



Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

# STŘÍPKY Z DOMOVA

## 1/2019



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce  
leden, únor, březen 2019.

Milí čtenáři,

na prahu nového roku bychom Vám, milí čtenáři, popřáli, ať je rok 2019 rokem plným síly, spokojenosti, milých úsměvů i přátelství. Podle čínského kalendáře je rok 2019 rokem vepře, doufáme tedy, že všem přinese štěstí. ☺

Toto vydání se hemží zajímavými tématy. Tentokrát se dozvíte něco o oslavách 100 let naší republiky nebo o historii lyžování. I my v Domově jsme prožili podzim a vánoční svátky, jak se patří, i toto se na následujících stránkách dozvíte. Nyní už se nenechte rušit, přejeme příjemné čtení.



Vaše redakce





# Obsah tohoto vydání



<b>NAROZENINOVÉ PŘÁNÍ .....</b>	<b>4</b>
<b>TÉMA .....</b>	<b>5</b>
OSLAVA NOVÉHO ROKU VE SVĚTĚ .....	5
100 LET ČESKÉ REPUBLIKY.....	7
TRADICE VÁNOČNÍHO CUKROVÍ .....	10
SETKÁVÁNÍ A NÁVRAT KE KOŘENŮM .....	13
ZAJÍMAVOSTI A VĚHLASNÁ JMÉNA Z HISTORIE LYŽOVÁNÍ V ČECHÁCH A NA MORAVĚ	15
<b>CO JSME PROŽILI... .....</b>	<b>19</b>
<b>NĚCO NA PROCVIČENÍ MOZKU .....</b>	<b>23</b>
Kvíz: ZEMĚPISNÉ NÁZVY.....	24
<b>ZE ŽIVOTA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ .....</b>	<b>25</b>
JANA ŠTĚPÁNKOVÁ .....	25
JIRÍ SOVÁK .....	27
<b>NEMOC NEBO NE-MOC? .....</b>	<b>29</b>
<b>BYLINKOPEDIE .....</b>	<b>31</b>
BYLINKY K PROHRÁTÍ ORGANISMU.....	31
<b>OKÉNKO DO MINULOSTI .....</b>	<b>33</b>
ŽIGULI .....	33
<b>ZPÍVÁNKY – KDYŽ MÁŠ V CHALUPĚ ORCHESTRION .....</b>	<b>35</b>
<b>RECEPT – HUSTÁ ČOČKOVÁ POLÉVKA.....</b>	<b>36</b>
<b>NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA! .....</b>	<b>37</b>





## Narozeninové přání

*Všem klientům, kteří oslaví své narozeniny  
v nastávajícím období z celého srdce  
přejeme.....*



# Téma

## Oslava nového roku ve světě

Ohňostroj, šampaňské a polibky již patří k vítání přicházejícího roku. Každá země má však svoje tradice, které se dodržují po několik generací, nejčastěji s přáním, aby se štěstí, zdraví a peníze staly součástí následujících 365 dní.



### Nový rok a dům

#### Anglie

Britové věří, že je bude štěstí provázet, když jejich práh na Nový rok jako první překročí mladý vysoký muž s tmavými vlasy, který jim přinese dary. Tento zvyk je známý pod názvem First Foot (První stopa).

#### Japonsko

Oshogatsu neboli konec roku je v Japonsku oslavován v rodinném kruhu. Tradicí je, že se celý dům uklidí a vyzdobí. Aby se všem následující měsíce dařilo, v dekoraci nechybějí borovicové větvičky (symbol dlouhověkosti), švestkové proutě (symbol ducha) a bambus (symbol růstu).

#### Portoriko

Stejně jako Japonci i v Portorikánci jsou zvyklí důkladně uklidit svůj dům. Ale nesoustředí se pouze na něj. Špinavé nezůstane ani jejich auto, zahrada ani ulice. Pro místní je velmi důležité vykročit do dalšího roku s čistým štítem. Mnozí také na Nový rok vyhazují plné kýble s vodou z oken, aby zastrašili zlé duchy z minulého roku.

#### Čína

Aby si Číňané pojistili štěstí, nechávají si vchodové dveře a okenní rámy pomalovat červenou barvou. A protože červené dekorace symbolizují zároveň bohatství a dlouhověkost, součástí novoročních tradic jsou červené lucerny, červené novoroční balíčky peněz pro děti a červené rakety pro manželské páry.

## **Dánsko**

Lidé rozbíjejí 31. prosince připravené nádoby a talíře o dveře druhých, a to vše na znamení přátelství. Všichni si pak střepy nechávají pro porovnání, kdo má nejvíc přátel.

## **Nový rok a jídlo**

### **Brazílie**

V Brazílii věří, že do půlnoci by každý měl sníst sedm rožinek. Semena z nich pak nevyhodit a schovat si je do peněženky, aby se peníze nerozutekly. Součástí novoročních oslav je pak stejně jako u nás čočka. Luštěnina by se měla objevit v polévce, aby následujících dvanáct měsíců nebyla nouze o finanční prostředky.

### **Rakousko**

Na Silvestra se prostřednictvím jídla slaví hned dvakrát. Podává se prasátko, protože se věří, že jde o symbol štěstí. A pak jako dezert – mátová zmrzlina, a to pro zajištění ekonomické stability v nadcházejícím roce.

### **Španělsko**

Před půlnoci, než začnou hodiny odbíjet, si lidé připraví dvanáct kuliček hroznového vína a s každým úderem pak jednu snědí. Věřící, že jim to v následujícím roce přinese štěstí. Dokonce je možné v obchodech koupit sáček s přesným počtem vína.

## **Nový rok a jeho začátek**

### **Indie**

Přestože je zde 1. leden oslavován, zdejší mají mnoho různých dat pro začátek nového roku. Mění se to region od regionu. V polovině dubna je pak oslavován začátek roku podle hinduistického kalendáře.

### **Kambodža**

Kambodža je také fanouškem dubna jako začátku roku a pořádá třídenní oslavu, která je určena koncem sezóny sklizně. Řídí se stejným kalendářem jako Indie, kde začíná Nový rok, když slunce vstoupí do znamení Berana.

### **Izrael**

Židovský svátek Roš Hašana přináší Nový rok na začátku podzimu, stejně jako islámský Nový rok (obvykle koncem září). Mnoho pravoslavných křesťanů pak slaví prvního září.

Eva Fojtíková

Zdroj: National geographic, *Jak a kdy se ve světě oslavuje nový rok*, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: <https://www.national-geographic.cz/clanky/jak-a-kdy-se-ve-svete-oslavuje-novy-rok-20171231.html>

# 100 let České republiky

V roce 2018 oslaví naše země významné výročí. Neopakovatelné a první svého druhu. Uplyne 100 let od vzniku samostatného Československa. 28. října 1918 se začala psát nová kapitola našich dějin. Dějin, ve kterých byl náš stát svědkem, nebo přímým účastníkem mnoha klíčových historických událostí.

Světlá období střídaly doby temna. Období klidu střídala období nejistoty a ohrožení. Úvodní euforii ze společného státu Čechů a Slováků vystřídaly hrůzy 2. světové války. Skutečnou válku, s desítkami miliónů obětí, poté vystřídala válka další. Tentokrát studená, politická. Socialismus byl následně vystřídán normalizací a komunistickou diktaturou. Sametová revoluce byla na začátku další éry naší země, demokratické a svobodné. Osudy našich národů se potom rozdělily v podobě dvou samostatných států, aby se zanedlouho zase spojily, tentokrát v daleko větším demokratickém společenství Evropské unie.



Rok 2018, takzvaný osmičkový rok, bude znamenat pro Českou republiku mnoho příležitostí k oslavným a vzpomínkovým akcím. Události v letech 1918, 1938, 1948 či 1968 patří neodmyslitelně k významným milníkům naší historie. Od vzniku

republiky tomu bude v říjnu 2018 přesně 100 let! Je toho mnoho, čím si musela naše krásná země za uplynulé století projít a jaké osudy si museli prožít její občané. Jsme jejich potomky a pojďme si společně připomenout několika generační, stoletou historii české státnosti.

