

Září 2020

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 září	3
Výročí září a regionální osobnosti	4
Ze života domova	7
Stálá nabídka měsíce	7
Co se dělo u nás v domově v srpnu	9
Pozvánka na akce v září	12
Podzimní rovnodennost	13
Pranostiky	17
Mezinárodní dny měsíce září.....	17
Příběhy pro potěchu duše	18
Ze světa zajímavostí	20
Rozhovor	28
Vtipy	30
Z kuchyně	31
Křížovka	34
Seznam zdrojů	35

BLAHOPŘÁNÍ NA ZÁŘÍ

Anna Nechvátalová

František Kozina

Marie Kučerová

Hana Bulová

Ludvík Preisner

Ing. Petr Bureš

František Šimek

Stanislava Doležalová

Ludvík Mucha

Jan Jiříček



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

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI ZÁŘÍ

80. výročí úmrtí

Karel Bednář – archivář, historik, geograf

Narození: 17. 2. 1910 Jaroměřice nad Rokytnou

Úmrtí: 3. 9. 1970 Praha

Vyšší vzdělání získal v dospělosti. Studoval při zaměstnání, které vykonával v Archivu země české. Disertaci na Přírodovědecké fakultě UK na téma sídelního zeměpisu oblasti mezi Benešovem a Sedlčany. Pracoval v Historickém ústavu ČSAV. Provedl redakci části Atlasu československých dějin. Současně přednášel na Filozofické fakultě UK. Kromě archivní a redakční práce publikoval v odborných časopisech a zabýval se také vlastním vědeckým výzkumem, zaměřeným na dějiny průmyslu. Aktivně se podílel na činnosti Sokola a působil v odborovém hnutí.

100. výročí narození

Vítězslav Houdek – voják, výsadkář, parašutista, 2. světová válka

Narození: 22. 9. 1920 Třebíč

Úmrtí: 1967 Etiopie

Po složení maturitní zkoušky na třebíčském gymnáziu začal studovat na strojní fakultě na technické univerzitě v Brně. Po uzavření českých

škol v roce 1939 odešel s matkou, která byla chorvatské národnosti, do Jugoslávie, kde mohl ještě před příchodem německé armády rok studovat. V roce 1940 emigroval na Blízký východ, kde vstoupil do československé vojenské jednotky, odtud do Francie a Anglie. V Anglii byl přidělen k výsadkářskému oddílu, později byl na vlastní žádost přidělen k dělostřelectvu. Dosáhl hodnosti kapitána. Zúčastnil se bojů v severní Africe, poté invaze do Francie, odkud jednotka postupovala k Plzni. Po válce sloužil u pěšího pluku v Jihlavě. Žil v Anglii, odkud odešel do Etiopie. V Etiopii působil jako hospodářský odborník a poradce etiopské národní banky. Zemřel při autohavárii.

120. výročí narození

Josef Kapinus – malíř, grafik, dřevořezbář, dřevorytec, sochař, ilustrátor

Narození: 12. 9. 1900 Lázy (Moravské Budějovice)

Úmrtí: 11. 2. 1968 Jaroměřice nad Rokytnou

Dřevořezbě a kresbě se věnoval od mládí. Absolvoval gymnázium v Moravských Budějovicích a chtěl se věnovat dalším studiím na Akademii výtvarného umění. Setkal se však s nesouhlasem rodičů a nastoupil na studium jednoletého učitelského kurzu v Praze. Zároveň navštěvoval večerní studia modelování na Uměleckoprůmyslové škole. Ani po přímluvě sochaře Františka Bílka nebo profesora Karla

Štipla nesouhlasili rodiče, aby začal studovat výtvarné umění. Josef Kapinus se tedy stal učitelem. Při své pedagogické práci se však k umění stále vracel. Kreslil, vyřezával z kůry a dřeva, modeloval. Získal si obdiv Otokara Březiny, a díky jeho přímluvě se začal vzdělávat u Františka Bílka. Absolvoval několik studijních cest do Itálie, Dalmácie, Vídně a Drážďan. Zdokonalil se v technice terakoty - pálené hlíny, tvořil bronzové reliéfy. Jeho dílo je roztroušeno po jihozápadní Moravě. Vystavoval v Jaroměřicích nad Rokytnou, v Moravských Budějovicích, Jemnici, ve Znojmě, v Třebíči, Praze, Ostravě apod. Jeho dílo můžeme vidět v kostele sv. Markéty v Jaroměřicích nad Rokytnou, vyzdobil kapli Jakuba Demla v Tasově, je autorem mnoha bust osobnosti rodného kraje.

