

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

---

# STŘÍPKY Z DOMOVA

## 4/2019



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce  
říjen, listopad, prosinec 2019.



Milí čtenáři,

podzim je tu a s ním přichází další číslo našich střípků. Doufáme, že jste si léto pořádně užili a načerpali teplo slunečních paprsků na nastávající chladné dny. My jsme se činili, abychom Vám připravili další příjemné čtení.

V tomto čísle najdete rozhovor s paní Darou Kužmic, která nafotila naše klienty na kalendář pro rok 2020. O její profesionalitě není pochyb a fotky stojí opravdu za to. (Už se také moc těšíme!)

Dále si zavzpomínáme mimo jiné na Flexaret, který dodnes někteří umělci při fotografování využívají. Koukneme se na sezónní bylinky a ke krátkým se večerům si můžete připravit třeba svažené víno podle našeho receptu. Z autentického vyprávění se dočtete dále o příběhu naší nové klientky a jejím očekávání před nástupem do domova. Milovníci ALPY se dozví něco z její historie a k našemu zdraví jistě pomůže také zamyšlení se nad vlastními myšlenkami.



Přejeme Vám, ať nadcházející konec roku přečkáte ve zdraví, v blízkosti svých nejmilejších a budeme se na Vás těšit u dalších střípků z našeho domova.

Vaše redakce

# Obsah tohoto vydání

<b>VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....</b>	<b>4</b>
<b>ZAJÍMAVÉ DNY ZNÁMÉ I NEZNÁMÉ .....</b>	<b>5</b>
<b>CO JSME PROŽILI... ..</b>	<b>6</b>
<b>TÉMA .....</b>	<b>10</b>
FOTOGRAFOVÁNÍ NA KALENDÁŘ 2020.....	10
<b>PŘÍBĚH NAŠÍ KLIENTKY .....</b>	<b>12</b>
NEŽ JSEM DO DOMOVA NASTOUPILA...ANEB OPRAVDU JE DOMOV TA „KONEČNÁ FÁZE“? .....	12
<b>NĚCO NA PROCVIČENÍ MOZKU .....</b>	<b>13</b>
ANAGRAMY .....	13
<b>ZE ŽIVOTA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ.....</b>	<b>14</b>
ZDENĚK SRSTKA .....	14
<b>VZPOMÍNÁTE SI? .....</b>	<b>16</b>
TRADICE SE ZNAČKOU ALPA .....	16
<b>NEMOC NEBO NE-MOC .....</b>	<b>18</b>
ODSUZOVÁNÍ.....	18
NENÁVIST .....	19
<b>BYLINKOPEDIE.....</b>	<b>20</b>
<b>PUTOVÁNÍ TOU NAŠÍ KRAJINOU ČESKOU .....</b>	<b>22</b>
ŽÍTKOVSKÉ BOHYNĚ ANEB O LIDOVÉ MAGII NA MORAVSKÝCH KOPANICÍCH .....	22
<b>OKÉNKO DO MINULOSTI .....</b>	<b>27</b>
FLEXARET .....	27
<b>RECEPT – SVAŘENÉ VÍNO.....</b>	<b>29</b>
<b>ZPÍVÁNKY – VÍNEČKO BÍLÉ.....</b>	<b>30</b>
<b>NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA! .....</b>	<b>31</b>
<b>VZPOMÍNÁME.....</b>	<b>32</b>

## Vše nejlepší přejeme oslavencům

- paní Marie Richterová 96 let
- paní Ilsa Těžká 87 let
- pan Vlastimír Jakuš 82 let
- paní Marta Ptáčková 81 let
- paní Božena Řezníčková 67 let
- paní Ludmila Hulová 89 let





# Zajímavé dny známé i neznámé

## Říjen

- 01. 10. Světový den cyklistiky, Mezinárodní den hudby
- 04. 10. Mezinárodní den zvířat
- 05. 10. Mezinárodní den úsměvu
- 09. 10. Světový den pošty
- 20. 10. Den stromů
- 28. 10. Den vzniku samostatného Československého státu
- 31. 10. Halloween



## Listopad

- 01. 11. Svátek všech svatých
- 02. 11. Památka zesnulých / Dušičky
- 16. 11. Mezinárodní den tolerance
- 17. 11. Den boje za svobodu a demokracii
- 21. 11. Světový den pozdravů
- 25. 11. Mezinárodní den bez nákupu



## Prosinec

- 01. 12. 1. adventní neděle
- 05. 12. Mezinárodní den dobrovolníků / chodí Mikuláš
- 08. 12. 2. adventní neděle
- 11. 12. Mezinárodní den hor
- 15. 12. 3. adventní neděle
- 22. 12. začíná zima / 4. adventní neděle
- 24. 12. Štědrý den
- 25. 12. 1. svátek vánoční (Boží hod vánoční)
- 26. 12. 2. svátek vánoční
- 31. 12. Silvestr



Antonie Bartošová

Zdroj: Kalendář kreativu, [cit. 2019-09-23].

# Co jsme prožili...

## Mozaikové léto



Srpnové aktivizace se nesly v mozaikovém stylu. Ze začátku klientky zkoušely vyplňovat různé geometrické tvary. Poté jsme se ale vrhly do většího projektu, a to do nápisu „Domov“, který nyní hrdě visí nade dveřmi sesterny.



Klientky si rozdělily práci a vytvořily tím krásné společné dílo. Jelikož se nápis doopravdy podařil, rozhodly jsme se vyzdobit tímto způsobem také jídelnu. Další společná povedená mozaika nyní klientům přeje „Dobrou chuť“. Posledním mozaikovým počinem bylo vytvoření pestrobarvých perutí ptáček na větvičce.

## Filmové čtvrtky

Letní kina nás inspirovaly v nové aktivitě, kterou je promítání filmů. Pravidelně se ve čtvrtek sejdeme ve společenské místnosti a filmy společně zhlédneme. Srpen jsme zasvětili „Králi komiků“ Vlastovi Burianovi, září velmi oblíbenému Oldřichu Novému a říjen Nataši Gollové. K pamětnickým filmům přidáváme i některé z dnešní doby, abychom program obohatily. Protože v nadcházejících měsících nás již čeká méně pěkné počasí, budeme ve „Filmových čtvrtcích“ i nadále pokračovat.