## Rok 1918

Vznik Československa byl proces, který vedl k ustavení samostatného československého státu. Československo bylo vyhlášeno 28. října 1918. Jeho hranice byly vymezeny mírovými smlouvami a z nich vycházejícími rozhodnutími v rámci versailleského mírového systému.



## **Rok 1938**

V březnu 1938 došlo k obsazení Rakouska Německem, a poté přišlo na řadu Československo. Výrazně oživila činnost Sudetoněmecká strana, postupující v souladu s pokyny z Německa, a československá vláda byla nucena čelit stále novým požadavkům a provokacím. V letních měsících Hitler vystupňoval nátlak na západní demokratické státy, jež pod hrozbou válečného střetu ustoupily ve věci československého pohraničí, zdánlivě ve prospěch zachování míru. Mnichovská dohoda znamenala začátek tzv. druhé ČSR, jež musela řešit odstoupení pohraničních území a péči o desítky tisíc uprchlíků ze Sudet, nejen Čechů, ale také židů a německých antifašistů. O své územní nároky se přihlásilo Polsko a Maďarsko. Slovensko a Podkarpatská Rus získaly autonomii, jež se stala předzvěstí úplného zániku posledního demokratického státu v tehdejší střední a východní Evropě.

## **Rok 1948**

Únor 1948 (též únorový puč, v komunistické terminologii a historiografii Vítězný únor či jen Únor) je pojmenování komunistického státního převratu v Československu, který proběhl mezi 17. a 25. únorem 1948. Po roce 1990 je vnímán jako přechod od vnějškové demokracie k totalitě, připojení k sovětskému mocenskému bloku, počátek útlaku obyvatelstva, příčina ekonomického úpadku a obrovské emigrační vlny obyvatelstva. V době totality byl 25. únor slaven jako významný den, „Vítězství československého pracujícího lidu (1948) – významný den Československé socialistické republiky“, a v omezenější míře je členy Komunistické strany Čech a Moravy každoročně slaven i po roce 1990.

## **Rok 1968**

Jako pražské jaro je označováno období politického uvolnění v Československu v roce 1968. Toto období začalo v roce 1967 na prosincovém plenárním zasedání ústředního výboru strany, 5. ledna 1968 se prvním tajemníkem ústředního výboru Komunistické strany Československa (ÚV KSČ) stal Alexander Dubček, a pokračovalo do noci z 20. na 21. srpna téhož roku, kdy vojska Varšavské smlouvy v čele s armádou Sovětského svazu vstoupila do Československa, aby zastavila započaté reformy – Vpád vojsk Varšavské smlouvy. Většina z nich sice opustila Československo k 16. říjnu 1968 část ale zůstala na území státu jako „sovětské jednotky dočasně umístěné na území



Československa“ bez časového stanovení termínu odchodu, formálně „do ukončení konsolidačního procesu“. Část těchto jednotek opustila zemi v polovině roku 1987, poslední pak až po sametové revoluci.

Reformy pražského jara byly pokusem uvolnit režim a urychlit proces demokratizace. Tento záměr se neseťkal s pochopením na sovětské straně, která vyslala (po neúspěšných jednáních) tisíce vojáků vojsk Varšavské smlouvy, aby zahájili okupaci státu, jež měla odstranit z vedení státu reformní komunisty a umožnit vytvoření „Dělnicko-rolnické“ vlády. Poté, co Československo následně vstoupilo do éry normalizace, vedení strany v podstatě znovu nastolilo politické a ekonomické hodnoty, které vládly koncem padesátých let.



Zdroj:

Slavíme 100 let, *Úvod*, [online] [cit.2018-12-27], dostupné z: <http://www.slavime100let.cz/>

Wikipedia, *1918*, [online] [cit.2018-12-27], dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/1918>

Univerzita Pardubice, *Osmičková výročí: Rok 1938 v Československu a ve světě*, [online] [cit.2018-12-27], dostupné z: <https://www.upce.cz/osmickova-vyroci-rok-1938-ceskoslovensku-ve-svete>

Wikipedia, *Únor 1948*, [online] [cit.2018-12-27], dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Anor\\_1948](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Anor_1948)

Wikipedia, *Pražské jaro 1968*, [online] [cit.2018-12-27], dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Pra%C5%BEk%C3%A9\\_jaro\\_1968](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pra%C5%BEk%C3%A9_jaro_1968)

Eva Fojtíková

## Tradice vánočního cukroví

Cukroví, které máme dnes neodmyslitelně spojené s Vánoci, nemá dlouhou tradici. Ještě v 19. století se místo rohlíčků mlsaly třeba oplatky slazené medem.

*„Dej na mísku osm lotů tlučeného, prosátého cukru, vraz do něj čtyři žloutky, míchej tím čtvrt hodiny, dej k tomu čtyři loty strouhané, prosáté čokolády, zamíchej do toho po čtyřech bílkách tuhého sněhu a nasyp konečně čtyři loty pěkné suché mouky do toho; nyní, jen co se mouka zamíchá, míchej a vlej to do máslem rozpuštěným vymazané cvípochové formy, nech to pect, pak vyklop, nech to přes noc stát, pak to na dvě stébla tlusté řízky ostrým nožem pokrájej, urovnej na papír na plechu položený, pomaž citronovým ledem, nech to ve vlahé troubě osušit a dej to mezi cukrovinky.“* Tak se peklo cukroví v měšťanských rodinách v první polovině 19. století. Recept na "piškoty den a noc" pochází od nejslavnější české kuchařky Magdaleny Dobromily Rettigové. Vanilkové rohlíčky nebo vosí hnízda se na sváteční stoly dostaly až později.

V té době si ale na nich pochutnávala jen bohatá šlechta a měšťané. Na chudším venkově se na svátky mlsalo hlavně sušené ovoce nebo ořechy. Cukroví bylo příliš nákladné, ještě na konci 19. století bylo málo cukrovarů, třtinový cukr byl drahý a řepného bylo málo. Místo něj se dlouhou dobu sladilo medem, kterého byl na venkově dostatek. Rozmanité druhy cukroví, které rádi jíme dnes, jsou proto typické až pro 20. století.

### Tvary cukroví mají pohanské kořeny

Dávno předtím, než začali křesťané slavit narození Spasitele, vítali pohani obřadními rituály zimní slunovrat. Překvapivě až sem tak sahají některé kořeny tradice pečení vánočního cukroví. O tom svědčí třeba kulatý tvar některého pečiva, například koláčů, které se dříve na svátky pekly a rozdávaly koledníkům, který odkazuje na tvar slunce. Jiné vykrajané tvary z těsta zase odkazují k podobě rituálních zvířat. Původ této symboliky spočívá v pradávné víře, že darovaná figurka zvířete přenesení na obdarovaného



člověka jeho sílu a vlastnosti. Vykrajované symbolické tvary se také zavěšovaly na domy nebo na stromy v zahradách, aby odehnaly zlé síly. S pečením vánočních pokrmů byla spojena řada pověr. Péct se mělo jen z mouky z vlastní úrody, aby přišel hojný rok. Z těst se slévala voda a přidávala se do krmení kravám, aby v dalším roce hodně dojily. Zbytky ze štědrovečerního stolu putovaly domácím zvířatům, podarovány byly i stromy v zahradách, aby v příštím roce plodily.

### **Od chleba k vánočce**

Více než sladkostí si naši předci vážili chleba pečeného na Vánoce. Podle toho, jak se povedl, mělo se dařit i rok následující. Pokud se připálil nebo se při pečení roztrhl, nevěstilo to nic dobrého. Do vánočního chleba se zapékal hrášek, mandle nebo drobný peníz. Kdo je při rozkrojení našel, měl se dočkat v příštím roce hodně peněz.

