

HÁJEK

říjen
2022

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.**

*Benda Jaroslav,
Cupl Jan,
Tichá Marie.*

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

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

- 1) Ladislav Pešek (4.října 1906 – 13.července 1986), byl český herec, dlouholetý člen činohry Národního divadla. Hrál často role rozverných studentů. Ve kterém filmu si nezahrál?
 - a) Škola základ života
 - b) Cesta do hlubin študákovy duše
 - c) Studujeme za školou
- 2) Jak se jmenoval student, který zemřel na následky střelného zranění při demonstracích v Praze 28.října 1939?
 - a) Jan Palach
 - b) Jan Opletal
 - c) Jan Zapletal
- 3) Ve filmu Marečku, podejte mi pero! (premiéra 8.října 1976) se sejde pestrý kolektiv spolužáků. Chybí jen Hliník, který se odstěhoval do...
 - a) Jihlavy.
 - b) Chomutova.
 - c) Humpolce.
- 4) Vladimír Menšík (9.října 1929 – 29.května 1988) byl český herec, moderátor, lidový vypravěč a bavič, držitel ocenění národní umělec. Kde se narodil?
 - a) V Ivančicích.
 - b) V Oslavanech.
 - c) V Brně.
- 5) S říjnem se pojí i mnoho pranostik. Jako např.: Září víno vaří, a co nedovaří,
 - a) říjen dovaří.
 - b) říjen dopeče.
 - c) říjen vypije.
- 6) Hana Hegerová (20.října 1931 – 23.března 2021) byla slovensko-česká zpěvačka a herečka, označovaná za nekorunovanou královnu československého šansonu. Jaké bylo její původní jméno?
 - a) Carmen Farkašová.
 - b) Margita Farkašová.
 - c) Hana Farkašová.
- 7) 29.října 1928 se k 10. výročí Československé republiky slavnostně otevřel Libeňský most. Které části Prahy spojuje?
 - a) Karlín s Libní.
 - b) Holešovice s Libní.
 - c) Holešovice s Karlínem.
- 8) Jiří Suchý (*1.října 1931, Plzeň) vytvořil autorskou dvojici s Jiřím Šlitrem a také spolu zakládali v roce 1959 divadlo. Jaké?
 - a) Divadlo Na Jezerce.
 - b) Divadlo Kampa.
 - c) Divadlo Semafor.
- 9) Petr Vok (1.října 1539 – 6.listopadu 1611) byl český politik a představitel českých stavů. Z jakého rodu pocházel?
 - a) Habsburkové.
 - b) Rožmberkové.
 - c) Pernštejnové.
- 10) Václav Havel (5.října 1936 – 18.prosince 2011) dráhu dramatika zahájil v divadle, které spoluzakládal Jiří Suchý. O jaké divadlo šlo a na jaké místo tam Havel původně nastoupil, než pro něj začal psát a režisovat?
 - a) Bylo to Divadlo Na Fidlovačce a dělal tam produkčního.
 - b) Bylo to Divadlo Husa na provázku a působil tam jako herec
 - c) Bylo to Divadlo Na zábradlí a dělal tam kulísáka.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky ze zářijového kvízu
odpovědělo 30 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Ilona Bednářová, Marie Černožorská,
Marie Illnerová, Jan Sedlmayer.

Devět správných odpovědí měli:
Marie Blažková, Přemysl Červenka,
Květa Jelínková, Anna Legnerová
a Tým A3.

Osm správných odpovědí měly:
Danuše Hrubá, Hana Moravová,
Věra Adamcová.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 3 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) a – Annapurnu.
- 2) c – Dědičný nárok na trůn.
- 3) b - Nedělej drahoty.
- 4) c - Ve Staré Boleslavi.
- 5) a - Eva tropí hlouposti.
- 6) c - Svatý Václav, svatý Urban,
svatý Bartoloměj, Jan Evangelista.
- 7) b – S Karlem Černochem.
- 8) c - Kamna připrav.
- 9) b - Byl jednou jeden polda.
- 10) a - Dlouhý, Široký a Krátkozraký.

5. 10. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.



12. 10. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Tento měsíc si připomeneme hitovky devadesátých let.

19. 10. středa 14:00 SÁL

KONCERT ŽÁKŮ GMHS

Přijďte si poslechnout violoncellový koncert žáků Gymnázia a Hudební školy hlavního města Prahy ze třídy Simony Hečové.

20. 10. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava říjnových narozenin našich obyvatel.

25. 10. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

26. 10. středa 14:00 SÁL

PRŮVODCE PRAHOU

Zveme vás na přednášku o naší krásné Praze v podání průvodkyně Mickové.

27. 10. čtvrtek 10:00 VELKÁ ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte se setkat se zvířaty, nakrmit a pohladit – minihorse, kozla, psa.



ZOOKOUTEK



L'Oréal – Dobrovolníci s firmy L'Oréal nám pomohli vyčistit zookoutek, knihovnu a uspořádali sportovní odpoledne.

KNIHOVNA



SPORTOVNÍ ODPOLEDNE





Dendrologická – Příjemná odpolední procházka v Dendrologické zahradě v Průhonicích.



Vycházka – Jedna z posledních vycházek do Milíčovského lesa.



Táborák –
Opolední
posezení u ohně
s hudbou a
písněmi paní
Černocké.



Sportovní hry –
Naši reprezentanti
přivezli zlatou
medaili za šipky.





Literární dílna

Stalo se již tradicí, že se náš DS každým rokem účastní celostátní literární soutěže Polabská vrba, pořádané Knihovnou Eduarda Petišky v Brandýse nad Labem. Několikrát jsme soutěž vyhráli, letos jsme získali „jen“ čestné uznání. Téma Povolání aneb vším, čím jsem byl, byl jsem rád – 2. část.



Už i v té překrásné písničce se zpívá: „Co děláš, dělej rád.“ Nádherně a vesele ji zpívá Waldemar Matuška. A já, když ji slyším hrát, mám vždy dobrou náladu. Nyní jsem si ji také sama zazpívala a hned mám radost a pustila jsem se do tohoto psaní, to abych se s vámi, milí čtenáři, podělila o své pocity a také i vás rozveselila, neboť trápení je dost. Tak je nyní hodíme daleko za hlavu a necháme ho tam spát. Lišácky se protáhneme a nezapomeneme se kouzelně pousmát a budeme se snažit ten úsměv na svém líčku udržet co nejdéle, a nejvíc se budeme usmívat na lidi. Na všechny okolo sebe. Vždyť ten úsměv rozdává radost i celému okolí. Pak si můžeme říci to kýžené, že to, co dělám, dělám vždy velmi rád – no to je přeci paráda!

Ilona Bednářová

Studovala jsem obchodní akademii a po studiu jsem dostala umístěnku na ministerstvu všeobecného strojírenství na Palackého náměstí. Tam mě ale nepotřebovali. Přesto na mě byli moc hodní, protože věděli, jak to chodí. Potom jsem nastoupila do Uměleckých řemesel jako zásobovačka. I když jsem neměla vzdělání, nakupovala jsem hutní materiál. Moc mě bavilo, že jsem mohla být v kontaktu se všemi těmi lidmi tam. Zahrnovalo to asi 36 odvětví. Chodila jsem ke kovářům, pasířům atd. Oni neměli rádi úředníky. To byli lidé, kteří přišli o své majetky a pak v nich museli pracovat pro lidi, kteří tomu nerozuměli. Nás ale měli rádi, protože ten materiál potřebovali a byl pro ně důležitý.

Jana Kopová

Po základní škole jsem toužila studovat zemědělský obor, ale z osobních důvodů to nebylo možné. Tak jsem rovnou si našla zaměstnání laborantky v Komořanech, kde byla stanice pro plemenářský podnik pro Prahu a Středočeský kraj. Díky tomuto zaměstnání jsem mohla docházet na kurzy do Zemědělské mistrovské školy v Boskovicích. Zde jsme bydleli na internátě a měli praxe na školním statku, kde byla velká zábava, díky velkému množství studentů z Moravy.