110. výročí úmrtí

Jan Tvarůžek – pedagog, historik

Narození: 1850 Meziboří (Most)

Úmrtí: 14. 9. 1910 Praha

V Budišově působil 40 let jako podučitel. Psal historické, vzdělavatelské a hospodářské práce. Přispíval do Rolníka, Občana a Brněnské včely. Statě uveřejňoval v Komenském, v Selském archívu a meziříčském Národ a škola.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V srpnu přišli obyvatelé:

Věra Řehulková z Nového Města na Moravě

Bohuslav Dolní z Radostína

František Kozina z Velkého Meziříčí

Květoslava Mašková ze Žďáru nad Sázavou

V srpnu odešla obyvatelka:

Josefa Marková + 16. 8. 2020

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

• 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**

- Terapeutická zahrádka za domovem
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží

- Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B
- Park – otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V MĚSÍCI SRPNU

Srpnové akce odstartovalo promítání. V úterý 4. srpna jsme kvůli vysokým teplotám zůstali doma a připomněli jsme si na U3V film Mravnost nade vše, kde hlavní roli ztvárnili Hugo Haas, Věra Ferbasová a Adina Mandlová.



Týden jsme ukončili ve čtvrtek 6. srpna canisterapií s Brixem. Brix je plemeno leonbergera a zároveň naším velmi oblíbeným návštěvníkem domova, a proto není divu, že se akce zúčastnilo mnoho obyvatel. Brix nás navštívil na terapeutické zahrádce, kde jsme si společně vychutnali chlazenou limonádu.



Pro mnoho lidí nebývá pondělní ráno zrovna nejoblíbenější částí týdne. To ale neplatí pro pondělní dopoledne 10. srpna, kdy nás navštívily bývalé kolegyně



i se svými dětmi. Tento den jsme opět viděli Míšu Černou, Kristýnku Pokornou, kterou doprovodily její děti Tonička a Lojzíček. Také se za námi stavila Eliška Gregorová s Kubíkem. Byli jsme rádi, že jsou všechny tři tak šťastné a spokojené.

Střed druhého srpnového týdne jsme jeli oslavit 12. srpna do místní hostinné útulné hospůdky. Naštěstí do té naší nevedou ani tři schůdky, takže můžeme jet až na terásku a kochat se nádherným výhledem s ledovým kafičkem v ruce.



Tento týden měl doslova sladký konec. Ve čtvrtek 13. srpna jsme na U3V degustovali různé druhy čokolád, pralinek a lanýžů. Drobné ochutnávky byly zdarma, a pokud někdo chtěl, mohl si čokoládu koupit od Pavla Mitrenga. Testovány u nás byly čokolády s mnoha příchutěmi. Nejlépe si vedl pomeranč, káva, latté macchiato, máta a skořice. Dobrý byl i karamel nebo obyčejný hořká klasika.



Navíc k obědu byl smažený vepřový řízek, takže poměr cukr : tuk se sám vyvážil.

Novým týdnem začalo i nové promítání. Pondělí 17. srpna zvítězil film Nebe a dudy od Vladimíra Slavínského. Původně měla být na programu přednáška o skautingu, ale z důvodu nemoci musela být přesunuta. A jelikož je filmový den oblíbeným, náhradní program byl jasný. Fábera opět zvítězil nad nemocí.

Den poté úterý 18. srpna jsme se přesunuli k hudbě. Dopoledne patřilo znělkám nejznámějších pohádek a seriálů z minulého století. Poslechli jsme si tak například melodie z pohádky Tři oříšky pro Popelku a známou píseň ze seriálu Chlapci a chlapi.



V parném pátečním odpoledni 21. srpna nás navštívily děti z tábora v Netíně, které si pro nás připravily pásmo písniček a hranou pohádku O smutném království, po představení jsme ještě dostali dárky v podobě kolíčků a papírových skládanek a než děti odešly, nakreslily nám obrázky křídou na dlažbu, abychom na ně

nezapomněli.



POZVÁNKA NA AKCE V ZÁŘÍ

Čtvrtek 3. září

Od 10:00 - **Promítání filmu** s Vlastou Burianem

Čtvrtek 10. září

Od 10:00 - **Zpívání s Maruškou**

Úterý 15. září

Od 10:00 - **Oslava narozenin**

Čtvrtek 17. září

Od 10:00 - **Hudební kvíz**

Úterý 22. září

Od 10:00 - **Hra kuželky**

Úterý 29. září

Od 10:00 - **Turnaj v petangu**

Středa 30. září – 7. říjen

Výstava: Návrat do starých časů

Během září se opět setkáme s Brixem v rámci canisterapie a začne nám i zahradnický kroužek.

