Říjen 2019

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na říjen 3

Ze života domova 4

Stálá nabídka měsíce 4

Co se dělo u nás v domově v září 6

Pranostiky 9

Pozvánka na akce v říjnu 9

Významné dny a výročí v říjnu 10

Příběhy pro potěchu duše 11

Vtipy 13

Fotogalerie 14

Rozhovor 15

Pověsti z Vysočiny 17

Z kuchyně 20

Pozvánka na cestopisnou přednášku 24

Trénink paměti 27

Co se dělo v domově před 40 lety 28

Křížovka 29

BLAHOPŘÁNÍ NA ŘÍJEN

Marie ŽUNDÁLKOVÁ

Bohumíra CAHOVÁ

Marie BRODSKÁ

Eliška STUDENÁ

František SOJKA

Miluše KVASNIČKOVÁ

Karel PÍPA

Všem oslavencům přejeme k jejich narozeninám hodně štěstí, zdraví a spokojenosti do dalších let.



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci září odešli:

Paní Liliana Skuhrovcová + 4. 9. 2019

Paní Marie Zezulová + 7. 9. 2019

Paní Vlasta Dvořáková + 16. 9. 2019

Paní Růžena Nevrklová + 18. 9. 2019

V září přišli noví obyvatelé:

Paní Růžena Pospíšilová z Lipníku u Hrotovic

Paní Růžena Tlačbabová z Polné

Pan Václav Havelka z Kralic nad Oslavou

Paní Marie Jágriková z Velkého Meziříčí

Paní Květoslava Dohnalová z Měřína

Paní Vladimíra Chalupská z Velké Bíteše

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud máte o nějakou knihu zájem, kontaktujte přímo recepci nebo svého klíčového pracovníka, který informaci předá.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Každý všední den		ranní hlášení s denními událostmi
Pondělí	9:15	ranní cvičení
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	14:30	canisterapie s panem Trojanem
Čtvrtek	9:15	ranní cvičení
	10:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	13:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	15:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
Pátek	**10:00**	**společná modlitba**
	10:30	**bohoslužba v kapli domova**

- **SCHRÁNKA DŮVĚRY**

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry, do kterých je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka, rodina, dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- V 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- Ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- Ve 3. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu

Vzkaz, stížnost, připomínku je možné umístit také do **přenosné schránky důvěry**, která je pravidelně **přenášena po jednotlivých pokojích**.

- **PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ**

➢ Zahrádka za domovem s pískovištěm

➢ Atrium v přízemí

➢ Venkovní terasy ve 3. poschodí

➢ Společenské místnosti v každém podlaží

➢ Kaple ve 3. poschodí

➢ Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B

➢ Park – otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V ZÁŘÍ

Ve středu 4. září nám zpestřila dopoledne vzácná zvířecí návštěva. Zavítala za námi Helenka a Ema - dvě kozí slečny, které jsme mohli nakrmit, pohladit si je a dokonce došlo i na dojení čerstvého kozího mléka. Program byl uspořádán díky organizaci Chaloupky s lektorkou Veronikou Hlávkovou.

Ve čtvrtek 5. září jsme přijali pozvání do třebíčského domova Koutkova-Kubešova, kde se konal turnaj v pétanque. Mezi čtyřmi týmy jsme obsadili krásné druhé místo a vezli jsme tak do domova stříbrné medaile. Odpoledne se konala první zkouška naší kapely

„Vorlovka," která bude mít premiéru na akci s názvem Den seniorů na velkomeziříčském náměstí.

Ve středu 11. září za námi zavítaly děti z mateřské školky Oslavická. Děti nám zatančily a zazpívaly a my jsme jim zase ukázaly naše zvířátka – morčata a želvy.

Ve čtvrtek 12. září byla zahájena výuka na Univerzitě třetího věku. Na domově probíhá již čtvrtý cyklus přednášek na téma Nauky o planetě Zemi, přednáší RNDr. Milan Kameník. V tento den se konal také zahradnický kroužek pod vedením paní Aleny Tomandlové z Chaloupek. Tentokrát se sklízely bylinky (dobromysl, majoránka a šalvěj) a připravovaly se také květiny jako ozdoba do prostor domova.

