

Leden 2023

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,
příspěvková organizace

[Zdenky Vorlové 2160](mailto:Zdenky.Vorlove@domovvm.cz)
[594 01 Velké Meziříčí](mailto:594.01@domovvm.cz)

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na leden.....	3
Výročí a regionální osobnosti ledna	4
Ze života domova	5
Stálá nabídka měsíce	6
Co se dělo u nás v domově v prosinci.....	7
Leden	10
Pranostiky	13
Mezinárodní dny	14
Příběhy pro potěchu duše	14
Ze světa zajímavostí	16
Rozhovor	25
Vtipy	27
Z kuchyně	28
Kvíz	30
Seznam zdrojů	32



Blahopřání na leden

Anežka Padalíková

Věra Hladíková

Věra Kotrbová

Jaroslava Slošková



Jen ať čas vám kreslí vrásky,
ať vás hřeje dotyk lásky.
Lásky té, co přejeme Vám,
všem k lednovým narozeninám.

VŠE NEJLEPŠÍ!!

VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI LEDNA

50. výročí úmrtí

Ladislav BABŮREK – malíř, krajinář

Narození: 23. 8. 1911 Odunec (Hrotovice)

Úmrtí: 9. 1. 1973 Praha

Akademický malíř, výhradně krajinář. Koncem 30.

let odešel do Prahy. Nejčastějším tématem jeho olejomalb byla

Českomoravská vrchovina a povodí řeky Jihlavy v místech dnešní Dalešické přehrady. Některá díla se nacházejí v ZŠ Myslibořice.

Výstavy: Praha, Třebíč, Náměšť n. O., Jemnice, M. Budějovice, Okříšky.



100. výročí narození

Bohumil FILIP – voják

Narození: 13. 1. 1923 Roviny České (Dubno, SSSR)

Úmrtí: 21. 2. 1990 Hrotovice (Třebíč)

Jeho rodina se sem přestěhovala za levnou zemědělskou půdou. Když Volyň obsadili Němci, vstoupil do 1. československého armádního sboru Ludvíka Svobody a spolu s ním i další příslušníci rodiny. Přijat byl roku 1944, prošel výcvikem a byl zařazen jako samopalník. Účastnil se bojů u Dukly a dvakrát byl raněn. Byl vyznamenán medailí Za chrabrost, Za odvalu, Pamětní Dukelskou medailí a dalšími. Po válce se usadil v Hrotovicích na Třebíčsku a pracoval zde v zemědělství.

120. výročí narození

Rudolf JUREK – voják

Narození: 1. 1. 1903 Slavičín

Úmrtí: 5. 11. 1943 Mírov

Narodil se jako desáté dítě zedníka v moravském městě Slavičín, kde se též vyučil sodovkářem. V roce 1930 se přestěhoval do Moravských Budějovic, kde si zřídil vlastní výrobu limonád. Spolu se svým bratrem Vojtěchem, zástupcem velitele města, se zapojil do moravsko-budějovické odbojové organizace Obrana národa v červenci v roce

1939. Byla mu přidělena funkce velitele. V březnu roku 1941 byl v Moravských Budějovicích spolu s dalšími 28 členy organizace zatčen. Uvězněn byl v Brně, v Breslau a Briegu, kde onemocněl tuberkulózou. Byl převeden do věznice pro nemocné na Mírově. In memoriam mu byl udělen Československý válečný kříž.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V prosinci se přistěhovali noví obyvatelé:

Marie Suchánková z Dolních Heřmanic

Františka Krčálová z Velkého Meziříčí

Antonín Kratochvíl z Bohdalova

Milada Olivová z Rudolce

V prosinci odešli z našich řad:

Jan Jeřábek † 3. 12. 2022

Leo Stránský † 3. 12. 2022

Marie Sadovská † 13. 12. 2022

Alena Macháčková † 17. 12. 2022

Eliška Studená † 23. 12. 2022

Marie Suchánková † 26. 12. 2022

Eva Doležalová † 28. 12. 2022



STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

PŮJČOVÁNÍ KNIH

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Každý všední den..... ranní hlášení

Pondělí..... 1x za 14 dní skup. canisterapie

Úterý..... canisterapie s panem Trojanem

..... cvičení/tvoření

Středa..... činnosti

Čtvrtek..... cvičení/ tvoření

Pátek..... modlitba a mše svatá od 10:00

SCHRÁNKA DŮVĚRY

V domově jsou umístěny celkem 4 schránky důvěry, kam je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci personál, rodina nebo dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- 1. se nachází v přízemí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- 2. je umístěna v 1. patře – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- 3. je ve 2. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu
- 4. schránka je přenosná a pravidelně se přenáší po pokojích

PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ

- ✚ Terapeutická zahrádka za domovem
- ✚ Atrium v přízemí
- ✚ Venkovní terasy ve 3. poschodí
- ✚ Kaple
- ✚ Knihovna
- ✚ Keramická dílna
- ✚ Společenské místnosti v každém podlaží: 1A, 2B, 3B
- ✚ Dětský koutek ve vstupu do zahrady

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V PROSINCI

Poslední měsíc v roce začal ve čtvrtek prvního, kdy na Univerzitě třetího věku, probíhala přednáška na téma: Dějiny Íránu. Kdo nezašel na výuku, barvil na společenské místnosti stromečky, kterými jsme si vyzdobili pokoje.