PODZIMNÍ ROVNODENNOST

Podzimní rovnodennost neboli astronomický podzim je název pro jev, kdy Slunce vstoupí do znamení Vah.

Na severní polokouli obvykle nastává 23. nebo 22. září. Přesné letošní datum je stanoveno na 22. září v 15:31 hodin.

Dny rovnodennosti jsou zvláštní především tím, že **Slunce zapadá přesně naproti místu jeho východu** a zatímco na jižním pólu Slunce vyjde, na severním naopak ve stejném okamžiku zapadne.



Přírodní jevy, jako jsou slunovraty a rovnodennosti se pro naše předky staly jakousi základní osou měření času a dělení roku na čtyři základní díly. Lidé v tyto dny **přicházeli na významná kultovní místa v přírodě**, kde se **obraceli ke svým bohům** prostřednictvím obřadů – slovem, tancem, zpěvem i hrami. V tento čas se soutěžilo ve sportu, předváděla se znalost mýtů, písní a **vzpomínalo se na slavné předky**.

Staří Slované v průběhu svátku a rituálů **pekli chléb**, případně vařili kaši z obilí anebo oplatky. Zakončení hospodářského roku charakterizuje bujará oslava a velká **hostina**. Jelikož je rovnodennost též rovnováha sil, bylo v tu dobu nejvhodnější naklánět osud příznivým směrem. Mezi oblíbené rituály patřila komunikace se

sudičkami, lidé se také **loučili s Mokoší** (*slovanskou bohyní plodnosti*) a **vítali Moranu**, která sice bere, ale i **dává sílu** (*poskytuje čas pro odpočinek přes zimu*). Pozůstatky tohoto svátku se uchovaly do dnešních dnů v podobě **podzimních hodů a posvícení**.

Podzimní oslavy mají své kouzlo i v tomto již pokročilém období. Dobu hojnosti nejraději oslavujeme **pivem, vínem nebo burčákem**.

Popíjení **burčáku**, kulturní program, **folková a dobová představení** a



slavnosti, **vinobraní** nebo **dny českého piva** patří mezi tradiční podzimní činnosti.

Stále oblíbenější jsou i **jablečné slavnosti**, kam se řadí soutěže o nejlepší jablečné moučníky, mošty a vůbec výrobky z jablek.

Veselí je doprovázeno hudbou, ukázkou řemesel a všeobecnou pohodou.

Ti, kdo mají raději víno, by neměli chybět na Karlštejně o **Karlštejnském vinobraní**. Návštěvníky tam čeká bohatý program z doby středověku, **ochutnávky vín a kulinářských specialit**, rytířský turnaj a vystoupení mágů.



Tradiční a specifickou akcí je oblíbené **Oskorušobraní** na Slovácku. Tvarožná Lhota nedaleko Veselí nad Moravou se stane centrem ochutnávky výrobků z oskoruší, mezi kterými nebudou chybět oskorušovice nebo marmelády. Do nabídky patří také oskerušové stromky různých variant a původu, jako například jablíčkové, hruštičkové, roubované i prostokořenné.

Bramborové speciality, soutěže, degustace a k tomu všemu bramborové pivo. Nejen to jsou **Slavnosti brambor v Bystřici nad Pernštejnem**.

Jedním z míst, kde se dříve oslavovala podzimní rovnodennost je **Libušino jezírko u Kouřimi**. V jeho okolí byly archeologicky



prokázány jámy, v nichž patrně hořely **obětní ohně** k poctě božstva pramene. Není také vyloučeno, že se z **hladiny věštilo**, jak to měli ve zvyku **Polabští Slované**. Také spojení Libuše s jezírkem by mohlo

znamenat propojení úcty ke kněžně a věštkyni, která je na několika místech Čech **svázána s vyloženě vodním kultem**.



Dalším jsou **Kounovské kamenné řady**, kterým se říká nejzáhadnější místo Česka, tvoří až stovky metrů dlouhé řady balvanů na vrchu Rovina u obce

Kounov (mezi Rakovníkem a Podbořany), o kterých se už sedm desetiletí vedou spory. Byly **pravěkým chrámem k uctívání slunce**.

Zajímavým úkazem jsou **Pohanské kameny** ve Frýdlantské pahorkatině na dnešní česko-polské hranici. Jedná se o skupinu mohutných balvanů z rumburské žuly opředenou četnými pověstmi a je velmi pravděpodobné, že v minulosti sloužily jako **kultovní místo**.

Památný **Králův stůl** u Uherského Hradiště je opředen mnohými pověstmi, zvláště navazujícími na velkomoravskou minulost středního Pomoraví.