Tyto pověry se postupně přenesly i na vánočku. Kdo se ji někdy snažil upéct, ví, že to není nic jednoduchého. Aby byla dobrá a ještě pěkně upletená, k tomu je potřeba zkušenost - začátečníci se ale snad nemusí bát, že by je čekal špatný rok, kdyby se jim vánočka hned napoprvé nepovedla. První zmínky o pečení vánoček sahají až do 16. století. Dříve se pekla i nezapletená a říkalo se jí húsce, vyvinula se z bílého obřadního chleba. Oválný tvar vánočky má připomínat dítě v povijanu.

### **Návrat tradičních surovin**

Až ke konci 19. století se na českých stolech objevil také jablkový závin, bez něhož si dnes některé rodiny Vánoce neumí představit. Jiné sladké pochutiny však z dnešních svátečních stolů už povětšinou zmizely. Mezi tradiční patřily pečené oplatky, které se před po jídáním polévaly medem. V některých místech se na svátky dělaly lívance, oblíbené byly také švestkové knedlíky. Jako zákusek se na Štědrý večer vařila muzika - směs sušeného ovoce, strouhaného perníku a ořechů. Nejrozšířenějším tradičním druhem cukroví, který si ostatně všichni na první pohled okamžitě spojí právě s Vánoci, jsou perníčky. První perníkáři přišli do Čech už ve 14. století z Itálie. Pečivo získalo své jméno od pepře - právě ten se v těch časech zadělával do perníku vedle dalších druhů koření a bylinek - a sladilo se medem. Přesný výčet surovin se ale lišil recept od receptu, každá rodina měla svůj vlastní, který si přísně střežila. Místo dnešního vykrajování se těsto vtlačovalo do dřevěných formiček různých tvarů.

Vánoční tradice se po staletí vyvíjejí a proměňují. Přesto se některé staré receptury a suroviny vrací - mnozí opouští tučné vanilkové rohlíčky nebo medvědí tlapičky a zkoušejí cukroví, které se připravuje z jiné než pšeničné mouky. Lidé více sladí medem nebo sahají k cukru třtinovému, který je zdravější než řepný. Zdravý životní styl se ale projevuje i v "modernizaci" receptur, namísto tradičního másla se přechází k rostlinným tukům.



### **Ryby jedli jen lidé z okolí rybníků**

Stejně jako cukroví se se proměňuje i složení štědrovečerní večeře. Dnes je za tradiční sváteční hlavní chod považován kapr s bramborovým salátem, i když si někteří raději dají řízek nebo vinnou klobásu. Jiní sice zůstávají u ryb, ale namísto sladkovodních volí mořské, nejčastěji lososa. Na vánočních tabulích se objevují dokonce i krevety.

Ještě na konci 19. století však ryby jedli o svátcích jen obyvatelé rybníkářských regionů. Pro ostatní byly příliš drahé. Nejrozšířenější sváteční večeří byl černý kuba, pokrm z hub a krupek. Jedla se také čočka nebo hrách. Přednost se dávala jídlu, kterého byl v jednotlivých krajích dostatek.

Eva Fojtíková

**Zdroj:** Lidovky, *Jaké vánoční cukroví jedli naši předci*, [online] [cit.2019-08-01], [https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/jake-vanocni-cukrovi-jedli-nasi-predci.A111202\\_163452\\_dobra-chut\\_glu](https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/jake-vanocni-cukrovi-jedli-nasi-predci.A111202_163452_dobra-chut_glu)



## Setkávání a návrat ke kořenům

Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. Kdo nezemře mlád, ten mu neujde. Nejen mladí lidé, ale také většina osob středního věku o stáří mnoho neví. Není důvod se o něho zajímat, protože se zdá být v nedohlednu. Člověku je v tomto reálném světě vymezen určitý čas, ve kterém se nejen vyvíjí, ale současně i stárne.

Staří lidé jsou v našem moderním a přetechnizovaném světě leckdy trochu ztraceni, protože za jejich mládí bylo všemu jinak. Životní tempo bylo v minulosti klidnější. Rodina se scházela denně u společného stolu, kde se jedlo, pracovalo, ale také se tu hodně diskutovalo o životě každého z nich, o práci, o politice, zábavě...

Stáří se většinou datuje od 60 let. Sám věk je však značně nespolehlivým ukazatelem stáří, protože znaky, kterými se obvykle spojuje a odlišuje od předchozích etap, nejsou natolik nesporné, aby musely být atributem stáří-stát se babičkou, ovdovět, odejít do důchodu, nebo zemřít nejsou události nutně vázané jenom na stáří.

Výraznou roli ve stáří hraje rodina. Stále představuje rozhodující místo v životě lidí seniorského věku. Ukazuje se, že navzdory mnoha pochybovačům, rodinné vazby mezi dospělými dětmi a jejich rodiči neslábnou. Zeměpisná vzdálenost má u nás zanedbatelný význam, asi 90 % starých osob žije ve stejné obci nebo asi hodinu cesty od svých dětí, mnohem důležitější roli hraje blízkost či vzdálenost citová. Během stáří rodičů se jejich vztahy s dětmi mění. Z počátku představují rodiče pro rodinu svých dětí podporu jak finanční (část z nich dokonce prodlužuje svou ekonomickou aktivitu, aby mohla pomoci svým, již dospělým, dětem), tak převzetím některých služeb (péče o děti, výpomoc v domácnosti aj.). Orientace na rodinu a výpomoc dětem je u starších lidí součástí nového pojetí úlohy rodiny v životní dráze. Rodina je často pojímána jako jejich celoživotní dílo. Postupně se však tento vztah obrací. Rodičům ubývá sil, zhoršuje se jejich zdraví a později sami potřebují podporu. Nakonec bývají děti zaskočeny situací, kdy péče o starého člověka vyžaduje buď pravidelné návštěvy, nebo jeho přijetí do vlastní



domácnosti. Většina starých lidí také tuto péči od svých potomků očekává a dává jí přednost před jakoukoli jinou formou péče, například před pobytem v domovech pro seniory.

V případě, že se ale tato varianta stane nutností, vyvstává pro děti a příbuzné seniorů nová role. Péče rodiny tím nekončí, představuje pro seniora velmi významnou roli, poskytuje starému člověku bezpečí a jistotu. Setkávání se svými blízkými, v poklidu a vzájemné obdarovávání svou blízkostí a vzájemností. Pocit, že je o seniora postaráno, totiž často vede k poklesu či ztrátě zájmu o něj a k omezení kontaktu. Je prokázáno, že s přibývajícím délkou pobytu seniora v domově pro seniory, klesá i četnost návštěv blízkých.

Na závěr jeden z nejdůležitějších úkolů rodiny v péči o seniora-je to nejen poskytování podpory a pomoci, ale především umět projevit lásku a dávat pocit, že jejich význam pro rodinu je nezastupitelný.



Soňa Petrušáková

## Zajímavosti a věhlasná jména z historie lyžování v Čechách a na Moravě

Lyžování u nás je oblíbenou zimní aktivitou. Pokud znáte film Krakonoš a lyžníci, máte věrnou představu o tom, jak to asi kdysi mohlo vypadat. Spousta sněhu, dřevěné dlouhé lyže s jednou tyčí a neutuchající nadšení pro věc. Pojdme se podívat na začátek.

Jedním z prvních nadšenců byl Josef Rössler-Ořovský. Jeho jméno je spojeno s historií mnoha sportů a olympijského hnutí. Byl to člověk otevřený všem novinkám. Traduje se, že lyže do Čech nechal dopravit právě on v roce 1887.