V pondělí 5. prosince proběhlo 2. adventní setkání, kde jsme si vysvětlili význam 2. adventní svíce – MÍRU. Pokračovalo se trénováním koled a objasnili jsme si význam barborek a symboliku jmelí. K večeru k nám ještě zavítala děvčata z Výchovného ústavu, aby se nám ukázala, jak jim to slušelo jako čerticím a andělům.

Další den v úterý chodil naším domovem Mikuláš společně s andělem a dvěma čertíky. Říká se, že Mikuláš byl spravedlivý a chránil neprávem obviněné. S andělem a čertem chodí po světě, aby nám, lidem ukázal, že každý máme možnost zvolit si cestu. A proto čertíci, co přišli k nám, neměli žádnou práci. V domově totiž všichni znají správnou cestu.

Další den, 7. prosince ve středu jsme vlastně pomáhali rybářům. Přivedli jsme na svět spoustu krásně zbarvených papírových kapříků.

Ve čtvrtek 8. prosince jsme stříhali zvonečky a andílky. Také jsme na ně nalepili třpytky, aby se nám krásně leskli.

Další týden v pondělí 12. 12. proběhlo 3. adventní posezení. Opět k nám zavítala děvčata z Výchovného ústavu a upekla pro nás linecké cukroví.

Ve středu 14. prosince se dopoledne konal vánoční koncert s kapelou Zahrajem a odpoledne nám zpříjemnil dobrovolník Vladimír

Benda, který za své kytary vykouzil krásně příjemnou vánoční atmosféru.

Ve čtvrtek 15. prosince se konala tento kalendářní rok poslední výuka na U3V. Přednáška byla pod názvem: Chomejní a ženy.

Od pátku 16. do středy 21. prosince se v prostorách U3V konal bleší trh.

Další pondělí 19. prosince patřilo čtvrtému adventnímu posezení, kdy nám paní ředitelka přišla zahrát na kytaru své oblíbené písničky a koledy.

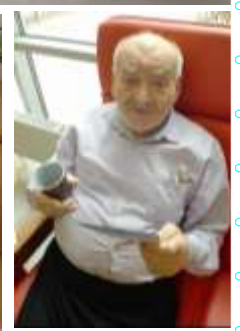
V úterý 20. prosince nás navštívila Základní umělecká škola Velké Meziříčí, která pro nás uspořádala koncert. Slyšeli jsme housle a flétnu nebo třeba i trubku.

Ve středu 21. prosince nás navštívily děti ze školky Oslavická a předvedly nám pásmo plné příběhů, písní a tance.

V pátek 23. prosince dopoledne jsme na společenské místnosti 1A punčovali, a dokonce nás navštívil pan děkan Jiří Kaňa a popřál nám požehnané svátky. Odpoledne k nám zavítal pan Petr Zejda s rodinou. Krásně nám zazpívali a zahráli na kytary nejen koledy, ale také zahráli na přání našim obyvatelům.

FOTOGALERIE





LEDEN

Andělé a strážci

Je za námi další rok, který každému z nás něco dal i něco vzal. Když se podíváte zpět, nemáte někdy pocit, jak je možné, že jsme takovou životní zkoušku mohli ustát? Odpověď je jednoduchá. Nikdy nejsme sami. V následujícím článku se seznámíme s bytostmi, které na nás v určitém období dohlíží.

1) Anděl Mariel

Půvabný anděl Mariel rád pracuje s našimi vzpomínkami. Přál by si, aby připomínaly perličkový náhrdelník, v němž každá perla představuje nějakou nádhernou zkušenost. Týden, který otevírá další etapu, je týdnem povánočním a v jeho finále začíná právě Nový rok. A tak se na jeho začátku zasněte nad vším harmonickým, připomeňte si šťastné prožitky a buďte za ně vděční. Pokud vás bolí nějaké vzpomínky, požádejte



Mariela, aby je prosvítil svým léčivým světlem. Hlavně se zasněte a zamyslete se nad tím, co si v následujícím roce přejete prožít, uskutečnit nebo zlepšit, čemu se chcete naučit. O své myšlenky a přání se podělte s nádherným Marielem. Třeba na něho pomyslete i během novoročního přípitku a spolu si přejte vše krásné pro sebe, své blízké a celičský svět.

Rozvážný anděl Mariel se naší duše ptá: Který uplynulý životní úsek vám přinesl největší štěstí? Do čeho v budoucnu vkládáte největší naděje?

2) Mistr Buddha

Milovaný mistr Buddha, jehož doprovázejí krásní andělé moudrosti, nám šeptá do srdce: Když pro druhého rozsvítíš lampu, bude svítit na cestu i tobě.