V Komořanech jsem byla nadšená, byla jsem zde nejmladší, ale všichni se mi snažili pomoci, abych zapadla. Byla jsem také okouzlená z velkého množství krav, koňů a 30 hektarového pole.

Čas od času jsem dostala zapřaženého koně a mohla jsem jet sklízet pole s vojtěškou. Při jedné jízdě se mi stala nepříjemná nehoda. Najela jsem příliš zprudka na silnici, která vedla k stanici, spadla hrabadla za doprovodu nesmírného rachotu a jelo to se mnou i s koněm dolů po neudržované silničce až k Vltavě. Všichni se báli, že skončím ve vodě, ale dobře to dopadlo, a od té doby mi kočí Rudolf zapřahoval pouze klidnější koně.

V této práci jsem vydržela sedm let, ale pak jsem musela pomýšlet na změnu z několika důvodů. Častěji jsem jezdila na pracovní cesty do jiných krajů, zakládala jsem rodinu a musela pečovat o děti, ale hlavně se stanice přeměnila na Státní statek hlavního města Prahy, kde jsem tedy dále působila na jednom stanovišti. Párkrát jsem změnila pozici v jedné nebo druhé firmě, ale práce v zemědělství mne provázela až do důchodu, takže jsem si ho užila až až.

Stanislava Žáková

Má pracovní kariéra bohužel byla ovlivněna emigrací mého dítěte do ciziny, tudíž jsem měla některé práce zakázané. Jedno z prvních zaměstnání bylo ve zlatnictví, které jsem musela bohužel opustit, a tak jsem šla stloukat palety. Byla to strašná práce. Vše jsem dělala sama, nosila dříví, stloukala ho a následně připravila k odvozu. Díky této práci mne jednou zaskočil doktor, protože se mne zeptal, zda hraji tenis, nebo skáču na trampolíně. Měla jsem totiž tenisový loket a skákavý palec. Také jsem sázela sazeničky stromků, každá jsme nafasovala deset sazeniček a postupně je sázely. Jedno z lepších zaměstnání bylo v kanceláři, kde jsem přinášela a odnášela poštu a také vyřizovala telefonáty. To se bohužel nelíbilo komunistům, že teoreticky mohu volat do zahraničí a kontaktovat své dítě. Mému šéfovi se nelíbilo, že mne musí propustit, protože jsem mu dělala řidičku, kvůli jeho častému popíjení.

Má nejdelší práce bylo mandlování prádla, kde jsem se potkala s pánem, který je můj dlouholetý přítel dodnes. Já mu dříve pomáhala vychovat děti a on mne do dnešních dní doprovází k doktorům a na případné nákupy.

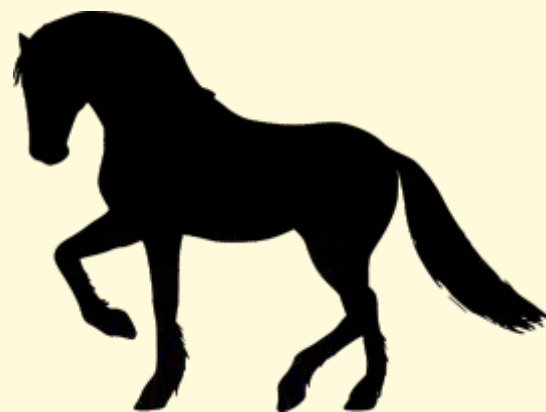
Vlastně vše jsem dělala ráda, dokonce jsem si i oblíbila práci uklízečky v domácnosti.

Anna Kráčmarová

Od konce svých studií jsem pracovala v kanceláři. Začínala jsem na národním výboru, nyní Obecní úřad. Na národním výboru v Turnově jsem vyřizovala většinou stížnosti. Některé byly úsměvné a ráda si na ně vzpomenu. Pak jsem se na čas odebrala na povolání maminky, tzv. mateřská dovolená. Po mateřské dovolené jsem nastoupila do kanceláře Kooperativy a tam jsem pracovala až do důchodu. Práce byla náročná, ale i zajímavá. Svou práci jsem měla moc ráda i proto, že jsem byla v každodenním kontaktu s lidmi.

Když přišel čas odejít do důchodu, věděla jsem, že se mi bude po práci stýskat. Vím ale, že toto období čeká každého. Zvykla jsem si a teď si svého důchodu užívám.

Hana Sattlerová



Můj otec se narodil v početné rodině. Měl dva bratry a tři sestry. Oba jeho starší bratři byli ženatí a každý z nich měl dva syny. Můj otec měl syna a pak jsem se narodila já, jediná Hladíková. Byla jsem hýčkané dítě s platinovými vlásy a hnědýma očima. Říkali, že jsem krasavice. Vychutnávala jsem si, jak je příjemné být holčička.

Přišla školní léta a bylo třeba se rozhodovat, čemu se v životě budu věnovat. Velice dobře mně šly ruční práce. Nedávno jsem našla košilku, na které jsem se ve škole učila ažuru. Steh byl jeden jako druhý. Matka si přála, aby ze mne byla industriální učitelka.

Když mně bylo osm let, otec koupil pianino. Začala jsem se učit na klavír a postupovala velice rychle.

K radosti mého otce zvítězila hudba. Studovala jsem klavírní hru, která byla a je mou láskou, i když jsem při nezdaru občas tloukla do klavíru. Ale po hádce nastal smír a vše bylo ještě krásnější.

Absolvovala jsem konzervatoř a Akademii múzických umění v Praze. Jsem pianistka a učitelka klavírní hry. Moje láska je klavírní doprovod zpěvu.

To není doprovod, to je souznění, spoludýchání s pěvcem. Však také nejuznávanější škola klavírního doprovodu písní, londýnská Vysoká škola hudebního umění a dramatu, spolu s výchovou klavírního umění vyžaduje studium umění pěveckého.

Nebyla jsem ten typ, který od mládí sní o kariéře učitelky klavíru. Dva roky po absolutoriu jsem nastoupila jako učitelka klavírní hry na Vzorovou

hudební školu v Praze, tehdejší nejlepší hudební školu v republice, a vyučování klavírní hře mne zcela zaujalo. Vysoký pianismus osvojený při studiu na vysoké škole jsem přenášela do pianistické hry malých dětí. Výsledek se brzy dostavil.

V tehdejší celostátní soutěži Základních uměleckých škol vyhrál v oboru klavír 1. cenu můj žák.

A ještě po několika letech vzpomínal můj kolega, jak nezapomenutelně hrála moje žačka Vítězslava Macháčková Veselého rolníka Roberta Schumanna.

V roce 1961 vypsal konzervatoř v Praze konkurs na obor povinný klavír a doprovod instrumentální a písňový. Přihlásila jsem se, abych si poměřila své možnosti. V oboru klavírní hry jsem získala nejvíc bodů, celkově nejlepší byla moje spolužačka a přítelkyně Jana Kovářová, která kromě klavírní hry vystudovala hudební vědu na FF UK. Ve své naivitě jsem při pohovoru řekla, že nečtu noviny. No, prošlo to. Pánové si prý přáli, aby byla přijata alespoň jedna pěkná žena. Bylo léto, byla jsem pěkně opálená a měla jsem na sobě šaty ušité v jednom z drahých pražských salonů. Přijali mne. Je otázka, neměla-li jsem zůstat na Vzorové hudební škole se svými skvělými milovanými žáky.

Od roku 1971 jsem několik let učila na Pražské konzervatoři vyučovatelskou praxi šesté ročníky sólového klavíru. Posluchačky mně říkaly: „Pište! To, co vy nám říkáte, se nikde nedozvíme.“ A tak jsem začala psát. Stěží jsem do té doby napsala dopis a nyní jsem musela formulovat myšlenky. Popsala jsem stovky papírů a psala jsem nejen doma, ale i ve vlaku, v metru, v elektrice. Znovu jsem studovala ruštinu, němčinu a angličtinu, abych získala potvrzení svých poznatků. Našla jsem je v odborné literatuře německé a ruské. Přeložila jsem několik klavírně-metodických knih z ruského jazyka, spolu s manželem jsme pro studenty překládali odborné texty německé, poslední můj překlad odborného textu je z anglického jazyka. Spolu s manželem jsme vydali krásnou klavírní školu nazvanou Klavírní prvouka, o níž byl zájem i v cizině. Vyšla nám učebnice Učíme se hrát z not, vydali jsme etudy pro děti. Napsala jsem několik odborných knih, měla jsem řadu přednášek doma i v zahraničí. Pro mé rozsáhlé klavírně-metodické dílo mne zařadilo IBC Cambridge do několika svých sborníků, v roce 2015 jsem byla zařazena do sborníku Who is Who of Women.