V pondělí 16. září za námi zavítala děvčata z Výchovného ústavu Velké Meziříčí. Nejdříve jsme společně připravovali obložené chlebíčky, na kterých jsme si při kávě také společně pochutnali. Zbytek odpoledne jsme strávili venku v terapeutické zahrádce a užívali si hřejivých slunečních paprsků.

Dopoledne ve středu 18. září jsme věnovali další zkoušce naší „Vorlovky."

V úterý 24. září se v terapeutické zahrádce za domovem konal zahradnický kroužek. Celý program doprovázela podzimní tématika. Nejdříve se připravovaly placky z bramborového těsta, které se opekly na ohništi. Povídalo se také o bramborách a vzpomínalo se na to, jak obyvatelé pěstovali a starali se o brambory.

Ve středu 25. září se uskutečnila poslední hudební zkouška našeho souboru „Vorlovka.“

Na egyptské hieroglyfy se tentokrát zaměřil pan RNDr. Milan Kameník, který přednášel 26. září v rámci univerzity třetího věku.

Velká premiéra hudební kapely „Vorlovka,“ která je smíšeným sborem obyvatel i zaměstnanců domova, se uskutečnila na velkomeziříčském náměstí v neděli 29. září. V rámci Dne seniorů vystoupila „Vorlovka“ a společně jsme si tak užili krásné odpoledne. Níže je přiložené fotografie všech zpěváků z „Vorlovky“ (chybí paní Krejčová M.).



PRANOSTIKY

O svaté Tereze po střechách mráz leze.

Na svatého Andreje – nebe se vyleje.

Se svatou Hedvikou na řípu s motykou.

Když na Uršulu vítr duje, tuhou zimu ohlašuje.

POZVÁNKA NA AKCE V ŘÍJNU

Týden sociálních služeb (7. – 13. října 2019)

8. října – úterý

Pečení pro radost s děvčaty z VÚVM

9. října – středa

Promítání pro pamětníky a posezení u kávy

10. října – čtvrtek

Výuka na U3V

14. října – pondělí

Školení pro zaměstnance – Nežádoucí události v sociálních službách

17. října – čtvrtek

Cestopisná přednáška o Indonésii s Bohumilem Hanušem (od 14.00 hod na U3V)

21. října – pondělí

Hudební dopoledne se saxofonistou Danem Pazdírkem (od 10.00 hod)

24. října – čtvrtek

Výuka na U3V

Dále se bude konat:

Zahradnický kroužek, Ranní cvičení těla i mysli a Tvoření v keramice

Bohoslužby v domově se budou konat každý pátek dopoledne. Společná modlitba začíná v 10.00 hod a od 10.30 hod bude mše svatá.

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V ŘÍJNU

1. 10. Mezinárodní den seniorů

4. 10. Světový den zvířat

5. 10. Světový den učitelů

10. 10. Světový den duševního zdraví

28. 10. Státní svátek – Den vzniku samostatné Československé republiky v roce 1918

8. 10. 1874 zemřel **VÍTĚZSLAV HÁLEK,** básník, prozaik, dramatik a žurnalista (narozen 5. 4. 1835) - 145. výročí úmrtí.

9. 10. 1929 narozen v Ivančicích, okr. Brno-venkov, **VLADIMÍR MENŠÍK,** filmový, televizní a divadelní herec (zemřel 29. 5. 1988 v Brně) - 90. výročí narození.

16. 10. 1854 narozen **OSCAR WILDE,** anglický dramatik, prozaik, básník a esejista irského původu (zemřel 30. 11. 1900) - 165. výročí narození.

27. 10. 1949 zemřel **FRANTIŠEK HALAS,** básník a překladatel (narozen 3. 10. 1901 v Brně) - 70. výročí úmrtí.

31. 10. 1879 narozen **KAREL HAŠLER,** herec a režisér, hudební skladatel, filmový libretista a scenárista (zemřel 22. 12. 1941) - 140. výročí narození.

*Zdroj textu: http://kjm.data.quonia.cz/kalendarium

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

RECEPT

Učitelka požádala děti, aby jí napsaly, co člověk potřebuje k životu. Na jednom z odevzdaných lístků stálo:

„Recept na život

Člověk potřebuje čtyřikrát denně obejmout, aby přežil, osmkrát denně, aby měl sílu pokračovat, a dvanáctkrát denně, aby mohl růst.“

V jedné rodině chovali starého černého kocoura, který měl každý večer zvláštní rituál. Nechtěl ani jíst, ani jít ven nebo něco podobného. Potřeboval něco úplně jiného.