Některými badateli byl považován za **megalitický dolmen**, který měl sloužit jako vizír na **stanovení dnů rovnodennosti a slunovratů**.

V Rychlebských horách najdete **Venušiny misky** - žulové skalní prohlubně, připomínající obří mísy. Největší ze skalních mís má v průměru 1,5 m s hloubkou přes 1 m a **pojme asi 65 litrů vody**.

PRANOSTIKY

Září, na léto jde stáří.

Jaké počasí v září, tak se i březnu vydaří.

Panny Marie narození - vlaštoviček rozloučení.

Na Štěpána krále je léta namále.

Přijde Václav - kamna připrav.

Svatý Václav víno chrání, po něm bude vinobraní.



MEZINÁRODNÍ DNE MĚSÍCE ZÁŘÍ

7. 9. – Den otevřených dveří památek v ČR

8. 9. – Mezinárodní den gramotnosti

16. 9. – Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy

21. 9. – Mezinárodní den Alzheimerovy choroby a míru

22. 9. – Mezinárodní den bez aut

23. 9. – Mezinárodní den neslyšících

26. 9. – Mezinárodní den kulturního dialogu

27. 9. – Světový den turistiky

30. 9. – Mezinárodní den překladatelů

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Kruh radosti

Jednou jeden vesničan energicky zabušil na těžká dubová vrata kláštera. Když bratr vrátný otevřel, vesničan se usmál a ukázal mu nádherný hrozen vína.

"Bratře vrátný," oslovil mnicha, "víš, komu chci darovat tento hrozen vína, který je nejkrásnější z celé mé vinice?"

"Asi našemu představenému nebo nějakému otci z kláštera." "Ne, ne. Tobě!"

"Mně?" Bratr vrátný celý zčervenal radostí. "Ty ho chceš darovat právě mně?"

"Jistě, protože jsi se mnou vždycky jednal přátelsky a pokaždé jsi mi pomohl, když jsem něco potřeboval. Chci ti tímhle hroznem vína udělat radost." Ta jednoduchá a ryzí radost, která se zrcadlila bratru vrátnému v očích, ozářila také vesničana.

Bratr vrátný si položil hrozen vína tak, aby na něj dobře viděl, a díval se na něj celé ráno. Byl to opravdu nádherný hrozen. A tu ho něco napadlo: "Proč bych ten hrozen nedonesl otci opatovi, abych udělal radost také jemu?"

Vzal hrozen a zaklepal u opata.



Otec opat se upřímně zaradoval. Ale vzpomněl si, že v klášteře je jeden starý nemocný bratr, a pomyslel si: "Donesu mu hrozen, a tak se chudák trochu potěší." Hrozen vína tedy putoval dál. Ale nezůstal dlouho v cele nemocného bratra. Toho napadlo, že by tím hroznem potěšil bratra kuchaře, který se celé dny potí u kamínek. A tak mu hrozen poslal. Ale bratr kuchař ho daroval bratru sakristiánovi (aby mu také udělal radost), ten ho zase donesl nejmladšímu bratrovi z kláštera a ten ho dal dalšímu a ten zase dalšímu. Nakonec hrozen, který putoval od bratra k bratrovi, skončil u bratra vrátného (aby mu přinesl trochu radosti). Tak se uzavřel kruh. Kruh radosti.

Neměli bychom čekat, že začne někdo druhý. Měli bychom začít ten kruh radosti právě dnes. Často stačí malinká jiskřička, aby se vytvořil ohromný plamen. Stačí jiskřička dobroty a svět se začne měnit.

Láska je jediný poklad, který se násobí sdílením. Je to jediný dar, který se zvětšuje, čím víc se rozdává. Je to jediný podnik, ve kterém čím víc se utratí, tím víc se vydělá. Daruj lásku, rozhazuj ji, rozšiřuj ji do čtyř světových stran, naplň jí tašky, dávej ji do košů, nalej ji do sklenic a zítra jí bude daleko víc, než když jsi začal rozdávat.

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Mystická místa Česka

Naše země je plná záhadných a tajuplných míst. Některá z nich jsou plná pozitivní energie, jiná pojí s neštěstí a tragédie. Existují ale i taková, u kterých se dá jen těžko vysvětlit, co se v nich vlastně děje.

1) Býčí skála - obětiště

Kde se nachází: Moravský kras

Výjimečnost: obětiště z doby bronzové

Zajímavost: Podle jedné z pověstí dodnes za jasných nocí vychází z jeskyně podivný umrlčí průvod a nad ránem se do ní zase vrací. Mnoho lidí tvrdí, že ze skály vychází velmi silná negativní energie.