Při nedávném přenosu mše svaté na TV Noe zakončil kněz kázání těmito slovy: „Každý máme být hvězdou na svém místě, i když třeba nepozorovanou.“ Ano, každý z nás má být jasnou zářivou svítící hvězdou.



Ludmila Šimková

Drazí přátelé,

jak mnohdy zapomínáme, v čem je velikost víry. Jestli je vůbec víra důležitá pro náš život. Mnozí lidé řeknou, k čemu potřebuji víru, komu mám vůbec věřit? A tak si položíme otázku: V čem je vlastně síla, velikost víry? Musíme své zamyšlení směřovat k podstatě celého problému. Bůh je prvotní příčina všeho, co je a co se děje. Bůh je ten, který dal do přírody zákony. On tomu všemu dal řád, systém. Podívejme se na člověka, jak složitý je to organismus. Je v dnešním světě vědy a techniky vůbec místo pro víru v Boha? Ještě před nedávnem si mnozí lidé mysleli, že ve světě vědecko-technické revoluce pro Boha místo není. Ale dnes už víme, že sama znalost přírodních zákonů člověku nepomůže.

I meteorolog, který hlásí v televizi, jaké bude zítra počasí, může mít své nervové deprese. I fyzik, který právě objevil novou hvězdu na nebi, může být osobně rozervaný a nešťastný. I chemik, který objevil nové účinné hnojivo, může být osamělý. - I my často vidíme kolem sebe lidi, které něco trápí, kteří ztrácejí smysl života, kteří ztrácejí radost ze života. Člověk, aby žil skutečně jako člověk, potřebuje víru. Každý nemocný má tu nesmírnou zkušenost, jak víra uzdravuje, jak víra dává naději. Ale ta víra nemůže být jenom nějaká pověřčivá hodnota, ale víra v Ježíše Krista. Taková víra otvírá přátelství. Věřit se latinsky řekne credere - a to pochází z cor dare, dát srdce. Věci víry jsou věci lásky. A právě Ježíš přišel naučit lidi důvěřující lásce k Bohu. Kdo uvěří v Ježíše Krista, ten už nikdy nemusí být sám, ten získal dobrého bratrského přítele, přítele do nepohody, do všech těžkostí života. Škoda, že mnozí lidé to ani nezkusí. Určitě by jejich nitro zazářilo radostí. Vždyť víra nám dá tolik světla, že člověk unese temnoty a nejistoty lidské existence. Víra nám pomáhá přežít uprostřed zla, které si dělají navzájem lidé; uprostřed zla, kterým nás postihuje příroda v podobě katastrof a nemocí. Kdo uvěří, že přes to všechno existuje dobrý Bůh, který je původem tolika dobrého a hezkého, co je na světě, že existuje dobrý Bůh, který často obrací zlé události k dobrým koncům (jak to udělal se svým Synem na kříži - Ježíšovo vzkříšení), tomu víra pomáhá

unést a přežít zlo, pomáhá hledat a nalézat druhou stranu mince všech událostí. Velikost víry je v tom, že člověk si nerozbíjí hlavu o zlo, které změnit nemůže, ale usiluje změnit k lepšímu, co změnit může.

Ježíš Kristus jednou vyprávěl příběh o výběřčím daní a o tom, jak se modlil: „Na znamení lítosti se bil do prsou a modlil se: Bože, slituj se nade mnou, jsem velký hříšník.“ (Lukáš 18,13). Výběřčí si uvědomoval, že je špatný, a ostatní lidé se na něj také tak dívali. Uvědomil si, že potřebuje záchranu, proto předstoupil před Boha se svým břemenem viny a hanby. Prosil o slitování. Dále Ježíš vyprávěl o farizejovi, který v modlitbě Bohu pouze děkoval za to, že není jako ostatní lidé. Jeho modlitba dokazovala, že se od Boha velmi vzdálil, vůbec si neuvědomoval, jak na tom vlastně je. Neměl pocit, že něco potřebuje, a také od Boha nic nedostal. Nedomnívejme se, že nemůžeme jít k Ježíši Kristu, protože nejsme dost dobří. Můžeme se opravdu zdokonalit jen vlastním snažením? „Je snad člověk schopen změnit barvu své kůže nebo levhart své skvrny? Nikoli. Stejně tak ani vy už nejste schopni jednat správně, neboť jste už zabředli do páchání zla.“ (Jeremiáš 13,13). Skutečně pomoci nám může jedině Bůh. Nečekejme, neodkládejme své rozhodnutí pro Ježíše Krista, až snad budeme lepší. Před Ježíše můžeme předstoupit takoví, jací jsme. On nás miluje. On chce naší důvěru, naší víru. Nestyd' se, přijd' na bohoslužbu. Ježíš na tebe čeká. Otevři mu své srdce, své nitro! Neboj se! Vždyť Bůh je láska.



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Ausburherová Jana, Bělská Milena, Gatialová Júlia, Maiznerová Zdenka,
Minaříková Jiřina, Novotná Helena..



**1. Doplňte číselnou řadu:**

1 – 3 – 7 – 15 – 31 – 63 – ?

56 – 49 – 42 – ? – 28

125 – 139 – 153 – 167 – ? – 195

2. V každém řádku vyberte slovo, které co nejvíce NEPATŘÍ mezi ostatní:

1. sedmikráska – jasmín – chrpa –
bledule – kopretina – sněženka
2. jelen – antilopa – los – daněk – sob
– srnec
3. Marta – Marie – Magdaléna –
Mahulena – Natálie – Markéta
4. kruh – kužel – čtverec – trojúhelník –
obdélník – kosočtverec
5. petržel – celer – mrkev – ředkvička –
zázvor – česnek

3. Doplňte přísloví:

1. Není žalobce ...
2. Podej někomu prst a ...
3. Všude je chleba ...
4. Navrch huj ...
5. Co sis nadrobil ...
6. Pečení holubi...
7. Hloupý, kdo dává ...
8. Kdo chce s vlky žít ...
9. Kdo rychle dává ...
10. Špatný strom ...
11. Darmo proti vodě ...

4. SPOLEČNÉ POJMY – Najděte a zapište pojem, který má dva různé významy uvedené níže. (např.

luštěnina – součást

dalekohledu čočka)

druh moučníku – neprůbojný člověk

.....

církevní hodnostář – část drůbeže

.....

hlodavec – součást počítače

.....

kost – zahradní nářadí

.....

převrácená – hovorově chytrá hlava

.....

5. HÁDANKY – CO JSEM?

Když nejsem vlastní, ještě nemusím být cizí.

Když jsou lidé na někoho rozezlení, nemohou na mě přijít.

Mohu mít smysl pro rodinu.

Mohu být v mužském, ženském i středním rodě.

Když patřím umělci, snažím se upoutat.

Když jsem vědecké, často vypadám latinsky.

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.



Hvězda mezi vitaminy C: Chrání před covidem i jinými virózy, zpomaluje stárnutí. Kolik denně?

Vitamin C neboli kyselina askorbová je hvězda mezi vitaminy. Látka, na kterou sázíme při každé rýmě, doufáme, že nás chrání před covidem, ale i rakovinou. Co opravdu dokáže a jak ho správně užívat? Vitamin C je bezpochyby jeden z nejdůležitějších vitaminů. Do těla ho nejlépe dostanete, když budete jíst ovoce a zeleninu. Bez něj nemůže správně fungovat imunita, budete rychleji stárnout, a také se může zhoršit stav vaší kůže, ale i cév a svalů i produkce hormonů.



