

HÁJEK

duben
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.**

*Chamrádová Jaroslava,
Konečná Květoslava,
Pokorný Josef, Prusíková
Božena.*

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA
GUE
GA
G

1) Říká se, že kdo si o Velikonocích omyje vodou z potoka obličej, ten:

- a) Odhalí tajemství.
- b) Zkrásní.
- c) Zoškliví.

2) Jaroslav Hašek (30. dubna 1883 – 3. ledna 1923) byl český spisovatel, publicista a novinář. Kterou známou knihu napsal?

- a) Jak jsem vyhrál válku
- b) Hlava XXII
- c) Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války

3) Dle dávných legend se hory s poklady otevírají:

- a) Na Zelený čtvrtek.
- b) Na Velký pátek.
- c) Na Bílou sobotu.

4) 14. dubna 1912 se parník Titanic na své první plavbě přes Atlantik začal potápět. Další den kolem 2:20 ráno se potopil. Proč se to stalo?

- a) Srazil se s jinou lodí.
- b) Na lodi propukl požár.
- c) Srazil se s ledovcem.

5) Který den „odlétají zvony do Říma“?

- a) Na Zelený čtvrtek.
- b) Na Velký pátek.
- c) Na Bílou sobotu.

6) Který český spisovatel, narozen 1. dubna 1929 v Brně, napsal knihy: Nesnesitelná lehkost bytí, Nesmrtelnost, Žert, Směšné lásky?

- a) Pavel Kohout.
- b) Milan Kundera.
- c) Arnošt Lustig.

7) Pranostiku „Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři“ všichni známe. Víte ale, jak je svatý Jiří zobrazován?

- a) Na koni, jak bojuje s drakem.
- b) Jako římský voják, který lije vodu z vědra na hořící dům.
- c) Se šípy, kterými ho prokláli římsští vojáci.

8) V našich zemích se dlouho uchovaly i tradice předkřesťanské. S jednou tradicí bylo spojené „lito“. Víte, o co se jedná?

- a) O speciální druh pečiva.
- b) O ozdobený jehličnan nebo ratolest.
- c) O svázané vrbové proutí.

9) 12. dubna 1944 se narodil československý písničkář a básník, hlavní představitel československého protikomunistického protestu v letech 1963–1989. Víte, jak se jmenoval?

- a) Karel Kryl.
- b) Karel Gott.
- c) Petr Novák.

10) S 30. dubnem jsou spojeny čarodějnice. Proč se zapalovaly tradiční čarodějné ohně?

- a) Protože měly symbolizovat přicházející teplé a úrodné období.
- b) Protože oheň se považuje za nejlepší ochranu proti čarodějnicím.
- c) Protože pohané ohněm čarodějnice uctívali pro jejich moc.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z březnového kvízu
odpovědělo 32 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Ilona Bednářová,
Marie Černohorská, Přemysl
Červenka, Marie Illnerová,
Hana Moravová, Karel Pešťák,
Jan Sedlmayer a Tým A3.

Devět správných odpovědí měl:
Tým B0.

Osm správných odpovědí neměl
nikdo.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 2. a 8.

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

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) b – z Tábora.
- 2) c - krátké ruce.
- 3) b - Obecná škola.
- 4) a - Vlasta Burian.
- 5) c - Dědečka Josefa.
- 6) b - Severoatlantická aliance.
- 7) b - Čtvero ročních dob.
- 8) a - Jarní rovnodennost.
- 9) b - V Karlových Varech.
- 10) c - Panna a Baba.

2. 4. neděle 10:00 SÁL

VARDE GARDEN

Městský dechový orchestr z města Varde v západním Jutsku byl založen v roce 1963, hraje hlavně populární hudbu. 40 hudebníků ve věku 12 – 18 let v krásných tradičních uniformách.

4. 4. úterý 10:00 SÁL

KLAVÍRNÍ KONCERT

Zveme vás na klavírní koncert v podání nadané slečny Sofie Lewerenz.

5. 4. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

5. 4. středa 15:00 SÁL

VERNISÁŽ – CESTA DO ZAHRADY

Zveme vás na zahájení výstavy obrazů Hany G. Sommerové, hudební doprovod provedou studenti pod taktovkou paní Simony Hečové.

7. 4. pátek 14:00 SÁL

VICTORY

Zveme vás k tradičnímu Velikonočnímu setkání s poslechem hudby a dobrou atmosférou.

12. 4. středa 10:00

SVĚTOVÝ DEN PARKINSONOVY CHOROBY

VI. ročník sportovního a osvětového dne k příležitosti Světového dne Parkinsonovy choroby.

16.04. neděle 13:30 KAPLE

Duchovní zastavení pro každého

Téma: Co pro nás znamenají Velikonoce?

19. 4. středa 14:00 SÁL

LETOHRÁDKY

Přijďte si poslechnout přednášku a podívat na fotografie letohrádků v podání paní Mickové.

20. 4. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava březnových narozenin našich obyvatel.

25. 4. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

26. 4. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Lucie Bílá slaví v dubnu 57. narozeniny, pojďme si tedy připomenout její známe hity, které ji proslavily.

30.04. neděle 13:30 KAPLE

Duchovní zastavení pro každého

Téma: Setkání s Posvátmem.

KALEIDOSKOP

Hudební dopoledne – Krásné hudební vystoupení na kytaru a klavír v naší kavárně.



Výroba panáků – Výroba panáků s osením, příprava na velikonoční svátky.





Socializace psů – Navštívilo nás 8 štěňat louisianského leopardího psa s mámou za účelem socializace.





Oslava MDŽ – 8. 3.
jsme společně
s kremrolí a růží
oslavili MDŽ.



Odpolední kafe – Odpolední zpestření
kávou a buchtou.





Literární dílna

Začala k nám chodit kočka

Začala k nám chodit kočka. Maminka řekla sestře, ať ji do zahrady nepouští. Měli jsme již staršího kocoura, který větší část dne trávil v kuchyni na gauči na maminčiných zádech, neboť ji často bolela záda a její milovaný kocourek jí je zahříval a to jí dělalo dobře. No, zkrátka to byl její Kocour, nás dětí si moc nevšímal. Jen když potřeboval ven, tak si zamňoukal u dveří a my mu byli dobří, že jsme mu otevřeli. V noci v kuchyni nebyl, to pravidelně odcházel a vracel se až ráno, kde coural, to nikdo nevěděl. Občas jsme měli přede dveřmi nějakou mrtvou myš, to snad byl jeho dík za to, že může být ve dne v kuchyni na gauči a posloužit mamce, když ji zase vzal houser.

Sestře to bylo líto a chtěla pro sebe také kočičku, a tak neuposlechla, schovala kočku do dřevníku, kam ji chodila krmit. Brzy to věděla celá rodina, neboť Hanička, mladší sestra, to prozradila, protože sestra si do kapsy vždy brala něco k jídlu a odcházela ven, a to dříve nedělala. To už i náš dvouletý bráška tleskal ručkama a dělal „či-či“. Takže tito spiklenci museli s pravdou ven. Já to už také dávno tušila, ale prozradte sourozence, a zvláště, když chtějí také svou kočičku.

Rodiče tedy povolili kočičku, ale do kuchyně nesměla, to by asi ani Kocour nedovolil. Bylo to jeho teritorium, tam byl pánem on. A tak jsme měli povolení na dalšího člena rodiny, ale jen na zahradě a ve dřevníku. Obě sestry měly radost, že mají kočičku, a nejvíc času trávily s kočičkou na zahradě a když přšelo, tak v dřevníku. Já už měla jiné starosti, školu a dohled na mladší sourozence. Venouška kočička moc nelákala, měl svého oblíbeného pejska, se kterým někdy sdílel i jeho boudu, ale o tom jsem už psala. Rex, to byl náš hlídací pes a též můj kamarád, neboť jsem s ním často večer obcházela celý objekt továrny, kde jsme bydleli. A tak obě sestry byly šťastné, že mají kočičku. Až jednou příběhly a jedna přes druhou křičely, že ve dřevníku je plno malých kočiček a divily se, kde se tam vzaly. No, a tak místo dvou koček jich bylo sedm.