2) Kamenný pastýř – menhir

Kde se nachází: Klobouky

Výjimečnost: největší český menhir

Zajímavost: Menhir má souvislost s horou Říp, kterou můžeme od kamene zahlédnout. Slunce, pozorované odtud, vychází ve dnech 30. dubna a 1. srpna přímo za Řípem přesně na významné keltské svátky Beltain a Lughnasad, o kterém jsme se dozvěděli již minulý měsíc z Děčka.



3) Veřejová skála – bájná hora

Kde se nachází: Louňovice u Blaníku

Výjimečnost: vstup do bájně hory Blaník

Zajímavost: ve středověku sem dle svědectví Jana Husa chodili lidé uctívat svaté, kteří spí v hoře. K místu se váže mnohem více anomálií. Například lidi, kteří do hory vešli a následně odešli, potvrdili, že uvnitř plyne čas jinak. Zdálo se, že mezitím uplynulo mnoho let. Badatelé vedou domněnky o vstupu do paralelního světa nebo časoprostorovém tunelu.



4) Oldřichův dub – významný strom

Kde se nachází: Peruc, Ústecký kraj

Výjimečnost: strom, který přežil staletí

Zajímavost: Strom je vysoký 31 metrů, stojí přes 1000 let a obvod kmene měří 760 centimetrů. Název získal podle místa setkání kníže Oldřicha a pradleny Boženy. Oba byli již v manželství, i přes to utekli a zplodili Břetislava I., čím zachránili slavný rod Přemyslovců. Pověsti uvádějí, že 1. manžel Boženy se na tomto dubu oběsil.



5) Hora Říp – národní symbol

Kde se nachází: Středočeský kraj

Výjimečnost: symbol národních dějin

Zajímavost: Na Řípu stanul podle pověstí praotec Čech. Poté se zde usadili Slované. Podle legend se o květné neděli hora otevírá, přičemž je uvnitř možné spatřit velký palouk, kde se pasou koně se zlatými podkovami.



6) Rotunda Petra a Pavla – pozitivní energie

Kde se nachází: Zákolany, Středočeský kraj

Výjimečnost: nejstarší rotunda v Čechách

Zajímavost: Patří mezi nejstarší stavby. Prý sloužila jako škola, kde se vzdělával i svatý Václav. Podle legend se zde setkávali keltští druidové. Okolí má velmi silnou pozitivní energii a z výšky připomíná srdce. Vytváří se tu kružnice zvláštní energie a to je nejspíše i důvod proč se obce v nejbližším okolí jmenují Zákolany a Koleč.



7) Vrch Náκλο – ztracený chrám

Kde se nachází: Milotice, Jihomoravský kraj

Výjimečnost: místo, kde mělo stát velkomoravské hradiště Veligrad

Zajímavost: Ve 30. letech 20. století tu těžil lignit Baťa. Nedaleko vrcholu ještě jsou pozůstatku dolů Žofie, Tomáš, Josef a Franc de Paule. Dnes se na svazích pěstuje vinná réva. Do podvědomí se však

toto místo dostalo v souvislosti s možným hlavním městem Velkomoravské říše, Veligradem. Ten by měl být částečně umístěn pod povrchem země. Letecká archeologie popisuje siluetu a půdorysem připomínající chrám, kam by se vešlo 4000 lidí. Podporuje domněnku, hledaného chrámu, kde je pohřben svatý Metoděj.



8) Hrad Trosky – tajemné podzemí

Kde se nachází: Troskovice, Liberecký kraj

Výjimečnost: tajemné podzemí pod hradem

Zajímavost: Základ stavby tvoří útvar sopečného původu. Zřícenina je opředená legendami, kde se objevuje zjevení zazděných panen a strašidel. Historické záznamy poukazují na hladomornu, kterou doposud nikdo nenašel. Pod troskami by měl být poklad rytíře Oty z Bergova nebo cennosti rytířů Šofa a Švej kara. V podzemních chodbách jsou k vidění nápisy, které návštěvníky odrazují od pokladu.



9) Hora Radhošť – podzemní chodby

Kde se nachází: Beskydy

Výjimečnost: podzemní chodby pod horou

Zajímavost: Pod horou se nachází síť podzemních chodeb, které ukrývají Radegastovu svatyni. Mluví se o třech vstupních bodech – Radegastova studna, Cyrilka a Volařka. Chodby se využívaly jako chladný sklep pro ovčí mléko a sýry. Dodnes kolují legendy o nalezených kostrách zbloudilých nálezců, kteří zemřeli hladem nebo ztratili cestu.