Pravda je, že na možnost objednání lyží z Norska narazil téměř omylem. Tenkrát si v Norsku objednával brusle a připsal pod jméno „Bruslařský klub Praha“. To si na severu při vyřizování objednávek vyložili jako „Bruslar ski klub“ tedy Bruslarův lyžařský klub a k nabídce bruslí přiložili i nabídku lyží.

Lyže vyzkoušel poprvé se svým bratrem v noci z 5. na 6. Ledna 1887 na Václavském náměstí. Téhož roku založil Lyžařský kroužek, který v roce 1894 přejmenoval na Český Ski Klub.

Roku 1906 dal podnět ke vzniku Mezinárodní komise lyžování (založena 1910), která se na návrh Rosslera-Ořovského roku 1924 změnila na mezinárodní federaci lyžování, (FIS). Též byl zakladatelem známého závodu na 50 km v Krkonoších, kterého se sám aktivně a úspěšně účastnil.

Další, kdo se postaral o to, abychom i my v Čechách měli lyže a nezůstali za světem pozadu, byl Hrabě Jan Nepomuk František Harrach. V roce 1892 vyrazil do Christianie (dnešního Osla) na výstavu a pořídil tam první pár lyží z od firmy Gantzerer v norském Teenebergu. Druhý pár pořídil od firmy Thonet ve Vídni.

Dovezené páry lyží byly vzorem výroby lyží pro jeho lesní správu u koláře Josefa Soukupa v Horní Branné a sekerníka Antonína Vondráka v Dolních Štěpanicích.

První „ski“ byly určeny hraběcímu lesnickému personálu jako praktický dopravní prostředek umožňující vstup do



zavátých lesů. Ale to bychom nebyli my Češi, kdybychom si na všem nedokázali najít to hezké a zábavné. Brzy se tak lyže staly i zábavou, což položilo základy lyžařskému sportu.

Neméně významnou osobností, jež se zasloužila o rozvoj lyžování v Krkonoších, byl řídicí učitel z Dolních Štěpanic u Jilemnice Jan Buchar. Je považován za tvůrce české lyžařské turistiky a byl prvním učitelem, který s dětmi v zimním období v hodinách tělesné výchovy lyžoval. V roce 1896 získal od školské správy povolení k lyžařskému výcviku místo tělesné výchovy. Jan Buchar se stal také prvním předsedou Svazu lyžařů Království českého, založeného roku 1903, jako první národní lyžařský svaz v Evropě.

V českých zemích se závody v běhu na lyžích konají od roku 1893, kdy se uskutečnily závody v Jilemnici a v Lukové u Holešova. Za historický počátek českého závodního lyžování je považován rok 1896, kdy se v pražské Stromovce uskutečnilo první mistrovství království Českého.

V roce 1905 uspořádal Český ski klub první závod ve střední Evropě na 50 km po hřebenech Krkonoš. Při osmém ročníku o Velikonocích 24. 3. 1913 bohužel došlo ke smutné události, kdy tragicky zahynuli dva závodníci Bohumil Hanč a Václav Vrbata. Tehdy se v průběhu závodu náhle významně zhoršilo počasí. Závod odstartoval v 7:10 od Labské boudy směrem k Martinovce. Teplota dosahovala mimořádně vysokých 8 °C, a proto všech 6 závodníků vyjelo na trať jen v košilích, bez čepic a rukavic. Hanč se krátce po startu ujal vedení. V 9:00 se výrazně ochladilo a déšť se změnil ve sněžení. V 10:20 došlo k dalšímu zvratu počasí, přišla vichřice a hustý mokrý sníh.

Postupně vzdali závod všichni účastníci kromě Hanče, který pokračoval na trase sám. Na Zlatém návrší potkal zmožený mrazem svého přítele Vrbatu, který mu oddaně navlékl svůj kabát a čepici. Hanč pokračoval k Labské boudě a Vrbata začal sjíždět k Mísečkám, ale po chvíli se kvůli obavám o Hanče vrátil na hřeben a snažil se ho najít a pomoci mu. Vrbata svého přítele bohužel nenašel. Hanče a Vrbatu téhož smutného odpoledne našli vysílené a zmrzlé na kost. Hanče ještě stačili převést na saních do Labské boudy, kde se jej snažili marně přivést k životu a Vrbatu našli bohužel pozdě. Tuto tragickou událost nám



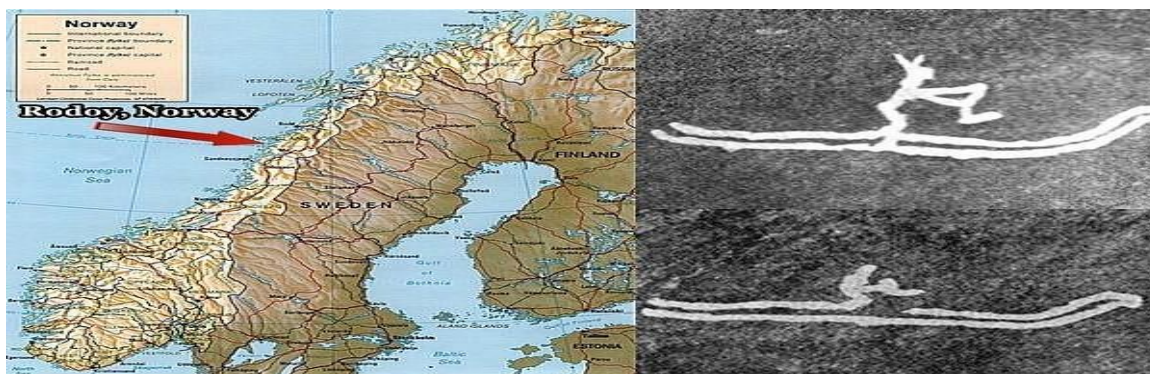


připomíná Mohyla Hanče a Vrbaty (50°45'8" s. š., 15°32'52" v. d.) na Vrbatově návrší na červené turistické značce mezi Vrbatovou boudou a Harrachovými kameny.

Možná si nyní pokládáte otázku: A jak to bylo ve světě? Věděli jste, že historie lyžování sahá až do pravěku?

Lyže a lyžování tu bylo odjakživa anebo ne? V podstatě ano. Jen jejich účelné využití se lehce lišilo. Původně jej člověk používal za účelem lovu a až časem zjistil, že to je vlastně zábava. V historii lyžování můžeme rozdělit na dvě části. Předsportovní a sportovní období.

Úplně první záznamy, že člověk lyžoval odpradávná, jsou známy z 2 500 let před naším letopočtem. Důkazem je skalní kresba lyžaře z ostrova Rodoy v Norsku zhotovená cca 2 500 let př. n. l.



Člověk ve střední Asii v Altajských horách a v severní Evropě na území dnešní Skandinávie se ovšem po sněhu potřeboval pohybovat i ve střední době kamenné, tj. 8 až 4 tisíce let př. n. l. Vymyslel si tedy sněžnice. Mohl tak pořádat výpravy na lov a zajistit si tak potravu a ošacení. Sněžnice časem postupně zdokonaloval. Zdokonalil je postupem času tak, že přišel na lyže. Chůze na sněžnicích se tak proměnila ve skluz na lyžích. Ve středověku se člověk zjistil, že kromě účelného využití lze lyže používat i pro zábavu a dalším účelům. V 17. století se lyžemi vyzbrojila i norská armáda. Nejednalo se však o lyže, jaké známe dnes. Do roku 1860 používala jen jedna hůl, dlouhá 170 cm, která sloužila k odrazu, brzdění, k udržení rovnováhy při sjezdu, ale i jako kopí nebo opora při střelbě z kuše. Vázání boty k lyži bylo řemenem.

V 19. století změnilo využití lyží. Začala jejich sportovní éra. Za kolébku lyžování je považována Norská oblast Telemarken. Zde, ve městě Tromso, se 2. dubna 1843 odehrály první lyžařské závody. Vítězem tohoto klání byl Laponec, jenž potřeboval ke zdolání 5 km 29 minut. Používal již dvou holí, což můžeme považovat za znak sportovního využití lyží.