Jakmile se všichni po večeři usadili do křesel, skočil někomu do náručí. Ale pokud někdo scházel, netrpělivě přecházel sem a tam a čekal, až bude mít celou rodinu pohromadě.

V klíně začal příst, ještě než ho někdo stačil pohladit, a jakmile se ho dotkla čísi ruka, předl ještě hlasitěji, lísal se a blaženě popotahoval. Samou radostí funěl. Prohlížel si členy „své“ rodiny s očima doširoka otevřenýma a vrhal po nich dlouhé kočičí pohledy.

Děti proto měly jednoduché vysvětlení: „Attila se potřebuje pomazlit.“

Tatínek k tomu říkal: „U nás v rodině není zdaleka sám, kdo něco takového potřebuje. Platí to stejně pro mě i pro mou ženu. Víme, že tato potřeba nijak nesouvisí s určitým věkem, ale obzvlášť velkou ji mají podle mě malé děti. Potřebují obejmout a pomazlit hned teď, impulzivně. Potřebují, aby je někdo vzal za ruku nebo je zachumlal do peřin; ne proto, že by se dělo něco špatného nebo že by to mělo nějaký zvláštní důvod, ale prostě jen tak, protože jsou takové.

Je spousta věcí, které bych přál všem dětem na světě. Ale kdyby to měla být jen jedna z nich, chtěl bych každému z nich zaručit, že se bude moci aspoň jednou denně pomazlit.

Nejen kočky, ale i děti se potřebují pomazlit.“

VTIPY

CESTOVÁNÍ



Pan Honzálek jede na dovolenou a běží, aby ještě stihl vlak, a za ním běží celá rodina: Manželka, babička, dědeček, druhý dědeček, sestra, švagr, malá Evička, Honzík a čtyři děti od bratra. Do cesty mu skočí policajt a zařve: "Stát, váš občanský průkaz." "A proč? Já jsem přeci nic neudělal." "Né?" zahuláká policajt, "tak proč vás honí tolik lidí?"

"To, že chcete, abych se ve vašem hotelu cítil jako doma, je sice hezké, ale já jsem si přijel odpočinout."

"Pane průvodčí vlak má zpoždění už půl hodiny!" "Jen se nerozčilujte. Váš lístek platí tři dny."

Ze života: Děda přijde v Mikulově k taxikáři a ptá se: "Kolik to stojí do Lanžhota?" Taxikář: "Čtyři stovky." Děda nastoupí a říká: "Dobrý, tak jedem." V Lanžhotě u kostela vystoupí a dává taxikáři 200 korun. Taxikář: "Dědo, vždyť jsem vám říkal, že to stojí 400." Děda mu na to odpoví: "Však i ty ses vezl."

*Zdroj:http://vtipy.portik.cz/rubriky/text/auta-a-cestovani?vp-page=2

FOTOGALERIE















ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Déčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se kterými máte možnost se denně setkávat. V následujícím rozhovoru se nám představí **pracovnice vztahů k veřejnosti:**

MICHAELA ČERNÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Michaela Černá a je mi 26 let. Pocházím a žiji deset kilometrů od Velkého Meziříčí – v Tasově. Pokud bych to sečetla, tak jsem v domově doposud strávila skoro dva a půl roku. Nyní jsem na recepci jako záskok za mateřskou dovolenou Kristýnky Pokorné.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Mám ráda, že moje práce je různorodá. Spolu s děvčaty z terapií pořádáme různé akce, a když se nějaké takové shledání vydaří a já vidím, že lidé mají radost, dělá mi to taky velkou radost. A to mě na mé práci velmi těší.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Mou vysněnou destinací je už odmalička Austrálie. Mým snem je tam strávit i trošku delší dobu, třeba tak půl roku. Líbí se mi ten pohodový australský způsob života.

Co ráda děláte ve volném čase?

Mám ráda přírodu. Často tak po práci vyrážím na procházku s naší labradorkou Bety nebo si chodím zaběhat. Ráda si také čtu, a pokud můžu, tak cestuji – mám ráda cesty do zahraničí, ale taky tady po Česku, protože u nás je spousta krásných míst, co stojí k vidění.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Ideální den bych začala velkou snídaní s dobrou kávou. A pak bych ho strávila ve společnosti kamarádů a rodiny. Třeba někde na výletě v přírodě.

