

HÁJEK

prosinec
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.**

*Bejšovcová Marie, Blažková
Jarmila, Doležalová Anna,
Jelínková Rosalie, Matěnová
Irena Ing., Podušková Irena
Ing., Šálek Josef, Wagnerová
Jana, Zechmeisterová Helena.*

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
HAGUE
PRA
GA
PRA
G

1) K Vánocům patří také betlém. Legenda praví, že jeden z prvních "živých betlémů" zinscenoval známý křesťanský světec. Který?

- a) svatý Štěpán
- b) svatý František z Assisi
- c) svatý Mikuláš

2) "Tolik hrůzy, co je v těchto deskách, nebylo ani ve smolných knihách středověku", říká Jaroslav Marvan (11. prosince 1901 – 21. května 1974) coby kantor ve filmu Cesta do hlubin študákovy duše. Co má na mysli?

- a) Desky s vysvědčeními.
- b) Desky s písemnými pracemi.
- c) Desky svého notesu na známky.

3) Co podle tradic přináší do domu jmelí?

- a) Svatbu, děti.
- b) Smrt, pohřeb a neštěstí.
- c) Štěstí, lásku, a ochraňuje před zlými silami.

4) Josef Lada (17. prosince 1887– 14. prosince 1957) byl český malíř, ilustrátor, scénograf a spisovatel. Odkud pochází?

- a) Z Hrusic.
- b) Z Kožlan.
- c) Z Bílé Lhoty.

5) Proč se dávají pod štedrovečerní talíř rybi šupinky?

- a) Zahánějí smrt.
- b) Přinesou v následujícím roce štěstí.
- c) Přinesou v následujícím roce peníze.

6) Marie Rosůlková (17. prosince 1901 – 15. května 1993) byla česká herečka. Zahrála si i v seriálu Taková normální rodinka, kde ztvárnila postavu babičky, která je amatérskou autorkou detektivek, a na členech rodiny si zkouší nanečisto vraždy. Čím babička otravuje členy rodiny?

- a) Cyankáli.
- b) Arzenem.
- c) Jedem na krysy.

7) Odkud pochází rostlina zvaná vánoční hvězda?

- a) Ze střední Ameriky.
- b) Z Číny.
- c) Z Evropy.

8) Josef Abrhám (14. prosince 1939 – 16. května 2022) byl český herec a manžel herečky Libušky Šafránkové. Kde vyrůstal?

- a) V Hulíně.
- b) Ve Zlíně.
- c) V Kopřivnici.

9) Doplňte pranostiku, která se pojí s Lucií (13. prosince) - Lucie noci upije....

- a) a dni hodinu přidá.
- b) a obrázky na okna ryje.
- c) a dne nepřidá.

10) Jiří Sovák (27. prosince 1920 – 6. září 2000) exceloval v pohádce Dařbuján a Pandrhol z roku 1959, kde ztvárnil haviře Kubu Dařbujána, který sháněl kmotra pro své dvanácté dítě. Nevyšlo to s Pánembohem ani s čertem, za kmotříčka šel dítěti Smrťák. Víte, proč?

- a) Pánbůh Dařbujána odmítl, protože moc hřešil, a čerta se zase bály Dařbujánovy děti.
- b) Dařbuján si Smrťáka vybral, protože ten jediný je stejně spravedlivý k chudákům i bohatým.
- c) Protože Pánbůh ani čert neměli čas.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z listopadového kvízu
odpovědělo 30 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:
Bednářová Ilona, Blažková Marie,
Ing. Černožorská Marie, Jelínková
Květa, Moravová Hana, Pešťák
Karel, Sedlmayer Jan,
pečovatelky A0, Tým B0.

Devět správných odpovědí měly:
Hrubá Danuše, Lukavcová
Ludmila, Tým A3.

Osm správných odpovědí měli:
Hubínková Miroslava, Šálek Josef.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky č. 5. 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) c - Bugatti
- 2) b - sv. Hubert
- 3) a - z budovy Melantrichu.
- 4) b - Josef II.
- 5) a - úřednice České státní spořitelny.
- 6) b - Bedřich Smetana
- 7) c - Dívka na koštěti
- 8) b - Kdo – Když ne my? Kdy – Když ne teď?
- 9) a – V Polsku.
- 10) c - pšenici ve zlato mění.



6. 12. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

7. 12. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

7. 12. středa 15:00 GALERIE

VERNISÁŽ A ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU

Zveme vás na vernisáž výstavy Jindřišky Víkové s hudebním doprovodem Jiřího Slívy. Po zahájení výstavy si zazpíváme koledy a rozsvítíme náš vánoční stromeček.

8. 12. čtvrtek 14:00 SÁL

LITERÁRNÍ PÁSMO

Napsali a účinkují členky a členové Literární dílny.

12.12. pondělí 10:00 SÁL

ZŠ MIKULOVA

Zveme vás na mezigenerační setkání s dětmi ze Základní školy Mikulova.

14. 12. středa 13:30 – 16:00 SÁL

VÁNOČNÍ JARMARK

Srdečně vás zveme na další „Vánoční jarmark“. Opět si budete moci zakoupit výrobky našich obyvatel, které vznikly v rámci klubové činnosti. Také si budete moci poslechnout vystoupení dětí z MŠ Křejského.

16.12. pátek 14:00 SÁL

VICTORY

Tradiční setkání se členy křesťanského společenství.

19. 12. pondělí 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na poslech písniček Karla Gotta.

21.12. středa 14:00 SÁL

KAPRÁLOVA QUARTET

Smyčcové kvarteto, které nese jméno Vítězslavy Kaprálové, vzniklo v roce 1995. Kvarteto má v repertoáru díla klasická i romantická.

22.12. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava prosincových narozenin našich obyvatel.

28.12. středa 14:00 SÁL

SILVESTROVSKÁ VESELICE

Společné rozloučení s rokem 2022. Můžete se těšit na tradiční soutěže a tombolu.

Vážení čtenáři,

zanedlouho se rozloučíme s letošním rokem, rokem 2022 a vkročíme do roku nového.

V těchto chvílích bývá zvykem trocha bilancování, zakončená přáním všeho nejlepšího.

Tak trocha bilancování. Jaký byl rok 2022? Nazvala bych ho rokem stabilizace, neboť o turbulentnosti bylo napsáno dost. Naučili jsme se žít s přítomností nejen nového viru, ale také války. Války v rozsahu, který již nikdo z nás neočekával. Je smutné, že v souvislosti se svátečními dny, které jsou před námi, zmiňují tuto skutečnost. Nicméně je to realita dnů, které prožíváme. Pomoc bližnímu je odpradávná zakořeněná a nezbytná, neboť každý z nás se může jediným okamžikem na místě potřebného ocitnout. Ověřili jsme si, že „umíme pomáhat“. Jen bych dodala, je potřeba pomáhat s vědomím, že máme nástroje jak to učinit, kudy vést a kam dovést.

Nemůžeme, ač bychom tolik chtěli, obejmout celý svět, ale můžeme mít oči otevřené a pomoci v míře, kam naše možnosti sahají.

