
OŘEHVIPML	OÁBRT
VOURTN	EŇOŘTB
LAVÁŠČ	AEPCUDIRB
OUOMLCO	EKRPMUŠ
ĚAJMŘOR	NOMOZI

2. Seřadte slabiky podle abecedy:

mi, de, co
ci, ba, ro, ce, iz
du, de, da, do, dr, di
ne, ob, kl, ef, za, ja, mn
fr, te, mn, id, ku, gu, aš, ra
an, le, mi, ak, lo, pa, mí, ka, ol

3. Ke každému uvedenému slovu napište slovo opačného významu. Příklad: Střízlivý – opilý.

Jasný –
Pravdomluvný –
Hladový –
Ospalý –
Tupý –
Opálený –
Výřečný –
Hladký –
Nezbedný –

4. Chyby ve verších - Najdete v každém řádku 1 chybu?

Karel Zbyněk Mácha, Máj

Byl pozdní večer – první květen,
večerní háj – byl lásky čas.
Hedvičin zval ku lásce hlas,
kde smrkový zaváněl háj.
O válce šeptal tichý mech,
kvetoucí keř lhal lásky žel,
svou lásku vrabec růži pěl,
růžinu jevil vonný plech.

5. Karolínka dostala od babičky 400 Kč na nákup. To, co jí zbude, si může dát do kasičky. Měla koupit 5 rohlíků, každý stojí 3 koruny; balíček šunky za 42 Kč, dva balíčky sýrů – každý za 31 Kč, 3 mléka – každé za 25 Kč, balíček rajčat za 35 Kč a toaletní papír za 70 Kč. Kolik bude stát celý nákup a kolik si Karolínka může dát do kasičky?

6. Vymyslete co nejvíce slov, která končí

na:

- d':

- p:

VÝSLEDKY:

1	KLATOVY, PELHŘIMOV, TRUTNOV, ČÁSLAV, OLOMOUC, JAROMĚŘ, MOST, TÁBOR, TŘEBONĚ, PARDUBICE, ŠUMPERK, ZNOJMO
2	de, co, mi ba, ce, ci, iz, ro da, de, di, do, du, dr ef, ja, kl, mn, ne, ob, za aš, fr, gu, id, ku, mn, ra, te ak, an, ka, le, lo, mi, ol, pa 3
3	zmátený, prolhaný, sytý, opilý, bledý, tichý, drsný, hodný Karel Hynek Mácha, Máj 4
4	Byl pozdní večer – první máj večerní máj – byl lásky čas. Hedvičin zval ku lásce hlas, kde smrkový zaváněl háj. O lásce šeptal tichý mech; kvetoucí keř lhal lásky žel, svou lásku slávil růži pěl, růžinu jevil vonný vzdech. 5
5	Nákup stál 299 Kč, 101 si dá Karolínka do kasičky. d' – zed, lod, vzducholoď, kaprad, čeled, sled, p – okap, chlap, výšlap, mrakodrap, překlep, sklep, dřep.

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.



Jód chybí většině obyvatel zemí bez moře. Nedostatek poznáte například podle únavy

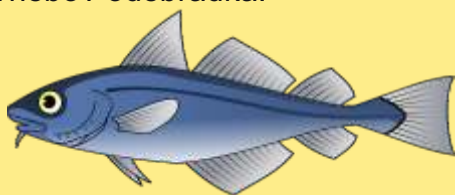
Jód a jeho nedostatek si většina lidí spojuje jen s činností štítné žlázy, ale právě tento minerál je důležitý pro celý chod organismu, a proto je pro tělo naprosto esenciální. Ti, kteří žijí v zemi u moře, jsou na tom s množstvím jódu dobře, protože jeho velkým zdrojem jsou mořské ryby a mořské řasy, kterých konzumují tamní obyvatelé o poznání více než my „středozemci“. Proč je tak zásadní přísun jódu?

Na co je dobrý a doporučená denní dávka

Jód je zásadním stopovým prvkem, pokud jde o správnou funkci nervové soustavy a všeho, co se týká mentálního zdraví a vaší inteligence. Má zásadní vliv také na trávení a imunitu. Bez něj nemůže správně pracovat štítná žláza, tím pádem dojde k narušení hormonální rovnováhy v těle. Ostatně právě ve štítné žláze je uložena více než polovina ze zásob jódu v těle. Doporučená denní dávka je 150–200 µg za den.

V čem je jód?

Jód můžete doplňovat prostřednictvím stravy – například mořských ryb a řas, ale obsahují ho i některé druhy ovoce a zeleniny. Na trhu je ke koupi také jodidovaná kuchyňská sůl. U nás se jód vyskytuje i v přírodních pramenech, příkladem je minerální voda Vincentka nebo Poděbradka.



Kdy jíst jód?