Mamka rozhodla, že se utopí, tedy ty kočičky, ale to ostatní členové domácnosti razantně odmítli spolu s taťkou, a uprosili jsme mamku, že se budeme všichni starat, dokud koťata trochu nevyrostou, a pak je rozdáme sousedům. To už zařídila Věruška, má sestra o šest let mladší, která oběhla sousedy, kteří byli bez koček, ale měli také děti, které chtěly kamaráda. A tak jsme se všichni, i někdy mamka pomohla, starali o celou kočičí rodinku, dokud kočičí cháska nevyrostla a mohla odejít od své maminky. Ale nerozdali jsme všechny, zůstal černý kocourek, kterého si Hanička vybrala a říkala mu Matýsek. Někdy si ho vzala do kuchyně, byl ještě malý, ale čilý, a Kocour, kterému kuchyň patřila, nebyl zprvu moc nadšený, ale časem si na malého zvykl, i na jeho maminku, která se přišla na svého kluka podívat. Občas něco v kuchyni shodili, jak se honili a vyváděli, že je všechny mamka vyhnala ven a říkala, že si raději koupí flastr na záda, než toho Kocoura mít v bytě. Ale Kocour nikdy na ni nezapomněl. Jak ulehla s houserem, tak byl hned v kuchyni, jako by věděl, že jí není dobře, a vlezl jí na záda a zahříval ji a mamce bylo hned líp a přestala se zlobit. Kočička s Matýskem mohla přes zimu zůstat v síni, kde měl svůj pelíšek i mamčin Kocour a dokonce i náš pes Rex, který si už zvykl i na nové obyvatele našeho bytu. On tam ale přespával, jen když byl venku opravdu velký mráz, jinak zůstával ve své velké boudě, kterou občas navštěvoval i náš malý Věna. Holky byly šťastné, že každá měla svou kočičku, mamka měla svého Kocoura, který jí zahříval záda, já se po večerech procházela s Rexem a taťka měl své milované holuby. Nyní to byla všechna zvířátka, ale dříve, než se narodili Hanička a Vašík, tak to byla ještě koza a pašík, ale ti dnes už byli v Pánu. Kozu taťka prodal, no, spíše daroval, jednomu pánovi, co zde pracoval. Měl malý domek na vesnici a dvě nemocná děcka a prý kozí mléko by pro ně bylo dobré, no a my jsme si ho s Věrkou užily už dost, tak jsme kozu ani moc neobřečely, naopak jsme byly rády, že už nemusíme její mléko pít, chutnější bylo kravské. No a pašíka jsme zkonzumovali sami, pár jitřiček jsme dali do dílny, ať si také trochu pošmáknou ostatní. Tak skončilo naše hospodářství, ještě zbylo pár králíků, ale ty jsme občas konzumovali my a Rex. Kočky zásoboval Kocour, ale i oni si někdy pochutnali. U okolních lidí jsme byli za početnou rodinu – čtyři děti, tři kočky, pes, králíci a holubi, no, a taky občas pár myší, které nám nosil Kocour přede dveře. Byli jsme velká, ale šťastná rodina.

Marie Vaňková

Koně a já

Již jako malé dítě jsem vlastnil koně. Jmenoval se Ferda. Byl hodný. Nekopal, nekousal, ale ze sedla mě občas shodil. Byl jsem samá boule. Můj koník byl dřevěný, houpací kamarád. Měl jsem ho rád. V noci stál u mé postele.

Jednoho dne přijel kolotoč. Bylo to nedaleko od našeho domu. Byl to ten řetízkový, houpačky, střelnice a malý kolotoč pro děti. V kruhu za sebou stály autíčka, letadla, labutě a také koníčky. O ty byla vždy strkanice. Mamka dala pár korunek, babička také něco přidala a šlo se řadit. Aby se kolotoč točil, musel ho vždy někdo tlačit. Jiný pohon neměl. Když se mi podařilo osedlat vybraného koníka, připadal jsem si jako rytíř, který jde porazit sedmihlavého draka a osvobodit princeznu. Kolotoč odjel a já byl opět bez koně.

Chodil jsem s rodiči do ZOO, cirkusu i na pouťové atrakce. Někdy jsem se povozil na živých ponících. Ale vlastního živého koně jsem nikdy neměl. Vše mi bylo nahrazeno až v dospělosti. Pracoval jsem jako hajný, tedy lesník u lesního závodu. V té době byli koně součástí skoro každého lesnického úseku. Také v mém revíru byli dva koně. Oni nebyli pro parádu. Byli to zdatní pracanti. Používali se na přibližování vytěženého dřeva z porostů, kde neuspěla mechanizace. Hlavně v příkrých stráních nebo rašeliništích i v chráněných oblastech pro zdroje pitné vody. Starali se o ně dva pracovníci. Brzy ráno koně zapřáhli do malého vozíku. Přidali seno, oves, obrok, trochu vody a jelo se do lesa. Byla to sehraná parta. Jeden z pracovníků byl v lese a zapřahal klády za koně, druhý na určitém místě klády odpojil a koně se sami vrátili pro další náklad. Dřevo táhli po vyznačené trase, někde si cestu vybírali sami. V přesně určeném čase se zastavili u vozíku s potravou. Hodinu odpočívali a opět šli pracovat. Kolem třetí hodiny odpoledne se vraceli do stáje. Byli to machři.

Ve vlastnictví lesního závodu byli i koně jezdeckí. Využívali se pro překonání větších vzdáleností lesních úseků. Také k odvozu zastřelené zvěře. Zejména jelení nebo divočáků. Často jsem se na nich i projel. Pohled ze sedla koně je úchvatný. Krásný pohled byl i na techničku Pavlu na koni. Ráda jezdila. Byla však menší postavy a na hřbet koně jsme jí museli pomáhat. To jsme dělali velice rádi. Za odměnu byl pohled na její zadeček, jak se pohybuje v rytmu s koněm.

To vše skončilo. Opustil jsem svoje milované Krušné hory. Jsem v domově pro seniory. Mám otevřené okno. Zvenku opojně voní rozkvetlé lípy. Slyším známé zvuky koňských kopyt. Pohlédnu na ulici. Vidím dvě švarné policistky na koni. Vykonávaly strážní službu. Nedaleko domova je základna oddílu jízdní policie. S povděkem jsem uvítal v rámci aktivizace návštěvu tohoto stanoviště. Byli jsme seznámeni s vybavením policistů, ustájením koní a péčí o ně. Viděli jsme i ukázkou policistek a jejich koní v různých akcích, které mohou nastat při jejich službě. Byl to opět jeden pěkný a poučný den. Byla potvrzena pravda, že nejen člověk a pes, ale i kůň mohou být přátelé.

Karel Pešťák

Pohlazení na duši

Pohlazení je velice příjemné. Kromě milého hlazení po zádech, vlasech, je též mnohým lidem známé pohlazení na duši, a to může být praktikováno různým směrem. Vybereme si nejoblíbenější praktiku, a to v souvislosti s jídlem. Je známo, že dobré jídlo a vůbec všechna strava udělá s člověkem zázraky a ráno vynikající snídane je opravdu tím nejlepším pohlazením na duši. Jste určitě stejného názoru a tak vám také přeji vždy dobrý apetit, aby mohlo poté přijít to vytoužené pohlazení na duši.