Možná je dobré v tuto chvíli zmínit, že většina z nás tak činí, aniž by si to uvědomovala, každý den, třeba ve chvílích, kdy svou přítomností nebo svým slovem někomu vylepšíme den.

Hrdinů je kolem nás spousta, o těch opravdových často ani nevíme. Jsou kolem nás. Z řady malých dobrých skutků, které by tak sami ani nenazvali, se stává jeden velký čin. A toto jsme měli právě nejen v loňském roce možnost každý za sebe vyzkoušet na sobě a povšimnout si u ostatních.

Co si vzájemně přát? Samozřejmě pevné zdraví, nebo zdraví takové, které nám umožňuje žít život, ve kterém se ještě umíme radovat.

A to je mé přání pro vás všechny, kteří právě čtete tato slova.

Ano, doba ve které žijeme, nám zdánlivě nedává mnoho důvodů k radosti. Tedy vám všem i sama sobě přeji: Neztrácejme radost, nepřestávejme hledat malé radosti a nepřestávejte se o ně podělit s bližními.

Přeji klidné, požehnané vánoční svátky, sváteční nálada ať vykouzlí úsměv na vašich tvářích a v nadcházejícím roce ať se rozhostí mír a klid nejen v našich srdcích.

Dagmar Zavadilová



Zooterapie – poslední zooterapie v tomto roce. Další setkání proběhne až v březnu.



Bubnování – Skupinové bubnování s dětmi pod vedením Petra Šušora.



Testování deskové hry – studentky z VŠE testovaly s našimi klienty deskovou hru na rozvoj komunikace, vzpomínání a sdílení svých zážitků. Hra se jmenuje Povídej.



Workshop – Rukodělná výroba přáníček pod vedením paní Večlové.

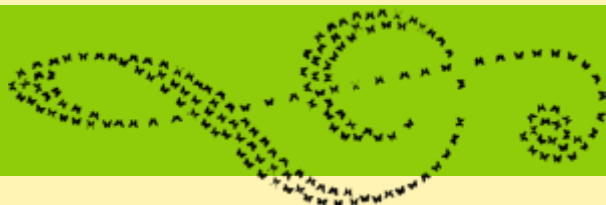
KALEIDOSKOP



Šikovné ruce –
Stříhání látek,
následné šití a
kompletování
výrobků.



Violoncella – Navštívily nás studentky
z GMHS a potěšily nás hudbou na
violoncella.





Literární dílna

Zimní měsíce si spojujeme především s nedostatkem světla, krátkými dny, nevlídným počasím. Celá příroda se ale již od podzimu také ztišuje – a v zimě je o poznání tišší než na jaře či v létě. Ticho ovšem odkazuje i k mnoha jiným zážitkům, zkušenostem i vzpomínkám.

Pojem „ticho“

Jaký je to pojem – ticho?

Je to kladný či záporný pocit, vjem či definice vzduchoprázdného prostoru?

Mám na mysli několik druhů ticha: za prvé krásné ranní ticho v přírodě, kdy je slyšet jen zpěv ptáků; nebo ticho před bouří, ve kterém čekáme, kdy se zableskne nebo zazní hrom.

Pak známe výraz „ticho jako v kostele“ - v místě, kde je sice více lidí, ale nastala nějaká napjatá situace. To bývá buď po nějakém rozporuplném vystoupení, například nudné či nesrozumitelné přednášce, kdy se nikdo nepřihlásí k diskusi, nebo při dramatické chvíli, ve které se hledá optimální řešení. Já sama mám ráda ticho, ale jenom někdy. To když jsem

začtená do nějaké pěkné knihy nebo dělám obtížnější práci.

Ted', při mém zdravotním handicapu, mám ticho často zcela nedobrovolné. Zato ale v takových chvílích čtu, pokouším se snít, vzpomínat na šťastné chvíle s manželem, dětmi, s milými lidmi kolem. Také si vybavuji krásné dny o dovolených v lesích, u vody, ať to byly rybníky, moře či jezera, nebo zážitky z návštěv divadel či koncertů.

Takže v tichu je výhoda, že si můžete vybrat, na co právě chcete myslet. Je to vlastnost nás, lidí, ale možná i zvířat. Třeba i ona mají své sny a vzpomínky. To nám věda snad jednou objasní.

Irena Krátká



Ticho

Ticho je jen čtyřhláskové slovo mnoha významů. Živý zdravý člověk ticho vnímá různými způsoby. Známe Tichý oceán, tichou domácnost, tichou vodu, vánoční Tichou noc a tak dále. Absolutní ticho není. I nekonečný vesmír má své zvuky. Při tak zvaném tichu slyšíme svůj vlastní dech. Jsou však místa, kterým říkáme tichá, a přesto na ně rádi vzpomínáme.

Mám mnoho vzpomínek na dvě tichá místa. Byl jsem mladý lesník v zámeckém revíru na Červeném Hrádku. Tam bylo místo ve vysoké stráni v borovém lese nad vodní přehradou. Tam, obklopená skálou a lesem, stála dřevěná lavička. Často jsem si tam sedl a pozoroval a naslouchal přírodě. Seznámil jsem se s děvčetem a přál si, abych jí to kouzelné místo ukázal. Bylo odpoledne plné slunce. Šli jsme chladivým lesem ke kouzelné lavičce. Dívky tiché ne, ne se pozvolna změnilo na ještě tišší ano. Místu jsme začali říkat „Lavička lásky“. Často, když jsme byli manželé, jsme to tiché místo navštívili. Ženu jsem vzal za ruku, pohladil a políbil. Delší dobu jsme vzpomínali na ten krásný čas. Dnes je lavička ztrouchnivělá. Staré stromy vykáceňy. Zůstaly jen pařezy. Nové borovice ale rostou. Snad někdo šťastný lavičku objeví, opraví a bude na ni rád vzpomínat jako já se ženou. Druhým takzvaně tichým místem je pro mě kostel Svatého Prokopa v Hrnčířích, kde jsem se narodil. Nejstarší zpráva o zdejší farnosti je z roku 1352. Představuje historicky významnou nejstarší sakrální stavbu v celém regionu.

Začal jsem tam jako malé dítě chodit do kostela. Požádal jsem svoji vnučku, aby mě tam doprovodila. Mému přání vyhověla. Sedli jsme si do lavice. Já se začal vidět jako malý kluk v pravé straně před oltářem s ostatními dětmi. V kostele bylo vše jako před léty. Bylo před Mši svatou. V lavicích sedělo pár starších žen. Posvátným tichem bylo slyšet modlitbu. Chvilku jsme poseděli a v tichosti odešli. Chrámy, kostely, kaple i kapličky mám rád. Rád si je prohlédnu. Postojím a obdivuji tato tichá posvátná a památná místa.

Je mnoho krásných míst, kterým říkáme tichá. Přinášejí vzdálené vzpomínky, ale i zamyšlení nad současnou dobou. Mým velkým přáním je, aby se budoucnost stala dobou krásného žití a šťastných vzpomínek.