Na dostatečný přísun jódu by se tedy mělo dbát nejen v těhotenství a při kojení, ale také v dětství a vlastně po celý život. Některé látky mohou zhoršovat vstřebávání jódu a tím narušovat tvorbu hormonů štítné žlázy – jsou to například thiokyanáty, které obsahuje květák, brokolice nebo zelí. Vyšší riziko nedostatku jódu mají také vegani, vegetariáni a vitariáni, pokud do jídelníčku nezařadí dost mořských řas, ale i ti, kteří drží paleo dietu.

Příznaky nedostatku jódu

Při nedostatku jódu se začínají zpomalovat všechny procesy v těle – nastává únava, nemůžete se soustředit, máte zpomalené reflexy, studené nohy, vysychá vám pokožka. Projevuje se to i zácpou, chudokrevností a tloustnutím.

Jak dodat jód do těla

V tuzemském jídelníčku není dost mořských ryb a řas na to, aby pokryly požadavky na jód – pokud si to nekompensujete jodidovanou solí nebo pitím minerálních vod, pak byste měli uvažovat o konzumaci doplňků stravy. Můžete je pořídit ve formě kapslí, kapek, na trhu už je i železo a jód ve spreji.

Nejlepší forma jódu

Nejlepším zdrojem jódu jsou na jód bohaté potraviny. Z doplňků stravy si lze vybrat formu organickou a anorganickou, přičemž jód z organických sloučenin je pro tělo využitelnější. Je výhodné doplnit také pomocné látky, které tělo potřebuje pro jednotlivé kroky metabolismu jódu – těmi jsou hlavně železo, selen, omega-3 mastné kyseliny, vitamin A, vitamin C a vitamin D.

Nadbytek jódu

Předávkovat se jódem v přirozené stravě skoro nejde. Může to nastat spíše při neuváženém používání jodidových tablet nebo doplňků stravy. Pak se to může projevit nevolností, nechutenstvím, bolestí břicha a zvracením.

Léto je dobou oddechu, a tedy i oddechové literatury. Přečtěme si, jak s klasickými typy pokleslé literatury naložili Jaroslav Hašek a Jarmila Hašková. Inspirací jim byl žánr krvavého románu a červená knihovna či dívčí román.

Jaroslav Hašek – Stručný obsah krvavého románu

„Giuseppe Bóro přijel do Terstu. Poněvadž neměl peníze na delší pobyt, představil se pod jménem hrabě Olarich z Eisenfelsu hostinskému Bittornelovi, který má krásnou dceru Lucii. Tato zamiluje se do nepravého hraběte, ale Giuseppe Bóro jest zpozorován v městě zlotřilým námořníkem Lorenzem, který ví jistě tajemství ze života Bórova, a to, že týž zabil v Římě svůdce své sestry a ještě tři pány, kteří tomu svůdci při tom pomáhali. A tak ten Giuseppe Bóro velice se lekne a svěří se hostinskému Bittornelovi, s kterým při sklenici vína uzavřel důvěrné bratrství. Oba se usnesou, že Lorenze otráví, což se jim také podaří, když si ho pozvou na víno. Poněvadž však odstranění mrtvoly dá velkou práci, zasvěťí do všeho i dceru Lucii, mrtvolu Lorenzovu dají do pytle a odnesou ho v noci do hor za městem, kde jsou velké propasti. Mají v úmyslu do jedné takové propasti hodit ten pytel a již také jsou nad takovým srázem, když je vtom překvapí četník. Lucie je zachráněna a vrazí dýku četníkovi do srdce, právě když ten seskočil s koně, aby se podíval, co se tam tropí. Mrtvolu Lorenzovu i četníka hodí do propasti, a vtom opuštěný kůň zařehťá a blízko ozve se dusot koňský a objeví se nový četník. Toho skolí ranou z pistole Giuseppe Bóro a všichni pokojně odeberou se domů, dál to nemám, pane nakladateli.“

Mladý muž, sedící proti nakladateli krvavých románů Tomsovi, smutně se podíval tomuto dobrému muži do očí, který vykřikl: „To ale přestávají již všechny žerty, pane Krámský, co bude dál, kam dáte ty ostatní mrtvoly? Vaši lidé měli tam zůstat, poněvadž výstřel musí přivábit ještě jednu patrolu četníků, svede se krutý boj, tak si to představuji, zakrouť se krk, rozumíte, mladý muži? Ostatně jste velmi neopatrný se zacházením se střelnou zbraní. Vystřelíte v noci, když odnášíte mrtvolu, abyste ji shodil ze skály, a když jste zabil už jednoho četníka. To je chyba, velká chyba, to je hotové prozrazení. Jestli vaše Lucie operovala úspěšně s dýkou, proč jste také toho četníka nezapíchl!“