### **30. 9. 2019 - Bramboráčkový den**

Všichni tady milujeme brambory. S cibulkou a kyškou a hlavně ... bramboráky. Na konci srpna se klientky přihlásily do řady na loupání brambor. Pět kilo hravě zvládly očistit za půl hodiny a dále se už jen vesele bavily, jak bude aktivizační pracovnice zmíněných pět kilo strouhat. Spásou byl robot, který brambory nastrouhal jedna báseň. Bramboráčky se připravovaly pro všechny klienty. Vůně se nesla celým domovem, a ne jeden zvědavý nos se přišel podívat, co se to v kuchyni děje. Bramboráčky měly úspěch, klienti spokojená břicha. Co naplat, brzy budeme muset akci zopakovat.



### **2. – 4. 9. 2019 – Focení kalendáře 2020**

V tyto dny se domov proměnil v ateliér, ve kterém působilo mnoho krásných mužů a žen z našeho domova, společně s jejich nejmenšími rodinnými příslušníky. Více se o fotografování i paní fotografce dozvíte v nadcházejícím článku. A že se máte na co těšit, o tom žádná. Pokud tedy ještě nemáte tip na první vánoční dárek, kalendář můžeme zaručeně doporučit! Bližší informace budou k dispozici na webových stránkách [www.dsbilovec.cz](http://www.dsbilovec.cz).

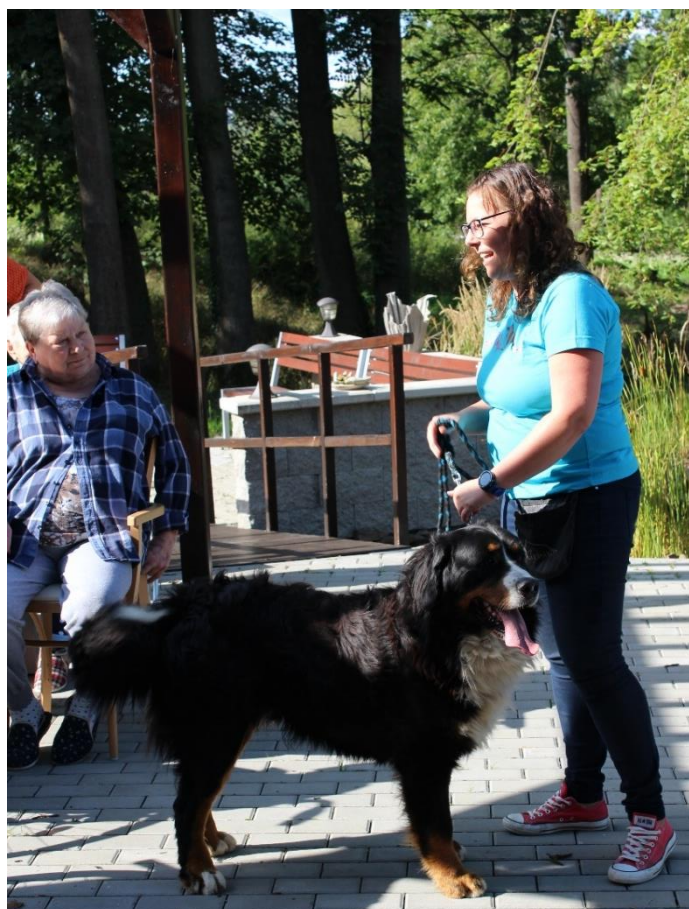
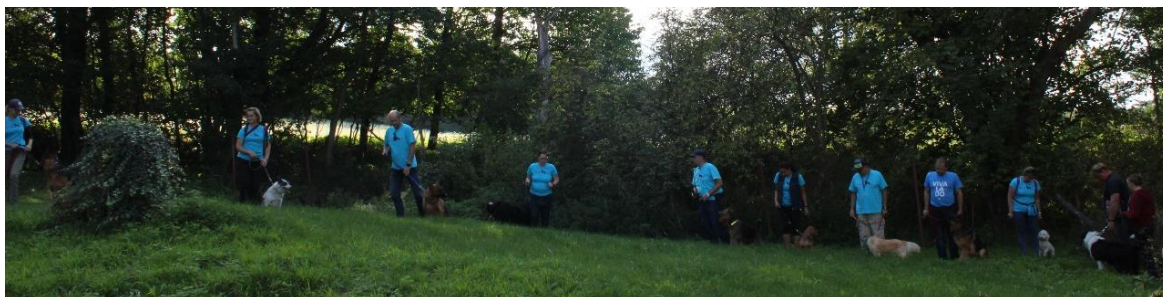
### **10. 9. 2019 – Oslava narozenin klientů a návštěva psích kamarádů z Velkých Albrechtic**

Za jednoho slunečného leč lehce chladného úterý jsme se s klienty sešli na oslavu narozenin. Poseděli jsme v příjemné atmosféře u našeho rybníčku s květoucími lekníny. Dali jsme si kávu a výtečnou panna cotu od paní Hanky Honové, která je tak velmi hodná a vždy nám výjde vstříc a připraví nám něco dobrého. Paní vedoucí popřála všem oslavencům a obdarovala je květinou.





Poté se program přehoupl do jeho druhé části, kdy nás navštívili členové kynologického spolku z Velkých Albrechtic. Asi tucet pejsků se svými páníčky se nám nejdříve představili a poté ukázali svoje umění poslušnosti. Protože byli pejskové v novém prostředí a bylo kolem nich mnoho nových lidí a pachů moc se jim poslouchat nechtělo. Přes veškerá úskalí páníčků nad jejich pejsky jsme si návštěvu náremně užili. Děkujeme.





### 23. 9. 2019 – Výlet do ZOO

Rozhodli jsme se využít možná už posledních prosluněných dnů a vyrazili jsme s našimi klienty do ZOO v Ostravě. Výletu se účastnilo 10 klientů, které po náročném terénu doprovázeli zaměstnanci domova. Klienti byli mile překvapeni ze změn, které se v ZOO od jejich poslední návštěvy udály, takže tento výlet můžeme jen doporučit. 😊



# Téma

## Fotografování kalendáře 2020

Hlavní myšlenka se týkala propojení dětství se stářím, jak je důležité podporovat vztahy v rodině.

Termín fotografování byl na začátku září, kdy díky jedinečné fotografce Daře Kužmic, vznikly nádherné fotografie, které nás budou těšit celý následující rok. První den jsme se kvůli špatnému počasí a potažmo špatnému světlu museli s klienty vydat za paní fotografkou do Ostravy. Tento výlet se náramně zdařil a už jsme se těšili, až se náš domov stane provizorním ateliérem. Následující dva dny se fotili klienti i se svými vnoučaty a pravnoučaty v místnosti domova a také ve venkovních prostorech. Bylo to milé pozdvižení pro všechny zúčastněné a už se těšíme, až kalendář vyjde.