Karel Pešťák

Ticho

Vyrůstala jsem v Praze, ale byt mého tatínka byl služební v budově hlavní pošty Prahy 10, kde byla také telefonní ústředna, a nad tím vším byly umístěny čtyři služební byty, a ty měly okna s výhledem na rušnou výpadevovou silnici směrem na městečko Kostelec nad Černými lesy, a ještě uprostřed silnice jezdily tramvaje a pod okny byla postaven tramvajová zastávka.

V noci tam nebyl nikdy klid. Dodnes si vybavuji ten neustálý protivný hluk. Jak to šlo, jezdili jsme ven z Prahy. Na vesnici, do mamínčina rodiště. V okolních vískách jsme navštěvovali matčiny příbuzné. Zvláště pak nás zval na návštěvy mamínčin bratranec, a protože u nich ve vesnici byla hospoda se sálem, tak se pořádaly taneční zábavy. Protože byl maminky bratranec dobrosrdečný, nechával nás u nich v chalupě přespávat.

Před chalupou byl prostorný dvůr, hradba s velkými vraty oddělovaly stavení od šrumu z okresní silničky, a z druhé strany domku bylo malé políčko s lesem, kde bylo neuvěřitelné ticho. Pro mne, zvyklé žít v neustálém hluku, ten klid vyvolal potřebu říci nahlas tato slova: „Slyšíte to ticho?“ Strýc zpozorněl, chvíli naslouchal a pak řekl: „Neslyším nic.“ Po chvilce se rozesmál a uvědomil si, že žije v hezkém prostředí.

Ilona Bednářová

Pokračování na straně 9

Ticho a klid

Co ticho a klid je, to víme.
 Když na stromě se ani lístek nepohne,
 a ptáček z hrdla hlásek nevydá.
 Jelen když na svou laňku jen tiše zírá,
 a medvěd když v tichu strom objímá,
 včelka, ta v tichu na květ usedne
 a svůj sosák do něj ponoří a nektar saje.
 To vše v tichu a klidu probíhá.
 Však dlouho to tak nebývá.
 Za chvíli větřík rozhoupe lístek na stromě
 a hrdlo ptáčka se rozklokotá,
 jelen na svou laňku zatroubí,
 a medvěd u stromu si zabrumlá.
 Včelka, ta vytáhne z květu svůj sosák
 a s bzučením se rozletí a do svého úlu uletí.
 Je po klidu a tichu tady.
 Zas všude plno halasu, a my jsme rádi,
 že už tu to ticho není.
 Je to tak, jak to má být.
 Někdy však člověk potřebuje ticho a klid,
 aby si mohl své myšlenky uspořádat.
 Nesmí však být to dlouho,
 to pak by mohl strádat.
 Na mozek by mu to mohlo vlézt.
 Tam, v tichu a klidu, by vzpomínal,
 jak krásné to bylo,
 když kolem něho
 vše halasilo.

Marie Vaňková



Ticho

Z nekonečného ticha se zrodil vesmír.
 V tichu vůní a chuti se rodí specifika kulinářského umění.
 V tichu obrazotvornosti bere malíř do ruky štětec a počne malovat svůj obraz. Jak krásná je tichá usebranost zdvihajících se rukou dirigenta, kdy na vrcholu v tichu se zdvihajících rukou přijde gesto „ted“ a do ticha se rozezní mocný hlas orchestru.
 Ticho v toku hudby nazývané pauza nám dopřává prožít již slyšené a nadechnout se pro příští hudební prožitek. Delší prodlevu ticha v hudebním toku nazýváme koruna. Její znak je .
 Setkáváme se s ní na vrcholu kulminujícího emotivního hudebního proudu/toku, kdy prožíváme široké vdechnutí ticha.
 Takové oasy ticha jsou důležité pro každou lidskou činnost.
 Běda, nenecháme-li prostor tichu. Stálé hromadění informací otupuje naši mysl a zbavuje nás vlastního úsudku. V tichu vnímáme pravou tvář díla, jeho tvar, rodí se poznání pravdy.

Ludmila Šimková



Drazí přátelé,
možná, že jsme někdy slyšeli, že Vánoce jsou svátky pohanského původu, že jejich jádrem je legenda bez historického podkladu. Někteří lidé dokonce řeknou, že je to jen půvabná pohádka, kterou berou vážně jen ty malé děti. A tak musíme být vděční evangelistovi Lukášovi za to, že nám pomáhá odkrýt pod nánošem sentimentality skutečné Vánoce. Jistě má význam přečíst si anebo si nechat přečíst úryvek z Lk 2,1-20. Celé vyprávění má ukázat, že Ježíš, protože se narodil v Betlémě, je pravým Mesiášem z rodu Davidova, který z Betléma pocházel. Ony ty první Vánoce žádná lehká záležitost nebyla. Byla to drsná, krutá skutečnost, kdy římský císař Augustus hnál celý svět k daňovému soupisu. Peníze prý hýbou světem, a tak kvůli nim uvedl císař do pohybu masy lidí. V tom zástupu poutníků jde i mladý pár, který musí ujít v zimním čase - bez vlaku, bez autobusu - přes sto kilometrů. Ani žena čekající dítě není ušetřena této povinnosti. Naše dnešní domácí pohodlí se s těmi prvními Vánocemi nedá vůbec srovnávat. My si v teple a pohodlí prozpěvujeme krásné koledy. Vytváříme si prostředí pohody a klidu. A oni tam v Betlémě neměli ani střechu nad hlavou. Ale ani na těch pastýřích není nic roztomilého, jak se nám může někdy zdát, když vidíme obrázky s vánoční tematikou. Tenkrát pastýřům nikdo nevěřil, každý jimi pohrdal. Nikdo by od nich nekoupil ani mléko, kůži, sýr - vždyť to stejně někde ukradli. A takové lidi si vybral Bůh, aby se jako první poklonili narozenému Dítěti jako Božímu Synu. A nejen to: oni byli první, kteří šli a povídali to dál. Tito svědkové pustili do světa zprávu, která se dostala až k nám. A je to nejdůležitější zpráva, kterou jsme v životě obdrželi. Zpráva, kterou máme také předávat dál, že se nám všem lidem narodil Ježíš Kristus. Vánoce nejsou jen pohádkou. Jsou spíš zemětřesením, jehož epicentrum je v Betlémě a později na Golgotě. Jeho účinek trvá až do našich časů. Nebudí žádnou hrůzu, ale navozuje novou naději. I my si teď, uprostřed zimy, s radostí vyzpěvujeme, že „z růže kvítek vykvet nám, radujme se“.