Počátek organizovaného lyžování v Norsku je svázán s rokem 1861, kdy došlo k založení Sportovního svazu pro povznesení sportu. Dalším významným mezníkem v dějinách lyžování se stal rok 1877. V Kristiánii (dnešním Oslu) byl založen lyžařský klub – Christiania Ski Club, první svého druhu na světě. O tři roky později byla tamtéž založena lyžařská škola. Podnětem k jejímu založení byla perfektní technika ovládání lyží Sondre Nordheima, otce telemarku a bratři Hemmestveiové.

Neměli bychom opomenout ani F. Nansena, slavného norského přírodovědce, polárního badatele, diplomata, držitele Nobelovy ceny, jež v roce 1888 podnikl expedici napříč Grónskem na lyžích. První lyžařskou soutěžní disciplínou byl přirozeně běh na lyžích. Z něho se vyvinuly ostatní lyžařské disciplíny.

Až do konce 19. století byly samozřejmostí závody ve skoku a v běhu na lyžích - dnes označované jako severská kombinace. Teprve až v roce 1900 se běžel na Holmenkollenu první samostatný závod v běhu na lyžích na 30 kilometrů a do roku 1924 (1. ZOH Chamonix) se závody v Holmenkollen považovaly za neoficiální mistrovství světa. Francie dostala právo uspořádat v roce 1924 v Chamonix Týden zimních sportů. Stalo se tak pod záštitou Mezinárodního Olympijského Výboru. Týden zimních sportů v Chamonix skončil obrovským úspěchem, proběhl ale ještě bez statutu zimních olympijských her (ZOH). Tyto hry byly pak zpětně uznány za akci olympijskou a tudíž za první ZOH.

Soňa Petruláková

**Zdroj:** Wikipedie, Bohumil Hanč [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Bohumil\\_Han%C4%8DLUŠTINEC](https://cs.wikipedia.org/wiki/Bohumil_Han%C4%8DLUŠTINEC), Jan. *Jilemnice: historická zastavení*. Jilemnice: Město Jilemnice, 2000. ISBN 80-238-6376-2.

## Co jsme prožili...

### 20. 10. 2018 – Jablkobraní

Jelikož byla loni na podzim velká úroda jablek, uspořádali jsme pro klienty již tradiční jablkobraní. Vařili jsme jablekový kompot, jablekové růžičky nebo závin. Klienti si odpoledne užili loupáním a strouháním jableček a na výrobcích si dobře pochutnali.



### 22. 11. 2018 – Pečení buchet

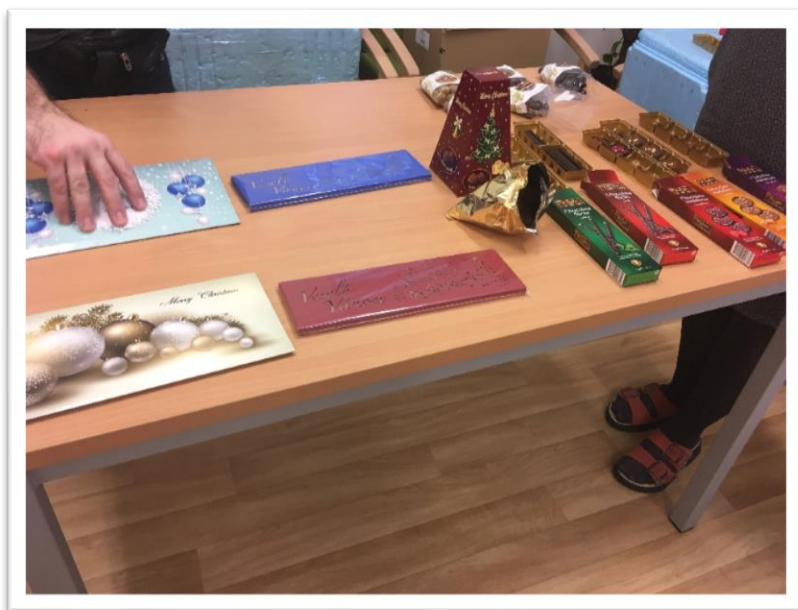
Čtvrteční odpoledne strávily klienty pečením tvarohových buchet, na kterých si pochutnali ke svačině všichni klienti Domova.





## 26. 11. 2018 - Ochutnávka čokolády

Dopoledne toho dne náš domov navštívil zástupce firmy, která prodává čokoládu. Připravil pro klienty, ale i zaměstnance ochutnávku s důkladným popisem jednotlivých výrobků. Jednalo se o tabulkové čokolády, které měly na obalu vánoční motiv. Dále čokoládové lanýže, čokoládové tyčinky s různými příchutěmi karamelu, ovoce, apod. Nabídnul také různé varianty oříšků v čokoládě. Tento zážitek byl pro klienty osvěžením volného času, byl to neobvykle strávený čas, který se jim velice líbil.





## 20. 12. 2018 - Předání dárků nadace „Kousek po kousku“

Klienty navštívila paní JUDr. Karla Návedlová se svými kolegyněmi, která působí v nadačním fondu Kousek po kousku. Prostřednictvím této organizace zařídila pro několik osamělejších klientů vánoční dárky, které byly každému „šité na míru“. Domovu pro seniory nadace darovala také mechanický vozíček, který mohou využívat všichni klienty dle potřeby. V předvánočním čase svým skutkem rozzářily tváře několika seniorů, proto jí i celé nadaci patří velké poděkování.



## 21. 12. 2018 - Setkání u vánočního stromu

Jak je u nás v Domově již každoročním zvykem, uskutečnilo se v předvánočním čase také setkání u vánočního stromu. Pozváni byli všichni klienti zařízení a také jejich známí, rodiny a příbuzní. Akce se konala v hale, kde jsme se všichni společně sešli v hojném počtu. Dokonce v tak hojném, že prostor téměř nestačil. Stoly byly naplněny cukrovím, zákusky a dalšími dobrotami. Podávala se voňavá káva a dobré víno, které na akci věnoval pan Šrot, majitel místní vinárny. Velice děkujeme.

Program započala paní vedoucí svým každoročním proslovem. Popřála klientům i rodinám do nového roku, poděkovala všem za spolupráci. Poté se zpívaly koledy a hrály vánoční kvízy. Panovala dobrá nálada a klienti byli obdarováni balíčkem pochoutek, který jim daroval Sbor pro občanské záležitosti města Bílovce.





## 24. 12. 2018 – Štědrý večer

Klienti, kteří zůstali o Vánocích v domově, prožili příjemnou večeři ve společnosti ostatních klientů a pracovníků. Pracovnice připravily slavnostní tabuli ve vstupní hale. Výzdobou a svíčkami navodily příjemnou vánoční atmosféru. Také bychom chtěli poděkovat dobrovolníkům z Bílovce a okolí, kteří klientům zpříjemnili vánoční čas dárky v podobě kosmetiky, polštářů a drobných sladkostí.



# Něco na procvičení mozku

## Kvíz: Zeměpisné názvy

Sestavte zeměpisné názvy ze dvou částí – první část z levého sloupce a druhou část z pravého sloupce, tak aby všechna uvedená slova byla využita.

1. Čeňkova
2. Filipova
3. Jindřichův
4. Josefův
5. Františkovy
6. Karlova
7. Špindlerův
8. Havlíčkův
9. Golčův
10. Heřmanův
11. Vrchotovy
12. Petrovy

- A. Brod
- B. Studánka
- C. Jeníkov
- D. Městec
- E. pila
- F. Mlýn
- G. Hradec
- H. Huť
- I. Důl
- J. Lázně
- K. kameny
- L. Janovice



Eva Fojtíková



# Ze života známých osobností

## Jana Štěpánková

Jana Štěpánková (6. září 1934 Žilina – 18. prosince 2018 Praha) byla česká herečka, dcera herce Zdeňka Štěpánka a herečky Eleny Hálkové, po matce též pravnučka českého básníka Vítězslava Háška a sestra novinářky Kateřiny Nešlehové, po otci též sestra herců Petra Štěpánka a Martina Štěpánka.