### Několik otázek pro paní fotografku:

#### 1. *Jaký je Váš příběh? (Jak jste se k fotografování dostala?)*

Dá se říct, že jsem fotila vždycky. Všechno a všechny. Momenty a situace, které jsem chtěla zvěčnit. Viděla jsem v tom obrovské kouzlo. V daný moment si řeknete "proč se zase fotí", "jejda, ona zas fotí". Ale čas nezastavíme, a hlavně nevrátíme ho. Když vytáhnete starou fotku, hned se všem rozzáří úsměv, protože to je ten klenot. Vrátit se zpět v čase. Vrátit myšlenky a pocit z dané situace. Jednoduše nakouknout do minulosti.

#### 2. *Co Vás na focení baví nejvíce?*

Musím říct zcela upřímně-miluji tvořit. Tvořit s klienty něco krásného z jejich "já". Tak, aby jim to slušelo a byli přirození. Fotografování, konkrétně portrétování, je proces. Lidé nejsou zvyklí se fotit denně, a proto je pro mne obrovské štěstí, když si k lidem najdu cestu. Nejedná se jen o seniory, ale o všechny klienty, i ty dvouleté.

#### 3. *Kde nacházíte inspiraci?*

Mám handicapovanou dceru a ta mne velmi inspiruje. Ona nemá v sobě žádné naučené pózy, nemá předsudky, nevnímá nějaká společenská pravidla, že by se měla v určitém věku chovat určitým způsobem. Tudíž je zcela přirozená, a když se chce přitulit, tak se přitulí a je jí jedno, že se to možná až tak nehodí v danou chvíli. Lásku nám projeví přesně tak, jak to cítí. Pak si uvědomíte, že vlastně proč ne. Proč se neobejmout jen tak na ulici, nebo na poště. Lidé toto často potlačují. A možná i omezují. Ona mne hodně učí a inspiruje nejen pro focení. Jednoduše být sám sebou a nestydět se za to.



#### 4. Se kterou cílovou skupinou nejraději pracujete?

Fotografuji lidi. Od věku 6 dnů po narození, kdy fotografuji novorozeňátka až po nejstarší dámu ve věku 97 let, dodnes má nejstarší klientka. Vnímám lidi jako originály, a s každým takto pracuji. Pokud si přeji na fotografii úsměv, je má práce ho vyvolat. Rozhodně to není, řekni "sýr". I malé dítě si musím získat. A koneckonců, úsměv na fotografii přeci není podmínkou, vždyť ta krása každého člověka je obrovská v samotném jeho bytí. Každý je originál. Překrásný originál.

#### 5. Proč by se právě k Vám měl jít jedinec/dvojice/skupina vyfotit?

Zakládám si na přirozeném vzhledu dětí i dospělých. Ráda vedu lidi tak, abych zachytila jejich blízkost a lásku. Stačí tak málo a fotografie získá duši. Vedu své klienty. Záleží mi na tom, aby jim to slušelo. Záleží mi na tom, aby se cítili hezky, pak toto jsem schopna přenést na fotografii. Portrét jedné osoby, nebo vícegeneračního pokolení je rodinným klenotem. Když dnes nafotíte děti s babičkou a dědou, tak když těm dětem bude 50 let, vždy si vezmou do ruky fotografii a řeknou si "jéé, tady mi bylo šest a jsem tady s babi a dědou". Asi mi dáte za pravdu, že se tímto fotografie stává rodinným klenotem.



Velké díky za vše, co jste pro nás udělala a jak jste nás všechny nabila svou pozitivní energií a přístupem. Přejeme hodně úspěchu v další tvorbě. 😊



## Příběh naší klientky

### Než jsem do Domova nastoupila...aneb opravdu je Domov ta „konečná fáze“?

Když jsem na začátku února 2019 stála před zdejším Domovem pro seniory, byla ve mně malá dušička. Je moje rozhodnutí správné?

Přijetí bylo velmi příjemné. Začala jsem si zvykat. Naučila jsem se orientovat v budově, jezdit výtahem a seznámila jsem se s režimem dne. Byla jsem na pokoji s hodnou babičkou, avšak projevila jsem přání jednolůžkového pokoje. Po čase této prosbě bylo vyhověno. Život v Domově pro seniory je podstatně lepší, než jsem si to předem představovala. V celém domově je nový nábytek a čisto. Jídlo je dobré a spaní velmi pohodlné. Vedení Domova včetně paní Szotkowské je velmi vstřícné, výborné. Sestřičky jsou zlaté! O naše zdraví pečuje optimistická paní MUDr. Nohelová a také sestřička Jožka. V případě potřeby nás odveze na vyšetření do nemocnice sanitka. Personál se také stará o to, abychom se nenučili. V pondělí chodíme zpívat, ve středu kreslíme, stříháme nebo lepíme a v pátek nutíme naše hlavy přemýšlet. Sestřička Zuzka nám také předčítá. Účast je dobrovolná, já však na tyto akce chodím ráda – je tam vždy dobrá nálada. Stále mi však zůstává dost času pro mého velkého koníčka, kterým je četba knih. Přečetla jsem jich tu přes čtyřicet.

Vztahy mezi klienty jsou příjemné, slušné. Já mám několik spřízněných duší, s kterými si povídám. Potěšilo mne, že mezi sestřičkami jsou také moje bývalé žákyně, které zapoměly na moji přísnost ve škole. Těší mne, že naše jídelna se občas změní v kapli, kde pan farář vede bohoslužbu. Pobyt v Domově pro seniory hodnotím zcela kladně a jsem ráda, že tu jsem. Dnes už je to můj domov. Všichni milujeme park se starými stromy kolem budovy domova, mezi kterými se prochází srnky a popásají se zde.

Věřím, že mezi neznámými lidmi nemá Domov pro seniory vždy nejlepší ohlas. I u mne to tak bylo. Je to však zcela neoprávněné. Není to místo, kam se chodí umírat, někteří obyvatelé jsou tu několik let. Kladně také hodnotím, že za námi chodí příbuzní a známí, že na nás nezapomínají.



Ludmila Hulová

# Něco na procvičení mozku

## Anagramy

V uvedených slovech přeházejte písmena tak, aby z každého slova vzniklo jiné slovo, se zcela odlišným významem.