Vyjadřujeme tím naději, že v našem životě, v našem světě vykveté nové jaro, když do našeho života přijmeme toto Boží Dítě, Ježíše Krista. Každý den má být naše srdce naplněno radostí z Ježíše, Božího Syna, který přichází do života každého z nás. On dává naději, jistotu v lepší budoucnost, vždyť on je Pánem celého vesmíru, on přichází jako jeden z lidu, jako chudé dítě chudých lidí. A v tom je jeho krása a vznešenost. On chce zapálit naše srdce dobrem a láskou. I tebe si chce získat v této vánoční době. Zastavíš-li se a přijmeš jeho hlas do svého nitra: Nechoď kolem mne lhostejně. Já jsem tu kvůli tobě. Chci tě vysvobodit od nejistot a strachu. Víím, bratře a sestro, že nemáš rád, když tě někdo do něčeho nutí - a právem. Ale toto Dítě nás nenutí, toto Dítě nás zve do své blízkosti. „Bůh tak miloval svět, že dal světu jednorozeného Syna, aby v temnotách nikdo nezahynul, kdo v něj uvěří.“
Přeji nám všem hodně zdraví, radost, klid a pohodu pro každý den, všude tam, kde můžeme rozzářit srdce těch lidí, kteří jsou kolem nás.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Jelínková Rosalie, Kuhnová Věra, Švadlenka Oldřich, Votavová Marcela.





1. Doplňte příbuzenské vztahy:

Dcera mé matky je moje , její manžel je můj
Jana je moje sestřenice. Její otec je můj , on je mého otce.
Matka mého manžela je má , ona je našeho dítěte.
Dcera mého strýce je moje , její bratr je můj
Zeť mojí matky je můj , jeho dcera je moje
Syn mé sestry je můj , jeho sestra je moje
Vnučka mého otce je moje , je to mého syna.

2. Ke každé barvě zkuste vymyslet název ovoce nebo zeleniny. PŘ.: Zelená - brokolice Červená.....

Zelená.....

Oranžová.....

Žlutá.....

Bílá.....

3. Zapamatujte si následující nákupní seznam, poté ho zakryjte a zkuste vyjmenovat jednotlivé položky.

MÁSLO
PERNÍKOVÉ KOŘENÍ
KOKOS
1 KG MRKVE
OLEJ
MAJONÉZA
5 HOUSEK

4. K následujícím slovům napište slova

opačného významu:
HLADOVÝ – NÍZKÝ –
VESELÝ –
CHYTRÝ –
PRAVDOMLUVNÝ –
TUPÝ –
HLADKÝ –
VÝŘEČNÝ –
FALEŠNÝ –
TICHÝ –

5. Vánoční počítání – jaké číslo doplníme místo otazníku?

$$\begin{array}{rclcl} \text{tree} & + & \text{tree} & + & \text{tree} & = & 30 \\ \text{tree} & + & \text{tree} & + & \text{ball} & = & 27 \\ \text{ball} & + & \text{ball} & + & \text{star} & = & 20 \\ \text{tree} & + & \text{ball} & + & \text{tree} & = & ? \end{array}$$

6. Vánoční labyrint – najděte cestu od kmenu stromu ke hvězdě.



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.



Skořice

Nejen v léčitelství je skořice upřednostňována jako jedna ze zcela přírodních možností, kterou lze dosáhnout pozitivních změn. Blahodárně působící vlastnosti jsou využívány i v kosmetice. Málokdo tuší, že v tomto ohledu byla skořice považována za zázračnou mnohem dříve než právě při terapii různých zdravotní obtíží či v kuchyni při přípravě pokrmů. Na strie a zpevnění kůže neexistuje nic spolehlivějšího, než je krém se skořicí.



Jelikož je prokázáno, že skořice umí regenerovat tkáně, zlepšovat celkový metabolismus buněk a urychlovat látkovou výměnu, hovoří se o ní nejčastěji v souvislosti s potlačováním projevů celulitidy, a to s pomocí speciálních zábalů, kdy je skořicový krém nanesen na postižená místa, aby odbourával škodliviny nahromaděné v pokožce. Celá snaha se následně podporuje stlačením končetin v bandážích a působením na lymfatické cévy. Tuto proceduru dnes nabízí téměř každý kosmetický salón, podobně se však o svou pokožku můžete postarat i doma. Skořicovou masť si můžete obstarat v lékárně, nebo si směs na zábal vyrobit ze snadno dostupných ingrediencí – jogurtu, tvarohu, olivového oleje a samozřejmě skořice.

Skořice je kůra stromu

Skořice se v podobě, v jaké ji známe, získává ze stromu zvaného skořicovník, je vlastně jeho kůrou. Ten se pěstuje v různých tropických oblastech, podle toho se rozeznávají hlavní druhy. Z tohoto pohledu je za nejvyšší považována skořice pocházející ze Srí Lanky, z ostrova Cejlon. Dále se skořicovník pěstuje i na jihu Číny, v Thajsku a Indonésii (rostlina se jmenuje skořicovník čínský a mimo skořice poskytuje i jako koření své plody – nazývané kassiové květy). Tento druh má zase hrubší kůru a je zabarven více do červena, také oproti prvně zmiňovanému tvoří typické svitky, ale spíše jen pruhy. Obvykle se první úroda sklízí ve 2 až 3 letech stáří rostliny. Dobrou skořici poznáte podle charakteristické červeno-žluto-hnědé barvy, pružnosti a samozřejmě podle specifické vůně.

Správné skladování skořice je velice důležité pro zachování typické vůně i chuti. Svitky je proto vhodné vložit do skleněné nádoby, kterou lze uzavřít, a tu posléze uchovávat při pokojové teplotě na místě, kde nebude na skořici pražit slunce. U mleté skořice se může postupovat stejně, tedy přesypat ji do nějaké nádoby, případně postačí dbát na to, aby sáček nezůstal otevřený – opatří se třeba sponou či gumičkou.

Skořice podporuje funkci mozku

Už samotná vůně zvyšuje vaši mozkovou aktivitu. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že při konzumaci skořice a vnímání její vůně se testovaným dobrovolníkům zlepšila paměť a pozornost při práci. Největší pozitivní účinky byly zaznamenány při úkolech, kde bylo třeba použít obrazovou paměť.

Skořice | Zahřeje vás na duši i po těle

Má neuvěřitelnou schopnost zahřát celé tělo. Trpíte-li na studené ruce a nohy, neváhejte si trochu skořice přidat do čaje. Díky svému unikátnímu složení je skořice typickým kořením podzimního a zimního období. Dokáže totiž prohřát organismus, který je chladem sužován, a mimo to má již zmiňované antibiotické účinky podporující a nabuzující imunitní systém.

Zdroj: uspesna-lecba.cz

Rudolf Těsnohlídek – Liška Bystrouška

Většina měst v celé republice rozsvěcuje počátkem adventu na svých náměstích vánoční stromy. Často je to spojeno se sbírkami pro potřebné nebo dalšími charitativními akcemi. Ne každý už ale ví, jak tato tradice vznikla. 22. prosince roku 1919 šel novinář a spisovatel Rudolf Těsnohlídek s přáteli na výlet do bílovických lesů nedaleko Brna. V lese našli odložené prochladlé sedmnáctiměsíční batole, holčičku. Ujali se jí, předali do řádné péče a zachránili tím dětský život. Tradice vánočních stromů spojená se sbírkou pro děti bez domova vznikla v návaznosti na tuto událost. První strom republiky se rozsvítil na brněnském náměstí Svobody 13.12.1924, o pět let později byl v Brně-Žabovřeskách otevřen Dětský domov Dagmar pro opuštěné děti. Těsnohlídkovo nejznámější dílo, *Liška Bystrouška*, s touto událostí nesouvisí přímo, ale příhody liščího mláděte i slečny a nakonec matky Bystroušky se odehrávají právě v bílovických lesích. Nejvíce je proslavil svou světoznámou operou *Příhody lišky Bystroušky* hudební skladatel Leoš Janáček. Těsnohlídkova prozaická předloha má ale stále svůj půvab, i díky mistrně zachycenému místnímu nářečí. Tak si krátkým úryvkem připomeňme, jak se Bystrouška dostala do Jezerské myslivny.