Začínala jakožto epizodní ochotnice po boku svého slavného otce. Po studiích na DAMU odstartovala její profesionální herecká dráha v pardubickém Východočeském divadle, kde působila celkem šest let. V roce 1959 se stalo jejím domovským divadlem pražské libeňské



Divadlo S. K. Neumanna, kde působila až do roku 1972. Od roku 1972 až do roku 2000 byla členkou souboru Divadla na Vinohradech. V roce 2000 také hostovala v Městském divadle v Mladé Boleslavi. Již na počátku své herecké kariéry se seznámila se svým budoucím manželem, režisérem Jaroslavem Dudkem. Po jeho smrti dne 31. srpna 2000 jí nebyla prodloužena smlouva s Divadlem na Vinohradech a působila hlavně v televizi a filmu. Od roku 2008 účinkovala několik let pohostinsky v Divadle Na Jezerce ve hře Paní plukovníková. V roce 2018 hrála v divadle Ungelt ve hrách "Na útěku" a "Pardál". Kromě výše zmíněné tvorby působí mnoho let v rozhlase a dabingu, za což byla oceněna Cenou Františka Filipovského (2000, 2011). Je autorkou kuchařky o cuketách Tak tady jsou ty slíbené recepty na cukety, paní Ehmová. Úplně poprvé se objevila ve filmu NÁSTUP, který byl natočený podle románu Václava Řezáče. Poté se objevila v několika filmech, po většinou však v menších rolích. Do povědomí diváků vešla hlavní díky roli starší dcery Pavly ve velmi úspěšném seriálu TAKOVÁ NORMÁLNÍ RODINKA, zde jejího manžela ztvárnil Eduard Cupák. Šest let poté přišla její další velká seriálová role v NEMOCNICI NA KRAJI MĚSTA, kde ztvárnila dr. Danu Královou, doktorku, která se rozhodla pro profesní život. Tuto roli mohla rozvinout i v pokračování seriálu,

NEMOCNICE NA KRAJI MĚSTA  
PO DVACETI LETECH a nejnověji  
v NEMOCNICI NA KRAJI MĚSTA  
...NOVÉ OSUDY. Jana  
Štěpánková neměla nouzi ani o  
televizní filmy či další seriály. V  
seriálu RANČ U ZELENÉ SEDMY  
zazářila coby čilá a prostořeká  
babička, která si nakonec vzala  
dědu Jeřábka v podání  
Lubomíra Kostelky.



Jana Štěpánková si také s  
radostí zahrála ve filmech pro

děti. Šlo například o film TÁTO, SEŽEŇ ŠTĚŇĚ, kde si zahrála lékařku. Dále filmy STRAŠIDLA Z VIKÝŘE, kde si zahrála babičku Terezky, či DVA LIDI V ZOO, zde hrála hlavní zooložku.

V poslední době se objevila ve velmi úspěšné pohádce ANDĚL PÁNĚ, kde si zahrála Rózu. V komedii podle knihy Michaela Viewegha ÚČASTNÍCI ZÁJEZDU, zde ztvárnila šarmantní dámu Helgu, za partnerku měla Květu Fialovou coby Šarlotu. A menší roli měla také ve filmu VŠECHNO NEJLEPŠÍ.

Po těžkém zápalu plic zemřela 18. prosince 2018 ve věku 84 let, rodinné rozloučení proběhlo 21. prosince.

Eva Fojtíková

**Zdroj:** Jana Štěpánková, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/1333-jana-stepankova/>

Jana Štěpánková, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z:

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Jana\\_%C5%A0t%C4%9Bp%C3%A1nkov%C3%A1](https://cs.wikipedia.org/wiki/Jana_%C5%A0t%C4%9Bp%C3%A1nkov%C3%A1)

## Jiří Sovák

Jiří Sovák se narodil 27. prosince 1920 v Praze jako Jiří Schmitzer do rodiny hospodského. Roku 1941 absolvoval dramatické oddělení pražské Státní konzervatoře a následně se živil jako úředník v pojišťovně a jako skladník. V této době již vystupoval v pražském kabaretu Živé jeviště. Roku 1943 nastoupil na profesionální hereckou dráhu. Hrál v třebíčském Horáckém divadle (1943 – 1945), během prezenční vojenské služby v Armádním uměleckém souboru Víta Nejedlého (1946 – 1947), Divadle E. F. Buriana (1947 – 1952), Vinohradském divadle (1952 – 1966) a v



pražském Národním divadle (1966 – 31. březen 1983), z něhož po několika desítkách velkých rolí odešel na odpočinek. Později vystupoval pohostinsky.

Přes různé komické a milovnické role se Sovák vyvinul ve zkušeného herce s osobitým projevem, který předváděné postavy přizpůsobuje vlastní individualitě. Jeho herecký projev spočíval v herecké zkratce, charakterizováním role drobnými detaily, které byly úsporným prostředkem k vyjádření vnitřního stavu postavy. Zvláštní význam pokládal na svůj hlas, který dokázal vyjádřit tónem mentorské podrážděnosti či s podtextem laskavého pochopení. Své postavy často zlidšťoval svou hranou ironickou bodrostí, lidskostí a suchým humorem. Dobré role ztvárnil v inscenacích „Amfitryon“, „Sníh se smál, až padal“, „Ženský boj“, „První stránka“, „Kočičí hra“, „Naši furianti“, „Zkrocení zlé ženy“ nebo „Hrátky s čertem“. Se svoji první manželkou měl syna, herce Jiřího Schmitzera (\*1949), který s otcem hrál několikrát ve filmu.

Sovákovo herectví dokázal však více využít film, který mu dokázal přinést u diváků nevídanou popularitu, a který mu nabízel často velké komické i dramatické role. Poprvé se na platně představil jako fotograf v reklamě PĚT STRÝCŮ (1942). O pět let později jako hotelový detektiv v komedii NIKDO NIC NEVÍ. Zpočátku vytvářel menší, ale velmi výrazné postavy Jareše (PŘIZNÁNÍ), vedoucího pily (PLAVECKÝ MARIÁŠ), vojína July (AKCE B), Drnce (VÝSTRAHA), údržbáře (CIRKUS BUDE!), obyvatele města (NEJLEPŠÍ ČLOVĚK), Jašky (TANKOVÁ BRIGÁDA), Vojty (KUDY KAM?), laxního pana Tachecího (FLORENC 13:30), Mikoty (SMRT V SEDLE), vedoucího (PROBUZENÍ) či Zemánka (DNES NAPOSLED).