Buddha je známý tím, že přál lásku všem bytostem, a učí nás, že i malá pomoc může být tím nejkrásnějším světlem pro toho druhého. Vyslechnout přítele a pomoci mu, poslat příspěvek charitativní organizaci, usmát se na pekačku podávající nám sáček s nakoupeným pečivem, říci rodině něco hezkého... Každíčkový dobrý čin je lampička, kterou osvětlujeme tento svět, něčí život, a tím i svou vlastní životní cestu. To nejkrásnější a zároveň nejdůležitější poslání v našem světě je udržet si víru v dobro. Nepodléhejme skepsi a buďme hrdí na to, jak láskyplní jsme.

Moudrý Buddha a jeho andělé moudrosti se naší duše ptají: Jaké hezké činy vás naplňují nejvíce? Poznáváte se v tvrzení: Lidem je se mnou hezky, protože v nich umím posílit to dobré.



3) Archanděl Raziel

Krásný a moudrý archanděl Raziel rád spolupracuje s anděly planety Saturn, neboť právě tato planeta symbolizuje moudrost, která nás doprovází životem a pomáhá nám v osudových okamžicích.

Moudrost je někdy chápána příliš omezeně, neboť si ji mnozí představují jen jako výsadu člověka, jenž se toho už hodně naučil. Následující příběh ukazuje i jinou tvář moudrosti. Na méně frekventované ulici ležela kabelka. Ti, kteří kolem procházeli, ji buď ignorovali, anebo



opět hodili na zem, když v ní nenašli nic zajímavého. Až ji jeden muž zvedl a začal hledat nějakou indicii, která by ho dovedla k majitelce. Když našel průkazku, šel kabelku vrátit. Žena byla šťastná, nosila v ní fotku zemřelého dědečka a talisman od něho. Můžeme tedy říci, že moudří jsme i tehdy, když nelitujeme času ani námahy pro skutek, který někomu pomůže.

Hlubokomyslný Raziel a andělé Saturnu se naší duše ptají: A jak si představujete moudrost vy? Provází vás životem někdo, koho můžete označit za svého moudrého učitele?

4) Archanděl Christiel

Romantický archanděl Christiel miluje něžnost sněhových vloček. Připomínají nám, jak je zázračné, když do své duše necháme padat štěstí, lásku, soucit a radost.

Sněhové vločky jsou vlastně takové střípky lásky, které nám do duše posílají andělé zimy (a s nimi i další andělé, jako jsou ti z paprsku archanděla Christiela).

Jedna dívenka byla venku zrovna ve chvíli, kdy začal padat sníh. Z pohádkového příběhu věděla, že každíčká vločka je kousíček štěstí. Počítala je a počítala, až si povzdechla: Těch vloček je víc, než mohu spočítat. A tak je to i v životě. Někteří lidé by nad krásou sněhových vloček mávli rukou, jako by šlo o obyčejnou věc. Ony jsou však stejně okouzující jako drobná štěstíčka, která náš život činí radostným, pohodovým, klidným a hřejivě láskyplným.



Půvabný a citlivý archanděl Christiel se ptá naší duše: Jak dlouhý by byl seznam, kdybyste sepsali malá štěstíčka, za něž jste vděční?

5) Anděl Aurora

Jemně krásný anděl Aurora nám s radostí přihrává myšlenku: Dej každému dni šanci, aby se stal radostným a šťastným; naplněným nejen aktivitou, ale i odpočinkem.



Mnohé moudrosti nás vybízejí, abychom každý den naplnili něčím smysluplným. Každíčký den představuje kousíček na naší životní cestě, a tak by jeden každý měl být ve znamení něčeho, co v nás rozzáří spokojenost. Co třeba každé ráno vstát s nějakou pozitivní myšlenkou. Třeba: Dnes udělám něco hezkého pro sebe. Tyhle dny jsem prožíval naplno, byla spousta práce, tak si zasloužím odpočinek u knihy, jógy, prima seriálů. A jindy: Dnes učiním něco hezkého pro někoho jiného. Každíčký den, pokud nás netrápí velké starosti, by měl být krásně šťastný. A my máme moc to naplnit.

Láskyplný anděl Aurora se naší duše ptá: Po čem toužíte? Chcete mít více času i energie na zajímavé či oblíbené aktivity a odpočinek? Není čas se zamyslet, jak na to?

PRANOSTIKY

V lednu po zelený blednu, na postel si lehnu a dva dny se nehnu.

Na Nový rok, sotva zvládneš krok.

Připadne-li Nový rok na pátek, netrefíš z hospody nazpátek.

16. ledna - Na svatého Marcela leze pivo do těla.

21. ledna - O svaté Anežce půjde se přetěžce.

Jsou-li v masopustě dlouhé rampouchy, je úrodný rok na mouchy.

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.