Význam vitaminu C

Vitamin C je důležitý pro správnou funkci imunitního systému, posiluje totiž tvorbu bílých krvinek, které jsou pro fungování obranyschopnosti těla zásadní. Chrání organismus před bakteriemi a viry čili před nachlazením, chřipkou, covidem či jinými virózy, a také zvyšuje odolnost těla vůči střídání tepla a zimy. Je to také důležitý antioxidant – působí proti oxidačnímu stresu a volným radikálům, které urychlují stárnutí a mohou způsobit nádorové onemocnění. Je nezbytný pro tvorbu kolagenu, tedy pro zdravé kosti, chrupavky, ale také cévy a zuby, a je důležitý i pro dobré hojení ran a celkový stav pokožky. Jeho správná hladina udržuje v pořádku nervový systém, chrání nás před vyčerpáním, únavou, stresem a také podporuje vstřebávání železa.

Nedostatek vitaminu C

Pokud je ho nedostatek, může dojít k poruše tvorby kostí a růstu u dětí, v pozdějším věku ke špatnému hojení ran, bolesti kloubů a krvácivosti až ztrátě chrupu. Kosti jsou křehké a klouby otékají. Tělo může snáze podlehnout infekcím. Takové závažné projevy nedostatku se dnes ale ve vyspělých zemích v podstatě nevyskytují.

V čem je vitamin C

I když si mnoho lidí stále myslí, že nejvíce je ho v citrusech, není to pravda. Úplně nejvíce je ho v acerole neboli brazilské třešni. Mezi další zdroje s vysokým obsahem patří šípky, rakytník a černý rybíz, následují další druhy ovoce a zeleniny – zejména paprika, petrželová nať a pažitka, brokolice, růžičková kapusta a květák. Z živočišných produktů jsou to játra a ledviny, v menším množství ryby. Základem je přijímat vitamin C ze stravy.

Předávkování vitaminem C

Na rozdíl od některých jiných látek se vitaminem C není možné předávkovat. Protože je rozpustný ve vodě, vše, co tělo nezpracuje, neuloží, ale vyloučí močí. Podle lékařů by ovšem příjem vitaminu C raději neměl překročit 1 000 miligramů za den.

Karel Poláček

Pokus o převrát v Kokrhelích pod Skálou

Potřikráte bylo zaznamenáno jméno města Kokrhele pod Skálou v dějinách.

Poprvé, když podali otcové města veliký protest proti zamýšlenému stavění železnice, ježto „nastěhovalo by se do našeho města všelikého lidu cizího, čímž by mravnost panen i paní zdejších úhony utrpěti mohla, i mužská mládež všelikým neřestem, zvláště nočním výtržnostem se naučila“. Tak nějak psáno bylo v pamětním spise. Ve skutečnosti radila k tomuto kroku moudrá komunální politika, aby snad pozemky jednotlivých potentátů neklesly v ceně.

Podruhé vyznamenali se Kokrhelští v době rukopisného boje. Na věčnou paměť budiž uvedeno, že všechno obyvatelstvo bez rozdílu stáří a pohlaví hlasovalo pro pravost Rukopisů, až na jednoho zkaženého studenta, který se však oběsil, když nadělal rodičům i rodnému městu hojně ostudy.

A kterak vstoupilo město Kokrhele pod Skálou v popředí evropských událostí, to popsati je úkolem této historie.

Nedá se upříti, že myšlenka všelijakého pokroku nalezla vždy v našem městě úrodnou půdu. Nejnovější pouliční popěvky i slovní hříčky, nejvýstřednější módy i nejpopulárnější hesla došly v Kokrhelích pod Skálou vděčného přijetí. Největší pak chloubou města byla městská rada se starostou v čele. Starosta Alois Pařez neujal se svého úřadu nepřipraven. Jakožto dlouholetý důvěrník místní organizace sociálnědemokratické byl nadit revolučními idejemi jako jelito krupkami. Neuhasitelný oheň třídního vědomí plál v jeho objemném těle a vyzařoval veliké množství revolučních kalorií do světového prostoru. Jeho vroucím přáním bylo postavit se v čelo svého lidu, až nadejde velká chvíle. A velká chvíle přišla. Poplašné zprávy z Prahy hlásily, že „už je to tady“. Starosta města, jsa vážně nemocen, nemohl osobně tuto zvěst lidu sročenému před radnicí hlásiti. Tím méně mohl se ujmouti vedení revoluce. I poslal tedy obecního strážníka Baldachýna, aby tu revoluci vyhuboval.

Strážník Baldachýn vykročil vážně na náměstí. Vířivé zvuky bubnu zjednaly si okamžité ticho. A již ozval se slavnostně jeho hromový hlas ztichlým náměstím: „Na vědomost se dává – že se bude odbývati – velká revoluce – za tou příčinou – vzkazuje pan starosta – aby všechny spolky a товариštva – v plném počtu – i s fanglemi se dostavily – pan starosta nemůže přijít – poněvadž je marod – a poroučí, aby se to pěkně po pořádku sakumpak vybíliło.“

Tam! Taram! Tamtam!

„Že nemůže starosta přijít? To by mohl říci každý!“ ozývaly se nespokojené výkřiky.

„Ano, je marod,“ dotvrdil vážně strážník. „Má veliké ujímání. Musel ho ofouknout nějaký zlý vítr!“

Nebylo věru třeba zvláštního vyzvání, aby všechny spolky se dostavily, aby dodaly revoluční akci slavnostního lesku. Rázné zvuky Radeckého marše oznamovaly, že bývalý veteránský Custozza-Lissa, nyní vzájemně se podporující spolek Celestýn, vyrukoval, aby zúčastnil se tábora lidu, bez něhož žádná pořádná revoluce nemůže začít. V čele veteránského sboru kráčel mistr Faltus, jenž byl v roce šestašedesátém ordonanc u pana hejtmána Schweinhubera, nesa s vážností profesora klasické filologie spolkový prapor, věnovaný nebožkou paní Emerencií hraběnkou Heissassa-Leiderleben. Za veteránským spolkem kráčely spolky ostatní a všechny v plné parádě. To bylo slávy, jako o Božím těle! A všechny tyto revoluční masy soustředily se pod sochou svatého Jana Nepomuckého na náměstí, kdež odbývaly se v normálních dobách májové pobožnosti, aby vyslechly programovou řeč Jana Štěničky, mistra klempířského, téhož, co se oženil s Nánou Šíchovou a zplodil s ní ve šťastném manželství šest pihovitých dcer. Pan Štěnička vyšplhal se na podstavec pomníku, a objímaje jednou rukou nohy svatého Jana Nepomuckého, prohlásil: „Občané a občanky! My jsme se sešli, abychom to těm nahoře pověděli, že to tak dál nejde, že musí nastat už jednou, jak se říká, obrat. Ty velký mají na všechno velké oči a myslí, že to všechno převrátí a ten svět bude tancovat podle jejich noty. Ale kdepak, když ten lid řekne ne, tak je ne, to se mohou ty velký na hlavu stavět.

(Výborně! Potlesk.) Občané a občanky! Když to tak vezmeme kolem a kolem, co vidíme? Samou neřest, samou prostopášnost. Mouka není, brambory nejsou, a už ani ty školní děti nedávají pozdravení. Doposud jsme byli votroci, ale teď budeme páni my a páni budou votrokama. A proto my demograty se už na tu neřest dívat nebudeme a všechno sakumpak budeme socializovat!“

Tato řeč byla odměněna hromovým potleskem a voláním slávy! A jako Abraham zplodil Izáka a Izák Jakuba, zplodila tato řeč i celou řadu dalších neméně působivých výkonů. Když se všichni vymluvili, daly se revoluční masy na pochod. Veteránská hudba zanotovala veselou národní píseň „Když se všichni oženili, já se také ožením“ a sta bujarých hrdel vpadlo do toho bujarým zpěvem. Byl to okamžik povznášející! Každý cítil, že se přiblížil okamžik historický a že starý svět se zpuchřelými řády řítí se kamsi do propasti. V městě nastala panika. Starý Meisterles, obchodník zbožím osadnickým (založeno roku 1869), odklidil z okna, jež mu sloužilo za výklad, bedničku uzemných slanečků, několik balíčků Pravé Franckovy přísady ke kávě, pak výtečný prášek do těsta Buchtin i několik lahviček nedostižného přípravku k leštění Sidolu. Potom v největším kvapu zamkl krám a prchl. Měl také nejvyšší čas.