KVÍZ

Nejoblíbenější jídlo

Jakýkoliv sýr a k tomu čerstvá zelenina

Nejoblíbenější barva

Modrá a zelená

Vaše nejhezčí dovolená

Měsíc putování po Spojených státech

Vaše nejoblíbenější roční období

Léto

Nejoblíbenější pohádka

Lotrando a Zubejda

Nejoblíbenější místo v domově

Terapeutická zahrádka v domově

Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!

POVĚSTI Z VYSOČINY

ZE ŽĎÁRU NAD SÁZAVOU | SVATÝ SALVÁTOR

Opat kláštera ve Žďáře nad Sázavou dal přivést z Itálie ty největší malířské mistry, aby malbami vyzdobili klášterní kapli i kostel. Malíři a umělci si sebou přivezli i své ženy a družky, protože práce v Čechách byla na dlouho. S jedním z malířů přijela i krásná černovlasá žena,

které se krátce po příjezdu narodilo dítě – chlapeček s černými kudrnatými vlasy.

Po porodu radili místní cizince, aby se nenamáhala a že v šestinedělí by se mělo hlavně odpočívat. A také, aby nevycházela ven po klekání, to že na šestinedělku mohou číhat zlé mocnosti…

Krásná cizinka však nosila na krku medailon s podobiznou svatého Salvátora, který jí měl ochraňovat před zlými silami.

Jednou, právě když odbylo klekání, vydala se k řece prát špinavé pleny. Postupně namáčela prádlo a bušila do něj plácačkou, dokud nebylo úplně čisté. Až s prací skončila a voda v řece se uklidnila, spatřila na vodní hladině odlesk čehosi rudého. Podívala se blíže, nebyl to ale odraz červánků ozářených zapadajícím sluncem, byla tam tvář ďábla.

Než se žena stačila vzpamatovat, pekelník jí již držel a vyletěl s ní k obloze a směrem k Vápenici, která je odjakživa místem zlých mocností. Cizinka byla strachy bez sebe a nevěděla, co má dělat a hrůzou zapomínala dokonce i dýchat. Na poslední chvíli si vzpomněla na medailon na krku. Sevřela jej do dlaně a začala se modlit ke svatému Salvátorovi.

To ďábel nečekal, pustil ženu a se zlostným řevem letěl dál. Italka však nepadala rychle na zem, snášela se jako pírko až lehce přistála na stohu kousek za Polničkou. Tam jí našel místní sedlák a dovtípil se, že určitě patří k cizincům pracujícím ve Žďárském klášteře.

Naložil tedy ženu na vůz a odvezl jí do kláštera. Když se její manžel dozvěděl, co se stalo, byl sedlákovi tak zavázán, že jej do ranních hodin hostil nejlepším italským vínem. Ráno do Polničky přijel koník, zapřažený před vozem, na kterém vyspával namol opilý pantáta. Však také ještě dlouho chválil kvalitu italského vína.

*Zdroj: http://povesti.zvysociny.com/old/povest_svaty_salvator.php

*Zdroj obrázku: https://www.kudyznudy.cz/aktivity-a-akce/aktivity/barokni-umeni-na-zamku-ve-zdaru-nad-sazavou.aspx



Z KUCHYNĚ

O DÝNÍCH

Přichází podzim, čas, který zdaleka nemusí být jen šedý a pošmourný. Stromy se barví do pestrých odstínů nejrůznějších barev, jež někdy nejdou ani pojmenovat. A na záhoncích začíná převládat oranžová – dozrávají totiž dýně, které slaví 26. října svůj svátek.

Mezi dýně nemusí patřit zdaleka pouze tykev velkoplodá, jinak také goliáš, častá to ozdoba zahrádkářských výstav dosahující hmotnosti i přes 60 kg. S takovou ozdobou si ale hospodyňky často neví rady, a za pomoci blízkého i vzdáleného příbuzenstva z nich vyrábí kompoty a lá ananas pro několik generací. I když anglický výraz pro dýni – *pumpkin* – pochází z řeckého pepon, tedy slova označujícího něco velkého a kulatého, rod Tykev (Cucurbita) zahrnuje mnoho druhů dýní odlišných velikostí, tvarů i chutí.