* * *

Okamžik sledoval revírník hru liščí rodiny, potom odsunul haluze, jež mu překážely, a jako šelma vrhl se po nejbližší lištičce. Prut rozmazlené Bystroušky uvízl v kleštích jeho prstů, zatímco matka se čtyřmi zbývajícími dětmi dala se do divokého útěku do hlubin lesních. Bystrouška vzpamatovala se zatím z úleku a umínila si, že neprojeví ani mrknutím bázně. Netušila chuděra, že ji očekává tvrdá budoucnost mezi lidmi, dny otroctví, a po nich teprve po mnohém pokoření návrat k volnosti, doba odvety a konečně také čas štěstí. Revírník Bartoš uchopil Bystroušku nelidsky za límec jak psa a vítězoslavně si ji prohlížel a uščuřoval se. „Tož tak, ty kujóne, včil se vymluvíme doma na tebe. Řekneme, že jsem si na vás šel počíhat, a že proto jsem nemohl tak dlouho dom. Škoda, že jsem vás nemohl pochyťat všecky. Beztak naděláte nepleché nad pytláka. Blech máš dost, ale z toho si mocka nedělé. My je máme taky, chudáci aji bohatí. Podržíme si tě hezky a doneseme tě dom, ať z tebe majó děcka radost.“ Vesele vykračoval si revírník širokou sečí k Jezerské myslivně, nesa lišku pod paži jak školáci knihy. Nyní nebylo se třeba strachovati domácí přeháňky. Manželka, i kdyby byla rozzlobena navrch hlavy, změkne a zjihne vždy, přesvědčí-li se, že pamatoval na vnuka Pepíka. Mohl si ložit po nejvyšších borech za vraním hnízdem, mohl si noc a den se toulat za mladými sojkami, bylo-li to kvůli Pepíčkovu, domácí mír nebyl porušen. Škoda, že vnuk neoceňoval po zásluze dědouškovu lásku a lehkomyšlně tropil nejhorší uličnictví, jež by jinak byla uváděla revírníka Bartoše v záchvaty zuřivosti. Liška se cestování zcela nic nevzpírala. Prohlížela si zvědavě skupiny stromů, podivila se, když vyšli do polí, která se rozléhala hlasy pracujících, ale začalo jí srdce bít, když se blížila k myslivně. Hle, tam leží lidské doupě! A není zle pořízeno. Má několik děr větších i menších na různé strany, že by ho křeček lépe nevystavěl. Doupě je obydleno odedávna, neboť cesta k němu je důkladně vyšlapána. Zato nikde neviděti zbytků peří ani kožek, a proto Bystrouška nemůže uhodnouti, čím se asi člověk živí. Podle povšechného výrazu prvního člověka, kterého kdy viděla a jenž ji nyní nese, řekla by, že člověk živí se trávou a jetelem jako krávy, kozy a jeleni. Když však uviděla člověkovy zuby, dovítí se okamžitě, že je masožravec. Člověk prozradil jí dokonce své choutky zevrubně. Vytáhl z kapsy vak, patrně zbytek střeiva nebo žaludku neznámého zvířete, nasadil si záhadný sosák, a takto jím prodloužil ústa, jal se požívat čehosi hrozně smrdutého a vyplivoval z toho modrý smrad, z kterého se dělala kolečka a obláčky kol jeho nosu. Bystrouška dospěla k názoru, že člověk žije asi jako hyena a že zhlťává kromě mrtvých těl také mrtvé duše. Umínila si, že později záhadu prostuduje, prozatím se ohlédla, najde-li někde u lidského doupěte přece nějaké odpadky potravin. Nebylo jich nikde. Po ušlapané široké cestě hnál se jim vstříc malý člověk. Bystrouška uhodla v okamžení, že je to lidské mládě. Fi, kterak bylo ošklivé. Nejstrašlivější byly jeho nohy. Ani jediného pořádného drápu nemělo na zadních, na předních byly sice nějaké, ne zcela vyvinuté, a proto asi nosilo lidské mládě přední tlapky pořád vzhůru. S lidským mládětem příběhlo jiné malé zvíře a Bystrouška v první chvíli nevěděla, je-li také člověčátko. Chodilo pěkně po čtyřech nohách, leč velice nízkých a křivých, jazyk mělo slušný, až mu z tlamy vyčuhoval, i uši mělo onačejší než to, které chodilo jen po zadních nohách. Když došla tato dvě zvířátka až k revírníkovi, ztropila hrozný rámus, a i to čtyřnohé postavilo se pouze na zadní a jalo se Bystroušku nelidsky a nestydatě očenichávat. Bystrouška octla se v choulostivých rozpacích, svésila prut, ježto nebylo nutno projevovati zvláštní potěšení při setkání s tvory tak nevítanými a dotěrnými. Revírník smál se na celé kolo a postrkoval Bystroušku čtyřnohému protivovi k studenému nosu. „To čučíš, Lapáku!“ chechtal se, až se v Bystroušce dech zatajil. Čtvernožec Lapák představoval se zatím lišce skoro liščím způsobem. Očenichával ji kavalírsky a zdvořile, všude, kde se sluší a patří, a Bystrouška si v duchu řekla: „Je vidět, že je to vzdělané pán. Že má škole a že není sprosté jako ledasjaký člověk. Musím se s ním seznámit.“ Revírník Bartoš další zdvořilosti Lapákovy překazil. Vstoupil s ní do lidského doupěte a Bystrouška se zhrozila. Zde spatřila, že se prve nemýlila a že člověk je vskutku dravec hyeny hroznější. Po stěnách visely hustě jelení a