Ilona Bednářová



Drazí přátelé,

Hod boží velikonoční je úžasným dnem. Je to první křesťanský svátek vůbec. Den, kdy se máme radovat a prožívat Kristovo vzkříšení. A co nám k tomu říká Janovo evangelium? - Mluví o prázdném hrobě. Anděl (posel dobrých zpráv) ženy ujišťuje, že Ježíš vstal z mrtvých, ale jako důkaz ukazuje jen prázdné místo, kam Ježíše položili. Náš největší svátek je svátkem víry. Máme před sebou jen prázdný hrob a svědectví těch, kteří Ježíše viděli. A těmto svědkům můžeme věřit, neboť oni pro Krista položili své životy. A těch mučedníků jsou tisíce. Z generace na generaci předává se toto svědectví. Věda a technika a celý náš život je vlastně věcí víry. Kdo z nás viděl atom? Nikdo. My jen věříme, že je, že existuje. Věříme to těm, kteří nám říkají, že je. Kdo z nás by poznal atom, i kdyby ho uviděl v nějakém obřím mikroskopu? Nikdo. Zásadou byla otázka víry. Kdo z nás viděl let do vesmíru? Řeknete snad já... ale budete myslet obrazovku svého televizoru. To věříme lidem a přístrojům, věříme rozumně, ale jen věříme. Sami jsme u toho nebyli. Tak je většina našeho života založena na víře. Až na těch pár věcí a událostí, které nás bezprostředně obklopují. Ale to je jen nepatrný kousek toho, co je ve světě, v přírodě. My žijeme s celým dnešním světem - a to všechno je víra, neboť všude jsme nebyli, ale dáváme se informovat tiskem, rozhlasem, internetem, televizí. A těm informacím věříme. A dnes o tomto svátku otevírá se nám internet, televize a ukazuje nám, co se stalo v neděli po ukřižování Ježíše. Přišly ženy k hrobu, aby aspoň ještě něco udělaly pro Ježíše a hrob nacházejí prázdný. A jakýsi mladík jim říká, že Ježíš vstal z mrtvých. Ženy běžely k apoštolům a Petr a Jan se šli přesvědčit. Petr uviděl Ježíše, uviděla ho i Maří Magdaléna, a potom i všichni apoštolové. A k tomu můžeme dodat nesmírně důležitý komentář. Ježíš Kristus se stal člověkem jako my, jedním z nás. Proto i Ježíše potkalo nepochopení, zášť a nenávisť, těch, kteří ho nakonec nechali přibít na kříž a přivedly do hrobu. Ale Kristův hrob je prázdný. Kristus vstal - a tím zvítězil nad veškerou nenávisť, nad smrtí. Proto každý, kdo v Ježíše Krista věří, má jistotu, že jeho potíže a nesnáze ani jeho smrt a hrob nebudou tím posledním v jeho životě, nebudou

triumfovat. Triumfovat bude láska, radost, život.

Jeden anglický učenec, který psal o životě a smrti Kristově, si zajel do Izraele, aby všechna místa Ježíšova života viděl na vlastní oči. Byl v Jeruzalémě právě o Velikonocích. Všechna posvátná místa byla přístupná. V chrámu Božího hrobu, v chrámu postaveném nad Kristovým hrobem, byl nával největší. Zvláště proto, že do vlastního Kristova hrobu se vešlo jen několik lidí. Před anglickým uencem byl nějaký slepý starý sedlák z Makedonie. Oděn byl uboze a podle nohou soudil učenec, že asi většinu cesty do Jeruzaléma šel pěšky. U kamene v Kristově hrobě se vrhl na kolena a začal kámen píd' vedle píd' ohmatávat. Ruce se mu přitom třáslly a z očí mu kanuly slzy. Průvodci pobízeli ke spěchu, ale sedlák nebyl od prázdného Kristova hrobu k odtržení. Proč? Protože tady na tom prázdném kameni ohmatával a vychutnával důkaz, že jeho slepota zase pomine, že jeho chudý, tvrdý a bolestný život se jednou rozvine v ještě větší štěstí, než si jeho utýrané srdce dovede přát a vysnit. - Velikonoce, to je otevření veliké naděje pro lidství. A Velikonoční neděli můžeme prožívat každou neděli po celý rok. Neděle je připomínkou, že Ježíš žije, že vstal z mrtvých. V ruštině neděle se nazývá vzkříšení. A to vystihuje význam každé neděle, zvláště té první, kterou prožíváme v době velikonoční.

Přeji Vám všem velikonoční radost, neboť všichni lidé máme naději vycházející z Kristova vzkříšení.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Karafiát Karel, Legnerová Anna, Lehnertová Radimíra, Zemanová Věra.

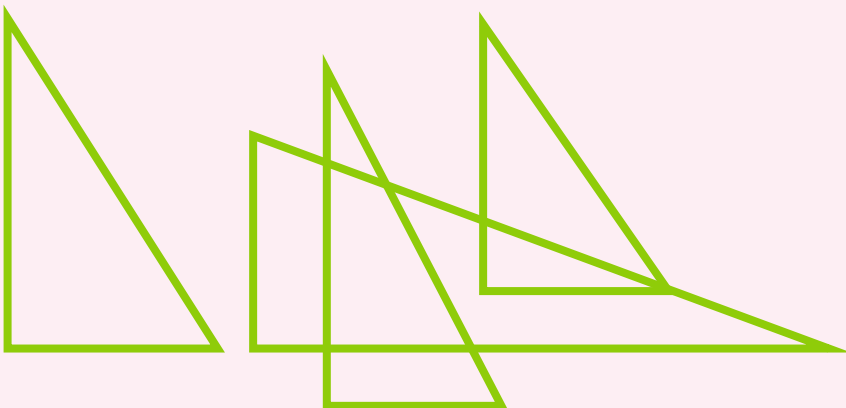


**1. CO NEPATŘÍ MEZI OSTATNÍ A PROČ?**

Mrkev, ředkvička, paprika, ananas, okurka, skříň, stůl, židle, dveře, lednice, žába, kapr, štika, úhoř, pstruh, kuřecí, vepřové, kaviár, telecí, hovězí, hrnec, pekáč, pánvička, sklenička, nůž, rodinný dům, chata, panelák, karavan, bytovka, láska, svoboda, důstojnost, peníze, radost.

2. K NÁSLEDUJÍCÍM VÝRAZŮM NAPIŠTE ANTONYMA (SLOVA OPAČNÉHO VÝZNAMU):

štíhlý –
těžký –
motivovaný –
veselý –
upřímný –
kulatý –
zarostlý –
radostný –
laskavý –
bývalý –
trapný –
bojácný -

3. UHÁDNETE, KOLIK JE NA OBRÁZKU TROJÚHELNÍKŮ? (Pozor – další trojúhelníky mohou vzniknout i vzájemným překrýváním.)**4. VYMYSLETE SLOVA DLE NÁSLEDUJÍCÍCH KATEGORIÍ: NÁZEV MĚSTA, KŘESTNÍ JMÉNO, ZEMĚ, NÁZEV ROSTLINY, ZVÍŘE A VĚC, KTERÉ ZAČÍNÁJÍ NA PÍSMENO:**

- a) L
- b) T
- c) C

5. PŘÍŘAĎTE SLOVA SE STEJNÝM VÝZNAMEM – PŘEJATÉ SLOVO A JEHO ČESKÝ VÝZNAM:

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. DREZURA | a) BLUDIŠTĚ |
| 2. EUFORIE | b) BÝVALÝ |
| 3. LABYRINT | c) OSVĚDČENÍ |
| 4. EGOISMUS | d) VÝCVIK |
| 5. AMOK | e) SOBECTVÍ |
| 6. EMERITNÍ | f) ZUŘIVOST |
| 7. ATEST | g) ODSTOUPENÍ |
| 8. ABDIKACE | h) NADŠENÍ |

6. DOPLŇTE ČÍSELNÉ ŘADY:

- 7, 14, 21, 28, ____, 42, ____ .
1, 2, 4, 8, ____, 32, ____, 128
67, 59, 51, 43, 35, ____ 19, ____.

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.