Oblíbené se staly jeho hlavní postavy: havíř Kuba Dařbuján v pohádce DAŘBUJÁN A PANDRHOLA (1959) Martina Friče, starosta Florián Jírovec v Machově komedii FLORIÁN (1961), montér ČKD a král tamánského souostroví Alois Králů ve Fričově komedii KRÁL KRÁLŮ (1963), vykutálený sňatkový podvodník v Krejčíkově detektivní komedii ČINTAMANI A PODVODNÍK (1964), pan Foustka v parodii KONEC AGENTA W4C PROSTŘEDNICTVÍM PSA PANA FOUSTKY (1967), Láďa v hořké komedii NEJLEPŠÍ ŽENSKÁ MÉHO ŽIVOTA (1968), fasádník Antonín Skopec v Podskalského SVĚTÁCÍCH (1969), vědec David Moor v Lipského Sci – Fi komedii ZABIL JSEM EINSTEINA, PÁNOVÉ (1969), král Rosebud IV. ve Vorlíčkově crazy komedii PANE, VY JSTE VDOVA! (1970), ředitel školy v Lipského ŠESTI MEDVĚDECH S CIBULKOU (1972), mistr Jiří Kroupa v komedii MAREČKU, PODEJTE MI PERO! (1976) Oldřicha Lipského, rytíř Brtník v komedii AŽ ŽIJÍ DUCHOVÉ! (1976), starý nacista Klaus Abard ve Sci – Fi komedii ZÍTRA VSTANU A OPAŘÍM SE ČAJEM (1977), král Dalimil v pohádce JAK SE BUDÍ PRINCEZNY (1977), zloděj Liška v komedii COŽ TAKHLE DÁT SI ŠPENÁT (1977), pan Novák v Schulhoffově komedii CO JE DOMA, TO SE POČÍTÁ, PÁNOVÉ... (1980), Semerád v komediích ZRALÉ VÍNO (1981) a MLADÉ VÍNO (1986) Václava Vorlíčka nebo strejček Růžička ve Svěrákově KOLJOVI (1996). Naposledy si zahrál strejčka v NÁVRATU ZTRACENÉHO RÁJE (1999) Vojtěcha Jasného. Sovák účinkoval taktéž v rozhlase („Tři mušketýři“ nebo „Kupon“) a zejména v televizi (zábavné pořady, inscenace)

Za své herectví získal titul Zasloužilého umělce (1968) a Cenu MNV za herecký výkon (1982) v komedii ZRALÉ VÍNO a Cenu Thálie (1999). V devadesátých letech trpěl řadou zdravotních problémů a na pokračování sepsal své vzpomínkové knížky „Jiří Sovák poprvé, podruhé, potřetí a počtvrté“. Vydal také řadu gramofonových desek, audio kazet a CD. Jiří Sovák zemřel 6. září 2000 v Praze ve věku nedožitých osmdesáti let.



Eva Fojtíková

Zdroj: Jiří Sovák, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/944-jiri-sovak/>



# Nemoc nebo ne-moc?

Před koncem roku si mnoho z nás stanovuje předsevzetí do nového roku. Mnohá z nich se týkají osobních úspěchů, vztahů, peněz, ale i zdraví.

Každý z nás však není jen z masa a kostí tedy „soma“, což podle starověké řečtiny znamená tělo, ale také duše – tedy „psyché“. Jedna část bez druhé by nemohla existovat a ovlivňují se víc, než možná kteří tuší.

Pro nadcházející chladné měsíce, jsem tedy vybrala *několik myšlenek, které se pro nás a naše tělo častokrát mohou stát až zhoubnými, pokud s nimi neumíme správně naložit a je jich prostě moc*. Uvědomění, může být tedy tím prvním správným krokem...

## Hněv a zlost

Hněv a zlost jsou city silného rozhořčení, které jsou nejvyšším stupněm podrážděnosti. Projevují se tehdy, když ztrácíme kontrolu nad situací, neboť každý člověk má potřebu situaci kontrolovat. Ne vždy se to však daří, a pak vzniká hněv, jenž může přejít do fyzického násilí.

Každý člověk ve svém životě prožíval pocity hněvu a je to zcela v pořádku, protože každá lidská emoce plní pro člověka pozitivní funkce. Důležité je pochopit, proč jsou tyto negativní emoce pro nás důležité a jaké cíle sledují. Pak můžeme vytvořit nové způsoby chování a nasměrovat energii do zdravějšího proudu.

*Způsob chování – hněv a zlost*

*Pozitivní záměr – Aby okolní svět odpovídal mým požadavkům a očekávání, za čímž je přání: změnit okolní svět.*

Následky mohou být stejné, ale také mnohem silnější. Pokud hněv není vyjadřován, ale potlačován, je to nebezpečné, protože pak zůstává uvnitř člověka. Tato energie potom začíná ničit organismus a postupně se stává nemocí. Pokud svůj hněv realizujeme a projevujeme tedy násilí, dostáváme ve svém životě opětované násilí. To, co posíláme, to se nám také vrací.

Pokud tyto emoce, jako je hněv, zlost, podrážděnost potlačujeme, začínají trpět játra, klouby, dýchací orgány a jiné. Vyjadřovat svůj hněv je špatné a zadržovat také, co se dá tedy dělat?

Pokud se se Vás tyto negativní emoce hromadí a cítíte, že výbuch je nablízku, začněte dělat to, co nemáte příliš v lásce, ale co potřebujete udělat. Začněte štípat dříví, přeryjte zahradu, opravujte rozbité věci či vyklepávejte koberce. Pokud máte vše hotové, pomozte sousedům nebo jděte běhat. Zbavíte se podráždění a uděláte dobrou věc.

Lze také změnit svůj názor na svět. Mohu doporučit pravidlo: **“Pokud chci něco dostat, musím měnit své chování a myšlenky do té doby, dokud se u člověka neobjeví samovolné přání mi to dát.”**

Je třeba pochopit, že nikdo nám nic nedluží a pokud něco chci, musím změnit své chování a sebe sama. 😊

## Lítost

Tento cit používá prakticky každý člověk. Lidé však netuší, jak velké problémy může lítost vyvolat.

Mnoho z nás si myslí, že pokud někoho litujeme, projevujeme mu tím zájem či to, že ho máme rádi. Lítost však není dobrý způsob, jak pomáhat lidem. Litujeme obvykle nešťastné, nemocné a tím jim na podvědomé úrovni přivoláváme do jejich života a také do svého, všechny nepříjemnosti.

Po tom, co se však zbavíme lítosti, budeme k ostatním velice pozorní a citliví. Druhému pak můžeme pomáhat prostřednictvím péče, pozornosti, lásky a milosrdnosti. Jen ne lítostí. Když litujeme člověka, projevujeme mu tím nesouhlas s jeho nemocí, neštěstím a osudem všeobecně. My však nemůžeme znát přesné podvědomé záměry někoho jiného.

S druhým můžeme soucítit navenek, ale uvnitř je důležité dát najevo, že souhlasíme s jeho utrpením či bolestí. Pokud by si každý uvědomoval prospěch, který skrývá jeho nemoc nebo nepříjemná situace, potom by si nestěžoval a dávno by se změnil.

Pomoci můžeme materiálně, fyzicky a také radami. Avšak opatrně, protože to, co pomohlo nám, neznamená, že bude nejvhodnější i pro druhého. Co člověk, to originál. Měli bychom umět milovat své blízké natolik, abychom jim umožnili nechat prožít důsledky svého rozhodnutí.



Lidé pociťují lítost, pokud nevidí nebo nechtějí vidět, že žijeme ve spravedlivém a harmonickém světě. Lítost vypadá, jako produkt pýchy. Důležité je tedy věřit ve spravedlnost. **Čím více lásky a milosrdenství v duši máme, tím méně místa zůstává pro lítost.**

Denisa Baláčová

# Bylinkopedie

## Bylinky k prohřátí organismu

Právě nyní v zimě se nám hodí vědět, které bylinky spíše zahřívají a které naopak ochlazují organismus. Ty se zahřívacím účinkem bychom měli teď používat častěji, zvláště v době, kdy pocítujeme chlad, nebo se nám zdá, že na nás „leze“ nějaká choroba.



### Zázvor

Jednoznačně nejznámější bylinkou, která zahřívá, je zázvor. Můžeme jen používat čerstvý, sušený nebo třeba i kandovaný. Ze zázvoru nás nejvíce zahřeje čaj, který vyrobíme takto: kousek kořene zázvoru nahrubo nastrouháme, zalijeme 250 ml vroucí vody, necháme 10 minut louhovat, přecedíme a osladíme medem.

### Skořice

Oblíbené vánoční koření má také zahřívací účinky. Ať už ji použijete do teplých nápojů (svařák, čaj), nebo do jídel (jogurt), vždy vás zahřeje, a navíc působí i na prohřátí studených rukou.