Pan Toms vstal, a opíraje se o stůl polonaplněné kavárny, v rozhorlení hlasitě vykřikl: „Proč jste, ptám se vás ještě jednou, také toho druhého četníka nezabil dýkou? Mohl jste mu také vrazit dýku do srdce, a bylo po komedii. To se ví, panáček nejde podle staré osvědčené šablony. To je dnes ta mládež! Znal jste přece nebožtíka Charváta, ten dovedl zacházet s dýkou! To bylo roku 1900, a pokračoval až do roku 1905, a bylo to v Německu, a pracoval jen s dýkou a jedem. Střelba v noci dělá hluk, a když budete dál pokračovat, jak se z toho dostanete, to mně laskavě vysvětlete, zapletete se velice nepříjemně. Mluvím k vám jako otec, jste velice chápavý a myslím, že není všechno ztraceno. Musíte nyní využítokovat příležitost a utíkat. Nechápete, že po tom, co se stalo, je návrat do města nemožný. Musíte najít cestu do světa. Napřed třeba začít s loupežnictvím. Vražděte i ženy a děti, a tu Lucii nechte dát zavřít a osvobodte ji, a třeba, a to je hlavní, vydejte se na cestu k místu, kde bude uvězněna, a skolte dozorce. Radil bych vám kaučukovou hůl, a ne žádný revolver, to byste se zas zaplet, poněvadž takový výstřel pobouří kdekoho.“

„Ujišťuji vás, že nebudu již střílet,“ odpověděl mladý muž. „Děkuji vám za radu, a smím užívat i nadále jedu? Jaký jed usmrcuje beze stopy?“

„To je vidět, že jste v tom dlouho nepracoval, jako nebožtík Charvát. Každý jed zanechá stopy, a pak přijde pitva. Nechte jen pitvat, a ať pak objeví lékaři třeba strychnin. S jedy pracujte okázale. Zejména bohaté příbuzné a podobně možno otravovat, třeba poznenáhlu, to víc vydá. Abych tedy nezapomněl, když zabijete dozorce, bude všechno v pořádku, a nesmíte zapomínat, že nynější doba vyžaduje také vyloupení všech bank. Sluhové se omračují chloroformem nebo se jim vstříkne nenápadně kurare do krve. Těžké železné pokladny se rozbíjejí dynamitem. A pak můžete užít revolveru. Tu je revolver na řadě a brovnink je výborná věc. Krásně bude se také vyjímat přepadení vlaku. I do veřejných místností můžete vniknout, do divadel, restaurací, kaváren, a kdo se vám postaví na odpor a nebude chtít dát peníze, toho bez milosti zastřelte jako psa, povídám, jako psa, mladý muži, a nyní chutě k dílu!“

Vstali a ku svému překvapení spatřili, že kolem dokola klečí se sepjatýma rukama hosté, číšník, pikola a majitel kavárny a s ným odevzdáním se osudu prosí je o milost.

Jaroslav Hašek – Povídky II, vydala Městská knihovna v Praze.

Jarmila Hašková – Silný muž

Snad se strýc Ota někdy přece na Elišku podíval tak, jak ona předpokládala, že se na ni dívá každý muž. Snad se na ni podíval někdy, když měla svou chvíli a byla tak hezká, jak předpokládala, že je vždycky. Snad bylo přece v jeho pohledu něco, co Elišku svedlo k názoru, že je strýc Ota do ní šíleně zamilován. Elišce bylo čtrnáct let a v čtrnácti letech věří každá žena, že stojí za to, aby ji všichni muži milovali. Eliška to o všech mužích věřila a nejvíce věřila, že je do ní zamilován strýc Ota. Psala o tom do svého deníku. Psala o tom svým přítelkyním. Vypravovala o tom kdekomu.

Strýc Ota o ničem nevěděl, žil klidně se svou ženou, a kdyby mu byla žena vždycky nepřipomněla: „Nezapomeň tomu dítěti koupit bonbonů,“ byl by Elišce po každé zapomněl bonbony koupit.

Eliška přijímala bonbony jako důkaz lásky, každé strýcovo slovo překládala podle slovníku lásky a večer, když šla spát, kreslila si v dušičce scénu: „Vyznání lásky strýce Oty“ a „Důstojné odmítnutí strýce Oty.“

Tak se to táhlo asi rok a Eliška usoudila, že je strýc Ota tuze nesmělý, přítelkyně krčily rameny a nazývaly strýce bačkorou a v deníčku objevovaly se věty: „Ubohý strýček Ota. Je jisto, že mě vroucně miluje. Ale jak mohu uhasit ten žár, jak mohu strýčka, jinak zcela milého, vyléčit z jeho vášně, když se mi nesvěří se svým utrpením lásky a když svoje těžké tajemství skrývá na dně svého srdce. Co mám činiti? Jsem zcela bezradná. Jak je to hrozné pro dívku, jako jsem já, být milována ženatým mužem, jako je strýc Ota. A jak je hrozný osud tety Karoliny, která ničeho netuší a která strýčka miluje, ačkoliv je jí již pětadvacet let. Kdyby teta Karolina tušila, že její uvadlý obraz nahradil si strýc Ota obrazem mého něžného mládí!