MEZINÁRODNÍ DNY

- 1. leden - Nový rok, Světový den míru
- 4. leden – Světový den Braillova písma
- 12. ledna – Světový den manželství
- 26. ledna – Mezinárodní den celníků
- 28. ledna – Den ochrany osobních údajů
- 31. ledna – Den dětí ulice, Světový den pomoci malomocným

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Splněné přání



Byla jednou jedna malá vesnička. Stálo v ní několik domečků. Byly blízko sebe, a tak se každý s každým z té vesničky znal. Všichni byli dobrými sousedy a kamarády, ale dvě děti byly těmi nejlepšími přáteli. Holčička byla hodná, ale byla i divoká. Pořád něco někde vyváděla a ničeho se nebála. Protože měla krásně černé vlásy, všichni jí říkali Maková panenka, nebo spíše Maki. Její nejlepší kamarád byl ten nejhezčí chlapec z vesnice. Byl milý a vždycky Maki se vším pomáhal. Nosil brýle a vypadal moc chytře. A taky byl.

A protože byl urostlý a Maki vedle něj vypadala malinká, říkali mu Macek, nebo spíše Maci. Maki a Maci byli nerozlučná dvojka. Měli se moc rádi a řekli si, že i když vyrostou, tak budou spolu. Jak už se to ale stává, časem z těchto dvou dětí vyrostli dospěláci a byli každý někde

jinde. Maki pořád na Maciho myslela. Nemohla zapomenout na jeho úsměv a na to, jak jí se vším pomáhal. Byl to opravdový přítel.

Jednou se šla projít po lese, který rostl kolem vesnice. V dálce za stromy slyšela volání o pomoc. Rychle, dříve než by stačila nad něčím přemýšlet, což Maki dělala často, rozběhla se za volajícím hlasem.

Okamžitě přeskočila keře a málem dopadla do bažiny. Tak tak se před ní zastavila. V bažině viděla zablácenou paní, která se nemohla dostat ven. Maki nelenila, zlomila větev a natáhla ji co nejbliž. „Pevně se chytte, já Vás vytáhnou!“ Maki napnula všechny síly a pomohla jí ven. Paní jí moc děkovala za záchranu. Pak se stalo něco neskutečného. Zvedlo se listí a celou jí zakrylo. Když si všechny lístečky sedly na zem, ze špinavé a zablácené paní byla krásná víla. Byla to lesní víla. „Moje milá Maki děkuji Ti moc za pomoc. Jsem víla lesa a žiji tady. Dávám pozor na všechny lidi, co jsou ve vesnici. Zнала jsem Tě už jako malou holčičku. Jsi laskavá a obětavá. A proto, že jsi mi zachránila život a ani jsi při tom nezaváhala, ráda Ti splním nějaké přání.“



Maki nevěřícně koukala a pak se přiznala: „Mám jedno velké přání, ale nevím, jestli ho dokážeš splnit.“ Smutně se zadívala do země. Víla přesně věděla, co by Maki udělalo šťastnou. Jen se usmála, objala ji a pošeptala jí do ucha: „Vím, co bys nejvíc chtěla, vždyť Tě znám.“ Pak víla zmizela. Maki tam chvíli stála a přemýšlela, to ale ještě nevěděla, co ji čeká. Z ničeho nic za sebou slyšela kroky. Otočila se a nevěřila svým očím. Vesele se k ní blížil Maci. Rozběhla se k němu, a co nejsrdečněji ho objala. Byla šťastná. Dodneška Maki neví, jak to víla udělala, ale přikouzlila jí Maciho. Splnila její největší přání. Bylo by hezké znát vílu, která by nám zařídila, že bychom mohli být s tím, koho máme nejvíc rádi. Ale kdo ví. Zkus věřit na kouzla a možná, že se i tvoje přání splní.



ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

20 dobrých zpráv

Svět není jen temný a zlý. I v době, kdy se na nás ze všech stran valí něco negativního, dají se najít světlejší místa. V následujícím článku najdete 20 největších, nejstarších a nejkrásnějších tipů z celé České republiky, které vám zpříjemní den.

1. Miss pravěk a nejchytřejší holky

Ví to všichni a české holky zná celý svět. Světovou senzací se stala už ta nejstarší, jedenáct centimetrů vysoká a 30 tisíc let stará Věstonická venuše. Doma je na jižní Moravě: vyhrabali ji (a to doslova!) v roce 1925 v Dolních Věstonicích, uložena je ve sbírkách Moravského zemského muzea v Brně v ústavu Anthropos. Ukázek umění našich pravěkých předků se dochovalo víc, od Landecké venuše nalezené v roce 1953 na ostravském vrchu Landek až po vůbec nejstarší figurku světa, Švábskou venuši vyřezanou z mamutí kosti. Věstonická venuše vyrobená z hlíny ale je proslulá nejstarším známým použitím pálené hlíny, a je tedy i nejstarším uměleckým předmětem z keramiky na světě.



2. Země nejkrásnějších hradů a zámků

Ani Francie, ani Německo, ani Anglie, ale Česká republika: podle amerického webu Travel-tipy jsme zemí hradů a zámků. Nejoblíbenější místa byste zřejmě dokázali odhadnout sami:



pohádkové hrady a zámky Hluboká nad Vltavou, Bouzov a Pernštejn, slavný hrad Karla IV. Karlštejn, romantický zámek Sychrov anebo zámky Dobříš a Veltrusy: první s nádhernou francouzskou zahradou, druhý s rozsáhlým přírodním krajinářským parkem.