Kdyby ho byla zahlédla stará Naxerka, zle by se mu bylo vedlo. Stará Naxerka měla totiž na něho pífku ještě od těch dob, když byl Meisterles loterním kolektantem; kladla mu za vinu, že nebýt jeho nekalých manipulací, byla by „o jedno oko“ vyhrála terno. – Meisterles prchl před hněvem lidu do náručí své věrné hospodyně paní Blochové, která ho nestačila chlácholit. Leknutím zastavily se mu v kapse hodinky. Kolena se mu rozechvěla jako éter, jehož vibrací vzniká světlo. „Paní Bloch! Paní Bloch!“ breptal zděšený Meisterles. „Pamatujou se na ten rok, co byla zrušena Badeniova nařízení? Nemlich takové je to teďkom!“ ...

Druhý, jenž málem propadl soudu lidu, byl pan farář Brzlík, proti němuž hlavně popuzovala dav paní Kuncová. Abyste rozuměli, paní Kuncka byla původkyně kulturního boje v Kokrhelích pod Skálou. Protiklerikální činnost její datovala od té doby, co se s velebným pánem Brzlíkem pohádala o svatou Annu. Stará Kuncka těžce nesla, že její patronka svatá Anna je všude odstrkována; v celém okolí nebylo její sochy, ačkoli jinak v Kokrhelích bylo víc soch svatých než obyvatel. Jediný obraz svaté Anny v místním kostele byl odstraněn a nahrazen svatým Štěpánem, jak ho kamenují pohané a jiní nevěrci. Když pak paní Kuncka intervenovala ve prospěch svaté Anny u faráře Brzlíka, osopil se důstojný pán, jsa ve špatném rozmaru, neboť měl k obědu takzvané „mňoukavé vojsko“, jak říkají v našem kraji cezeným nudlím. „Co chcete, osobo,“ zavrčel velebný pán, „svatá Anna má fundaci dost. Jen kdyby jich jiná svatá tolik měla, mohla by Pánubohu děkovat!“ Málem by za tuto neúctu k svaté Anně propadl velebný pán soudu lidu. Jen výmluvnosti pana J. J. Huliciusa, představeného třetího řádu svatého Františka Saleského, lze děkovati, že vyvázl pan farář bez pohromy.

Pozornost lidu byla obrácena panem J. J. Huliciusem na okresní soud jakožto hlavní instituci nenáviděného systému. Dav vrhl se do budovy a zahájil vesele svoji očištnou akci. Jakožto první oběť padl soudní oficiál Bedrníček, sražen jsa mohutnou pěstí betonáře Křepely pod stůl. Byla to šťastná rána: Pan oficiál našel při této příležitosti ztracený knoflík od manžet, který marně hledal po dva dny. A než se vzpomatoval, byla za jáso tu vyhozena z okna akta jednající o tom, je-li paní Všetečková oprávněna sypati z pavlače popel na hlavu paní Uždilové, a naopak, je-li paní Uždilová oprávněna paní Všetečkové nadávat „zrzavých bab“. –

Čtyři byli občané v celém městě, kteří v těchto krvavých bouřích zachovali netečný klid. Byl to studnář Dušánek, zvaný Mariška – půjc!, proslavený tím, že na jarmarce v Mejtě pustil se v zápas ve ferblu s profesionály a čestně obstál, dále Julia Glérů, jenž v mladistvé bujnosti ještě jako rekrut vyhodil šikovatele z hospody oknem, pak obecní antoušek Plodek a jeho věrný druh Částka, muž hledající práci. Tito čtyři občané opomenuli příležitosti udělati politickou kariéru, zaměstnání jsouce problémem, je-li samozitná zdravý nápoj pro zkažený žaludek, anebo je-li pro „dobré myšlenky“. Jak byla tato záhada rozřešena, není známo. Jisto je, že jmenovaní čtyři pánové, obrátivše svoje kroky směrem severovýchodním, zmizeli za dveřmi závodu M. S. Goldmanna syn.

Závod M. S. Goldmanna syn, výroba a prodej lihovin všeho druhu (specialita: Osvěžující bylinný likér Útěcha stáří), byl místem, kde lid čerpal materiální nadšení k akcím všeho druhu. Již z dálky lákal ke vstupu do této pohostinné místnosti malovaný ruměný poustevník, sedící rozkročmo na bachratém sudu, jehož obsah hlásal nápis Arak. Poustevník držel štamprli tohoto nápoje ve vztyčené ruce a pohlížel slavnostně k nebesům, jako by blahopřál Hospodinu k stvoření světa. Různé nápisy stočené kolem tohoto obrazu, jako Žitná, Silná, Perlová, pod tím Rum, Punč, Londr, doporučovaly závod M. S. Goldmanna syn p. t. obecenstvu co nejvřejeji.

Bůhví, k jakým strašlivým krveprolitím by bylo došlo, kdyby v zástupu očišťujícího lidu nebyl se ozval výkřik: „Četníci! Četníci jdou!“ Do davu jako když střelí. Než bys řekl švec, bylo náměstí jako vymeteno. A skutečně: Dva četníci s nasazenými bodáky, utvořivše podle předpisu řetěz střelců, kráčeli, obezřetně se rozhlížeje náměstím. Všude pusto a prázdno. – Však co to? Hromový výkřik: „Hanba!“ otřásl vzduchem. Co se stalo? Stalo se, že Dušánkovi, zvanému Mariška – půjc!, nebylo dopřáno, aby dopověděl svůj příběh o tom, kterak si počínal, když na jarmarce v Mejtě byl obviněn jedním spoluhráčem, že ve ferblu fixloval, ježto snažil se svoje vypravování plasticky ilustrovati, používaje přitom M. S. Goldmanna syna za demonstrační předmět. Příběh takto vypravovaný setkal se s naprostým neporozuměním a následkem toho byl Dušánek se svými třemi kumpány vyhozen z místnosti. Výkřik „Hanba!“ patřil nehostinnému závodu, avšak četníci spařovali v tom rušení veřejného pokoje, a tak následovalo zatčení jménem zákona. Marně vymlouval se občan Dušánek, že to tak nemyslí, že jako tento – marně prosil Julia Glérů, aby jej pustili, že bude dělat dobrotu – marně vyhrožoval Plodek svojí zlou ženou. Četníci byli neúprosní. Jen Částka zachoval svůj filozofický klid. „Zavřou nás a zas pustí,“ prohodil po chvíli, zapaluje si slávku. „A pak si dáme filky,“ odpověděl věrný druh Plodek, vyjasňuje tvář. „Ale tomu židovi utrhu obě uši za tu svízele a to soužení!“ sliboval Dušánek. „A já si z toho ze všeho nic nedělám. My jsme na tom nemlich tak jako ten Havlíček Boromejský. A to byl nějaký chlapák!“ –

A četníci s delikventy zmizeli ve večerní mlze.

Počalo zvonit klekání a na město snesl se boží mír.

Vysvětlivky:

Kolektant – sběratel sázek, nejčastěji trafikant nebo jiný obchodník.

Kazimír Felix hrabě Badeni byl státní úředník a haličský místodržitel. V letech 1895–1897 byl předsedou vlády Předlitavska (vláda Kazimíra Badeniho). Mj. nařídil, že čeština má být v záležitostech, týkajících se českých zemí, rovnoprávná s němčinou i ve vnitřním úřadování (Badenihova jazyková nařízení). To vyvolalo bouři protestů, Badenihova vláda padla a nařízení bylo roku 1899 zrušeno.

Církevní fundace - majetek věnovaný církvi na dlouhodobé konání obřadů nebo liturgických úkonů.