ROPA

HADR

ULICE

SKÁLA

SLAVIT

DOZRÁVAT

LUNA

MELTA

OBR



SRUB

LAOS

LAIK

KULKA

KABEL

OTEC

TERČ

MALŠE

VLASY

REKLAMA

# Ze života známých osobností

## Zdeněk Srstka

Narodil se 26. září 1935. Rodina Zdeňka Srstky pochází z Kladna u Hlinska v Pardubickém kraji. Otec i dědeček se živili jako řezníci a Zdeněk po svých předcích zdědil nejen lásku ke zvířatům, ale i hřmotnější postavu a chuť zdolávat fyzickou námahu. Vyučil se v ČKD elektromechanikem a od mládí se aktivně věnoval sportu. Začínal s boxem a na učilišti přešel ke vzpírání a zápasu. Dlouho se sportu věnoval profesionálně, na olympiádě v Římě získal za vzpírání 9. místo v trojboji. K filmovému prostředí se



dostal díky profesi kaskadéra. Byl u počátků formování profesionální kaskadérské skupiny barrandovského studia. Ta se skládala ze zkušených sportovců-representantů a olympioniků. Kaskadérské profesi se učili od základů, neznali triky, a tak vlastně šli do akce natvrdo. Jedním z prvních Srstkových filmů byla westernová parodie LIMONÁDOVÝ JOE ANEB KOŇSKÁ OPERA, kde si zahrál jednoho z pistolníků. Vysoké nasazení českých kaskadérů ve rvačkách vedlo k vysoké autentičnosti akčních scén a bylo jedním z důvodů úspěchu legendárního snímku. Filmařům neunikla výrazná fyziognomie Zdeňka Srstky a začali ho od té doby využívat nejen jako dublera a statistu v akčních scénách, ale především jako typového herce menších rolí všude tam, kde bylo potřeba ukázat robustní postavu a buldočí tvář. Šlo většinou o figurky typu



katův pacholek, žoldněř nebo hospodský rváč, ale jak rostla Srstkova herecká zkušenost, přišly i jiné příležitosti s větším množstvím textu. Postupně se objevil v bezmála padesáti filmech a stovkách televizních inscenací, seriálů a zábavných pořadů. V 80. letech si získal popularitu z vystupování ve



scénkách úspěšné šou MOŽNÁ PŘIJDE I KOUZELNÍK. Jeho nejnámější filmovou větou se stalo proslulé "Hliník se odstěhoval do Humpolce" z filmu MAREČKU, PODEJTE MI PERO. Je dokonce možné, že mu jen o vlásek unikla kariéra velkého charakterního herce. Pánové Smoljak se Svěrákem, kteří bezpochyby představují nanejvýš spolehlivý zdroj informací ze světa šoubyznysu, ve svém pořadu VESELÉ PŘÍHODY Z NATÁČENÍ tvrdí, že jim bylo líto nevyužitého talentu Zdeňka Srstky a rozhodli se mu přidělit jednu z hlavních rolí svého filmu ROZPUŠTĚNÝ A VYPUŠTĚNÝ. Těžké otřesy z boxerských úderů a kaskadérských zranění patrně způsobily, že si herec přes veškerou snahu režiséra nedokázal z rozsáhlého textu vybavit víc než jediné slovo "kachny", které nicméně snaživě opakoval ve všech scénách, kde se objevil. Zdeněk Srstka se vlastně kaskadérství a herectví nikdy nevěnoval na plný úvazek-spíš je považoval za atraktivní koníček. V roce 1968 nastoupil jako hlavní správce na koleje ČVUT a v této funkci strávil následujících 33 let. Měl na starosti partu údržbářů a zahradníků.



Po odchodu z této funkce nějaký čas mimo jiné provozoval hospodu na Strahově. Vedle filmařiny zůstal věrný sportu. Měl rád těžkou atletiku a vytrvale posiloval. Ještě v 69 letech se stal mistrem Evropy ve bench pressu ve veteránech. Kaskadérčině se věnoval přes třicet let a šestnáct let trénoval začínající kaskadéry. V posledním desetiletí si ho většina televizních diváků vybaví jako moderátora pořadu CHCETE MĚ?, kde nabízí opuštěné pejsky z útulků do opatrování. V minulosti se také nejednou objevil v nejrůznějších komediálních divadelních představeních. Zemřel 29. července 2019.

Denisa Baláčová

**Zdroj:** Zdeněk Srstka, [online] [cit.2019-09-20], Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/1676-zdenek-srstka/>

# Vzpomínáte si?

## Tradice se značkou ALPA

Máme-li hovořit o Alpě, musíme se na úvod podívat do historie. Neboť značka ALPA, a především francovka této značky, je již více než 100 let zcela přirozenou součástí našeho života.



Píše se rok 1805. Napoleonovi vojáci opouštějí obsazenou Vídeň a zanechávají po sobě několik sudů nápoje s výraznou, ostře aromatickou vůní-francouzským koňakem. Vídeňáci, mající v oblibě svá sladká vína, nepřišli této francouzské národní specialitě na chuť. A pak objevili příjemný pocit a osvěžující účinky při vtírání do kůže. Prázdné sudy pak posloužily pro přípravu alkoholového extraktu z různých bylin podle vlastní fantazie a začali jej nazývat francovkou.

Francovka pod značkou ALPA se poprvé spotřebitelům představila již v roce 1913. Ve stejném roce byla rovněž zaregistrována ochranná známka ALPA. Naše společnost vyrábí francovku podle původní osvědčené receptury dodnes. Stejně jako je charakteristická vysoká kvalita naší francovky, je typický i obal, ve kterém se s ní spotřebitel tradičně setkává.

Základem receptury francovky je alkoholický roztok éterických olejů, silic, vonných látek bylin a přírodního mentolu. Francovka ALPA představuje jejich optimální kombinaci, která je výsledkem pečlivé a citlivé práce autorů naší jedinečné receptury. Právě tato pozornost, která je v průběhu celého procesu výroby věnována vysoké kvalitě, dává naší francovce vlastnosti umožňující oslovit i dnešního náročného spotřebitele. Jde především o dezinfekční a antiseptické účinky, příjemný chladivý efekt, podporu zdravého prokrvení kůže atd.. Francovka ALPA je určena převážně k zevnímu použití, ke vtírání do pokožky, k masáží, jako přísada ke koupelím jak celkovým, tak i ke koupelím nohou, jako obklad i jako kloktadlo, nebo mírný dezinfekční prostředek.

Řada francovek je dále rozšiřována o další výrobky na podobné bázi. Jde především o masážní krémy, gely a emulze. Nové zákazníci si v poslední době naše značka nachází stále častěji rovněž za hranicemi naší země.