3. Nejnavštěvovanější místa Česka: památky UNESCO

Jaká místa k nám jezdí objevovat lidé z celého světa? Přece památky UNESCO! A kolik jich vlastně máme? Počítejme: 16 hmotných památek UNESCO, z toho jedna přírodní (Jizerskohorské bučiny coby vzácný kousek starých lesů Evropy), a sedm nehmotných. Jestli jste se tedy dopočetli k číslu 23, tak nejenže umíte dobře počítat, ale hlavně perfektně znáte naši krásnou zemi. Ve skutečnosti jich ale je ještě o něco víc, protože pod názvem Velké lázně Evropy je zahrnutý trojlístek našich lázeňských měst – Mariánské Lázně, Karlovy Vary a Františkovy Lázně.

4. Praha, nejkrásnější město světa

Bez ohledu na nejružnější mezinárodní ankety a žebříčky všichni víme, že Praha je nejkrásnější město na světě. V jejích ulicích totiž je skvěle vidět, jak šel čas – postupně se před očima návštěvníků odvíjí barevné fantastické představení všech stavebních slohů a epoch. Pražské ulice, náměstí a nábřeží včetně slavné Královské cesty představují působivý koktejl gotiky, renesance, baroka, klasicismu a secese. Víte, že Pražský hrad je podle Guinnessovy knihy rekordů s délkou asi 570 metrů a šířkou 128 metrů považován za největší starobylý hrad na světě? Projděte se po Karlově mostě, zastavte u orloje a nechte působit atmosféru starého židovského města.



5. Nejkrásnější Vánoce a vánoční trhy

Máme rádi tradiční české Vánoce, a to hlavně ty od Josefa Lady: vánoční pohlednice s „Ladovskou zimou“, ponocným a zasněženými Hrusicemi, anebo kreslený Ladův Betlém. Vychutnejte si také voňavé a zářící Vánoční trhy na Staroměstském náměstí, jejichž krása a atmosféra jim pravidelně vynese některou z čelních příček žebříčku nejkrásnějších vánočních trhů na světě.



6. Karel IV., nejznámější český král

Nejoblíbenější český panovník a vítěz ankety Největší Čech je Karel IV. (1316–1378). Jako svou sídelní rezidenci si český král a císař Svaté říše římské vybral rodnou Prahu a i po staletích nás uchvacuje jeho stavitelské úsilí. V roce 1344 společně s otcem Janem Lucemburským položili základní kámen ke stavbě katedrály sv. Víta na Pražském hradě. Když v roce 1346 Karel IV. nastoupil na trůn, dal zhotovit Svatováclavskou korunovační korunu. O dva roky později pak založil Pražské vysoké učení, Karlovu univerzitu a rozsáhlou novou část Prahy, Nové Město pražské. Dal postavit Karlův most, hrady Karlštejn, Kašperk a Radyně a také řadu kostelů a klášterů. Karel IV. také hraje hlavní roli v legendě o vzniku lázní Karlovy Vary, hezká pověst provází

i Hladovou zed' na Petříně, a dokonce i v zahradách u zámku Loučeň v rozsáhlé kolekci bludišť a labyrintů připomíná Otce vlasti Královský labyrint krále Karla IV.



7. Klementinum, nejkrásnější knihovna světa

Když jezuité v 18. století zakládali barokní knihovnu v pražském Klementinu, nemohli tušit, že po stovkách let se za prvé téměř nezmění, a za druhé bude mnohokrát označena za nejkrásnější knihovnu světa. Postavil ji mistr barokní architektury Kilián Ignác Dientzenhofer a kromě knih stojí za povšimnutí sbírka historických glóbů, mezi nimiž jsou rozmístěny astronomické hodiny. Jezuité dbající na vzdělání by měli radost i z průzkumu Nadace Billa a Melindy Gatesových, podle něhož má Česká republika má nejhustší síť knihoven na světě. Je jich tu víc než základních škol.



8. Nejkrásnější a nejznámější česká hudba

Ať hraje! Česká republika je pojem i v hudebním světě. Stačí vzpomenout Bedřicha Smetanu, Antonína Dvořáka, Leoše Janáčka a Bohuslava Martinů, tedy klasickou čtveřici doma i ve světě nejhranějších českých hudebních skladatelů. Dobré jméno dělají naši zemi i české hudební nástroje od klavírů Petrof přes akordeony a heligonky z Hořovic, dechové hudební nástroje a foukací harmoniky z Kraslic až po strunné nástroje značky Strunal. A nebylo by fér zapomenout na varhany: víte, že ty největší v Česku a v celé střední Evropě uslyšíte v chrámu sv. Mořice v Olomouci?