Povídka vyšla v knize Karla Poláčka Povídky pana Kočkodana, kterou vydala Městská knihovna v Praze.

Monte Carlo



Monte Carlo (neboli Karlova hora) nese toto italské jméno na počest knížete Karla III. Monackého, a to od 1. července 1866. Od roku 1950 je Monte Carlo dějištěm jednoho ze závodů v rámci populární automobilové Formule 1. Tamější okruh je proslulý svými nebezpečnými zatáčkami a závody mají mondénní atmosféru. Vzhledem k tomu, že Monte Carlo je proslulé

město hazardu s velkým množstvím kasín, existuje v numerické matematice skupina metod nazvaných po tomto městě. Metody Monte Carlo, laicky řečeno, dokážou spočítat poměrně přesný výsledek použitím pseudonáhodných čísel.

Název Monte Carlo nese i jedna z metod radiosity, která spočívá v náhodném „střílení“ paprsků ze zdroje světla a zjišťování, kde zasáhly renderovaná tělesa.

Náš rozhovor - Ilona Bednářová

Paní Ilona Bednářová bydlí v našem domově na patře A2, v domově bude pobývat již pět let.



Narodila jsem se v Praze 4 v krčské porodnici. Moje maminka byla nemocná již v mládí a málem při porodu zemřela, ale naštěstí jsme to obě přežily. Maminka byla celý život invalidní a já jsem jí musela už jako malá pomáhat.

Maminka přicházela o zrak a já jsem se musela starat o domácnost. Protože moje maminka byla hodně nemocná, tak nemám ani sourozence. Myslím, že záleží na tom, odkud pocházíme.

Když mi bylo asi devět let, tak jsem měla papouška. Toho jsem si vyprosila a naučila jsem ho mluvit. Uměl říkat „dobrý den, ahoj a rum“. Vždycky mě vítal, když jsem přišla ze školy, a já jsem se mu věnovala každý den asi čtyři hodiny. Byl od chovatele a přišel k nám do rodiny jako mládě. To bylo moje první zvířátko, o které jsem se musela starat. Před tím jsme měli rybičky, ty choval můj dědeček. Rybičky jsem v oblíbě moc neměla, protože neuměly mluvit, byly němé. Později, když se mi narodila moje první dcera, tak moje maminka pořídila vnučce pejska. Byl to

maltézský psík. To bylo úžasné zvířátko, na toho jsem si hrozně zvykla. Byl

to platný člen rodiny, rodinu stmeloval. Neměl rád, když se doma křičelo, a tak nás postupně naučil slušnějšímu chování. Také jeho psí zvyky byly úžasné a tak jsme se naučili i těmto psím zvykům. Psí život je ve smečce. Psí smečka se rovná rodina. Takže jsem poznala i rodinný život po zvířecím způsobu. Pejška jsme dostali k Vánocům. Bylo to překvapení. Já jsem narozená na Vánoce 25. prosince. Když jsme přijeli k rodičům, tak mi maminka řekla: „Pojďte se podívat pod stromeček, je tam překvapení.“ Tak já jsem šla, a bylo to moc krásné a tam bylo něco v krabíčce, že by něco sladkého? A bylo to sladké, bylo to štěňátko. Pejsek se jmenoval Robin. Říká se, že kdo má pejška a ten se jmenuje Robin, tak pejsek je divočejší. Robin byl moc roztomilý, ale byl to velký přísný hlídač. Pejsek se dožil úctyhodných osmnácti let. Bylo to moc smutné, když jsme se s ním museli navždy rozloučit. Moc jsem po pejskovi truchlila, protože ještě před jeho skonek mi umřela maminka a jak jsem řekla, ta nám pejška darovala. Z toho důvodu to byla pro mě dvojitá ztráta.

Moje maminka postupně přicházela o zrak v důsledku nemoci. Když jsem byla malá, tak mi maminka četla leforela. Později, když jsem se naučila číst, tak jsem četla mamince. Předčítala jsem pohádky od Boženy Němcové, nebo knížky po mamince, jako byla „dobrodružství“ Vojty Mertena. Základy čtení jsem se naučila doma s maminkou. Nechodila jsem do školky. Později jsem se zdokonalila ve čtení v první třídě. Čtení s maminkou nebo pro maminku byla pro mě vždy zábava.

Jak už jsem řekla, tak čtení bylo mojí velkou vášní. Mým oblíbeným spisovatelem byl Karel May a jeho hrdina Old Shatterhand. Když na divoký západ OS přijel vyměřovat železnici, to se mi moc líbilo. Když přišel čas, podala jsem žádost na Střední průmyslovou školu zeměměřičskou. Byli jsme tři třídy. Dvě třídy byly plné chlapců a jedna třída byla tak půl na půl. Byla to docela těžká škola pro dívky. Stále jsem slýchala, že to není škola pro dívky. Maminka mě podpořila při výběru školy, ale tatínek byl přísnější a moc se mu nezamlouvalo zeměměřičství pro dívku. Nakonec se smířil s tímto zaměřením, protože byl trochu zklamaný, že jeho jediné dítě je dívka. Často se mi dědeček a tatínek věnovali a učili mě klučičím řemeslům, například pracovat s pilou. Vyrůstala jsem ve společnosti, kde převažovali muži a byla jsem jimi vedena trochu jako chlapec. Například dnes, když se setkám třeba při rozhovoru s muži, tak s nimi jedním jako sobě rovný.

S maminkou jsme měly každý večer důvěrnou chvíli před spaním. Hodně jsme si povídaly a tak jsme byly více kamarádky. Tatínek byl inženýr a projektoval telefonní ústředny. Maminka byla telefonistka a

pracovala v krčské nemocnici v telefonní centrále. Maminka s tatínkem se seznámili právě v Krči, když přišel tatínek opravit poruchu. Mamince bylo tenkrát sedmnáct let. I přes to, že tatínek hodně pracoval, chodili jsme spolu často do Národního technického muzea na Letné. Tatínek měl moc rád počítače a to byla naše společná láska.

Dokud jsem byla na škole, tak jsem o manželství nepřemýšlela, protože to byl šťastný svobodný studentský život. Později, když jsem začala pracovat, tak moji kolegové byli starší a měli už rodiny. V té době jsem si říkala: „Jak to bude tady s těma starcema.“ Chtěla jsem mít kolem sebe někoho mladšího. A tak se tedy stalo, že jsem jezdila na chalupu k příbuzným do Hvoždán nedaleko Rožmitálu pod Třemšínem. Tam jsme se na vesnické zábavě potkali s manželem Toničkem. Byla náhoda, že Toniček měl učiliště blízko mé střední školy v Praze. Chodila jsem na Jarov do kavárny panu profesorovi pro kávu, a tak jsme se již v té době vídali s Tondou, ale to nebylo tak významné. Než jsme se s manželem vzali, tak jsme spolu chodili asi půl roku. Manžel byl z našeho vztahu nadšený, a tak jednoho dne požádal moje rodiče o mou ruku. Mělo to jednu chybu, já jsem to nevěděla. Byla jsem zaskočená a trochu i naštvaná, že mě obešel. Protože jsem byla poslušná holčička, tak jsme se vzali. Děti jsme neměli hned. Chtěla jsem manžela ještě poznávat a zjistila jsem, že si v některých věcech nerozumíme, byl občas hrubý a prchlivý. Já jsem si myslela, že to přejde, ale bylo to tak stále. Po třech letech se narodila první dcera Verunka. Já jsem svou energii nasměrovala na péči o domácnost, Verunku, svou maminku a práci, abych předešla případným nedorozuměním s manželem. Po dalších letech mi zemřela maminka a já jsem čekala druhé dítě. Verunka si moc přála sestřičku a tak jsme ji slíbili, že když to miminko bude holčička, tak smí pro ni vybrat jméno. Narodila se holčička a Verunka ji pojmenovala Ilonka. Obě dcery nám dělaly a dělají radost. Verunka se stala inženýrkou a Ilonka je diplomovanou zdravotní sestrou.