Jedná se o jednu z nejstarších dochovaných kulturních plodin, nejstarší dochovaná semena pocházejí z doby 5 000 let před Kristem. Dýně, jakou ji známe dnes, pochází z Ameriky a do Evropy se dostala, stejně jako brambory, s objevitelskými plavbami Kryštofa Kolumba. Právě námořníci si dýně oblíbili pro jejich schopnost přečkat skladování při dlouhých plavbách. Stejně tak měli dýně v oblibě kolonisté přicházející do severní Ameriky, kteří znalosti o jejich

pěstování získávali od Indiánů a právě díky dýni dokázali přežít tamní dlouhé zimy. Poutníky z lodi Mayflower, kteří na podzim roku 1692 přistáli u amerických břehů, zachránila od smrti hladem právě dýně, kukuřice a fazole, o které se s nimi podělili domorodci. Přeživší kolonisté pak následujícího jara vysévali dýni, která dnes patří k oslavám Dne díkůvzdání. Právě Spojené státy jsou dnes největším pěstitelem dýní na světě. Tykvovité plodiny znali i staří Egypťané, Římané či Řekové, dlouhou dobu však byly dýně zaměňovány s okurkami, lagenáriemi či melouny. Není tak zcela jasné, co že za tykvovité plodiny tyto civilizace vlastně pěstovaly. S jistotou naopak můžeme říci, že dýně sloužili jako platidlo, kuchyňské nádoby či bójky na moři.

V kuchyni se začala přidávat k těstu na chléb k získání většího množství těsta při nižší spotřebě mouky. Oblíbená také byla vařená dýně přelitá máslem, tedy v Evropě. Američtí Indiáni jedli dýni celou i se semínky. Evropané semínka drtili na prach, který pak používali ke kosmetickým účelům. K těm se ostatně využívá dodnes, zejména dýňový olej, který si ale nachází své místo i v kuchyni. Obsahuje velké množství zinku a aminokyseliny tryptofanu, která se v těle mění na serotonin, látku působící na centrální nervový systém, kde se podílí na procesech ovlivňujících čtení a paměť, změny nálad či řízení cyklu spánku a bdění. Na proces tvorby serotoninu v těle má vliv množství slunečního světla, proto se jeho nedostatek a s ním spojené pocity

úzkosti, deprese a podráždění projevují nejvíce v zimě. Co se týče zinku, dýňová semínka jej obsahují nejvíce ze všech rostlinných zdrojů. Zinek působí protizánětlivě, urychluje hojení ran, přispívá k správnému metabolismu sacharidů, mastných kyselin, k funkci imunitního i reprodukčního systému, působí příznivě na kůži, vlasy i nehty. Ovšem nejen zinku plná je dýně. Až 90 % jejího obsahu tvoří voda, dále obsahuje značné množství hořčíku, draslíku, železa, provitaminu A, vitaminů skupiny B, kyseliny listové a omega-3-mastných kyselin. Dýně tak při pravidelné konzumaci upravuje činnost střev, váže na sebe toxiny a odvádí je z těla, snižuje hladinu tuků v krvi, působí příznivě na činnost slinivky, ledvin a srdce.



Hokaido dýně – menší, kulatý druh dýně, patří k nejrozšířenějším, plody váží mezi 1-5 kilogramy, nemusí se loupat, hodí se k přípravě polévek, dýňového zelí, obdoby bramboráku či rizota nebo koláče.



Muškátová dýně – sklízí se plody velikosti okolo 6 kilogramů, ale může dorůst až do trojnásobku této hmotnosti. Má sytě oranžovou dužinu, zelenou, oranžovou nebo hnědou slupku s výrazným žebrováním. Používá se na přípravu koláčů, pyré či polévek, chutná je i zasyrova.



Máslová dýně – má hruškovitý tvar se semínky pouze v dolní části, tvoří hodně dužiny, má jemnou, máslově-oříškovou chuť, která se ještě zvýrazní pečením. Hodí se k přípravě sladkých jídel, z ní vyrobené pyré je vhodnou přísadou do koláčů a lívanců.



Špagetová dýně – tvoří kulovité nebo oválné žluté plody, sklízí se při velikosti okolo 30 cm, je méně sladká, pojmenování získala podle své dužiny, která se po uvaření rozpadá na vlákna připomínající špagety. Ta lze použít místo nudlí nebo jako náhradu těstovin.