A jaká je nejznámější česká skladba? Mohla by to být Dvořákova Novosvětská symfonie, která provázela první kroky amerických astronautů Neila Armstronga a Buzze Aldrina po povrchu Měsíce. Je to ale jinak: nejslavnější česká píseň je polka Škoda lásky od zbraslavského kapelníka Jaromíra Vejvody. Během druhé světové války byla přeložena do mnoha jazyků a také vyletěla do vesmíru: v roce 1995 ji jako budíček používala posádka raketoplánu Discovery.

9. České lázně, wellness a nejlepší odpočinek

Nejen lázně i wellness programy, sauny a masáže! Staletími prověřené přírodní zdroje i nejmodernější lázeňské postupy si dnes již můžeme vychutnat v desítkách lázeňských míst po celém Česku. Nejznámější jsou lázeňská města s puncem UNESCO, tedy Mariánské Lázně, Karlovy Vary a Františkovy Lázně, zajímavé příběhy nabízejí také další lázně s nej: nejmladší i nejstarší, s nejteplejšími i nejstudenějšími prameny.



10. Nejlepší české pivo: Plzeňský Prazdroj

Národní nápoj je pivo. V českých zemích se vaří přes tisíc let a v roce 2010 bylo v celonárodní anketě zařazeno mezi sedm divů Česka. Dřív se vařilo téměř v každém městě, dnes u nás existuje téměř 500 minipivovarů a desítky velkých podniků. K tomu připočítejte spousty pivních zajímavostí – pivovarská muzea a stylové pivovarské restaurace, pivní stezky a další atraktivní lákadla. Královstvím piva je především Plzeň, kde vás s historií vaření piva značky Pilsner Urquell seznámí prohlídka pivovaru Plzeňský Prazdroj a Pivovarského muzea.



11. Příběhy nejznámějších českých značek

Víte například, jak se původně měla jmenovat slavná a ryze česká Kofola? Že Technická univerzita v Liberci je centrem nanotechnologií a nanovláken? Znáte historii antivirové firmy Avast? Víte, jak vzniklo jméno kosmetické firmy Ryor? Kde se vyrábějí nejznámější klobouky? Proč z Eiffelovky vyhazovali slavné židle Thonetky, jaké sklo vyrábí sklárna Rückl, že světový obuvnický koncern Baťa začínal v docela obyčejné ševcovské dílně anebo že mladoboleslavská Škodovka je splněným snem dvou dávných vizionářů, pánů Laurina & Klementa?

--

12. Nejznámější hrdinové

Městská část Praha-Libeň, nenápadná křižovatka kousek od nemocnice Na Bulovce, 27. května 1942 několik minut po půl jedenácté: právě tady atentátem na českého kata alias říšského protektora Reinharda Heydricha vyvrcholila operace Anthropoid. Byla úspěšná, Heydrich na následky zranění 4. června 1942 zemřel, ale výsadkáři Jozef Gabčík, Jan Kubiš, Adolf Opálka, Josef Valčík, Josef Bublík, Jan Hrubý a Jaroslav Švarc za svůj čin zaplatili životem. S válkou souvisí i další činy, které by neměly být zapomenuty: na prvním nástupišti pražského Hlavního nádraží spatříte sousoší Nicholase Wintona se dvěma dětmi, které „čekají na vlak“. Sir Nicholas George Winton v roce 1939 zachránil 669 převážně židovských dětí tím, že jim zajistil odjezd vlakem do Anglie.



13. Nejlepší síť turistických značek na světě

Geniálně jednoduché, dobře promyšlené a už přes 130 let staré: takové jsou české turistické značky, svou metodikou a kvalitou nejlepší na světě. První trasa Klubu českých turistů (KČT) byla vyznačena v roce 1889 ze Štěchovic ke Svatojánským proudům. Dnes Českou republiku křížuje více než 43 tisíc kilometrů turistických tras s 67 tisíci směrovkami a více než 38 tisíc kilometrů cyklotras. Díky Klubu českých turistů jsou trasy jednotně značené, pravidelně udržované a aktualizované.

14. Nejnavštěvovanější české rozhledny

Aktuálně u nás stojí téměř 500 vyhlídkových věží. Nejnavštěvovanější a nejznámější rozhledny, stezky v oblacích i v korunách stromů anebo nenápadné vyvýšené plošiny. To všechno v naší zemi najdeme.



15. Češi a Nobelovy ceny

Kolik Nobelových cen ale vlastně do Česka putovalo? Básník Jaroslav Seifert byl na Nobelovu cenu za literaturu navržen šestkrát a v roce 1984 ji na sedmý pokus skutečně získal. Karel Čapek takové štěstí neměl, i když nominován byl také sedmkrát. Rodačka z Prahy Berta von Suttner (1843–1914) v roce 1905 obdržela jako první žena Nobelovu cenu míru. Blízko k získání prestižního ocenění měli také Tomáš Garrigue Masaryk, Edvard Beneš a Václav Havel, nominovaní na Nobelovu cenu míru, nebo Otto Wichterle: tomu překvapivě vynález kontaktních čoček Nobelovu cenu nepřinesl.