Mimo péči o děti jsem chodila ráda do práce. Moje práce zeměměřiče byla opravdovým dobrodružstvím, stejně jako práce již zmiňovaného Old Shatterhanda. Vzpomínám si, že když jsme vyměřovali stavební parcely pro vilky v Praze 6 - Suchdole, byla jsem tak zabraná do práce, že jsem si vůbec nevšimla, kam šlapu. Najednou se pode mnou uvolnilo kamení a já i s přístrojem, se kterým jsem pracovala, jsem se řítila ze skalní římsy. Hlavou mi proběhly myšlenky o konci života a opuštěné rodině. Nic takového se nekonalo. Po několika metrech jsem se posbírala a kromě několika odřenin a boulí se mně, a hlavně Theodolitu (tomu přístroji), nic nestalo. Další horké chvílky nás čekaly, když jsme potřebovali zaměřit inženýrské sítě. Museli jsme v několika případech vstoupit na soukromý pozemek. Lidé byli milí a s naší návštěvou většinou souhlasili bez problémů. Kdo ale hlasitě nesouhlasil, byli čtyřnozí hlídači pozemků, o kterých nám zapomněli majitelé říci. Bobík, Alík nebo Stella byli přeci tak milá a hodná zvířátka. V takovém případě jsme prchali, až nám za patami hořelo. Mnohdy jsme se museli v plískanici, s termoskou bledého čaje, brodit v holínách po kotníky v blátě, abychom dosáhli daného místa měření.

Náš život se začal měnit, když se u manžela asi v devětačtyřiceti letech začaly objevovat první zdravotní komplikace. Začalo to tím, že Toniček začal padat. V jeho práci si mysleli, že pil a tak mu dávali dýchnout. Zdravotní stav Tonička se začal zhoršovat. Toniček zůstal doma a zažádali jsme o invalidní důchod. Starala jsem se o něj a ještě jsem chodila do práce. Manžel mi často v mládí vyčítal péči o mou maminku a teď byl rád, že pečuji o něj. Později se také u mě začaly projevovat příznaky Parkinsonovy nemoci. Zprvu to bylo fajn, protože léky skvěle zabraly. Začala jsem navštěvovat universitu třetího věku ve Stodůlkách. Studovali jsme dálkově s partou přátel. Po pěti letech jsem ukončila úspěšně studium. Slavnostně mi byl předán diplom v aule České zemědělské university v Suchdole. Po pěti letech už léky tak nefungovaly, a tak jsem musela postupně přestat pracovat. A žádala jsem také o invalidní důchod. Mezi tím se zdravotní stav manžela hodně zhoršil. Když už bylo jasné, že péči o sebe nezvládneme, tak jsme zažádali o umístění v domově pro seniory.

Jako první přišel do DS Háje Toník na odlehčovací pobyt. Po několika měsících se také můj zdravotní stav zhoršil. Dostali jsme spolu pokoj a tak jsme oba v DS. Nejprve jsem se moc těšila, že budeme zase spolu a užijeme si vzájemnou blízkost. Zdravotní stav manžela se ale zhoršoval a také jeho duševní stav nebyl dobrý. A tak naše soužití nebylo dobré. Žádala jsem tedy vedení domova o samostatný pokoj a to mé žádosti vyhovělo. Teď mám pokoj pro sebe a jsem klidnější a vyrovnanější.

Vrátila jsem se znovu ke svým koníčkům z mládí. Navštěvuji literární dílnu, kroužek keramiky, maluji, jsem členkou sportovního klubu v DS Háje. Ráda navštěvuji akce pořádané domovem. Mám ráda moderní techniku a tu používám v komunikaci se svou rodinou a k obstarání mnoha praktických věcí. Mojí velkou láskou jsou moje děti a vnoučata. Starší vnoučátko se jmenuje Liliana, ta šla letos do první třídy. Druhé vnoučátko je Bohoušek, tomu jsou teprve čtyři roky.

V domově jsem poznala hodně nových přátel, ti vstoupili do mého života a už tam navždy zůstanou.

ŘIJNOVÁ VÝROČÍ

5.10.1842 uvařil bavorský sládek Josef Groll v novém Měšťanském pivovaru v Plzni premiérovou várku piva Bohemia Pilsner. Pivo se v Plzni vařilo i dříve, ale mělo různou kvalitu. Novinka typu Bohemia Pilsner kombinovala bavorské kvasinky spodního kvašení s českými surovinami, tedy s žateckým chmelem a měkkou plzeňskou vodou. Důležitý byl světlejší slad připravený v nové sladovně anglickou technologií. Novinka sklídila velký úspěch a během prvního desetiletí se plzeňské pivo točilo v desítkách pražských hostinců, brzy se dostalo do Vídně a od roku 1862 už se plzně mohli napít i Pařížané. Obchodní úspěch vedl k vytvoření ochranné známky Pilsner Bier (Plzeňské pivo), registrované 1.10.1859 u Obchodní a živnostenské komory v Plzni, a později v roce 1898 Prazdroj – Urquell (dnes Pilsner Urquell). Pivo plzeňského typu si stále udržuje vysokou popularitu a vaří se nyní po celém světě.

22.10.1867 koupily USA od carského Ruska Aljašku. Novodobé dějiny Aljašky souvisí s příchodem sibiřských lovců a obchodníků, kteří přešli Beringův průliv. Dánský kapitán v ruských službách Vitus Bering průlivem proplul v roce 1728. První osídlenci, obchodníci s kožešinami, založili stálá sídla v roce 1784. Na území působila v první polovině 19. století Rusko-americká společnost. Město Novo-Archangelsk, dnešní Sitka, v jihovýchodní Aljašce bylo hlavním městem Ruské Ameriky od roku 1804 až do prodeje území. K předběžné dohodě o prodeji Aljašky došlo na jaře 1867, Spojené státy za ni zaplatily Rusku 7,2 milionů dolarů (tedy 5 centů za hektar). Definitivně byl obchod stvrzen v říjnu. Koupě byla pro USA mimořádně výhodná. Byl to přístup k obrovskému přírodnímu bohatství – nerostné suroviny, ropa a zemní plyn, možnosti rybolovu, rozsáhlé lesy, kožešiny, velká naleziště zlata. Na sever začaly během zlaté horečky (1897–1899) přicházet tisíce kopáčů v naději, že narazí na bohaté naleziště. Populace na Aljašce se za 10 let téměř zdvojnásobila. S objevy nalezišť ropy se rozvíjel průmysl. Spojené státy zde zřídily v roce 1912 teritorium, jež existovalo téměř 50 let. 3. ledna 1959 se Aljaška stala 49. státem USA, a to státem rozlohou největším.

22.10.1892 se na prvním koncertu představilo České kvarteto. České kvarteto byl první stálý profesionální komorní soubor v českých zemích a znamenalo tak historický mezník ve vývoji české komorní interpretace. Jeho prvními členy byli absolventi Pražské konzervatoře **Karel Hoffmann** (první housle), **Josef Suk** (druhé housle), **Oskar Nedbal** (viola) a **Otto Berger** (violoncello). Soubor vznikl pod vedením ředitele konzervatoře a profesora houslí Antonína Bennewitze a violoncellisty a profesora komorní hry Hanuše Wihana. Již první vídeňské vystoupení mělo senzační úspěch, který kvartetu otevřel cestu do celé Evropy. V původní sestavě působil soubor dva roky, pro nemoc odešel Otto Berger a u violoncellového pultu jej nahradil Hanuš Wihan. V roce 1906 vystřídal Oskara Nedbala Jiří Herold a roku 1914 vystřídal profesora Wihana Ladislav Zelenka. Josef Suk opustil kvarteto v roce 1933. O rok později, po smrti Jiřího Herolda, soubor ukončil činnost. Za čtyřicet let absolvovalo České kvarteto na čtyři tisíce koncertů v Evropě i jinde ve světě. Věhlas si získalo díky přesnému a logickému frázování, výraznému rytmu, přehledné stavbě jednotlivých hlasů v polyfonních větách a především pochopení struktury a stylu daného díla. V souboru často hostovali další hráči pro provádění smyčcových kvintetů, sextetů, klavírních kvintetů apod. V repertoáru byla díla klasiků 18. a 19. století i díla světové moderny a zcela nové opusy soudobých autorů. Interpretační úroveň a mezinárodními úspěchy bylo České kvarteto jedním z nejvýznamnějších komorních souborů své doby.