Historie společnosti ALPA je historií stabilní a prosperující společnosti. Obliba značky ALPA přetrvala dlouhá desetiletí. Po předválečné etapě výroby v Brně se závod v roce 1948 přestěhoval do Velkého Meziříčí. V roce 1994 proběhla privatizace a společnost ALPA je dnes moderním a perspektivním podnikem. Vlastnictví tradiční české značky a přes 100 let trvající spokojenost našich zákazníků je nejcennějším klenotem, který zdobí značku ALPA.

Jako osvědčený domácí prostředek je ALPA francovka vhodná svými účinnými složkami:

- ke zmírnění řady nepříjemných bolestí při kloubním a svalovém revmatismu
- při chorobách z nachlazení a chřipce – několik kapek francovky ALPA nakapat do vlažné vody a kloktat
- inhalování éterických olejů z francovky ALPA přináší ulehčení při rýmě, chřipce, katarrech, nachlazení, problémech s dýcháním v zakouřených prostorách
- při odstranění celkové únavy po mimořádné zátěži organismu
- při výronech, vymknutí a naraženinách – vtírat na bolavá místa
- po tělesné námaze nebo sportovních výkonech
- k dezinfekci drobných oděrek a ran
- k reflexním masážím při revmatických bolestech svalů
- jako osvěžující prostředek do koupele
- po zředění vodou k obkladům
- po zředění vodou jako ústní voda
- k výplachům ústní dutiny – velmi účinné při všech infekcích úst, při krvácení dásní, ústním pachu, paradentóze, osvěžení dechu a ke kloktání
- po zředění vodou jako pleťová voda
- při bolesti zubů – nakapat francovku ALPA na vatku a přiložit na bolavý zub
- při bolestech hlavy – nakapat francovku ALPA do týla, na spánky a vetřít do pokožky, při velké bolesti - možno použít obklad
- při pocení nohou – koupel nohou v teplé vodě s přídavkem francovky ALPA
- je vítanou pomocí i pro nemocné upoutané delší dobu na lůžko - zabraňuje vzniku proleženin



Soňa Petruláková



# Nemoc nebo ne-moc

## Odsuzování

Když kritizujeme, vyjadřujeme nespokojenost a nesouhlas s někým nebo něčím. Jsme přesvědčeni o nejspřávnějším vnímání světa, ale tyto pocity vedou hluboko do podvědomí, kde mohou vést k vážnějším onemocněním.

Když odsuzujeme člověka, připisujeme mu to, co máme v sobě. Vždyť nekomunikujeme se samotným člověkem, ale s tím obrazem, který jsme si vytvořili ve svém podvědomí. Nejsou špatní nebo dobří lidé. Jen různí. To my je děláme špatnými či dobrými pouze prostřednictvím našich myšlenek. Přitahujeme pouze to, čím jsme sami. Každý vytváří svůj svět sám. Pokud začneme měnit své myšlenky, začneme ve svém životě potkávat přívětivé lidi. Odsuzování je produktem pýchy, egoizmu a má stejný pozitivní záměr jako kritika. Lidé odsuzují jeden druhého nebo společnost proto, aby se stali lepšími.



### Způsob chování

Odsuzování

### Pozitivní záměr

Přání změnit něco – udělat něco nebo někoho lepším. Nakonec snaha žít v harmonii, ve spravedlivém světě s překrásnými lidmi.

Odsuzování na podvědomé úrovni funguje pomalu, ale jistě, a proto způsobuje těžká takzvaně nevyléčitelná onemocnění. Nejčastěji to jsou onkologické choroby, narkomanie a alkoholismus. Nemusíte s činy druhých souhlasit či je schvalovat, ale ani je neodsuzujte. V každém zločinci, padouchovi a darebákovi je především člověk, tedy částčka Vesmíru, Boha. A pokud na tomto světě existují, znamená to, že jsou k něčemu potřební.

## Nenávist

Nenávist je největším projevem nepříteli. Když se rozdělí slovo ne-ná-vidím, znamená to, že člověka, kterého nenávidíme se zbavujeme: „již tě nevidím“, jak často říkáme např. „klid' se mi z očí, nechci tě vidět“. Nechtění vidět člověka je tedy nenávist.

Existuje ještě jeden projev nenávisti – lhostejnost a nezáměr. Je to stejná nenávist, ale potlačená. Pokud cítíte vůči někomu pocit lhostejnosti, znamená to, že kdysi jste toho člověka nenáviděli, ale neodpustili jste mu, nepoděkovali a neuvědomili jste si, čím jste si jej přivolali do svého života. A teď tato nenávist v podobě lhostejnosti sedí hluboko v podvědomí a otravuje váš život.



Nenávist vede k velice těžkým onemocněním. Především „útočí“ na hlavu a mozek. Epilepsie, Parkinsonova nemoc, ochrnutí, úrazy hlavy a úrazy vůbec, migrény, oční onemocnění, nádory, těžké kožní choroby mohou být následkem nenávisti. Fakticky se lidé navzájem zabíjejí na podvědomé úrovni a potom se diví, proč je ve světě tolik násilí.

### Způsob chování

Nenávist

### Pozitivní záměr

Změnit okolní svět, lidi. Aby zavládla spravedlnost. Aby se ke mně chovali slušně, vysoce morálně, čestně a spravedlivě. Přání žít v překrásném a harmonickém světě s dobrými lidmi.

Pro vyléčení je třeba přijmout myšlenku, že svět je velice harmonický a spravedlivý. A je to skutečně tak. Každý člověk vytváří svůj svět sám. Začněte tedy u sebe. Naučte se přijímat! Přijímat sebe, jiné lidi, svůj život a osud.

Vážte si sebe i ostatních. Když projevujete úctu vůči jiným lidem, vážíte si především sebe.

**Chcete-li změnit lidi, kteří Vás obklopují, změňte sami sebe.** Je to jednoduché.

Denisa Baláčová

# Bylinkopedie

Pro toto číslo byla inspirací odpolední procházka. Všechny zmíněné bylinky jsou volně dostupné v našich podmínkách a hojně se vyskytující. Přeji tedy příjemný sběr. ☺

## Šípek (Růže šípková)

Natrhané šípký se suší, co nejrychleji na dobře větraném místě, při teplotě 60 °C. Při vyšší teplotě šípký černají a ztrácí svou léčivou schopnost. Sušení je možné urychlit namačkáním šípků. Po prvních mrazech je možné šípek natrhat a použít ho pro dekorační účely. Pro přípravu zavařeniny je potřeba na každý kilogram šípků cca 300 g cukru. Z šípků se připraví dřeň, která se následně povaří. Přidáme cukr a mícháme, dokud směs nezhoustne. Směs rozlijeme do sklenic, které zavíráme až druhý den po vychladnutí.