10) Hrad Houska – vstup do pekla

Kde se nachází: Kokořínsko

Výjimečnost: průrvy pekla, výskyt tajemné postavy v mnišské kápi

Zajímavost: Jen umístění hradu je záhadou. Nemá strategický

význam, je v pusté krajině, bez zdroje vody. Působí dojmem chránit to, co je uvnitř. Pověst říká, že se



jednoho dne otevřelo peklo a lidé ho zasypali a postavili na místě hradní kapli. Zjevuje se zde postava bez obličeje v kápi, která sleduje ty, kteří Housku navštěvují při nočních prohlídkách. Na hradě se navíc nalézá keltský ornament, který je starší než hrad sám.

11) Lomy Amerika – ztracený voják

Kde se nachází: Mořina, Středočeský kraj

Výjimečnost: duch ve štolách

Zajímavost: Jedná se o vápencové lomy v Českém krasu, které pojí štoly. Návštěvníci si vyprávějí legendu o vojákovi Hansu Hagenovi z Wehrmachtu, který při 2. sv. válce byl nucen při ústupu německé armády se schovat do komplexu štol. Zoufalého vojáka přemohlo šílenství a začal nenávidět každého vetřelce. V jedné ze štol visí traverza a gong. Pověst říká, že kdo na něj třikrát zabouchá a zavolá: „Hagene – vem si mě“, musí se na místo do roka vrátit, jinak zemře.



12) Branišovský les – skoky v čase

Kde se nachází: České Budějovice

Výjimečnost: paranormální jevy, přistání ufo

Zajímavost: Les proslul řadou událostí, pověstí a příběhů popisujících paranormální jevy. Podle mnohých tu žije mnoho duší, které vylézají z bažin a snaží se do nich svést kolemjdoucí. Lidé slýchávají zvuky a kroky, nebo je v lese provází temný přízrak či rudé planoucí oči. Koluje zde také historka o havárii objektu, který připomínal zářící kouli. Další příběh zase hovoří o místě, kde se může cestovat časem. Svědkem je žena, která popisovala, jak se dostala do zelené mlhy a poté se ocitla v krajině plné barev a zlatým městem v dáli.



13) Panenský Týnec – pozitivní energie

Kde se nachází: Louny, Středočeský kraj

Výjimečnost: nejpozitivnější místo v Čechách

Zajímavost: Je vyhledávaným místem psychotroniků, léčitelů a spiritistů. Pobyt v chrámu údajně dodává elán, sebevědomí a dodává dobrou náladu. Je doporučen lidem po mozkové obrně a mrtvici. Chrám budoval rod Žerotínů, který se zajímal o působení zemských a kosmických energií. Stavba je též brána jako poděkování patronce svaté Anežce.



ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se denně setkáváte. V následujícím rozhovoru se nám představí **brigádnice recepce**:

MARIE KUDLÁČKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Kudláčková. Je mi 22 let a bydlím s rodiči a sourozenci v rodinném domku v Krásněvsi. Studuji čtvrtým rokem pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci obor učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Ráda vařím, pečů a chodím na túry.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Překvapil mě vřelý přístup personálu a obětavost vůči obyvatelům, přátelská atmosféra, akční program a smysl pro humor spolupracovníků.

Co ráda děláte ve volném čase?

Ráda čtu, jezdím na kole, zpívám a ráda pracuji na zahradě.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Nejraději bych se podívala do Arménie, protože se nechci potkat s davy turistů. Také je to země s bohatou historií, nádhernou nedotčenou přírodou a pohostinnými místními obyvateli.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Ideální den by vypadal asi tak, že bych byla se svými nejbližšími a společně si tak užili čas. Asi bychom šli na celodenní túru někam do hor, jen tak bez cíle.

Co byste si nejvíce přála?

Být šťastná, a aby lidé kolem byli také šťastní.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – dýňová polévka

Nejoblíbenější barva – blankytně modrá

Vaše nejhezčí dovolená – Tatry

Vaše nejoblíbenější roční období – jaro

Nejoblíbenější květina – luční kvítí

Nejoblíbenější film – Pýcha a předsudek

Nejoblíbenější místo v domově – recepce

Nejoblíbenější zvíře - pes



VTIPY

1) Ptá se učitelka Pepíčka: "Který pták je nejchytřejší?" "Vlaštovka"
"Proč zrovna vlaštovka?" "Protože v září, na začátku školního roku, odlétá."

2) Kdo spraví můj porouchaný klavír? Zn.: Vypadl z 13. poschodí.

3) Víte, jaký je rozdíl mezi tavičem a babičkou?

Tavič taví železo, zatímco babička, ta ví všechno.

4) Jeane!

Ano, pane?

Bouchni pořádně rukou do stěny!!!

Proč, pane?

Jsem rozzlobený!