– Ó, bylo by to hrozné!“

A Eliška přivírala oči a představovala si, jak by umírala, zavražděna dýkou uvadlé tety Karoliny, a jak by šeptala: „Umírám čistá. Odpouštím ti, teto Karolíno, odpouštím tobě i jemu. Jemu, který mě miloval, a tobě, která mě nenávidíš!“

Život nebyl však tak divoký jako Eliščiny představy. Strýc Ota se nevyjadřoval, tvářil se zcela spokojeným a veselým a dokonce i líbal uvadlou, pětadvacetiletou Karolinu. Eliška chápala, že to všecko dělá strýc Ota jen s největším odporem a z manželské povinnosti, a vyprávěla přítelkyním, že se strýc Ota nakonec dá rozvést pro nepřekonatelný odpor. Ten výraz se jí tak zalíbil, že ho užívala při každé příležitosti, a to bylo tak často, že se o tom dověděla i paní Součková z prvního patra. Také paní Součkové se zalíbilo v nepřekonatelném odporu, a jak jí bylo popráno setkat se s paní Tomešovou, rozhovořila se o rodinných záležitostech Eliščina strýce. Tak se brzy šeptalo o tom, že se Ota s Karolinou rozvedou pro nepřekonatelný odpor. Když se o tom Eliška dověděla z třetí ruky, nepoznala již své vlastní fantazie. Přiběhla domů a křičela na celý dům, že se strýc Ota rozvádí se ženou. Způsobilo to patřičnou senzaci a nejvíc nad tím užasl strýc Ota a Karolina.

Eliška viděla užaslý pohled strýce Oty a vykládala si to zcela po svém způsobu. Myslila si, že ji strýc Ota tím pohledem hltá, a rozhodla se jednat.

„Strýčku Oto,“ řekla, když snědla všechny bonbony, „strýčku Oto, není od tebe hezké, že chceš opustit tetu Karolinu. Také není hezké, že mi nosíš bonbony. Vezmi si zpět ten kornout. Nepřijímám nic od ženatých mužů.“

Strýc Ota vyvalil oči a Elišce se zdálo, že je vyvaluje samou touhou a láskou. Řekla tedy: „Miluj zase tetu Karolinu. Není přece ještě tak stará, aby ti nemohla být ženou. Snaž se překonat svůj nepřekonatelný odpor, a dokud je teta živa, nesváděj mne, strýčku, k hříšné lásce.“

Chtěla říci ještě mnoho užitečných vět, ale strýc Ota jí zavřel pevně ústa. Neuzavřel jejich úst polibkem, a přece to dvakrát mlasklo.

„Vyšla jsem z jeho pokoje krvavě zardělá,“ psala o tom Eliška. „Potom mě bolely zuby a dávala jsem si obklady celou noc.“ „Byla to hrozná láska,“ vyprávěla Eliška svým přítelkyním, „ale učinila jsem všemu rázný konec. Ale on mne miloval celou svou silou. A on je velmi silný...“ dodávala, vzpomínajíc na dvojí mlasknutí.

Jarmila Hašková – Povídky o slabých ženách a silných mužích. Vydala Městská knihovna v Praze.

Syvota



Syvota, někdy také Sivota, dříve Mourtos nebo Volia (albánsky), je část města Igumenica v oblasti Epirus v Řecku. Leží cca 24 km jižně od Igumenice, 12 km jižně od Platarie, 12 km severozápadně od Perdiky a 29 km severozápadně od Pargy. Syvota je jedním z hlavních přímořských letovisek Epiru a během léta shromažďuje mnoho turistů z Řecka i zahraničí. Osada je postavena v malé zátce, ve které jsou roztroušeny různé ostrůvky, z nichž hlavní jsou Agios Nikolaos, Mavro Oros a Murteme. Syvota byla poprvé zmíněna v roce 433 př. n. l., kdy se u ostrovů odehrála námořní bitva mezi Korintány a obyvateli Korfu. Pod názvem Volia nebo Mourtos získalo sídlo v roce 1919 uznání jako venkovská komunita (kinotita). V roce 1927 bylo přejmenováno na Mourtos a v roce 1940 bylo konečně přejmenováno na Syvota. V roce 1997 bylo po začlenění některých okolních míst povýšeno na obec (dimos). V roce 2010 byla Syvota začleněna do Igumenice, kde je od té doby městskou částí. V roce 2011 zde žilo 2640 obyvatel.



Z denního stacionáře

Václav Veselý - Výprava po Norsku

6. část

Sobota ráno, vstáváme velmi brzy, děláme rychle snídani a balíme poslední věci do batohů a nosíme vše do auta. Je krásné počasí. Proběhla rychlá prohlídka našeho apartmá. Zamykáme byt a klíč s cedulkou házíme do schránky na recepci. V 9.00 hodin opouštíme Hemsedal a naposledy jedeme po silnici č. 52 do Gola. Jelikož je krásný den, můžeme se věnovat pozorování krásných lesů a řek klikatících se neustále okolo silnice. Mijíme i jeden z vodopádů, který se v této části hemsedalského údolí nachází. Nálada osazenstva našeho auta je výborná.

V Golu tankujeme a po nám známé silnici jedeme na Hol, Geilo, až k národnímu parku Hardangervidda. V dále je vidět třpytící se ledovec.