## Břečťan popínavý



U břečťanu se sbírají hlavně listy, které se používají pro vnější použití. Taktéž se používá k výrobě dezinfekčních přípravků. Jedovaté bobule mohou být značně nebezpečné, při malém množství a správné receptuře se ale používají například proti kašli v podobě sirupu.

Při bolestech zad se používá obklad z čerstvě natrhaných listů břečťanu. Tyto listy nejprve opláchneme vodou a přiložíme na bolavá místa. Listy necháme přiložené asi hodinu a poté dáme zádům odpočinout. Tato příkladací metoda lze využít na i léčbu dny.

Břečťan se vnitřně používá ve formě nálevu. Tento nálev se vytvoří z 5 minut vařených listů, která se následně přecedí.



## Líska obecná

Pro vnitřní použití se líska užívá ve formě čajů a nálevů, kde je zapotřebí 2 lžiček této rostliny. Využívá se při křečích hladkého svalstva trávicího traktu, nadýmáních či při průjmech. Taktéž se ve formě čaje využívá pro léčbu onemocnění dolních cest močových. Pro zevní použití se využívá ve formě odvarů, ve kterých se namáčí hadr, který se přikládá na postižená místa.

Listy lísky obsahují látky, které příznivě působí na trávicí soustavu. V dnešní době bohužel listy ztrácí množství účinných látek, proto se v léčitelství přestávají používat v tak velkém měřítku, jako tomu bylo dříve. Hlavním využitím lísky jsou oříšky, které obsahují 20 % cukrů a 60 % tuků. Oříšky se využívají v potravinářství pro výrobu čokolád a dalších výrobků. Olej, který se dostává z lisování oříšků, nachází své uplatnění v kosmetice, ale také v malířství.



## Jmelí bílé



Jmelí je nejen krásně dekorativní prvek, ale lze z něj vyrobit třeba tinkturu. Čerstvě nasekané jmelí (nebo sušené z lékárny) nasypeme do vhodné nádoby se širokým hrdlem a dobrým uzávěrem. Zalijeme jej čistým lihem nebo bezbarvou pálenkou např. vodkou, aby bylo jmelí dobře potopené. Necháme jej na tmavém místě vylouhovat minimálně 6-8 týdnů, občas protřepeme.

Poté roztok přecedíme, vymačkáme, necháme několik dní usadit a pečlivě slijeme nebo odsajeme hadičkou. Tinkturu užíváme dlouhodobě 15-20 kapek, ne více, ve sklenici vody (0,3l) naplněné do poloviny, dvakrát až třikrát denně.

Denisa Baláčová

# Putování tou naší krajinou českou

## Žitkovské bohyně aneb o lidové magii na moravských Kopanicích

Kopanice, tvrdý kraj tvrdých lidí, opředený mýty a příběhy. Jsou krajem vesnic Vyškovec, Starý Hrozenkov, Lopeník, Vápenice a Žitková.

Žili zde lidé pracovití odolní, ale hlavně hluboce věřící. Byl to kraj, kam se odpradávná ubírali lidé, aby hledali pomoc u žen, kterým se říkalo „bohyně“. Říkali jim bohyně, protože dokázaly „bohovat“, prosit Boha o pomoc a jeho zásahům i trochu dopomoci. Říkalo se o nich, že vidí do budoucnosti. „Bohování“ nebo „bohyňování“ se dědilo z matek na dcery. Dívky jako malé ani nenapadlo, že bohyně jinde nemají. Zdálo se jim to tak běžné, jako dělat jakékoliv jiné povolání. Jen se o tom před cizími nesmělo mluvit. „Bohyňování“ se dlouho předávalo z generace na generaci a jsou známé bohyně, jejichž ohlas se traduje až dosud.



Pamětníci z Kopanic říkají, že činnost těchto „bosorek“, jak se jim prý v kraji taky říkalo, nebyla každému po chuti a ženy, které se této činnosti věnovaly, snažily se, aby se o nich zbytečně nemluvílo a spíš dělaly všechno proto, aby se nevědělo, jak jejich „bohyňování“ probíhá a funguje.

„Bohyně“ byly statečné ženy, které bojovaly s krutou přírodou a životem, vychovávaly děti, obhospodařovaly políčka, žily tradičně v kraji, jak to bylo na samotách zvykem. Spadaly do kategorie vědem, které znaly taje přírody a uměly, díky zaříkávání, manipulovat nadpřirozenou silou. Viděly do minulosti i budoucnosti. Věřily tomu, že když vyřknou, ve svém zaříkávání, nějaké přání, aby nemoci odešly někam na pusté hory a různé neduhy odešly z různých částí

těla, byly přesvědčeny, že tou modlitbou, zaříkáváním vstupují do něčeho magického, božského, které člověk nemůže ovlivnit, ale ony jsou pověřeny, mají moc, mandát, aby touto nadpřirozenou mocí disponovaly.

Výrazem „bosorování“ dávali lidé najevo i to, že mají k této činnosti určitý odstup, mají z ní respekt, možná to dokonce vyjadřovalo u řady z nich obavy z věštek, předpovědí a lidového léčitelství.

Dokud se o věštkyních mluvilo jako o bosorkách, lidé se jich až báli, hlavně mladé dívky, jak udávají žijící pamětnice. Viděli v nich něco jako nadpřirozené bytosti či čarodějnice. Když se ale začal používat název „bohyně“, lidé je přijali jako jedny z nich. Přitom je známo, že všechny bohyně byly hluboce věřící ženy.

Věštkyně žily v osamění, v odlehlých částech Karpat, naprosto izolovaně. Byly ostrovem vzdáleného vědění a poznání, které magie zprostředkuje. V chalupách se často až do podzimu netrhly dveře. Ještě v 70. a 80. letech přijížděli lidé autobusem ze slovenské i české strany. Když vystoupili, rozhlíželi se, nevěděli, kam se obrátit, ale jejich pohledy prozrazovaly, o co mají zájem. Místní lidé, ale hlavně „andzelé“, malé děti, které vodily zákazníky k „bohyním“ je hned poznali a jen řekli: „Zavedu“. Nevypτάvali se, proč a s jakými problémy za bohyní jdou. Byli různého složení, zahloubaní do svých problémů.

Bohyně zákazníky potřebovaly, měly o ně zájem, a tak se ke všem chovaly vládně, snažily se dobře poradit. Těm, kteří jim je přiváděli, poskytly vždy nějakou odměnu, některá víc některá míň. Stávalo se tedy, že když zákazníci neznali konkrétní jméno nebo adresu, vodili je „andzelé“ k těm, které byly nejštědřejší a také tam, kde se dalo jít po rovině. Cesta na Žitkovou byla poměrně strmá, a tak se často zákazníci ocitli na slovenské straně. „Bohyně“ se zásadně své činnosti věnovaly ve světničce, nikdy ne v kuchyni, kde se jinak odehrával běžný život.