16. Pražská ZOO: jedna z nejlepších zoo na světě

Prestižní cestovatelský server TripAdvisor.com každý rok sestavuje žebříček nejoblíbenějších zoologických zahrad. Vedle San Diego Zoo či St Louis Zoo, španělské Loro Parque na ostrově Tenerife a zoo v Singapuru pravidelně boduje i zoo Praha. Kromě toho je proslulá chovem koní Převalského a hraje už řadu desetiletí klíčovou roli v jejich návratu do volné přírody. Jako jediná zoo světa uskutečnila ve spolupráci s Armádou ČR již řadu transportů posledních divokých koní do mongolských stepí.



17. Nejhezčí přehrada České republiky

Přehrada, která zdálky vypadá jako zámek pro princeznu, má dokonce pohádkové jméno: Les Království. 218 metrů dlouhá a 41 metrů vysoká hráz stojí kousek od Dvora Králové nad Labem, je postavená z místního pískovce a hýří romantickými prvky. Elegantní obloukovou hráz s kamenným obkladem zdobí dvě brány s ozdobnými věžičkami, opodál stojí šoupátkové věže pro regulaci odtoku vody z nádrže a dům hrázného. Také ten vypadá jako pohádkový hrádek – zkrátka ideální cíl pro výlet za každého počasí.



18. Nejkrásnější jeskyně, skalní brány a propasti

Má dno nebo nemá? Zatím ne: Hranická propast, která je zároveň nejhlubší propastí v České republice, zatím není změřená. Posledním ověřeným údajem je 404 metru, odborníci ale odhadují, že se může vyhoupnout až na úctyhodných 800 metrů. To je ale jen malý kousek z mozaiky nepřeborných přírodních krás Česka. Objevujte také skalní brány a mosty v čele s Pravčickou bránou, tajuplné jeskyně, národní parky a chráněná území, hory, botanické zahrady a parky, skalní města, řeky, jezera a vodopády!

ROZHOVOR

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

Bc. Marie Oulehlová



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Marie Oulehlová a je mi 34 let. Žiju společně s rodinou ve Velkém Meziříčí v rodinném domku se zahradou. Mám dvě děti, devítiletou holčičku a pětiletého chlapečka. Vystudovala jsem obor všeobecná sestra v Jihlavě a v Brně. Pracovala jsem na chirurgii v Třebíči, Domově seniorů Mitrov a v Německu v domácí péči.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Ráda si povídám s klienty a dovídám se jejich životní příběh. Mám velkou radost, když je potěším.

Co ráda děláte ve volném čase?

Spím, zahradničím, trávím čas venku různými aktivitami s dětmi a s naším osmiměsíčním štěňátkem. Mám ráda různé kulturní akce, ráda sportuji.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Na Jamajku.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Ráno si přispím, dobře se nasnídám, den strávím venku u vody s dětmi a pejskem a nejlepší by bylo, kdybych nemusela vařit.

Co byste si nejvíce přála?

Aby si lidé nezáviděli. Aby v celém světě byl mír, vládla láska a lidé si navzájem nezištně pomáhali.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – dýňová polévka, jahelná kaše

Nejoblíbenější barva – fialová, zelená

Nejoblíbenější roční období – jaro, podzim

Nejhezčí dovolená – Nový Zéland

Nejoblíbenější květina – šerík

Nejoblíbenější film – O vánoční hvězdě, Sám doma

Nejoblíbenější místo v domově – u paní Sloškové a pana Sojky na pokoji

VTIPY



Jaké jsou moje plány na rok 2023? – Dosáhnout cílů z roku 2022, které měly být dosaženy už v roce 2021, ale byly pozastaveny díky roku 2020 po tom, co měly být dosaženy v roce 2019, když ještě neměly splněny v roce 2018, přestože byly naplánovány v roce 2017 a vymyšleny 2016.

Zkus si občas oblíknout džíny. Nezapomeň, že tepláky a kalhoty od pyžama patří mezi nejzákeřnější druhy oblečení.

Tuhle jsme se s kámošem smáli, jak jsme soutěživí. Já se smál víc.

Pane doktore já se dnes cítím skvěle, co jste mi to dali?

Nic, je všední den a Vy jste ho celý proleželi v posteli, zatímco ostatní lidí šli do práce.

Víte, jak je složité mít děti?? Třeba dneska už hodinu pomáhám synovi hledat čokoládu... Přesně tu, kterou jsem mu v noci snědla.



Z KUCHYNĚ

Zázrak jménem Lněné semínko

O blahodárných vlastnostech Lněného semínka věděl už Karel Veliký, a tak svým poddaným nařizoval jej v zájmu vlastního zdraví pravidelně konzumovat. A právě díky němu získal len setý svůj latinský název *linum usitatissimum*, což v překladu znamená „len nejužitečnější.“



V současné době prošlo Lněné semínko mnoha odbornými výzkumy, které jeho zdravotní prospěšnost potvrdily. A pokračování článku nám to jenom potvrdí.