Zastavujeme na odpočívadle, kde mají své příbytky Laponci. Prohlížíme si jejich obydlí porostlá trávou, ale hlavně nás zajímá malý krámk, kde prodávají Laponci své výrobky. Marta se svou sestrou Vandou si prohlíží sobí kůže, které jsou vystaveny před jednou z laponských chýší. Říkám jim, pokud se vám tak líbí, kupte je, budete mít pěknou památku na společnou dovolenou v Norsku. Děvčata se nakonec rozhodla, že si každá koupí jednu. Všichni se radují z nákupu suvenýrů. Ještě jeden pohled na ledovec a už sedáme do auta a jedeme dál po náhorní planině.

Naší další zastávkou je sypaná nádrž Sysendammen ve výšce 940 m. n. m., která je hlavní nádrží hydroelektrárny Sy-Sima. Celý systém hydroelektrárny je znázorněn na instalované mapě. Tato nádrž je rovněž možným nástupním stanovištěm na Handargerský ledovec, Hardangerjokulen, který je z hráze krásně vidět.

Máme však dnes před sebou dost náročnou cestu, proto pokračujeme za stálého klesání až k hotelu Fosslí. Odtud je překrásný pohled na vodopád Voringfossen, padající do údolí.



Dlouho si jej prohlížíme

a fotíme. Zjistili jsme, že nedaleko terasy, na níž sedíme a posilňujeme se, vytéká ze země pramen vody a padá rovněž do údolí. Po krátkém odpočinku a střídavém obědě se vydáváme opět na cestu. Nejprve zdoláváme prudký sjezd

serpentinami do údolí. Sledujeme vodopády padající z výšky do hlubokého údolí. Sestoupili jsme z hor až na úroveň moře, přesněji řečeno k Hardangrfjordu do městečka Eidfjord. Slunce, hladina fjordu a okolní hory vytvořily krásnou scenérii, kterou jsme byli unešení. Vypadalo to jako kýčovitý obrázek. Zastavujeme u břehu a vstřebáváme do sebe všechnu tu krásu kolem nás. Po krátké zastávce pokračujeme stále podél Eidfjordu přes Erdal, Brimnes do Kinsarviku. Zde by podle



průvodce mělo být údolí se čtyřmi vodopády. Po troše bloudění nacházíme údolí Husedalen. Jedeme stále podél řeky, až se ze silnice stane písčitá cesta. Dostávám strach, že jsem někde přehlédl značku o zákazu vjezdu. Proto osádka auta nechávám vystoupit a vracím se do míst, kde končila asfaltová silnice. Nechávám zde auto a pěšky se vracím za ostatními. Klid a ticho najednou narušil ohlušující řev motoru helikoptéry, která letěla údolím nízko nad řekou, jako kdyby někoho hledali. Došel jsem naši skupinu a pomalu jsme se vydali po cestě, trhající ostružiny, až jsme došli k hučícím vodám vodopádu. Je zde postavena malá elektrárna, jejíž turbína je poháněna vodou z vodopádu. Jsme ohromeni. Chvilí sedíme na kamenech a posloucháme hučící vodu.

Ptám se ostatních, kdo chce se mnou vylézt podél přírodního potrubí nahoru na vodopád. Přidává se pouze Vanda a Markétka. Rychle postupujeme nahoru. Po pár metrech zjišťuji, že zde vede turistická cesta. Asi po patnácti minutách výstupu jsme se dostali na horní hranu vodopádu. Příroda zde byla kouzelná. Vydali jsme se podél relativně klidné vodní plochy nad vodopádem, která každým metrem se měnila v dravou řeku. Příroda se stává stále divočejší, musíme překonávat bažiny, padlé stromy a vysoké kameny. Stezka mizí a zase se objevuje. K našemu překvapení jsme narazili na kamenné schody. Tak to bych zde nečekal. Slyšíme čím dál větší hukot, předzvěst dalšího vodopádu. Úplně jsme zapomněli, že polovina výpravy zůstala dole u elektrárny. Vydáváme se dál a lezeme na druhý vodopád. Vstup je neustále náročnější, problémy nám dělají kluzké kameny, a hlavně máme špatnou obuv.

Zpocení, ale šťastni zdoláváme poslední metry a stojíme na vrcholu druhého vodopádu. Vegetace je zde řidší, nízké stromy, ledovcové velké hladké kameny a velké množství hub. Před námi se otevřel pohled do širokého údolí, které je na konci zakončeno třetím vodopádem. Dále však jít nemůžeme, jsme na cestě již přes hodinu a ostatní mají o nás jistě starost. Vylézáme proto jen na vysoký kámen, z kterého lze přehlédnout celé údolí. K našemu úžasu zjišťujeme, že tam v dálce za třetím vodopádem je ještě jeden.