srnčí hlavy úplně ohlodané, že by na nich ani poskvrnky mastné neulízl. Otrásla se hrůzou, ježto si představovala, že snad i ji lidské šelmy takto sežerou. A hrůza její stupňovala se ještě, když se probořila z čista jasna z neznámých důvodů stěna do vedlejší skryše doupěte a v ní objevila se stará široká člověčice. Bystrouška rozeznala ji naráz od člověka. Nebylo třeba zkoumat to ani čichem, protože člověčice měla naprosto odlišný vzhled. Byla v těle o polovinu širší než člověk, nohy měla daleko kratší a sotva je bylo vidět. Když si bojácná lištička okoukla zběžně postrašeným zrakem její postavu, pomyslíla si: „Mladých asi mnoho neměla, nevešly by se pod ni víc než dvě.“ Že před ní stojí člověčice, potvrdila Bystroušce též i jiná okolnost. Jakmile zhlédla revírníka, dala se do vytrvalého štekotu a člověk jí nepostačil ani odpovídat. Zrovna tak to dělávala doma matka liška, když otec lišák přicházel až pozdě k večeru domů s potrhanou kůží, naježenou srstí, zpíval, výskal, vedl nesmyslné řeči a nechtěl říci, odkud přichází. Starý člověk počínal si rovněž podobně jako otec lišák, jenž konejšil ženu tím, že jí donesl nějaký vzácný úlovek, slípku, kačenu, koroptev nebo mladého zajíce. Revírník se rozkročil a chlubně ukázal člověčici ji, Bystroušku, která se v tu chvíli bojácně chvěla po celém těle. Člověčice hleděla sice na něho chvíli ještě nedůvěřivě, pak přestávala tolik mluvit a prostě řekla: „Nanosíš mně s tím blechy.“ Trochu pobroukala, ale pak šla a donesla věc, které lištička jakživa dosud neviděla. Byla to jamka, jako by ji z pařezu uřízl nebo ze země vyloupil, a v ní bylo nalito po okraj mléka. Postavili ji na zem a vábili Bystroušku, aby pila. Bystrouška se nedala dlouho pobízet, poněvadž měla hlad. Lapák dychtivě obhlížel mísu a byl by ochotně Bystroušce s mlékem pomohl, avšak lidé na něho přísně křičeli. Lidské mládě přiklonilo se nad Bystrouškou a s hubou dokořán sledovalo každý její pohyb.

Tak dostala se Bystrouška do Jezerské myslivny. Zpočátku se jí stýskalo. Zde nebylo s kým se mazlit, koho potahovat za kožich, bylo tu jako v sirotčinci. Naštěstí Lapák se s ní spřátelil a rytířsky vyprovázel ji po všech zákoutích lidského doupěte. A bylo jich tu také, že si toho nemohl dovolit ani nejbohatší strýc liščí rodiny. Nejlépe zalíbila se Bystroušce skryš pod skříní. Když se nasýtila, zalezla si tam, vystrčila koketně hlavu a naslouchala ochotně rozprávám Lapákovým, který se uvelebil zatím pohodlně na podlaze. Vykládal vtipné anekdoty, vyprávěl často se dušuje, že nikdy nebyl zamilován, neví prý vůbec, co je to láska. Oddal prý se úplně umění, večer zpívává smutné písně, které si sám složil. Avšak revírník jeho umění nechápe a často ho nelidsky za to zpráská. Sytými barvami líčil jí dále svůj osamělý život, líčil jí trýzeň svého srdce, jež na něho doléhala v únoru a v březnu, v měsících lásky, blouznil o hnědých očích a ebenově černém šňupáčku, velebil nádherně dlouhé slechy, sahající až na zem, rozhovořil se o nádheře ocasu, který v závratném smíchu v blažených okamžicích zapomíná se vrtěti a tiskne se k milované hrudi, vnímaje horoucí tlukot drahého srdce. Bystrouška dívala se na něj časem velice dojatě, časem velice lhostejně, jak jí kdy napadlo. Tu tvářila se pobouřenou studem, jindy mhouřila oči cudností a pod srstí se zardívala. Lapák neustával, až ji vyvádil z jejího útulku. A když jim bylo nejsmutněji, vynalezli nějaký žert a šprým, kterým smutek zahnali. Často oddali se povznášející zábavě. Lapák opravdu nebyl silák, ale zato uměl se lichotivě dotírat. Sevřel ji v náručí a slastně pištěl, když ho zalechtala čumáčkem pod krkem, dal se dokonce povalit a chňapal jí po ohánce a zahrnul ji sty vroucích sladkých kousanců. Bylo patrné, že je celkem nezkažené štěně jak venkovský gymnasista. Bystrouška arci neměla rovněž valných zkušeností v milování, avšak ledacos už přece vyslechla od špačků hnízdících nad rodným jejím doupětem. Špačkové tam žili v manželství velice nespořádaném, zvlášť v té době, kdy nebyl ještě vydán nový zákon o rozluce a rozvodu, a co chvíli docházelo u nich k hádkám i ku pračkám. Vyčítávali si navzájem hrozné věci nemravné a neslušné. Vyrozuměla z jejich křiku, že starý špaček je nestoudný záletník, že provádí všelijaké nepřistojnosti v koruně starobylého buku, kam slétávala se nejpestřejší cháska ptačí a opíjela se nezřízeným požíváním bukvic. Stávalo se, že na rozdováděnou společnost nejdenně doletěl datel a zle ji spořádal. Pranýřoval prostopášníky před veškerou farností ve svých kázáních. V sobotu po výplatě nejdenně zakročil v krčmě na starém buku policejní komisař krkavec s výrem a ostrůžem. Mladí špačci nebyli ostatně lepší starých. Jeden měl hříšný poměr s toulavou kukačkou a naučil se od ní zanášeti do cizího hnízda. Jiný byl nucen platit ukřičené strace po kopečku lískových oříšků měsíčně a dcera špačkova, nepohledná, ušubraná, měla známost s mladým havranem, který byl ještě na vojně, toulávala se s ponocným sýčkem a častokrát přiletěla jí naklovat přísná tetka sova. Bystrouška byla pamětlivá těchto zkušeností, a běda Lapákovi, kdyby byl chtěl překročit meze slušnosti. Strpěla, když se pokoušel o zcela mravné laškování, avšak vzala ho ihned ostrými zuby za hrdlo, kdykoliv se k ní neomaleněji přivínil. Jednou se opovážil polapiti ji celou tlamou za proutek, a tu ztropila mu takovou melu, že se z té duše zastyděl. Zalezl zahanben na smetisko a Bystrouška, vidouc jeho kajícnost a přesvědčena o opravdovosti jeho lítosti, přiběhla za ním. Aby ho přesvědčila o dobrotě svého srdce, přivínila se do jeho objetí a v nevinném přitulení si s ním zdřímla, zachovávajíc jinak panenskou nedůtklivost.

Úryvek je převzat z webu Městské knihovny v Praze, která ve znění textu vycházela z vydání v nakladatelství Bystrov a synové z roku 1995. Je redakčně krácen.



Bodrum je turecké přístavní město s více než 140 tisíci obyvateli. Leží v provincii Muğla, v jihozápadním cípu Malé Asie, poblíž řeckého ostrova Kós. Město je mezinárodním centrem jachtingu a turistiky, ale je také jednou z nejvíce seismických oblastí v Turecku. První obyvatelé osídlili okolí zálivu ve 14. století př. Kr. a náleželi k egejské kultuře doby bronzové pod vlivem egyptským (El-Amarna).

Zté doby pochází nálezy luxusního inventáře z potopené obchodní lodi. Archeologicky doložené souvislé osídlení zanechali řečtí Dórové v 7. století př. Kr. a po nich bylo celé území součástí ostrovních států klasického Řecka. Od 60. let se město stalo centrem turistického ruchu, který výrazně pozměnil původní rybářskou vesnici. Nicméně původní ráz zůstal do značné míry zachován. Ve městě nebyly zbudovány masívní hotely a obdobné stavby. Ty se nacházejí až v širším okolí města.