5) „Taťuldo, dej mi 5 korun.“ „Nedám, Hurvíнку.“

„Když mi dáš 5 korun, tak ti řeknu, co říká každé ráno pošťák paní Kateřině.“ „Tady máš, co říká?“

„Dobrý den, tady je vaše pošta.“

Z KUCHYNĚ

Dietní omezení při medikaci warfarinem

„Já беру warfarin na ředění krve, já nesmím zeleninu.“ Nebo také, ***„Jaktože jste mu dali tu petrželku do polévky, vždyť bere warfarin, nesmí nic zeleného.“*** Přesně s těmito výroky jsem se v praxi nutričního terapeuta setkal. A ani jeden není pravdivý.

Kde se vzal mezi lidmi mýtus o tom, že při léčbě warfarinem nesmí pacient jíst nic zeleného, nevíme, nicméně žije vesele dál a úplně zbytečně komplikuje život všem, kdo mu věří. Warfarin je látka zpomalující



srážení krve tak, že blokuje účinek vitamínu K, který je nezbytný pro tvorbu látek podílejících se na srážení krve. Hlavním zdrojem vitamínu K je rostlinná potrava. Při tepelném zpracování nedochází k jeho větším ztrátám. Dietní opatření slouží k udržení vyvážené hodnoty vitamínu K přijaté stravou.

Doporučené potraviny

- mrkev, celer, petržel, ředkvičky, zralá rajčata, papriky, okurky, kedlubna, meloun
- brambory, houby (čerstvé),

- ovoce mimo sušené švestky, mango, kiwi, ostružiny, maliny, avokádo
- vepřové maso, sýry, mléko
- vejce (bílek bez omezení, žloutek 1 ks denně)
- máslo, řepkový, slunečnicový olej
- obiloviny
- luštěniny v malém množství, např. v polévce (ne jako hlavní jídlo)
- cibule, česnek v běžném množství (při tepelné úpravě, jako koření, **nepoužívat** ve formě doplňků stravy)

Nedoporučené potraviny

- zelený čaj
- hlávkový salát, čínské zelí, hlávkové zelí
- kapusta, špenát, brokolice, červená řepa, květák
- pórek, polníček, rukola, olivy
- čerstvý hrách, fazolové lusky
- játra
- sušené ovoce
- olivový a sojový olej
- kvašená zelenina (kysané zelí, kimči, pickles – nakládaná zelenina)

Zelené natě a bylinky – petrželová a celerová nať, libeček, bazalka, kopr, pažitka, řeřicha, meduňka, máta či jarní cibulka s natí – obsahují

vysoké množství vitamínu K, jejich použití se omezuje pouze na ozdobu polévek či obložených chlebíčků.



Nedoporučované potraviny není nutné zcela vyřazovat z jídelního lístku, je možno zařazovat

v omezeném množství, například jako součást polévky nebo malé zeleninové oblohy, stejně tak není zakázán ani alkohol, nicméně jeho konzumace je omezena na 1 alkoholický nápoj (0,5 l piva nebo 2 dl vína nebo 0,5 dl destilátu) denně.

Základem správně sestaveného jídelníčku při „warfarinové dietě“ je vycházet z dlouhodobých stravovacích zvyklostí pacienta, kdy dbáme na vyvážený příjem živin, pestrost a pravidelnost v jídle.



Autor: Jan Hutař, DiS., nutriční terapeut

KŘÍŽOVKA

1.

F. M. DOSTOJEVSKIJ:

Člověk rád počítá své potíže, ...
(tajenka).

F. M. DOSTOJEVSKIJ:

Člověk rád počítá své potíže, ...
(tajenka).

OBUTÍ
AUTA

TYP
POČÍTA-
ČOVÉ
PAMĚTI

PRIMÁT

2. ČÁST
TAJENKY

STARO-
GERMÁN

DOPLNITÍ

PRUDKÝ
POKLES

ČÁSTEČNÉ

TADY

POMŮCKY:
EFOR,
KUANDU,
TAR,

VUŘT
(ZAST.)

EVROPSKÁ
FEDERACE
KOPANÉ

1. ČÁST
TAJENKY

PŮDA
KÓD
NOVÉHO
ZELANDU

AFRICKÝ
STÁT
NAŠE
PLANETA

JIHOAMER.
HLODAVEC

NAŠ ZPĚVÁK
(JOSEF)
NĚMECKÝ
SPISOVATEL

NENÍ
MOŽNO

HÁZET
KOVOVÝ
ODPAD

ODSLUNÍ

DOMORODÍ
KOUZEL-
NÍCI
VSAKOVÁNÍ

4. DEN
MAYSKÉHO
MĚSÍCE

SLADCE
PŘÍST
PÍSKLE

ZÁPLAVA
SLOV

MUŽSKÉ
JMÉNO

MARŠ

ZNAČKA
TISKÁREN
TRN

STOVKY
ÚŘEDNÍK VE
STAROVĚKÉ
SPARTĚ

VÁZAT

VLASTNÍ
PRVNÍ ŽENĚ
ATLETICKÝ
VÝKON

ŽÁK OSMÉ
TRÍDY

OKRUH
ODE DNE
VYDÁNÍ
(Z LAT.)