Již před 1. světovou válkou se na Žitkové, vesnici na pomezí Moravy a Slovenska, uvádí dvě bohyně: stará Belohlavá (vlastním jménem Kateřina Idesová) a stará (matka) Pagáčena, známá i pod přezdívkou Fuksena (vlastním jménem Anna Gabrhelová).

Třetí slavnou bohyní byla Anna Struhárová, zvaná Struhárka. V „bohyňování“ pokračovala i její dcera známá pod přezdívkou Fuksena, uznávané byly bohyně stará Mišenčena (stará Kročilka) či mladá Mišenčena (mladá Kročilka, snacha

staré Kročilky). Známostou bohyní nedávné minulosti byla Irma Gabrhelová. Ta patřila mezi bohyně, které věštily z rozpáleného vosku. Zažehnaváním bouřek byla známá bohyně s přezdívkou Surmena, vlastním jménem Terézie Surmenová (1910 – 1979). Právě ona patřila mezi bohyně, které sledovala a pronásledovala StB, jak o tom svědčí otevřené svazky v pardubickém archivu ministerstva vnitra.

Mezi žitkovskými bohyněmi najdeme taky Anču Strapinovou neboli Perchaňu, ale především Kateřinu Juračkovou. Tato Kateřina Juračková neboli stará Štrévka, psáno i Štrievka (štrévy je nářeční název pro boty, její manžel byl švec) vyučila dceru Markétu, které říkali mladá Štrévka. Ta, provdaná Mikulková, se – tak jako řada jiných rodin z Žitkové – odstěhovala při osídlování pohraničí do Čejkovic na Znojemsku, bohyňování zcela zanechala a nikoho již nevyučila.

Poslední žitkovská bohyně, Irma Gabrhelová, uměla radit, léčit, znala bylinkářství.



Poznávala nemoci lidí i hospodářských zvířat, poskytovala psychickou podporu lidem v těžkých životních situacích. „Bohování“ prováděla odléváním horkého vosku do studené vody a tak například pomohla najít ukradené kolo, jindy mělo napomoci v získání lásky určité osoby. Bývala sama v chalupě odříznutá od lidí, v Karpatech, kam se v zimě nikdo nedostal i několik týdnů, ani do kostela do Starého Hrozenkova chodit nemohla. „Šak nětreba mi. Mám Panenku Máriu a k téj sa modlím,“ vyprávěla čtyřidevadesátiletá čarodějka. Sochu Panny Marie měla Gabrhelová v přístěnku, kam chodívala klečet. Ještě v tomhle požehnaném věku „bohovala“, tedy pomáhala lidem od zlého. Ať už tím zlým byly nemoci nebo nešťastná láska. „Ból tu u mňa sudca, krajský sudca, že mu ušla manželka. Chce, aby sa mu domov vrátila. No eště něviem, jako to dopadlo, však je to dva týdně, ňjé viac,“ sdělovala Gabrhelová.



Na případě poslední „bohyně“, Irmy Gabrhelové, můžeme pozorovat z antropologického hlediska stejné motivy jako u středověkých „čarodějnic.“ Zásadní rozdíl je v tom, že středověk nám téma nabídne jen prostřednictvím zaprášených listin a kronik, zatímco žitkovská bohyně Irma přezdívaná „Chupatá“ zemřela v roce 2001 a dodnes žijí svědkové jejich čar a kouzel.

Mimochodem, chalupu poslední bohyně Irmy Gabrhelové, koupil nový majitel, velmi citlivě ji zrekonstruoval a tvrdí, že má občas večer pocit, jako by se místnost naplnila duchem zemřelé. „Když je tu s námi, třeba se jí tu líbí a určitě s našimi počiny souhlasí,“ říká majitel.

Horská zapadlost vesnice umožnila fenomén unikátně dochovat i v moderní době. Donedávna o něm nikdo nevěděl, což se změnilo díky populárnímu románu „Žitkovské bohyně“. Autorka – Kateřina Tučková, předkládá čtenáři historiky, které se tradují o jednotlivých bohyních počínaje Dorou Šurmánkovou z Vyškovce přes vyprávění fanatického faráře Hofera, který se snažil bohování vymýtit, po známou Pagáčenu nebo návštěvu Aloise Jiráska či Amalie Kutinové u bohyní. Některé zveřejněné texty jsou i víc než sto let staré.



kateřina  
tučková  
žitkovské  
bohyně

Například Hofer píše: „Denně, prosím, denně se u bohyň vystřídá i padesát osob, hledajících pomoc v různých záležitostech... K nim putují lidé z daleka pěšky, k nim jedou páni a dámy v kočárech... Od Prešpurka až po Budapešť, od Dunaje až k Tatrám, od Bojkovic až k Praze, od Hané až po Košice, od Varšavy až po Vídeň chodí sem lidé.“

Bohyně to neměly jednoduché vlastně v žádné naší historické etapě, nejprve je pronásledovala církev, potom nacisté, nakonec komunisté.

Kopanice, kraj, který pohladí na duši, navštívilo proto mnoho známých i neznámých návštěvníků. „Chcete do chudoby, tak přijedte sem,“ říká dnes Kateřina Kubínová. Nenápadné stavení je podobné dalším chalupám, které jsou rozesety v malebném kraji Kopanic, jenže tento dům umí vyprávět. Její chalupa ze začátku minulého století by potřebovala opravit, vevnitř je jen nejnútnejší nábytek, v kuchyni starý sporák, neútluná koupelna. A na zdi visí kroj starý 200 let. V ošoupaném sešitě je možno si přečíst vzkazy od lidí, kteří se u paní

Kubínové ubytovali, a nestačíte se divit. Domem na Vyškovci prošli Japonci, Angličané, Belgičané, Nizozemci. A všichni mají jen slova chvály. Tomáš Baťa tady slavil narozeniny, svůj pobyt si ze dvou dní na týden prodloužil Gérard Depardieu. „Seděl na dvorku, já mezi dveřma, spal ve světnici, já vedle ve spacáku,“ vzpomíná Kateřina Kubínová, která francouzskému herci vyvařovala místní speciality. „Nejvíc si pochutnal na chlebu a másle. Lidi sem přitahuje ráz krajiny, čisté prostředí,“ dodává.