Čističky střeva: 6 druhů potravin, díky kterým budete zdraví

Až 70 procent imunity člověka je údajně ovlivněno tím, jak na tom jsou jeho střeva. Věděli jste, že jejich špatný stav může způsobit kožní problémy, únavu, nedostatek energie nebo špatnou náladu? Přitom udržet střeva v dobré kondici není nic složitého. Tenkým střevem prochází mnoho cizorodých látek, které narušují jeho přirozené prostředí. Tlusté střevo se zase stará o vylučování zplodin z těla ven. A když střeva nefungují, nečistoty se v organismu usazují, což má neblahý vliv na zdraví i imunitu. Projevit se to může různě, od zažívacích problémů přes tloušťnutí až po kožní problémy. Pro zdraví jsou tedy střeva velmi důležitá. Aby dobře fungovala, potřebují pohyb a pestrou, vyváženou stravu. Co všechno byste si měli alespoň několikrát týdně dopřát, abyste jim prospěli?



Vláknina především

Blahodárný vliv na střeva má vláknina. Působí jako dokonalá čistička: zbavuje je nečistot, zbytků jídla a nestravitelných kusů potravy, které se v nich usazují. Pro správně fungující střeva je důležitý příjem zeleniny, ovoce a luštěnin. Například jablka obsahují velké množství rozpustné vlákniny pektinu, který zachytává různé druhy toxinů a navíc zlepšuje střevní peristaltiku. Lze je konzumovat čerstvá či ve formě ovocných šťáv. Může se však stát, že někoho čerstvé ovoce nadýmá a nafukuje. V tom případě doporučuji jablka povařit například s hřebíčkem a špetkou skořice – budou stravitelnější.

Vsad'te na kvašené potraviny

Skvěle na střeva působí fermentované (kvašené) potraviny, například kysané zelí, jogurty či kombucha. Obsahují probioticky působící bakterie a enzymy, které usnadňují trávení. Probiotika navíc snižují cholesterol a podporují imunitní systém. Kysané zelí si lze vyrobit i doma ve sklenici a pochutnat si na něm v zelňačce, lepenici, salátech nebo ho použít jako přílohu. Pro zachování živých kultur je však důležité, aby byly kysané výrobky čerstvé. Jakoukoli tepelnou úpravou nebo naložením se probiotika zničí.

Celozrnné pečivo

Pro velké množství vlákniny dávejte přednost celozrnnému pečivu. Místo klasického rohlíku si dejte celozrnný – střevům tak snadno a rychle ulevíte. Pečlivě však sledujte složení: stává se, že běžné pšeničné pečivo bývá obarvené karamellem, čímž zdánlivě budí dojem „zdravé“ varianty, ale ve skutečnosti jde jen o barvivo bez jakýchkoli zdravotních výhod. Chcete-li mít jistotu, upečte si domácí celozrnné rohlíky.

Mléčné výrobky?

Střeva ocení kysané

Někomu mléčné výrobky způsobují trávicí potíže, a proto se jim vyhýbá. Řešením jsou produkty kysané. I ty prošly fermentací a obsahují laktobacily, takže usnadňují trávení a podporují správné střevní bakterie. Jde například o zakysanou smetanu a podmásli, kefír, jogurty a acidofilní mléka.



prozeny.cz

Termíny dalších stravovacích komisí

5.4.2023, 19.4.2023, 3.5.2023, 17.5.2023, 31.5.2023, 14.6.2023, 28.6.2023.

Začátkem letošního roku uplynulo 100 let od smrti spisovatele a publicisty Jiřího Haussmanna. Mladý právník pocházel z pražské intelektuální rodiny, dědečkem byl profesor polytechniky a poslanec říšského sněmu, otec byl prezidentem vrchního zemského soudu v Praze a v roce 1926 v úřednické vládě ministrem spravedlnosti. Haussman zemřel předčasně na souchotiny. Přes své mládí se Jiří Haussmann stihl etablovat jako autor epigramů, povídek i písňových textů a byl vedle Jaroslava Haška nebo Františka Gellnera či Karla Poláčka považován za velkou naději české satiry. Jeho nejlepší prací je utopicko-satirický román Velkovýroba ctnosti z roku 1922, úspěšně zdramatizovaný pro Československý rozhlas (1964, režie J. Horčíčka), v němž vytvořil satirický obraz let válečných a popřevratových, přičemž se mu snažil dát obecnější smysl. Román je jakýmsi zrcadlovým odrazem Čapkovy Továrny na Absolutno. Odehrává se na fiktivním ostrově Utopie, kde dojde k převratnému objevu substance, která v lidech vyvolává touhu po ctnostném a dobrém chování. Ostrov je však rozdělen na dvě poloviny a na každé z nich platí za ctnost něco jiného. Zničující válka za ušlechtilé ideály na sebe tak nedá dlouho čekat. Haussmann zesměšňoval nešvary v politickém i hospodářském provozu první republiky, bez ohledu na stranickou orientaci. Z jeho sbírky Divoké povídky z roku 1922 vybíráme text, který je pozoruhodně aktuální i po sto letech.

Jiří Haussmann: –1

Konečně nadešel osudný onen den: Ve čtvrtek znamená v Curychu naše koruna 0 – a v pátek –1. Lidský duch, nezvyklý pohybovat se v hodnotách „nalevo od nuly“, dovedl by si jen velmi těžce představit k převratnému tomuto faktu se připojivší důsledky, ale zběžný pohled do zachovaných soudobých kronik poučí dostatečně o jejich absurdnosti a dalekosáhlosti. Vůdčí princip celé dosavadní morálky, hromadění peněz pro ně samotné, „l'argent-pour-l'argentismus“, možno-li se tak vyjádřiti, změnil se totiž v pravý opak a bankovka, dosud všemohoucí představitel a zdroj veškerých myslitelných požitků fyzických i duchovních, stala se přebídným břemenem, jehož se každý snažil zbavit stejně usilovně, jako kdysi toužil po jeho nabytí.

Nejhůře ovšem byli postiženi nešťastníci, kteří v chvályhodné obezřetnosti shromáždili co největší množství papírových pokladů v punčochách a slavnících pro nejisté časy budoucí; z mnohého zámožného venkovana stal se tak přes noc nejpolitovanější ubožák. Ale ani ti, již uložili svoje hotovosti u bank, neunikli krutému losu: Ačkoli totiž veškeré úvěrní ústavy otevřely osudné oné noci úmyslně dokořán dvířka nedobytných pokladen a ocelových schránek, shledaly následujícího jitra s hrůzou, že jich nejen nikdo nevyloupil, nýbrž naopak, že vklady se až zdesateronásobily; odvážní zlosynové využili totiž nestřeženosti safesů k tomu, aby tajně do nich vpašovali ze svých movitostí, co jen mohli.

Obchod nabyl forem nevídaných: Kdo si koupil například housku, obdržel k tomu ještě 50 hal., a kterému občanu zachtělo se lahve francouzského šampaňského, dostal vedle balíku státovek pěknou peněženku nádavkem.

Věřitelé prosili na kolenou dlužníky, aby od nich přijímali i nadále bezúročný úvěr v neomezené výši, kdežto tito přicházeli s usměvavou tváří vyrovnávat svoje dávno promlčené závazky. Tím se stalo, že bohémové, studenti a staropenzisté zaujímal znenáhla v obecné úctě a vážnosti postavení bývalých kapitálových matadorů.

Továrníci nabízeli dvacateronásobné zvýšení mezd, dělníci vymíňovali si v kolektivních smlouvách bezplatnou práci přesčas, nezaměstnaní odmítali přijímatí sebemenší podpory. Dosíci podřízeného místa ve státní službě stalo se vzhledem k výši vyplácených gází předmětem tajných snů kdysi úspěšných burzovních spekulantů.

Nakladatelé uznali, že spisovatelům jako hlavním původcům díla náleží vlastně plných sto procent čistého výtěžku z jejich knih, literární braky zanikly, vydávány jen práce skutečně hodnotné, vědecké i beletristické.