CVIČENÍ NA POSTELI



1



CVIČENÍ 1 – Zvedneme ruce ke stropu a budeme s nimi souběžně kmitat.



CVIČENÍ 2 – Lehneme si na záda, pokrčíme nohy a jsme zapřeni o plošky nohou. Poté budeme pohybovat s koleny doprava a následně doleva, kam až to tělo dovolí.



2



CVIČENÍ 3 – Lehneme si na záda a přitáhneme k tělu postupně levé a pravé koleno. Koleno můžeme chytit za koleno, nebo pod kolenem.



CVIČENÍ 4 – Lehneme si na záda, položíme ruce podél těla a přitáhneme prsty na nohou k tělu. Poté natáhneme ruce za sebe a propneme prsty na nohou.



PROSINCOVÁ VÝROČÍ

1.12.1887 vyšla knížka Conana Doylea Studie v šarlatové, kde se poprvé představil detektiv Sherlock Holmes. Sherlock Holmes bydlel na Baker Street 221b ve Westminsteru v Londýně, v podnájmu u paní Hudsonové. Dnes je zde Muzeum Sherlocka Holmese. Zápisky o Holmesových případech pořídil vesměs jeho největší přítel a spolupracovník doktor John Watson, dva případy popsal detektiv sám a dva jsou psány ve 3. osobě. Celkový počet Holmesových případů přesahuje 2 000. Holmes se nikdy neoženil. Byl znám svým rezervovaným postojem k ženám - s jedinou výjimkou – zpěvačkou Irenou Adlerovou z příběhu Skandál v Čechách. Jeho největší zálibou bylo kouření dýmky a hra na housle. Dalšími atributy byly lupa, kostkovaná čepice a chemické pokusy. Sherlock Holmes je literární postava soukromého detektiva z povídek a románů sira Arthura Conana Doylea, jehož případy se odehrávají v období od druhé poloviny 19. století do počátku 20. století. Celé dílo obsahuje 4 romány a 56 povídek, které byly uveřejňovány v letech 1887 až 1927. Postavy z románů později ožily ještě mnohokrát v dílech jiných autorů na papíře, filmovém plátně, v rozhlasu, v televizi i na počítačových monitorech.

16.12.1912 se otevřely všechny prostory a provozy Obecního domu v Praze. Na místě rezidence českých králů, Králova dvora, který sloužil jako sídlo panovníků od 14. století až do vlády Vladislava Jagellonského, se zachoval do dnešní doby jen název ulice Královodvorská.

Z královského paláce vycházely korunovační průvody českých králů, Obecní dům tak stojí na začátku tzv. Královské cesty. Všechny budovy původního areálu ale byly po roce 1900 zbořeny a od roku 1905 zde byl podle plánů vítězů architektonické soutěže, architektů A. Balšánka a O. Polívky, budován reprezentační Obecní dům. Na jeho výzdobě se podíleli nejvýznamnější čeští malíři a sochaři počátku 20. století: Mikoláš Aleš, Max Švabinský, František Ženíšek, Ladislav Šaloun, Karel Novák, Josef Mařatka, Josef Václav Myslbek, Alfons Mucha a Jan Preisler. Průčelí dominuje půlkruhová mozaika sestavená podle kresby Karla Špillara. Interiér zahrnuje několik sálů, největší je Smetanova síň sloužící jako koncertní sál pro cca 1200 posluchačů; pořádají se zde především koncerty Symfonického orchestru hl. m. Prahy FOK, dále pak festivalu Pražské jaro, varhanní koncerty aj. Další sály jsou Grégrův sál, Sladkovského sál a Primátorský salónek. Kromě koncertů se zde pořádají výstavy a další společenské akce. V přízemí a v suterénu jsou restaurace a kavárny, u hlavního vchodu je informační středisko. Obecní dům vstoupil dvakrát do historie československé státnosti: 28. října 1918 zde byla vyhlášena samostatnost Československa a v listopadu 1989 zde proběhla první setkání tehdejší komunistické vlády s představiteli Občanského fóra v čele s Václavem Havlem. Obecní dům prošel několika dílčími rekonstrukcemi. Poslední generální rekonstrukce proběhla v letech 1994–1997.

30.12.1922 vznikl Svaz sovětských socialistických republik. Sovětský svaz byl stát na území dřívějšího Ruského impéria. Tento obrovský státní útvar existoval v letech 1922 až 1991. Rozhodující politickou silou byla ústavně zakotvená role komunistické strany. Ačkoliv byl Sovětský svaz unií svazových republik, byl to v praxi velmi silně centralizovaný stát. SSSR vznikl po vítězství bolševiků v občanské válce. Sdružoval Ruskou sovětskou federativní republiku, Ukrajinskou a Běloruskou sovětskou socialistickou republiku a Zakavkazskou federativní socialistickou republiku. V dalších letech byly vytvořeny další sovětské republiky ve Střední Asii. Po smrti prvního sovětského vůdce V. I. Lenina v roce 1924 se dalším vůdcem země stal J. V. Stalin, který zahájil rozsáhlou industrializaci, spojenou s plánovanou ekonomikou a politickým útlakem; v tzv. gulazích tehdy zahynulo několik milionů lidí. Během druhé světové války v roce 1941 nacistické Německo a jeho spojenci napadli Sovětský svaz vzdor dohodě o neútočení z roku 1939. Ze čtyř let těžkých bojů Sovětský svaz vyšel jako jedna ze dvou světových supervelmocí; tou druhou se staly Spojené státy. Zároveň získal území ve východní Evropě, obzvláště v Pobaltí; celkem měl SSSR 15 svazových republik. Sovětský svaz se spolu se satelitními zeměmi východního bloku podílel na studené válce, dlouhém ideologickém a politickém boji se Spojenými státy a jejich spojenci, v němž nakonec neuspěl kvůli ekonomickým problémům, a také zahraničním a domácím nepokojům. Na konci 80. let se poslední sovětský vůdce Michail Gorbačov pokusil reformovat stát politikou perestrojky a glasnosti, avšak Sovětský svaz se zhroutil a byl rozpuštěn. Práva a povinnosti Sovětského svazu převzala Ruská federace.

21.12.1937 měl premiéru film Hugo Haase Bílá nemoc. Haas si v tomto protiválečném filmovém dramatu podle stejnojmenné divadelní hry Karla Čapka také zahrál, a to - stejně jako na jevišti Národního divadla - doktora Galéna, tedy hlavního hrdinu. V Čapkově dramatu i v Haasově filmu jde o silný a tragický protiválečný apel: válekytčivý diktátor s podporou zbrojařů chystá válku, ve stejné době se začne šířit neznámá smrtelně nebezpečná nemoc. Doktor Galén najde lék, ale odmítá léčit společenské elity, dokud nezakročí proti válečnému šílenství. Nakazí se i sám strůjce války, maršál, a je tedy ochoten přistoupit na Galénovu podmínku – život za mír. Ale když se doktor Galén vrací do vládního paláce s léky, je zfanatizovaným davem ušlapán a jsou zničeny i léky. Karel Čapek svou hrou tak ukázal, kam vede propaganda a čeho je schopna zfanatizovaná společnost. Kvůli Bílé nemoci se Čapek ocitl na seznamu nepřátel Třetí říše a Hugo Haas, zvláště po vyhazovu z Národního divadla pro svůj židovský původ, nepochyboval o nutnosti emigrovat, což se mu naštěstí zdařilo.