Vydáváme se na zpáteční cestu, když tu jsme si všimli, že kousek od nás na cestě stojí traktor. Pokládáme si otázku, jak se sem dostal? Jdeme se podívat, a co nevidíme: písčitá cesta, z které jsme sešli u prvního vodopádu. Vedla až sem a zde končí. Využíváme ji a rychle, chvillemi během, sestupujeme k místu, kde jsme zanechali zbytek výpravy. Na místě rozchodu jsme je nenašli. Jen asi padesát metrů od vodopádu byla v písku na zemi nakreslena šipka. Vracíme se rychle po písčité cestě a nacházíme další šipku. Našli jsme jich celkem pět, než jsme na lavičce u řeky zahlédli Martu s Markem. Vodopád výtek nás po právu neminul. Jdeme společně k autu a vracíme se do Brimnes.

Máme štěstí, čekáme jen patnáct minut na trajekt, který nás přepravil přes fjord do Bruraviku. Z přístavu

jedeme asi tři kilometry podél fjordu, až do míst, kde se silnice ztrácí v tunelu. Projíždíme tímto dvanácti kilometrovým tunelem a vyjíždíme u Granvinu, kde je cíl našeho dnešního putování. Chvilku hledáme camp s chatičkami. Nacházíme jej nad jezerem Granvinsvatnet. Chatička je sice malá, ale nachází se na zajímavém místě. Když jsme si sedli na zastřešenou verandu, vidíme pod sebou celé jezero, lemované vysokými horami. Za chatkou na druhé straně zase bouří vodopád a z nedaleké železnice někde houká vlak. Po cestě na toalety, které jsou pod chatou, nacházíme deset pravých hřibů. Sesbírali jsme je a udělali si houbovou polévku.



1 103 m vysoký vodopád na řece Kinso

SRPNOVÁ VÝROČÍ

15.8.1483 byla v Římě vysvěcena Sixtinská kaple, je zasvěcena Panně Marii. Stavitel Giovannino de'Dolci vytvořil podle plánů florentského architekta Baccia Pontelliho prostý obdélný sál o rozměrech 40,5 × 13,2 m, vysoký téměř 21 m a sklenutý valenou klenbou s výsečemi nad šesticí oken v obou bočních stěnách. Na freskách na zdech se podíleli významní florentští malíři Sandro Botticelli, Domenico Ghirlandaio, Cosimo Rosselli, Perugian Pietro Perugino a Luca Signorelli. V roce 1504 se ve stropě objevily trhliny a poškodily malbu „hvězdami posetého nebe“ od Piera Matteo d'Amelia. A tehdy začíná příběh, kvůli kterému dnes kapli obdivuje celý svět. V roce 1508 povolal papež Julius II. Michelangela, aby strop opravil a znovu vymaloval. Michelangelo se považoval za sochaře a zakázku, která jej navěky proslavila, původně nenáviděl. Tehdy třiatřicetiletý umělec nakonec věnoval výzdobě Sixtinské kaple velkou část života a také zdraví. Nejslavnějším motivem Michelangelovy výzdoby je asi Stvoření Adama, kdy postava Boha letícího prostorem dává život Adamovi, kdy osudové napětí okamžiku je soustředěno jen do dotyku prstů obou. Michelangelova práce však stropem nekončí. V roce 1534 povolal šedesátiletého Michelangela zpět do Sixtinské kaple, opět proti jeho vůli, papež Klement VII, aby vytvořil fresku Poslední soud na oltářní stěně. Michelangelův Poslední soud je největší freska století a dodnes nezpochybnitelným mistrovským dílem.

15.8.1843 byl v Kodani otevřen zábavní park Tivoli. Inspirací k jeho vzniku byly podobné zábavní parky v Paříži a v Londýně, ale dánský park na rozdíl od nich funguje dodnes. V době otevření byl na okraji města, dnes stojí prakticky v centru Kodaně a ročně přivítá okolo čtyř miliónů návštěvníků. Pro veřejnost jsou připraveny atrakce všeho druhu, od obyčejných kolotočů až po opravdu hrůzostrašnou horskou dráhu. Zachovala se ale i původní dřevěná horská dráha, dnes nejstarší na světě. Do Tivoli se dnes míří hlavně na jaře, kdy všechno kvete, a je to oblíbený cíl procházky seniorské generace. Každý páteční večer se pod širým nebem konají koncerty, jak rockové, tak i klasické hudby či baletu. Víkendovým zpestřením bývá ohňostroj.

26. a 27.8.1883 vybuchla mezi indonéskými ostrovy Jávou a Sumatrou sopka Krakatoa. Výbuchy byly slyšet pět tisíc kilometrů daleko, způsobily zemětřesení a následně několik vln tsunami. Sopečný mrak vystoupal do výšky 27 kilometrů a v okruhu 160 kilometrů nastala úplná tma. Více než čtyřicetimetrová vlna tsunami zahubila přes třicet šest tisíc lidí a zničila desítky měst a vesnic. Šlo o jednu z největších sopečných explozí, jaké se kdy udály. Událost ovlivnila celou zeměkouli. Průměrná teplota na Zemi se snížila zhruba o jeden stupeň Celsia a kvůli sopečnému prachu v ovzduší lidé i v Norsku pozorovali krvavé západy slunce. Spisovatele Karla Čapka inspirovala katastrofa k románu Krakatit. Sopka Krakatoa je nebezpečná stále. V roce 2018 došlo k sesuvu sopečného kuželu a následná vlna tsunami zanechala za sebou více než 400 mrtvých a tisíce zraněných.