Vysocí hodnostáři, zvláště pak exponenti politických stran zaujímající čelné funkce při ústředních úřadech, prohlásili jednomyslně, že chtějí nadále vykonávat své povinnosti bezplatně z čisté, nezištné lásky k republice a obecnému blahu. Vůbec rozkvetla solidnost a poctivost měrou nevídanou: kdo se pokusil o úplatek, byl okamžitě bez milosti udán, ba i spropitné odmítal každý, hotelové vrátné nevyjímaje.

Divadla a biografy zely prázdnotou, neboť každý jejich návštěvník našel na svém sedadle balíček tisícikorun. Profesionální atleti již před počátkem zápasu lehali si na lopatky, aby nemusili přijímatí

odměny určené pro vítěze, boxeři si vymíňovali nésti útraty pohřbu poraženého odpůrce.

Stát dosáhl rázem rovnováhy v rozpočtu. Daně odvedeny vzorně, dávka z majetku ve třech dnech do posledního haléře splacena, berní defraudanti docházeli kající k finančním úřadům a platili bez reptání nejvyšší pokuty za nesprávné fassé. Lichváři se sami udávali, bili se v prsa a prosili, aby jim peněžité tresty nebyly ukládány podmíněčně. Na ulicích lidé úmyslně porušovali z pochopitelných důvodů dopravní řád, v elektrikách kupovali za každou stanici nový lístek a přišel-li revizor, zkroušeně prohlašovali, že žádného nemají, jen aby mohli platit trest.

Kapsáři a zloději řádili neslýchaně, poctivý občan, vyšedší z domova s prázdnou kapsou, nebyl jist, nevrátí-li se zpět jako mnohonásobný milionář. Na opuštěných místech pocestní přepadání a zašívány jim do oděvu státovky, ba leckterý zhovadilec neváhal ani vplížit se pod rouškou temnoty na hřbitov a cpáti tam mrtvolám do rakví svazky cenných papírů. Policejní ředitelství musilo zříditi zvláštní oddělení pro registraci poctivých nálezců, kteří denně v masách přinášeli pohozené ceniny a dobrovolně se vzdávali nároku na desetiprocentní náhradu.

Nevěsty bez věna nestačily odbývati nápadníky, dolarové princezny uvádaly v panenství.

Měšťanské strany odklonily se od zásady posvátnosti soukromého vlastnictví, prohlásivše se pro teorii třídního boje a společenství veškerých statků. Strana živnostenská podala vládě memorandum žádající uvalení 1000procentní přírážky k dani z obratu. Lidovci skládali hromadně slib chudoby, a chtějíce dokonalými býti, rozdávali podle slov Písma, což jejich bylo, rychle mezi ubožáky o finančním převratu dosud nezvěděvších.

Vláda ukázala se v kritické situaci bezradnou. Svolala sice Národní shromáždění, ale toto sjednotilo se jedině na opatření, aby výplata diet byla okamžitě zastavena, neboť vděk lidu a vědomí vykonané povinnosti má poslanci býti nejlepší odměnou za všechna odříkání, jež namáhavá jeho funkce s sebou přináší. K projednání ostatních otázek zvolen zvláštní subkomitét, ale práce se v něm prodlužovala do nekonečna vzhledem k zákazu přijímati za činnost tam vyvíjenou jakékoli náhrady.

Konečně ministr financí podal demisi a na jeho místo jmenován jiný, povoláním prostý chalupník, ale dobrý straník a zasloužilý organizátor zemědělských družstev obstarávajících hromadný nákup umělého hnojiva. Tento pak vida, že věc přes nepřetržité porady zmíněného podvýboru se neblíží rozřešení, vyjádřil se v interview ke kterémusi zahraničnímu žurnalistovi, že „se do toho tedy sám vloží“, a opatřiv si příslušné učebnice, zahloubal se s nevšední pílí do matematiky a národního hospodářství.

Dlouho nepřinášela jeho námaha kýžených výsledků. Již již chtěl všeho nechat a navrátit se jako Cincinnatus do své skromné chaloupky, když jednoho večera dospěl ve studiu algebry k místu, vysvětlujícímu, že $-1 \times -1 = +1$.

Tvář ministrova se náhle rozzářila. Svolav telefonicky zástupce denního tisku, prohlásil, že situace je zachráněna a objasnil jim ihned svůj geniální finanční plán, na jehož základě měla býti pokleslá valuta sanována a hospodářský život uveden do starých kolejí: Stáhnuv totiž veškeré státovky z oběhu, dal je prostě přetisknouti znaménkem $\times$, čímž hodnotu jejich, sníženou zatím na $-108,5$ učinil nejen opět kladnou, nýbrž i způsobil, že se vyšvihla rázem k výši nikdy nebývalé, překonavši mžikem i holandský zlatý i americký dolar...

A staré dobré časy znovu se vrátily: Venkované schovávali své hotovosti do punčoch a slamníků, potraviny podražovaly, státní úředníci stahovali opasky, exponenti politických stran zaujímající čelné funkce prohlásili jednomyslně, že pracují sice výhradně v zájmu republiky a obecného blaha, že však každý dělník hoden jest mzdy své, továrníci poukazovali na nutnost „stabilizace výrobních nákladů“, hosté spropitné neplatící ignorování, boxeři donuceni pohřbívat se na vlastní útraty, rozpočet ministerstva školství seškrtán na setinu, dávka z majetku odložena na neurčito, pasažéři elektrických drah na otázku průvodčího: „Chybí někomu lístek?“ zarytě mlčeli, zloději opět kradli tajně, keřasové veřejně, do týdne přeloženo a vrženo na trh osm dvacetitisícových vydání padesáti sentimentálních a lascivních románů, kdežto díla vědecká prodávána papírnám na kilogramy. Strany měšťanské prohlásily, že sice nejsou proti mírným, pozvolným sociálním reformám, ale že soukromé vlastnictví a osobní iniciativa musí býti rozhodně zachovány, a v Národním shromáždění přijat aklamací návrh, aby diety byly nejen obnoveny, nýbrž i zadržené v plné výši nahrazeny.

Když pak v novinách zakrátko objevily se první zprávy o hladem zemřevších státních zaměstnancích, umělcích a staropenzistech, spatřováno v tom neklamné znamení, že krize je definitivně překonána, a nevýslovný jásoť všeho lidu neznal mezí.

Jiří Haussmann: Divoké povídky, vydala Městská knihovna v Praze.

Kodaň



Kodaň je hlavní a největší město Dánska. Leží na východním pobřeží ostrova Sjælland a částečně na ostrově Amager. Žije zde přibližně 644 tisíc obyvatel, v celé městské aglomeraci přes jeden milion. Kodaň je sídlem dánské královny. První zmínka o Kodani pochází z 11. století a hlavním městem se toto přístavní sídlo stalo ve století patnáctém. V 17. století, za vlády Kristiána IV., se stala Kodaň významným centrem regionu. Od roku 2000 je mostem přes Øresund spojena se švédským Malmö. Z Kodaně a Malmö se tak pomalu stává jedna metropolitní oblast, kde v okruhu 50 km žije cca 2,7 milionu obyvatel. Kodaň je hlavním regionálním centrem podnikání, kultury, médií a vědy, což potvrzují mnohé mezinárodní průzkumy a žebříčky.

Byla označena za jedno z měst s nejkvalitnější životní úrovní a rovněž s nejšetrnějším přístupem k přírodě na světě. Je zde největší skandinávské letiště. Jednou z nejnavštěvovanějších turistických atrakcí je bronzová socha malé mořské víly, v jejíž blízkosti je historická přístavní pevnost Kastellet ze 17. století. V centru Kodaně leží známý zábavní park Tivoli a Nová glyptotéka Carlsbergu. Roku 1996 byla Kodaň Evropským městem kultury. Dnešní název København pochází ze středověkého pojmenování v dánštině, které bylo Køpmannæhafn (v překladu do češtiny Přístav obchodníků). Roku 1043 bylo toto místo poprvé označeno jako Havn, což se shoduje také s latinským označením Hafnia. Obě slova znamenají totéž – Přístav. V roce 1923 byl právě od latinského pojmenování města odvozen název pro hafnium, chemický prvek, který téhož roku v Kodani objevili Dirk Coster a Georg von Hevesy. Jméno města nese asteroid (13586) Copenhagen.