23.10.1952 se v New Yorku konala premiéra filmu Charlie Chaplina Světla ramp. Tragický a dojemný příběh stárnoucího klauna je asi nejosobnější Chaplinův film. O to větším paradoxem je, že Chaplin se premiéry v USA nesměl zúčastnit; pro údajně neamerické smýšlení mu byl zakázán návrat z Evropy do USA. Rozhořčený Chaplin se tehdy usadil ve Velké Británii. Chaplina začaly politické kruhy v době mccarthismu vnímat jako levicového umělce pro jeho filmy Moderní doba, což je satirická komedie z let velké hospodářské krize, která zachycuje i bídu této doby, a také kvůli filmu Diktátor z roku 1940, který pranýřoval zejména Hitlera, ale i Mussoliniho. Vyčítáno mu bylo i jeho vystoupení z válečných let na manifestaci pro válečnou pomoc Rusku v San Franciscu, kde žádal o urychlené otevření druhé fronty.

Ve filmu Světla ramp jde ale o dojemnou story, v níž si Chaplin v roli starého klauna zahrál vlastně sám sebe a ke spolupráci přizval i dalšího velikána filmové grotesky Bustera Keatona. Charlie Chaplin se v Evropě usadil ve Švýcarsku poblíž Ženevského jezera; i tam byl pod policejním dohledem pro podezření ze sympatií s komunismem.

V roce 1972 mu Americká filmová akademie udělila Oscara za celoživotní dílo a roku 1975 ho královna Alžběta II. povýšila do rytířského stavu. Zemřel 25.12.1977 na rakovinu slinivky břišní.

4.10.1957 vzlétla z kosmodromu Bajkonur v Kazachstánu v tehdejším Sovětském svazu první umělá družice Země, Sputnik 1. Sputnik vážil 83,6 kg. Byl vypuštěn v rámci Mezinárodního geofyzikálního roku a patří do kategorie vědeckých družic. Obsahoval vysílač, který vysílal pípavý signál, jenž umožňoval poprvé prověřovat zkreslení při přenosu z orbitální dráhy, tedy i vlastnosti atmosféry a ionosféry. Sputnik oblétil Zemi do 3.1.1958, kdy po 1 440 obletech vstoupil do zemské atmosféry a shořel. Sputnik 1 odstartoval v roce 1957 kosmickou éru lidstva. Na oběžnou dráhu jej vyslal SSSR. V západních politických kruzích způsobil šok, u vědců na celém světě vyvolal nadšení.

17.10.1957 přepadla Veřejná bezpečnost taneční zábavu ve vinárně Mánesu. Šlo o celorepublikový policejní zásah a mezi stovkou zadržených se ocitli milovníci rokenrolu či trampové, a také známí hudebníci renomovaných tanečních orchestrů. Rokenrolová parta z Mánesu strávila ve vazbě týden. Před soudem poté stanuli mladí lidé, jejichž jediným proviněním byla náklonnost k hudbě a tanci s pečeti Made in USA. Vadilo také oblečení mladých tanečníků - někteří měli na sobě originální wranglerky a na tričkách americké potisky. Problémy s americkými tričky měli ostatně českoslovenští učitelé znovu i v letech normalizace a jejich nošení do školy bylo dle školního řádu na nejedné škole zakázáno. Mládež z taneční zábavy v Mánesu vyfasovala u soudu mnohaměsíční nepodmíněné tresty za výtržnictví podle §188 trestního zákona. Takže když se někteří z odsouzených zajímali po roce 1989 o případnou rehabilitaci, právníci jim to nedoporučili. Paradoxem v celé události je to, že již koncem téhož roku se v Praze na Národní třídě otevřel jazzový klub Reduta, a odtud už vedla přímá cesta velkých obdivovatelů americké kultury, Jiříků Šlitra a Suchého, k založení divadla Semafor o dva roky později. Dějiny se tehdy začaly zrychlovat.

4.10.1967 se v Malostranské besedě v Praze konala první premiéra Divadla Jára Cimrmana.

S nápadem založit divadlo přišel Jiří Šebánek, který spolu s Miloněm Čepelkou a Zdeňkem Svěrákem připravovali v Československém rozhlasu lehce mystifikační pořad Nealkoholická vinárna U Pavouka. V tomto vysílání se také poprvé mluvilo o Járovi Cimrmanovi. Pro otevření nového divadla byly připravovány dvě hry – Zdeňk Svěrák psal text nazvaný **Akt** a Jiří Šebánek hru Domácí zabijačka. K termínu premiéry ji však nestihl dopsat. Tak se zrodil model všech inscenací DJC, kdy představení vždy sestává ze semináře o Cimrmanově životě a díle a následuje vlastní hra. Akt byla „lehce morbidní rodinná komedie se zpěvy a tanci“, následovalo ji uvedení hry Ladislava Smoljaka Vyšetřování ztráty třídní knihy. Pro umělecké neshody nakonec Jiří Šebánek a režisérka Helena Philippová divadlo opustili a Šebánek založil paralelní cyklus Salón Cimrman, kde s ním z původních členů divadla účinkoval Karel Velebný a jako stálý host Miloň Čepelka. Režisérem divadla Jára Cimrmana se po Philippové stal Ladislav Smoljak.

Zdroje: wikipedia, csfd.cz, ceskyrozhlas.cz, lidovky.cz

INFORMACE Z DOMOVA

POSLEDNÍ SETKÁNÍ se zvířaty na naší zooterapii proběhne za příznivého počasí 27. 10.

Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční **ve středu 5. 10. 2022 od 10:00** v sále.

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

CIRKUS SENIOR

Od září vždy poslední úterý v měsíci se můžeme těšit na Cirkus senior s Adamem, kde se naučíte jednoduché cirkusové prvky a užijete si příjemné aktivní dopoledne.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

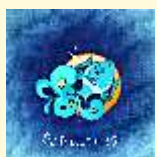
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Říjen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Dejte stranou zbrklé chování. Nepomůže vám při důležitém rozhodování o rodinných záležitostech.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

S počátkem podzimu bude třeba si znovu nastartovat správnou imunitu. Dodejte tělu vitaminy a potřebné stopové prvky.



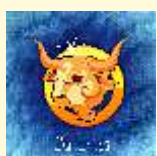
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Pokud máte něco napravit, bude třeba, abyste si k tomu připravili argumenty. Nebude to jednoduché vyjednávání.



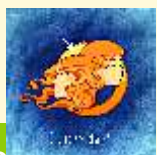
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Nemůžete zachránit každého. To byste si měli uvědomit, pokud se někdo nenechá poučit radou a trvale odmítá vaši pomoc.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Rozhodnutí, že se momentálně nechcete vázat, je pro nezadané nejlepší. Užívejte svobodného života.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Svou bystrost podtrhnete originálními nápady. Rozhodně byste si je neměli nechávat pro sebe. Dobře si je hlídejte.

HOROSKOPY



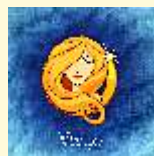
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Vaše šedé buňky mozkové vyžadují péči. Dodejte jim podněty ve formě rébusů, křížovek nebo nejruznějších hádanek.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Rádi byste zjistili, jak na tom s vaším novým miláčkem jste. Přímě se budete zajímat o jeho city k vám a také plány.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

S partnerem máte oba najednou úplně jinou vizi, kterou by se měl váš vztah ubírat. Hezké je, že se v tom shodnete.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Vaše bolesti hlavy mohou být nedostatkem tekutin nebo zablokovanou krční páteří. Zkuste odhalit příčinu.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Není úplně jednoduché získat si důvěru jistého človíčka. Vy ale na to máte dostatek empatie a trpělivosti.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Procvičujte zádové svalstvo důsledně. Potom by měl být výsledek skvělý. Značně se vám uleví.