### Lípa

Pro zahřátí organismu a vyvolání pocení (zejména na začátku chřipky nebo jiného virového onemocnění) si připravíme koupel z lípy. Hrst lipových květů i s listy zalijeme litrem vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Scedíme a

vlijeme do teplé vody ve vaně – teplota koupele by neměla přesáhnout 38 °C. Celou proceduru je nejlépe provést večer před spaním a po koupeli rovnou ulehnout do postele.

### **Mateřídouška a heřmánek**

Obě bylinky jsou zahřívací a společně vám vytvoří lahodný čaj pro zahřátí v dokonalé harmonii. 1 lžičku sušených květů heřmánku a 1 lžičku sušené nati mateřídoušky zalijte šálkem vroucí vody, nechte 10–15 minut louhovat a můžeme osladit medem. Pijte 1–2x denně, avšak pozor: mateřídouška by se neměla konzumovat dlouhodobě.

### **Černý bez**

Čaj z květů černého bezu zahřeje při nachlazení, chřipce i zimnici. Lžičku sušených květů zalijte 250 ml vroucí vody, nechte 15 minut louhovat, scedte a pijte při potížích až 3x denně.

### **Zahřívací potraviny**

A pokud vám výčet bylinek nestačí, můžete sáhnout ještě po zahřívacích potravinách. Jsou to především: teplé nápoje, teplé polévky, ryby, maso, vnitřnosti, vařená zelenina, sušené ovoce, semena (mák, sezam), rýže, jáhly, pohanka, sója, ovesné vločky, vejce, kakao, káva, červené víno a z koření pepř, chilli a kari.

Eva Fojtíková

Zdroj: Bylinkopedie, *Bylinky k prohřátí organismu*, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: *Bylinky pro zahřátí organismu*, <https://bylinkopedie.cz/bylinky-zahrati-organismu/>



# Okénko do minulosti

## Žiguli

V roce 1966 podepsal Sovětský svaz s italským Fiatem smlouvu na výrobu licenčního vozu Fiat 124. Dostal jméno Žiguli podle pohoří, u kterého stála továrna. Vozidlo se však oficiálně jmenovalo VAZ 2101.



Automobil, který se měl stát všelidovým dostupným osobním automobilem, se začal vyrábět ve Stavropolu na Volze od roku 1970. Vyráběl se neuvěřitelných 18 let, z jeho koncepce dokonce vycházely i pozdější automobily včetně Lada 2104, jejíž výroba pokračovala až do roku 2012.

Byl to vůz mimořádně úspěšný, tedy samozřejmě v socialistickém táboře. Na vývoz šel pod značkou Lada. Jeho prodej provázela masivní reklamní kampaň. Na propagačních fotkách vypadal žigulík jako opravdový krasavec. Ostatně v Rusku jich prý dodnes jezdí mnoho, protože řidiči na jejich spolehlivost nedají dopustit.

V Československu se žigulík začal prodávat v roce 1971 a stal se velmi žádaným zbožím a do jisté míry i symbolem společenského postavení. Žigulík, a především pak některé další modely VAZ, totiž nabízel více pohodlí, poměrně kvalitní zpracování i vyšší výkon než většina tehdy dostupných vozů. Údajně i proto, že díky zahájení výroby v Sovětském svazu musela mladoboleslavská automobilka ukončit ambiciózní projekt nové typové řady škodovek Š 720 s motorem 1250 až 2000 cm<sup>3</sup> a italským designem, který by prý ruským vozům příliš konkuroval.

Do roku 1989 v Československu jezdilo přes 365.000 vozů VAZ (oblíbený byl například VAZ 2106 - Lada 1600 z roku 1977) a prodalo by se i mnohem více, kdyby byly. Ještě v roce 1988 prodejce Mototechna evidoval 120.000 zájemců o koupi vozu Lada, přitom jejich dodávky se pohybovaly kolem 10.000 kusů ročně. Po roce 1989 a otevření trhu Západu zájem opadl takřka k nule.



Eva Fojtíková

Zdroj: *Slavný Žiguli byl chloubou sovětského automobilového průmyslu*, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z:

<http://extrastory.cz/slavy-ziguli-by-chlouba-sovetskeho-automobiloveho-prumyslu.html>

*Žiguli má kulatiny: Před 40 lety vyjel z nové továrny v Togliatti první vůz*, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z:

<http://www.auto.cz/ziguli-ma-kulatiny-pred-40-lety-vyjel-z-nove-tovarny-v-togliatti-prvni-vuz-23048>

## Zpívánky – Když máš v chalupě orchestrion

Když máš v chalupě orchestrion  
nevadí, že do něj fičí  
naráz přestanou zloby a shon  
i ten kůl v plotě zas klíčí

Štěstí nekoupíš za milión  
a přece všem na dosah leží  
když máš v chalupě orchestrion  
přeslechneš rád i hodiny na věži.

Když máš v chalupě orchestrion  
nevnímáš, jak ten čas běží...



# Recept – Hustá čočková polévka

## Co budeme potřebovat:

- 1 lžíce másla či 2 lžíce oleje
- 1 malá cibule, najemno nasekaná
- 1 drobný stroužek česneku, najemno nasekaný
- 1 malá mrkev
- 1 malá petržel, nahrubo nastrouhané
- 140 g čočky, přebrané, propláchnuté a namočené
- 1 bobkový list
- 400g konzerva loupaných rajčat
- cca 150g kousek pekingského zelí
- sůl a pepř podle chuti
- malá bageta nebo 2 housky, nakrájené na kostky a opečené
- extra panenský olivový olej, k podávání

## Postup:

Tuk zahřejte v hrnci, přisypte cibuli, česnek, mrkev a petržel a asi 5 minut opékejte doměkka. Přidejte čočku, bobkový list, rajčata, pepř a 1,2 l vody. Přiveďte k varu a zvolna vařte, aby čočka změkla. Vmíchejte pokrájené pekingské zelí, podle chuti osolte a opepřete. Podávejte s opečenými housičkami a kapkou olivového oleje.



Zdroj: Čočková polévka, [online] [cit.2018-12-27], Dostupné z: <https://www.apetitonline.cz/recepty/5843-cockova-polevka.html>



# Na závěr malá zkouška!

Teď se ukáže, jestli jste pozorně četli tento díl 😊

- 1. Kolik hroznů dle novoroční španělské tradice lidé jedí?**
  - a) 6
  - b) 12
  - c) 18
- 2. Jaké ovoce bylo v hlavní roli při akci 20. 10. 2018 v našem domově?**
  - a) dýně
  - b) banány
  - c) hrušky
- 3. Jaké je pravé jméno Jiřího Sováka?**
  - a) Jiří Schmitzer
  - b) Petr Norman
  - c) Jan Novák
- 4. V jaké seriálu se nejvíce proslavila Jana Štěpánková?**
  - a) Ulice
  - b) Ordinace v růžové zahradě
  - c) Taková normální rodinka
- 5. Jak se jmenuje první lyžařský nadšenec?**
  - a) Petr-Pavel Koňovský
  - b) Josef Rössler-Ořovský
  - c) Pepa Dresler-Volovský
- 6. Jaký je název nadace, která darovala některým klientům dary?**
  - a) Kousek nebe
  - b) Kousek za kouskem
  - c) Kousek po kousku
- 7. Kolik let vzniku slavila Česká republika v roce 2018?**
  - a) 200 let
  - b) 100 let
  - c) 300 let

*Tak kdo dával pozor a odpověděl na vše správně?*

## Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Eva Fojtíková

## Redakční tým

Bc. Soňa Petruláková, Denisa Baláčová, DiS.

[www.dsbilovec.cz](http://www.dsbilovec.cz)



**Výsledky zeměpisného kvízu:** 1. a), 2. b), 3. b), 4. a), 5. c), 6. a), 7. b), 8. b), 9. c), 10. b)