Z denního stacionáře

Václav Veselý - Výprava po Norsku

2. část

V březnovém Hájků jste si mohli přečíst první část cestopisných vzpomínek pana Václava Veselého. Nyní přináší Hájek pokračování tohoto pozoruhodného záznamu cesty z Čech až do severského Norska, ale nejprve se krátce představí autor cestopisu.

Dovolte abych se představil. Jmenuji se Václav Veselý. Před mnoha lety jsem vystudoval vysokou školu a získal titul inženýr. Ve čtyřiceti letech, když jsem měl být na vrcholu svého života, jsem onemocněl nevyléčitelnou Parkinsonovou nemocí. Byl jsem z toho úplně špatný, asi po čtrnácti dnech jsem se ale rozhodl, že se jen tak nevzdám a začal jsem více pracovat, více cestovat a snažil jsem se užívat si život. Šest let jsem pracoval u dánské firmy jako technický manažer. Jezdil jsem po celé České republice, a i po velké části Evropy. Po šesti letech byli nuceni Dánové prodat firmu do Švédska a s tím přišel i nový ředitel. Tou dobou jsem odcházel do invalidního důchodu. Ale i tak se na mne usmálo štěstí. Mohl jsem pracovat na zkrácený pracovní úvazek v Domově pro seniory Zahradní město, dělal jsem správce budov. Nakonec jsem zde pracoval 12 let. V letech 2009-2010 jsem dělal předsedu Společnosti Parkinson. Podařilo se nám vyhrát, také díky mé asistentce, 2 mil. Kč v Adventním koncertě ČT. Z výtěžku jsme společně s paní Opltovou zřídili první stacionář pro lidi s Parkinsonovou nemocí v České republice. Stacionář od počátku patřil pod DS Háje, což bylo zásluhou Mgr. Dagmar Zavadilové.

V neděli 12. srpna ráno nás probudilo bubnování dešťových kapek na okenní římsu. Roztáhl jsem závěsy. Obloha byla zatažená těžkými dešťovými mraky a nad vodou fjordu se válela mlha. Psi by do takového počasí nevyhnal. Dnes je před námi jediný úkol. Dojet do dánského přístavu Frederikshavenu, odkud nám v neděli v 10.00 hod. odplouvá loď do norského Osla. Nechtěl jsem jet přímo do cíle naší dnešní cesty, a tak jsem trochu zaimprovizoval. Za drobného deště nakládáme věci do auta a po rozloučení s panem Milkem v 9.00 hod. odjíždíme. Jedeme přes Schleswig do Husumu, kde odbočujeme na silnici č. 5 a po ní pokračujeme až na hranice s Dánskem. Cestou ještě doplňujeme zásoby v německém Lidlu asi jedenáct kilometrů od hranic s Dánskem. V 11.30 vyjíždíme na dánské území. První naší zastávkou je vesnička Møgeltonder, která se pyšní nejstarší ulicí v Dánsku. Domečky byly různé, ale společným prvkem byly doškové střechy. Prošli jsme v drobném dešti ulicí, nafotili pár fotografií a vydali se dál. Po dobrých, ale úzkých silnicích míjíme zajímavé město Højer, kde je vidět pravý starý větrný mlýn. Pokračujeme dál podél pobřeží až do městečka Ribe, které je nejstarší dochované město v Dánsku, ale i ve Skandinávii. Bylo založené roku 705 v dobách Vikingů na přelomu 8. a 9. století. A řadilo se mezi nejdůležitější obchodní centra země. Zastavujeme na parkovišti, mezi množstvím německých karavanů. oblékáme se do pláštěnek a jdeme do města. V centru na náměstí stojí jediný pětিলodní kostel v Dánsku, katedrála sv. Matky boží. Kupujeme si lístky u vchodu a po 248 schodech se škrábeme na věž Borgertarnet, z které je krásný výhled na město pod námi a do krajiny. V Ribe se zachovala i zřícenina královského hradu, kde je pomník dánské královny Dagmar, dcery českého krále Přemysla Otakara I. Podle této královny je pojmenován i největší hotel ve městě. Zajímavou budovou je např. hostinec Weis Stue z konce 16. století. Procházíme starobylými uličkami, kupujeme pohledy a dokumentujeme, co jsme viděli, ale čas je neúprosný, musíme jet dále. Odjíždíme z Ribe a nyní co možná nejkratší cestou na dálnici. Jedeme na Kolding, Vejle, Århus, Ålborg až do Frederikshavenu.





Statistika: 2. dne: 639 km, 6 km pěšky, zajímavé město Ribe.

V pondělí po velice neklidné noci vstáváme v 7.00 hodin. Všichni jsou rádi, že už je ráno. Nikdo se vlastně pořádně nevyspal. Každý pohyb na rozviklaných palandách bylo slyšet a budil ostatní. V 9.00, po snídani, odjíždíme do přístavu. Lístky máme již koupeny, tak je předkládáme pouze ke kontrole. Přesně v 10.30 loď zvedá loď kotvy. Co se to ale děje, loď se otáčí. Opravdu. Plně naložený velký trajekt se v malém prostoru otočil a vyplouvá kolem majáku z přístavu na širé moře. Ozývá se hlasitý potlesk jako odměna kormidelníkovi. Začíná slabě mrholit, a tak hledáme místo, kde vybudujeme naši základnu. Nakonec se usazujeme v nefunkční kavárně pod horní palubou.

Už nějakou dobu plujeme Oslo fjordem. Míjíme starou vojenskou pevnost, která v dřívějších dobách bránila hlavní město před vpádem nepřátel. Vracím se na horní palubu, odkud se dalekohledem dívám na přírodu kolem nás. Je zajímavé, že oba břehy fjordu jsou naprosto odlišné. Na pravé straně směrem ke hranici se Švédskem je krajina pozvolná, zalesněná, s množstvím chatků a malých přístavů. Zatímco druhý břeh je hornatý s drsnější krajinou. Míjíme několik ve fjordu roztroušených malých romantických ostrůvků, na nichž mají Norové své víkendové chaty. Po osmihodinové plavbě se před námi otevírá konec fjordu a panorama hlavního města Norska Osla.

Ještě jednu zajímavost bych chtěl uvést. Jsou to pozdravy lodí. Každá loď podle své velikosti zdraví naši loď. Když potkáme stejnou, zahoukala naše siréna. V přístavu opět kormidelník profesionálně otáčí trajekt a přiráží k norskému břehu. Bereme si věci a chvátáme do podpalubí k našemu autu. Rampa už je spuštěná a regulovčíci na ní navádí první kamion. Kamion za kamionem opouští loď, za nimi vyjíždějí karavany, a nakonec osobní auta. Pestrobarevná řada aut se jako had proplétá přístavem k celnímu odbavení. Norská, dánská a německá auta projíždí bez problémů. Česká značka však vzbudila pozornost, odstavili nás stranou a čekali jsme, až odbaví celý trajekt. Pak přišel celník, prohlédl si naše doklady, zeptal se na účel cesty a délku pobytu a poté nás propustil.