1. Lněné semínko je doslova nabité živinami

Pěstuje se ve dvou variantách, len hnědý a len zlatý, a oba mají stejné výživové hodnoty. Konkrétně jsou významným zdrojem omega-3 mastných kyselin, vápníku, hořčíku, železa, vlákniny, bílkovin a také vitamínů B1, B6 a kyseliny listové. Denní dávka Lněného semínka by neměla překročit dvě polévkové lžíce. Pokud konzumujeme celé Lněné semínko, je nutné jej dobře rozkousat, jinak je z těla vyloučeno a žádná z jeho živin se do organismu nedostane.

2. Plné vlákniny

Jedna lžíce Lněného semínka obsahuje asi 3 gramy vlákniny, což je více než 10 % doporučené denní dávky. Lněná semínka navíc obsahují oba typy vlákniny, tedy rozpustnou. Rozpustná vláknina pomáhá například udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi. Nerozpustná vláknina působí preventivně proti zácpě, vzniku hemoroidů a jedná se o zdroj potravy pro střevní mikrobiom.

3. Zdroj ALA kyseliny

Vysoký podíl vlákniny, ale především podíl kyseliny alfa linolenové (ALA), stojí za tím, že lněné semínko prospívá správné hladině cholesterolu v krvi.

4. Obsahuje vysoce kvalitní proteiny

Proteiny obsažené ve lněném semínku jsou bohaté na aminokyseliny asparagovou, glutamovou a arginin. I z tohoto důvodu je časté lněné semínko v jídelníčku vegetariánů či veganů.

5. Napomáhá pocitu sytosti a správnému trávení díky obsahu prospěšné vlákniny

Díky vysokému obsahu rozpustné vlákniny totiž zpomaluje trávení, žaludek tak do mozku vysílá signál pro pocit plnosti a vy tedy necítíte chuť ani potřebu konzumovat další jídlo.

6. Skvěle chutná

Kromě všech zmiňovaných zdravích prospěšných vlastností má také lněné semínko úžasnou lehce oříškovou chuť, a tak může být přidáváno do mnoha pokrmů, například:

celá lněná semínka se hodí do slaného i do sladkého pečiva

olej z lněných semínek skvěle dochutí zeleninové saláty

mletá lněná semínka výborně zahustí smoothie

odvar z lněného semínka je doporučováno pít pro těhotné ženy 3 týdny před předpokládaným termínem příchodu potomka na svět



Recept na granolu se lněnými semínky

co potřebujeme:

2 šálky špaldových vloček

1 šálek kešu ořechů

½ šálku lískových ořechů

½ šálku plátků mandlí

½ šálku lněných semínek

1 lžíce kakaa

2 lžíce kokosového oleje

Tip:

Lněné semínko si denně přidejte do svého pokrmu, nejlépe mírně pomleté. Pokud chcete, podrťte je.

Pokud jej užíváte k mírnění příznaků zácpy, lněná semínka užívejte celá a předem je namočte. Postačí ráno zalít jednu polévkovou lžící celých lněných semínek 300-500 ml vlažné vody. Gel večer vypijte.

Autor: nutriční terapeutka Terezie Hlouchová, DiS.

Kvíz

Poznáš české filmy??



Řešení:

- 1) Na samotě u lesa
- 2) Trhala fialky dynamitem
- 3) Slunce, seno, jahody
- 4) Na kolejích čeká vrah
- 5) Což takhle dát si špenát?
- 6) Noc na Karlštejně
- 7) Táto sežeň štěně
- 8) Dva lidi v ZOO
- 9) Rok ďábla
- 10) Jak utopit doktora Mráčka
- 11) Drahé tety a já
- 12) Líbáš jako ďábel
- 13) Čtyři vraždy stačí, drahoušku
- 14) Proč?
- 15) Nemocnice na kraji města

SEZNAM ZDROJŮ

Leden: Kalendář Andělé 2022

Mezinárodní dny: <https://blog.hubatacernoska.cz/prosincove-svatky-vyroci-a-dalsi-vyznamne-dny-a-zajimavosti>

Pranostiky: <https://blog.hubatacernoska.cz/nezname-pranostiky>; <https://knihovna.obecmokre.cz/lidove-pranostiky>

Vtipy: www.tycico.cz; www.loupak.cz; www.hitradio.cz; www.fungate.cz; www.bananovahalina.cz

Výročí a regionální osobnosti: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-leden-2023/>

Kvíz: <https://mozkolam.cz/vizualni-hlavolamy/obrazkove-hlavolamy/ceske-filmy-piktogramy/>

Ze světa zajímavostí: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/22-dobrych-zprav-pro-rok-2022-aneb-v-cem-jsme-skve>

Z kuchyně: <https://www.lekarna.cz/clanek/lnene-seminko-a-jeho-vyhody/>

Příběhy pro potěchu duše: <https://www.pohadkozem.cz/splnene-prani/>

Mezinárodní dny: <https://canlistore.com/vtipne-svatky-o-kterych-nemate-ani-zdani/>; <https://www.kalendar-online.cz/jmena-a-svatky/mezinarodni-dny-2023/leden>