2.12.1942 uskutečnil tým Enrica Fermiho první uměle vyvolanou jadernou řetězovou reakci.

Tajný americký vývoj atomové bomby se pracovně nazýval Projekt Manhattan podle sídla štábu projektu. Výzkumem radioaktivity a štěpení atomu se evropští vědci zabývali již od přelomu 19. a 20. století. Na výzkumu se podíleli H.Becquerel, P. A M.Curie, E.Rutherford nebo N.Bohr. Roku 1932 byly objeveny neutrony a E.Fermi jimi poprvé „bombardoval“ atomové jádro už v roce 1934. Prvním, kdo popsal řetězovou reakci (a v roce 1936 i princip atomové bomby), byl L.Szilárd, který si přeměnu prvků pomocí řetězové reakce dal v roce 1934 i patentovat. O výsledky atomového výzkumu se od začátku 2.světové války intenzivně zajímaly zejména německé vojenské kruhy. Mezi vědci v USA, kam Fermi emigroval před fašismem v Itálii, a vědeckou komunitou v Evropě vypukl spor o to, zda pokrok ve výzkumu jádra s ohledem na rostoucí potenciál vojenského uplatnění vůbec zveřejňovat. Na rostoucí rizika i potenciál výzkumu upozorňovali Fermi, Szilárd i A.Einstein. Utajený americký vývoj atomové bomby, který odstartoval Fermiho výzkum, zaměstnával 225 000 lidí, dalších více než půl miliónu na něm pracovalo nepřímě. Většina zaměstnanců netušila, že pomáhají výrobě atomové bomby. Výzkumné a výrobní provozy se nacházely na mnoha místech v USA, Velké Británii i v Kanadě. Vůdčími osobnostmi projektu byly L.Groves a R. Oppenheimer. Projekt Manhattan byl jedním z nejdůležitějších vojenských úkolů za 2.světové války. Poznatky získané v Projektu Manhattan byly využity při konstrukci pum Little Boy a Fat Man, které byly 6. a 9.8.1945 shozeny na japonská města Hirošima a Nagasaki.

3.12.1967 provedl jihoafrický chirurg Christian Barnard první transplantaci srdce. Barnard pracoval jako kardiochirurg v USA, kde získával zkušenosti od průkopníka transplantačního výzkumu Normana Shumwaye. Po návratu do rodné země se rozhodl o transplantaci sám pokusit. Byl první, kdo přišel s vyjmutím srdce bez přílišného poškození skrze vedení řezu mimo kritické oblasti. Jeho pacientem byl Louis Washkansky, 54 let starý prodavač. Dárkyní se stala mladá žena, která se po srážce autem při přecházení silnice nacházela ve stavu mozkové smrti. Zákrok trval pět hodin a nové tělo na transplantát reagovalo dobře. Operace se zdařila. Navzdory dobře provedené operaci ale Washkansky o 18 dní později zemřel na zápal plic. Jeho tělo vlivem imunosupresiv nezbytných pro transplantaci nedovedlo s jinak banální infekcí bojovat. V Československu provedl první transplantaci tým vedený Karolem Šiškou v červenci 1968 na II. chirurgické klinice Lékařské fakulty Univerzity Komenského v Bratislavě. Podobně jako u Barnarda, ani zde nešlo o úspěch. Ačkoliv transplantace samotná se zdařila, pacientka zemřela nedlouho po operaci. Po roce 1968 tak počet provedených transplantací prudce poklesl. Zpět do léčby se transplantace vrátily až v průběhu 80. let, kdy dorazily efektivnější léky vyvinuté pro péči po samotném zákroku. Právě k jejich vývoji však Barnard pomohl otevřít cestu.

16.12.1992 poslanci České národní rady schválili novou Ústavu České republiky.

31.12.1992 ve 24:00 hodin bylo Československo rozděleno na Českou republiku a Slovenskou republiku.

21.12.2007 Česká republika a dalších osm zemí - Estonsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Polsko, Slovensko a Slovinsko vstoupilo do Schengenského prostoru. Bez hraničních kontrol lze cestovat 24 evropskými státy.

Zdroje: wikipedia, idnes.cz/kultura, www.mudrstart.cz

INFORMACE Z DOMOVA

1. 12. Proběhne zdobení společných prostor na budově C ve spolupráci s dobrovolníky.



Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční **ve středu 7.12. 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 – ZMĚNA

Z prosince se pravidelné setkání, které je poslední úterý v měsíci, přesouvá na termín 3. 1.

ZMĚNY NA ZAHRADÁCH

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

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

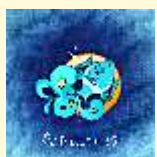
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Prosinec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Umíte podat pomocnou ruku těm kolegům, kteří jsou naprostí nováčci. Ukažte jim, že týmová spolupráce je důležitá.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Naučte se užívat vitaminy a potravinové doplňky tak, aby bylo jejich zastoupení ve vašem každodenním jídelníčku.



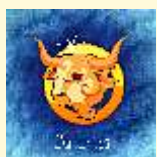
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Dejte si pokoj s tím, jak každému vnucujete své názory. Kvůli tomu se stále dostáváte do sporů, které jsou zbytečné.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Naberete si více povinností, ale víte dobře, že si to můžete dovolit. Je to něco, co zvládáte s přehledem a rychle.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Abyste mohli do svého života pustit nového člověka, ujasněte si, co vlastně od vztahu chcete a očekáváte.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Do života vám osud posílá někoho nového a zajímavého. Nespěchejte na to, chovejte se jinak a vše k vám přijde samo.

HOROSKOPY



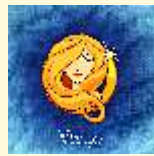
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Mnozí z vás mají o Vánocích mlsný jazyček, ale přesto si musíte dávat pozor na přehnané kombinace.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Máte-li stále velkou chuť na sladké, měli byste se poradit s lékařem, čím to může být. Krevní testy odpoví na vše.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Jestliže se snažíte tělo připravit na vánoční mlsání, je dobré zkusit nějaký očistný či detoxikační jídelníček.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Rodina se na vás obrátí s nějakou prosbou, protože ví, že jim vždy dokážete dobře poradit. Ani nyní tomu nebude jinak.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Výkyvy nálad vašeho miláčka budou pokračovat, což pro vás bude těžké k pochopení. Zachovejte zatím klid.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Na člověka, jako je váš nový partner, jste čekali velmi dlouho. Nemusíte se bát toho, že byste něco pokazili.