2. a 3.8.1938 přijel do Československa britský politik lord Runciman. Runcimanova mise byla iniciativou britské vlády, zaměřenou na vyřešení mezinárodní krize, hrozící vypuknutím války v Evropě. Mise měla zprostředkovat jednání mezi československou vládou a Sudetoněmeckou stranou, která reprezentovala radikalizovanou německou menšinu. Mise vedla samostatná jednání jak s československou vládou, tak s SdP s cílem zprostředkovat urovnání sporu. Zpočátku britský vikomt preferoval pro Sudety autonomii v rámci Československa. Po jednání se sudetskými Němci a pod vlivem Hitlerovy propagandy ve své zprávě nakonec Runciman podpořil připojení Sudet k Třetí říši. Závěrečná zpráva, kterou Runcimanova mise vydala krátce před zahájením Mnichovské konference, rozhodujícím způsobem přispěla ke vzniku a přijetí Mnichovské dohody.

27.8.1953 měla v New Yorku premiéru romantická komedie Prázdniny v Římě režiséra Williama Wylera, v hlavních rolích s Gregory Peckem a Audrey Hepburnovou. Hepburnová získala za roli princezny Anny Oscara. Film získal Oscara také za nejlepší příběh, a to přesto, že jeho autor, spisovatel a scenárista Dalton Trumbo, nesměl v této době mccarthysmu veřejně psát, neboť byl na hollywoodské černé listině, takže v původních filmových titulcích chyběl. Trumbo je autorem několika desítek dalších hollywoodských filmů, které dnes patří ke zlatému fondu americké i světové kinematografie a jeho jméno bylo ze všech obvinění očištěno, což mj. znamenalo, že se musely předělávat u mnoha děl závěrečné titulky. Prázdniny v Římě milovali diváci nejen v Americe, ale i v Evropě, bez ohledu na železnou oponu. Audrey Hepburn patří dodnes k velkým hvězdám zlaté éry filmového umění.

30.8.1963 začala fungovat horká linka mezi Washingtonem a Moskvou. Linka vznikla jako reakce na kubánskou krizi v roce 1962 a funguje dodnes. Není to telefon. Nejprve fungovala jako dálhopis, od roku 1985 jako fax a nyní jako e-mail. Americký terminál horké linky byl původně v Pentagonu. V sídle amerických prezidentů je druhý terminál až od roku 1978. Předání vzkazu od Nikity Chruščova prezidentovi Johnu Kennedymu během kubánské krize trvalo tehdy i 12 hodin. Obě strany se proto dohodly, že pro krizové situace potřebují rychlou komunikaci. Poprvé byla linka využita roku 1967 při šestidenní válce na Blízkém východě. Američtí prezidenti Richard Nixon a James Carter komunikovali s šéfem sovětských komunistů Leonidem Brežněvem při konfliktu mezi Indií a Pákistánem v roce 1971, během další války mezi Izraelem a arabskými zeměmi v roce 1973 i při sovětské invazi do Afghánistánu v roce 1979. Od počátku 90. let spolu americký a ruský prezident mluví často telefonicky, ale původní zabezpečená horká linka zůstává v provozu. Její funkčnost obsluha prověřuje každou hodinu. Důležitější jsou dnes však jiná spojení, především e-mailové. Nejde už o přenos podmořským kabelem, ale pomocí satelitní linky a optických kabelů. Po lince běží šifrované e-maily se samotnými zprávami a chat, po kterém se domlouvá obsluha terminálů na provozních záležitostech.

21.8.1968 začala invaze vojsk Varšavské smlouvy do Československa. Důvodem intervence, podpořené žádostí konzervativního křídla KSČ, byly liberálně reformní vnitropolitické změny v ČSSR, známé jako pražské jaro. Hlavní podíl na invazi měla armáda SSSR, slabší účast měla vojska PLR, MLR a BLR, nepatrná byla účast armády NDR. Byla obsazena většina důležitých měst v ČSSR, došlo k přerušení rozhlasového vysílání. Předsednictvo ÚV KSČ v prvních hodinách okupace přijalo usnesení pod názvem „Provolání všemu lidu ČSSR“, odsuzující invazi. Krátce poté byli vedoucí představitelé československých politických reforem zatčeni a zavlčeni do SSSR. Snahu prookupačních sil o ustavení kolaborantské vlády však zmařil spontánní masový odpor většiny obyvatel Československa, který trval přibližně týden a při kterém občané vyjadřovali podporu internovaným politikům, dokud se nevrátili zpět do vlasti. Postupně však došlo k odvolání většiny reforem, komunistický režim byl opět utužen formou normalizace a reformní politici změnili názor nebo byli nahrazeni. Odpor obyvatelstva proti okupaci byl nakonec zlomen brutálním potlačením protestů při prvním výročí okupace. Vojska SSSR zůstala v Československu do roku 1991. Socialismus sovětského typu byl zdiskreditován v očích světové veřejnosti již navždy.