Vyjeli jsme z přístavu a začali se proplétat ulicemi Osla a mířili po E185 několika tunely pod městem na Sandvig, kde jsme odbočili na E16 směrem na Honefoss. Stoupáme až k jezeru Tyrifjorden, které je jedním z velkých jezer v Norsku. Je to první místo, kde můžeme spatřit malebnou norskou přírodu. Je však již půl deváté večer a před námi je ještě dlouhá cesta. Po pravé straně míjíme zmiňovaný Honefoss a odbočujeme na silnici č. 7, po níž jedeme do městečka Gol. Cesta neustále stoupá rozšiřujícím se údolím. Přijíždíme do Hemsedalu, je 23.00 hodin. Zde někde v okolí je naše první útočiště. Zastavuji u rozsvícené velké budovy. Je to hotel. Jdeme se na recepci zeptat, jak najdeme náš camp. V recepci je velice příjemný a snaživý pán, který nám ochotně vysvětluje cestu k našemu campu. Místo jsme našli dost dobře. Nastává ale další problém. Recepce v campu je zavřená. Hledáme klíč dle předchozích instrukcí od paní recepční, ale nemůžeme jej najít. Nezbyvá než ještě jednou zavolat té paní domů. Volat bude Vanda, protože jediná umí anglicky. Přesto, že je pozdní večerní hodina, zvedá paní telefon a vysvětluje nám, kde je klíč od našeho příbytku. Nakonec klíč nachází Marek, je pověšený ve vitríně vedle dveří. Jsme zachráněni. Chatku podle čísla na klíčkách nacházíme. Nosíme dovnitř veškerou naši výbavu. Naš příbytek je součástí většího dřevěného komplexu. Každá ubytovací jednotka má k dispozici jedno kryté stání pro automobil. Odtud se jde po schodech do domu. My jdeme ještě o patro výš, protože bydlíme v prvním patře. Když vstoupíme do bytu, jsme v jakési předsíni, jejíž součástí je i prostorná šatna. Dveřmi vpravo se vchází do obývací kuchyně, nalevo je malá chodbička, z které se jde na toaletu, do koupelny a dvou ložnic. Vráťím se ještě na okamžik do kuchyně. Ta je opravdu špičkově vybavena. Kromě kávovaru je zde elektrický sporák s troubou, lednička a myčka nádobí. Příliš se nerozhlížíme. Po náročném dni jsou všichni unaveni, a tak jdeme brzy na kutě. Všichni spíme jako zabití a ráno se nám nechce ani vstávat, nikde není vidět ani živáčka. Je deset let po naší revoluci, ale takovou důvěru jsem neočekával.

Statistika 3. dne: 240 km, 300 km plavba.

Pokračování příště.

DUBNOVÁ VÝROČÍ

3.4. LP 33 Podle Janova evangelia byl Ježíš Kristus ukřižován 14. dne měsíce nisanu. Stalo se to buď 7. dubna roku 30 nebo 3. dubna roku 33. Podle této datace uplyne tedy letos 1990 let ode dne, kdy byl z rozhodnutí římského prefekta v Judei Piláta Pontského popraven na kříži rabi Ješua z Nazaretu. Pilát byl zkušený politik, k tragickému rozhodnutí ho vedlo zřejmě více důvodů. Který byl nejdůležitější, to je už po staletí předmětem dohadů a spekulací. Ježíš rozhodně nebyl přijímán většinou obyvatelstva - vyhnání penězoměnců z jeruzalémského chrámu a spory s farizeji a saduceji nepřispívaly ke klidu v provincii, a na tom Pilátovi záleželo především. Hlásání božího království mohlo být vnímáno jako politicky nebezpečné jak ze strany Římanů, tak Židů. Je zřejmě nemožné posoudit, který z těchto prvků sehrál při Ježíšově odsouzení hlavní úlohu. Přesto se tato událost a následné Ježíšovo zmrtvýchvstání stalo důvodem k nejvýznamnějším křesťanským svátkům.

7.4.1348 byla založena KU. Univerzita Karlova je jednou z nejstarších evropských univerzit, je nejstarší severně od Itálie a východně od Paříže. Univerzita byla nejprve podřízena panovníkům českých zemí, teprve později státu. Ve dvacátém století zažila značný rozkvět, který byl ale negativně ovlivněn nacistickou okupací a komunistickým režimem. Univerzita Karlova se od svého založení podílí na formování českého sociálního a kulturního života. Z jejích absolventů se rekrutují přední osobnosti kultury, byznysu i politiky. Řada jejích absolventů uspěla i v globálním měřítku a dosáhla vědecké excelence. Vystudovali ji například nositelé Nobelových cen jako biochemik Carl Ferdinand Cori, biochemička Gerty Coriová či chemik Jaroslav Heyrovský, slavní spisovatelé jako Karel Čapek či Franz Kafka i politici jako český prezident Edvard Beneš, první předseda vlády Československa Karel Kramář, působil na ní zakladatel Československé republiky a její první prezident Tomáš Garrigue Masaryk. Univerzita Karlova patří mezi 1 % nejlepších světových univerzit. Je hodnocena jako nejlepší univerzita České republiky a jedna z nejlepších univerzit ve Střední a Východní Evropě.

1.4.1913 založil MUDr. Rudolf Jedlička v Praze na Vyšehradě první český ústav pro tělesně postiženou mládež, pozdější Jedličkův ústav. Ústav vznikl na základě iniciativy pražského Spolku pro výchovu mrzáků, jehož byl doktor Jedlička předsedou. Od počátku šlo o vybudování léčebné a vzdělávací instituce na vědeckých, medicínských obhajitelných, ekonomicky svépomocných a pedagogicky alternativních základech. Ústav v tomto pojetí znamenal funkční a stabilní organizaci, která poskytovala prostor a bezpečí pro individuální rozvoj klientů. Byla tak naplňována idea zakladatele propojit při práci s konkrétními dětmi obory jako pedagogiku, psychologii, medicínu, sociální práci, pracovní, mravní a estetickou výchovu v jeden celek a s využitím potenciálu významných osobností vytvořit autentický sociální systém. Jedličkův ústav v Praze je nejstarší české zařízení pro děti a mládež s tělesným postižením, které se dodnes věnuje vzdělávání, rehabilitaci, sociálním službám, komplexnímu rozvoji dovedností, využití tvůrčího potenciálu a zlepšení kvality života lidí s handicapem (u některých služeb dokonce celé rodině s dítětem s tělesným postižením).

26.4.1933 vznikla v Německu Geheime Staatspolizei neboli Gestapo. Vzniklo přeměnou tajné státní policie a jeho programem bylo vyhledávat, zajišťovat a likvidovat osoby a skupiny, které by mohly ohrožovat nacistický stát. V roce 1933 se Adolf Hitler stal říšským kancléřem a Hermann Göring pruským ministrem vnitra. Göring rozhodl o vzniku zvláštní tajné policie. Oddělil politickou a výzvědnou složku od pořádkové policie, do jejího vedení jmenoval řadu členů SS a její bezpečnostní složky Sicherheitsdienstu (SD). Státní policie tak postupně srůstala s represivními složkami nacistické strany, v roce 1934 přešla přímo pod vedení SS. Roku 1936 Hitler sjednotil zemské policie v jednu říšskou organizaci Sicherheitspolizei zahrnující tajnou i kriminální policii, roku 1939 byly obě převedeny pod Říšský bezpečnostní úřad – RSHA, těsně ji propojil s SS a SD a zákonem stanovil, že její činnost nepodléhá soudnímu přezkoumání. Gestapo zaniklo 8. května 1945.

17.4.1943 bombardéry RAF bombardovaly Dobřany a okolní vsi. Spojenecké nálety na Němci okupovanou Evropu přinášely i mnohá utrpení civilistů. Jedním z tragických omylů bylo bombardování Dobřan na Plzeňsku v noci ze 16. na 17. dubna 1943. Příčinou tragédie byl zřejmě navigační omyl a německá masivní protiletecká obrana. Rozlehlý komplex psychiatrické léčebny pravděpodobně

spojenci považovali za plzeňskou Škodovku, pro ti níž bylo bylo bombardování zacíleno. Na městečko dopadlo přes 600 tun bomb. Zahynulo 100 pacientů ústavu, 60 německých vojáků a 35 civilistů. Ze zhruba 750 domů zůstalo bez úhony pouhých 200. Letoun Lancaster, jehož sedmičlenná britsko-kanadská posádka zahynula, se stal prvním sestřeleným spojeneckým letadlem nad českým územím. Spojenci se snažili zasáhnout plzeňskou Škodovku, která byla velkou zásobárnou zbraní pro nepřátelskou armádu. Podnik produkoval děla, tanky či granáty, a tak by jeho zneškodnění Němce významně oslabilo. Paradoxně Škodovka odolávala až do dubna 1945. Místo na ni padaly bomby všude kolem. Několik pokusů o její bombardování zmařilo počasí, jindy byly mylně zasaženy obydlené části Plzně a v jednom případě právě Dobruška – město na dosah Plzně.