Pokud si budeme chtít dýni vypěstovat, například v naší terapeutické zahrádce, můžeme semena vysévat přímo na záhon začátkem května nebo pěstování urychlit vysázením předpěstovaných sazenic. Na předpěstování stačí 4 týdny. Se sázením vyčkejme až po květnových mrazících, dýně jsou na ně velmi citlivé. Pak stačí už jen vydatná zálivka a na kompost bohatá půda a před příchodem podzimních mrazů můžeme sklízet. Zralé plody poznáme podle stopky, když začne zasychat, nastal čas sklizně.

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj:https://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/maly-pruvodce-velkym-svetem-dyni-k-cemu-se-ktera-hodi.html,https://www.bylinkyprovsechny.cz/ovoce-zelenina/zelenina/1173-dyne-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani-skudci-a-nemoci-brambor, https://www.vitalia.cz/clanky/kolumbovi-vdecime-za-dyne-a-dynim-za-figuru/, https://www.emocnifitness.cz/clanek/serotonin, Billa Gusto, podzim 2019, č. 28 „Lákavá chuť pravého podzimu“

POZVÁNKA NA CESTOPISNOU PŘEDNÁŠKU

INDONÉSIE: *SMARAGDOVÝ NÁHRDELNÍK NA ROVNÍKU*



Indonésie je ostrovním státem v jihovýchodní Asii, který tvoří více než 17.000 ostrovů, z nichž největší jsou Sumatra, Jáva, Kalimantan (o ten se Indonésie dělí s Malajsií a Brunejí), Sulawesi a Nová Guinea (k Indonésii patří západní polovina ostrova). Na severu přes moře sousedí s Malajsií a Filipínami, na jihu s Austrálií. Hlavním městem je Jakarta na ostrově Jáva.

Indonésie je neskutečně rozmanitá země, na její národní heslo „jednota v rozdílnosti“ budete narážet všude – na každém ostrově se setkáte s jinými kulturami, zvyky, jazyky, lidmi i jejich obyčeji. Ačkoliv je tato země republikou, najdete zde sultanáty, království nebo kmeny, jejichž způsob života se od doby kamenné příliš nezměnil, v kontrastu s moderními a pohodlnými velkoměsty přetíženými dopravou.

Zajímavostí je, že Indonésie nebyla vždy ostrovním státem. V době ledové, kdy hladina moří výrazně klesla, byla východní část ostrovů součástí asijské pevniny. Později se stoupáním teplot hladina moří

opět stoupla a nížiny mezi asijskou pevninou a indonéskými ostrovy se opět zalily vodou.

Indonésie je země se 4. nejvyšším počtem obyvatel (260 milionů) a zároveň je největší islámskou zemí. Navzdory všem dnešním předsudkům zde má islám velmi jemnou a umírněnou podobu a lidé jsou zde vesměs velmi laskaví, stále usměvaví a tolerantní.

Indonésie byla po staletí ovlivňována indickou, arabskou, čínskou, malajskou a evropskou kulturou, která se mísila s dávnými kmenovými tradicemi. Hinduistické vlivy jsou znát především v javánském i balijském tanci a v divadle. Asi nejznámější divadelní formou je wayang, stínové divadlo, jeho příběhy často čerpají z indických eposů Mahabharaty a především Ramayany. V hudební sféře se jistě setkáte s gamelanem, tradičním orchestrem perkusních



nástrojů. Jeho hudba může pro evropské ucho znít složitě a neobvykle.

Základní potravinou je rýže (nasi), Indonésané jí jedí 3x denně. Kuchyni do jisté míry ovlivňuje místní náboženství, takže s vepřovým masem, které islám zakazuje, se setkáte v podstatě pouze na Bali, u přírodních kmenů a v křesťanských nebo čínských restauracích. Na hinduistickém Bali pro změnu budete těžko hledat hovězí. Nejčastěji se k rýži nabízí kuřecí nebo rybí maso v rozmanitých pálivých omáčkách, případně smažené. Druhou častou přílohou jsou nudle (mie). Brambory jsou považovány za zeleninu. Setkat se také můžete s různými druhy polévek, k nimž si Indonésan samozřejmě objedná rýži.