12.8.1978 byl v Praze uveden do provozu první úsek trasy metra A ze stanice Leninova (dnes Dejvická) do stanice Náměstí Míru na Vinohradech o délce 4,7 km. Na rozdíl od prvního úseku trasy C byla trasa A stavěna odlišným způsobem – je podstatně hlouběji založena a byla vybudována převážně za pomoci razících štítů. Při výstavbě trasy pod územím Starého Města bylo učiněno mnoho archeologických objevů. Zahájení provozu se zúčastnili nejvyšší představitelé ČSSR, přítomni byli také zástupci Sovětského svazu, protože i tento úsek byl budován jako stavba československo-sovětské spolupráce. Byly zprovozněny i manipulační spojky, které propojily „áčko“ s linkou C. Stanice Muzeum se tak stala první přestupní stanicí pražského metra.

31.8.2008 byla ukončena platnost padesátihaléřových mincí a dvacetikorunové bankovky.

Haléř byl původně drobná stříbrná mince, ražená v mincovně ve Švábsku. Latinsky se nazýval denarius hallenses, německy häller a česky haléř. V českých zemích se poprvé objevil ve 2. polovině 14. století, kdy toto jméno dostala drobná stříbrná jednostranná mince. Znovu pak byly haléře raženy za vlády Ferdinanda I. (1526-1564). Potřetí se haléř objevil za vlády Marie Terezie (1740-1780). Nebyl již ražen ze stříbra, ale z mědi. V rámci reformy zavedené v roce 1892 císařem Františkem Josefem I. se haléř opět objevuje jako nejmenší nominál měny. Po rozpadu Rakouska-Uherska a vzniku Československa byla přijata koruna, která se dělila na 100 haléřů. Nejmenší mince - dvouhaléř - byla ražena od roku 1923. Jednohaléřová mince se objevuje v československé měně až v roce 1953 v rámci neblaze proslulé měnové reformy. Za dobu své existence na území Československa a České republiky byly haléřové mince raženy v celkem osmi nominálních hodnotách - 1, 2, 3, 5, 10, 20, 25 a 50 haléřů. Poslední haléřové mince, tedy padesátihaléře, byly v oběhu od roku 1993. Padesátihaléřová mince byla poslední platnou haléřovou mincí v naší historii. ČNB jich postupně dala do oběhu přes 420 milionů kusů a každý rok musela nechávat desítky milionů kusů vyrobit, protože se do centrální banky vracelo pouhých 10 procent mincí.

Česká národní banka měnila neplatné padesátihaléře do konce srpna 2014.



INFORMACE Z DOMOVA

Schůzky stravovací komise domova se uskuteční
ve středu 9. 8., 23. 8., 6. 9., 20. 9. v hlavní jídelně domova.



V úterý 8. 8. nás opět přijede navštívit paní Eva se svými zvířátky.

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

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

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 2.8. 2023
od 10:00
v sále.



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

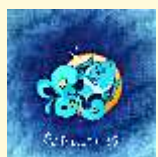
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Srpen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

V srpnu jste se smířili s tím, jak situace v milostné oblasti pokračuje, a nemáte z toho příliš těžkou hlavu.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Máte spousty energie a letní invence, jste hvězda společnosti a velmi oblíbený mezi svými přáteli.



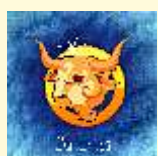
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Zkuste si najít pozitivní vlnu myšlení a nehelejte na všem nějaké mouchy. Uvidíte, jak se vám uleví.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Nedělejte ostatním to, co sami nemáte rádi. Štěstí v životě si musíme umět najít každý sám.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Máte nakročeno k tomu, si konečně v rodině udělat pořádek. Nepokazte si to zbytečným křikem a malichernostmi.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Jste stále na pozitivní vlně. Je to také díky vašemu vzdušnému znamení. Život zvládáte s přehledem jako nikdo jiný.

HOROSKOPY



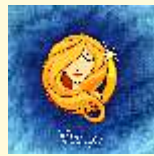
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Vaše občasné výkyvy nálad ustojí jen velkorysý partner. Mít ho je výhra v loterii a velké štěstí. Hýčkejte si ho.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Dopřejte si v létě hodně ovoce a lehkých jídel. Prospěje to nejen vašemu tělu, ale i vaší mysli.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nevěnujte tolik pozornosti zevnějšku. Vedle vás je někdo, kdo je zajímavý hlavně svým intelektem a čeká na vás.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Máte spoustu aktivit a setkání s milými lidmi. Letošní léto si vyloženě užíváte a to je dobře. Jdete do toho naplno.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Neřešte malichernosti. Zaměřte se na to, kdo vám v životě pomohl, či pomáhá a vaňte si přátel.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Zajímavá setkání se vám letos o prázdninách nevyhnou. Možná se už brzy setkáte se spřízněnou duší.