25.4.1953 Francis Crick a James D. Watson publikovali článek **Molekulární struktura nukleových kyselin: struktura pro deoxyribonukleovou kyselinu**, v němž poprvé popsali **dvojitou šroubovici DNA**. Deoxyribonukleová kyselina, běžně označovaná DNA, je nukleová kyselina, nositelka genetické informace všech organismů s výjimkou některých nebuněčných, u nichž hraje tuto úlohu RNA (např. RNA viry). DNA, je tedy pro život velmi důležitou látkou, která ve své struktuře kóduje a buňkám zadává jejich program, a tím předurčuje vývoj a vlastnosti celého organismu. O funkci DNA dlouho nebylo moc známo. První důkaz o roli DNA v přenosu genetické informace přinesl v roce 1944 Averyho-MacLeodův-McCartyho experiment, který pokusy s transformací pneumokoků zjistil, že DNA je genetickým materiálem buněk. Nejslavnějším milníkem ve výzkumu DNA bylo odhalení její trojrozměrné struktury. Správný dvoušroubovicový model poprvé představili v roce 1953 v časopise Nature James D. Watson a Francis Crick, pozdější laureáti Nobelovy ceny.

4.4.1958 měl premiéru francouzsko-československý kreslený film českého režiséra **Eduarda Hofmana a francouzského výtvarníka Jeana Effela Stvoření světa**. V náladě Evropanů ještě doznívala válečná léta a navíc už naplno běsnila studená válka. I proto zřejmě rodinný film, který zábavnou a výtvarně virtuózní formou vyprávěl prastarý příběh o stvoření světa, okouznil všechny diváky. Celovečerní animovaný film o tom, co bylo na úplně samém počátku všeho, vznikl podle seriálů francouzského karikaturisty Jeana Effela. Základní inspiraci k vtipným příběhům poskytla biblická dějpráva. Dobrácký stařeček Pánbůh si spolu se svými třemi věrnými pomocníky-andělíčky stanoví šestidenní plán na vytvoření vesmíru, slunce a dalších hvězd, země, vody, rostlin, zvířat a nakonec i člověka. Do práce se mu však neustále plete zlomyslný a všetečný ďábel, který kazí, co se dá. Autoři filmu vytvořili jiskrnou a zábavnou verzi biblického příběhu, prošpikovanou mj. četnými narážkami na dobové poměry. Animační lahůdkou je pak tanec ďábla s vodním odrazem Evy. Při této sekvenci byl poprvé v českém filmu použit rokenrolový hudební doprovod. Hlavní roli namluvil Jan Werich. Komentář a texty písní napsal Adolf Hoffmeister. Obrázky z filmu s doprovodnými humoristickými texty byly vydány i v knižní podobě.

17.4.– 19.11.1958 se v Bruselu konala světová výstava **Expo 58. Expozice v československém pavilonu byla oceněna Zlatou hvězdou**. Expo 58 je jednou z nejslavnějších výstav – navštívilo ji 42 milionů lidí. Byla první velkou světovou výstavou po druhé světové válce. Nejznámějším symbolem výstavy se stalo Atomium – 102 m vysoký model základní buňky krystalové mřížky železa. Pro Československo byla výstava velmi úspěšná. Získalo Zlatou hvězdu a dalších třináct ocenění. Expozici „Jeden den v Československu“ navrhl Jindřich Santar, který spolupracoval s Jiřím Trnkou, Antonínem Kybalem, Stanislavem Libenským a Janem Kotíkem. Mezi oceněnými byla kolekce zlatých šperků s českými granáty. Za nejlepší pavilon byl vyhlášen jednoduchý, ale moderní a elegantní československý pavilon Františka Cuby, Josefa Hrubého a Zdeňka Pokorného. Pozornost vzbudila moderně architektonicky řešená restaurace, Laterna magika i celková koncepce expozice. Hlavní cenu v mezinárodní filmové přehlídce získal vědecko-fantastický film Karla Zemana Vynález zkázy. Československý pavilon navštívilo šest milionů lidí.

Pražské jaro:

4.–5. dubna 1968 plénum ÚV KSČ se vyslovalo pro prohlubování reformy a přijalo Akční program.

5. dubna 1968 – vznikl Klub angažovaných nestraníků.

6. dubna 1968 – Vláda Jozefa Lenárta podala demisi, sestavením nové pověřen Oldřich Černík (jeho vláda byla jmenována 8. dubna).

18. dubna 1968 – předsedou Národního shromáždění zvolen Josef Smrkovský.

Zdroj: wikipedia, databazeknih.cz, globe24.cz, csfd.cz



INFORMACE Z DOMOVA

Schůzka stravovací komise domova se uskuteční **ve středu 5. 4. a 19. 4. 2023 od 9:00** v hlavní jídelně domova.



SVĚTOVÝ DEN PARKINSONOVY CHOROBY

12. 4. v 10:00 – 16:00 hodin proběhne sportovní den v prostorách u sálu, A0 sesterna, stacionář, multisenzorická zóna.

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.

SETKÁNÍ U KYTARY

Další setkání s Achimem u kytary proběhne **27. 3. v 15:00 hod.** Přijďte se s námi pobavit a zkusit si i zazpívat.

ZMĚNY NA ZAHRADÁCH

Altánek v atriové zahradě je v havarijním stavu. Proto vás žádáme o nevstupování za bezpečnostní pásky. Ve velké zahradě probíhá vyrovnávání dlažby a výměna dřevěných zábradlí.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

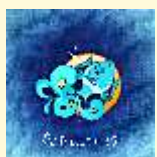
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Duben



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Hvězdy vám zaručují větší stabilitu ve vztazích, jak partnerských, tak mezilidských. Užívejte si tohoto klidu.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

K dobré náladě v dubnu pomůže i to, že jste si s přáteli navzájem dokázali jisté záležitosti vysvětlit i bez hádek a zloby.



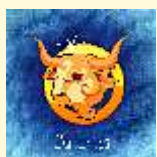
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Do vašeho pracovního života zasáhne příchod nového člověka, který budí velkou autoritu a respekt.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Změnám krevního tlaku můžete předejít dostatečným pitným režimem a také pohybovými aktivitami.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Doplňujte pravidelně také vitaminy či látky, které jsou určeny především na podporu pohybového aparátu a kloubů.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Najděte si dnes čas na meditaci, která vám dokáže krásně uklidnit mysl a přivede vás na nové myšlenky či nápady.

HOROSKOPY



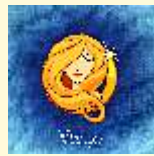
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Obnova vašeho šatníku již byla nutná a především vám evidentně prospěla, dostáváte pochvaly na každém kroku.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Noví lidé se vás nebojí oslovit, protože máte spoustu vlastností, které se jim líbí. Jednou z nich je smysl pro humor.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

V dubnu mohou přijít ke slovu vaše originální nápady. Byla by škoda je neukázat světu, který je bude milovat.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Jestliže vás něco trápí a jde to léčit přírodní cestou, udělejte to. Staré babské rady mnohdy fungují lépe než tabletky.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Plánovat můžete konečně výlety s vašimi přáteli nebo nejbližšími, jarní dny k tomu dávají krásné příležitosti.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Nová osůbka ve vašem životě vám dává přirozenou stabilitu a vy konečně nemusíte nic řešit.