POZVÁNKA: *Pokud Vás povídání o Indonésii zaujalo a chtěli byste se do Indonésie také na chvíli „přenést," zveme Vás 17. října na cestopisnou přednášku o této zemi. Od 14.00 hod v prostorách U3V bude přednášet Bohumil Hanuš, který Indonésii procestoval.*

*Zdroj textu: https://www.cestujlevne.com/pruvodce/indonesie

*Zdroj obrázků: https://www.allibert-trekking.com/voyages/voyages-et-randonnees-en-indonesie, https://cs.carolchanning.net/zakon/109846-flag-indonezii-vid-znachenie-istoriya.html



TRÉNINK PAMĚTI

JMÉNA A PŘÍZVISKA



Přiřaďte k sobě jméno osobnosti z pravého sloupce a její přízvisko, pod kterým je všeobecně známá z levého sloupce.

1. Král železný a zlatý	A. Tomáš Garrigue Masaryk
2. Železná lady	B. český král Ladislav
3. Prezident osvoboditel	C. český král Fridrich Falcký
4. Pohrobek	D. Margaret Thatcherová
5. Král komiků	E. Karel IV.
6. Zimní král	F. Přemysl Otakar II.
7. Otec vlasti	G. Vlasta Burian
8. Zuřivý reportér	H. francouzský král Ludvík XIV.
9. Král Slunce	I. Zikmund Lucemburský
10. Učitel národů	J. Jan Lucemburský
11. Královna matka	K. Egon Erwin Kisch
12. Liška ryšavá	L. Jan Ámos Komenský
13. Král cizinec	M. Elizabeth Angela M. Bowes-Lyyon

*Zdroj: Jitka Suchá, časopis Sociální služby, ročník XIX., duben 2017

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

ŘÍJEN 1979

Tato schůzka se konala 22. října za přítomnosti těchto členek – s. Havlíčkové, Špačkové, Poulové, Ambrožové, Pelánkové, Kašparové, Zemanové, Operchalské a Komínkové.

Po úvodním slově s. Špačkové, která přivítala všechny přítomné a udělila slovo s. Operchalské, která přednesla zdravotnický referát o diabetes mellitus – cukrovce.

Politický referát – aktuality, nám přednesla s. Poulová z týdenního tisku. Poté následovala diskuze. Potom nám s. Špačková sdělila, že s. ředitel Maršálek přijal naši žádost a ujal se patronace nad naší brigádou. Na příští schůzku je pozván jako čestný host, bude se konat 2. 11.

Naše brigáda také splnila další bod našich závazků – úprava parků a záhonů před budovou. Na úpravě skalek, záhonů růží a zazimování růží jsme odpracovali asi 66 brig. hodin.



KŘÍŽOVKA

⌘	OVOCNÁ ZAHRADA	PRVNÍ ČÁST TAJENKY	⌘	PODIV	BALKÁNKSÝ POKRM	MAĎARSKÝ BÁSNÍK	SLOVEN. PŘEDLOŽKA	⌘	STĚNY	PÍSEŇ KELTSKÝCH BARDŮ
SPORTOVNÍ KLUB (zk.)			JEV					PŘEDLOŽKA / ASIAT		
SETINA HEKTARU			**DRUHÁ ČÁST TAJENKY**							
ŠPÁDOVÁ KARTA			AŤ / POHOVKA				NÁPĚV / TALIÁN			
⌘	SÍDLO PAPUI-NOVÉ GUINEE / HYBNÁ SÍLA					INIC. HERCE PRACHAŘE / OSOBNÍ ZÁJMENO			**TŘETÍ ČÁST TAJENKY**	ZNAČKA AKTINIA
ZPÍVAT				POVODEŇ / VERŠ (franc.)						
OBEC U DOMAŽLIC					K NIČEMU / PYSK					
PAN SIMPSON						KRÁL ZVÍŘAT / PORÁŽKA V BOXU				NEPATRNÝ OBNOS
NEDOPALEK							PLETENEC VLASŮ / VÝMĚŠEK KŮŽE			
NEPŘETR-ŽITÝ								ZNAČKA SODÍKU / KARETNÍ HRA		
"Viking se nebojí ničeho, ..."						PROTIKLAD				
						AFRICKÝ KMEN (LIBÉRIE)				
						⌘	KOHOUT / INIC. REŽIS. KACHYNI			
						NÍZKÉ DŘEVINY				
						POTRAVA VELRYB				



© Martin Kratochvíl, http://www.krizovky.4fan.cz

*Zdroj: http://www.krizovky.4fan.cz/krizovky-ke-stazeni/