SEXUÁLNÍ
TOUHA

PŘESNĚ
ŘÍMSKY 56

CHEM. ZN.
OERSTEDU

ZASLÍBENÁ
ZEMĚ
CEREMO-
NIAŁ

SPODNÍ
ČÁST

BATOH
NAŠ
PÍSMÍČKÁŘ

STRANA
ÚČETNÍ
KNIHY
SPOJKA

MĚSTO NA
UKRAJINĚ

ANGLIČAN
ZKR. MEZIN.
NORM.
ORG.

HOVOROVÝ
SOUHLAS
ŠKŮDCE
ŠATSTVA

ASIJSKÝ
HUDEBNÍ
NÁSTROJ

JEŽ
(KNIŽNĚ)

PRŮ-
HLEDNĚ

TUK
(NĀŘ.)
INICIÁLY
EINSTEINA

KOLONIE

UHLOVODÍK

PŘED-
LOŽKA

FRANC.
ŘEKA

SEZNAM ZDROJŮ

Pranostiky: <https://www.e-pocasi.cz/pranostiky-na-zari/>; <http://www.pranostika.cz/zari.html>;

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/nastava-doba-vinobrani-burcak-jiz-netrpelive-dun>

Mezinárodní dny měsíce: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/zari/>

Vtipy: <https://ntx.cz/vtipy/o-zviratkach/2/>; <https://www.alik.cz/v>; <http://www.topvip.cz/celebrity/helena-stachova-spejbl-hurvinek-a-manicka-se-uci-slovensky>; <https://www.scraphobby.cz/cs/drevena/3897-vlastovky-3660016022211.html>

Ze světa zajímavostí: <https://vyslapy.cz/jeskyne-byci-skala/>; <https://cz.depositphotos.com/stock-photos/klobuky.html>; <https://www.extrastory.cz/verejova-skala-magicky-vchod-do-nitra-hory-blanik.html>; <https://www.megapixel.cz/foto/240838>; <https://www.extrastory.cz/je-hora-rip-energeticky-stred-ceske-zeme.html>; <https://www.fotostart.cz/photocontest/photo-detail/5196>; <https://www.navylet.cz/cs/cil/bajny-vrch-naklo-265-m-n-m>; <https://www.navylet.cz/cs/cil/bajny-vrch-naklo-265-m-n-m>; <https://www.mladoboleslavsko.eu/dr-cs/1230-hrad-houska.html>; https://www.idnes.cz/cestovani/po-cesku/bajny-radhost-pri-trose-stesti-odsud-uvidite-i-tatry.A071204_231013_igcechy_skr; <https://desperado.cz/clanek-1583-cesky-raj-trosky.html>; <https://www.lomy-amerika.cz/>; <http://dobaletova.cz/tipy-a-rady/15-nejstrasidelnejsich-mist-v-evrope-ktera-se-budete-bat-navstivit/attachment/branisovsky-les/>; <https://www.kudyznudy.cz/kam-pojedete/severozapadni-cechy/ceske-stredohori-a-zatecko/panensky-tync>; Časopis Svět na dlani: červen 2020

Příběhy pro potěchu duše: Bruno Ferrero; <https://www.mydlovysvet.cz/cs/vune-a-silice-esencialni-oleje/434-cerny-hrozen-antialergicky-10ml.html>

Blahopřání: <https://www.onlinekvetinyjana.cz/barvy-ruzi-a-jejich-vyznam>

Výročí a regionální osobnosti září: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-zari-2020/>

Podzimní rovnodennost: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/podzim-se-jiz-hlasi-o-slovo-nastava-podzimni-rov>

Křížovka: <https://www.hubatacernoska.cz/krizovky-pro-seniory>

Z kuchyně: <https://www.ikem.cz/cs/warfarin-upozorneni-pri-uzivani/a-2000/>; <https://www.slimming.cz/warfarinova-dieta/>; <https://ocukrovce.cz/diabetes-mellitus-a-lecba-warfarinem/>; <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/warfarin-proc-ho-nesmeji-tehotne-a-jak-lekari-resi-predavkovani-189.html>