S proměnou Kopanic a příchodem civilizace do zapomenutého kraje se „bohyně“ postupně vytrácely, ztratily prostor, pro svou existenci jako mnoho jiných tradičních řemesel. Odešlo jakési tajemno a kus jejich vědomostí, to, co znaly, si odnesly s sebou.

Jednalo se o pouhé šarlatánství nebo v magickém kraji skutečně žil někdo s nadpřirozenými schopnostmi? Odpověď neexistuje, ale moudrost poslední české čarodějnice upřít nelze. Každý studovaný lékař by ji dal za pravdu, když radila: *“Kedz nebudzece kurici a maso jezci, budzece duho žic.”*

Soňa Petruláková

**Zdroj:** *Středověká magie*, [online] [cit.2019-09-12], Dostupné z: <https://eurozpravy.cz/veda-a-technika/veda/222686-stredoveka-magie-v-soucasnosti-na-morave-se-praktikovala-do-roku-2001/>

*Kraj Žitkovských bohyní*, [online] [cit.2019-09-12], Dostupné z: <https://www.e15.cz/magazin/bile-karpaty-vas-pohladi-nadusi-jak-se-zije-v-kraji-zitkovskych-bohyni-1330648>

*Žitkovské bohyně*, [online] [cit.2019-09-11], Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1102732990-folklorika/316292320040008-zitkovske-bohyne>

*Reportáž z kraje Žitkovských bohyní*, [online] [cit.2019-09-11], Dostupné z: <https://www.e15.cz/zahranicni/reportaz-v-kraji-zitkovskych-bohyni-1226667>

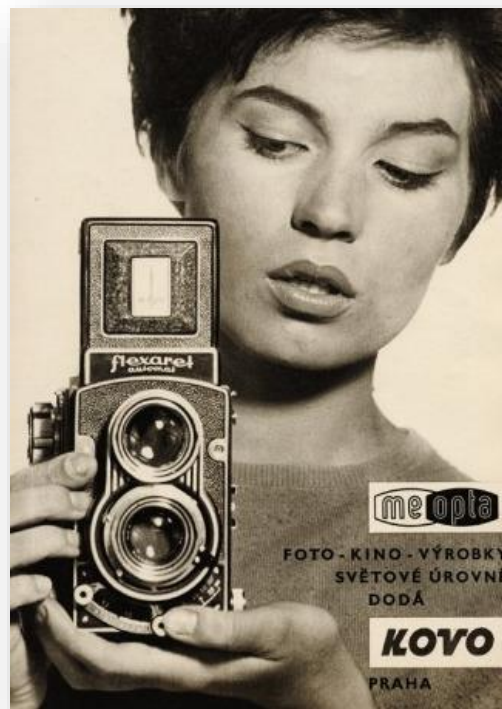
# Okénko do minulosti

## Flexaret

Co se vám vybaví, když se řekne Flexaret? Komponování shora, Meopta nebo snad označení TLR? Flexaret(a) je pojem a vyvolává mnoho konotací v mysli pamětníků i soudobých fotografů.

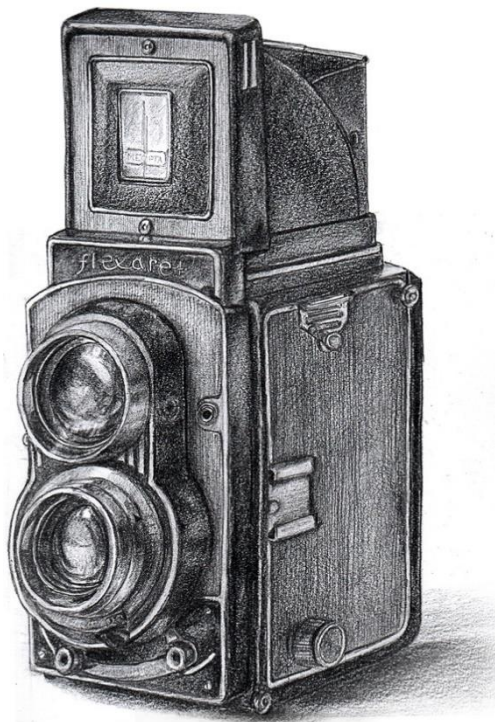
### Flexaret, legenda československé fotografie

Zkuste si se mnou představit fotoaparát. Víím, že takový návrh zní legračně, ale schválně to zkuste. Na chvíli se zamyslete a představte si fotoaparát. Co se vám vybaví? Někdo z vás uvidí konkrétní přístroj, někdo zase svůj vysněný, možností je nepřeborně, obzvláště dnes, kdy je nabídka tak široká a pestrá. Kdybyste ale stejný text četli před osmdesáti lety, sedíce s žerardákem na hlavě a oblíbenou špacírkou opřenu o stolec své snídaňové kavárny, kde voní viržínka a včera dovezli sáchr až z Vídně, představili byste si s největší pravděpodobností právě Flexaret.



Elegantní, secesně zdobený přístroj, který jako by z obou očí vypadl jiným dvouokým zrcadlovkám, jenže není vyráběný nikde za hranicemi, nýbrž v české Meoptě. Je to fotoaparát, který je po mnoho desetiletí u nás jedním z nejoblíbenějších svitkových a posléze i kinofilmových přístrojů. A právě jeho historii spolu dnes oprášíme.

Ted' se ale vraťme zpátky do poválečné éry, kde jste právě otevřeli noviny s inzerátem z Meopty na Flexaret II, a pojďme se podívat, co mu předcházelo a jací byli jeho pokračovatelé. Nejprve ale trochu zešíroka. Jak je vlastně Flexaret konstruovaný a čím se liší od zbytku kamer na současném a tehdejším trhu? Typem se jedná o dvouokou zrcadlovku, zkracováno jako TLR (Twin Lens Reflex).



Na začátku a v průběhu dvacátého století se jednalo o velmi oblíbenou konstrukci. Před jejím objevem se fotograf musel spoléhat na drátěný hledáček připomínající spíše mířidla velmi nepřesné zbraně, pokud chtěl komponovat rychle, v opačném případě totiž komponoval přes matnici, před kterou po kompozici a zaostření předkládal fotocitlivý materiál a exponoval.

Postup tak byl buď nepřesný, nebo pomalý. S příchodem středoformátového filmu o šířce 6 cm s Kodakem Brownie, tehdy braným za amatérský filmový formát, se na trh dostaly menší a dostupnější přístroje. Zlepšovala se také optika schopná vyššího rozlišení. Fotoaparáty pomalu

přestaly připomínat cestovní kufr a začaly se podobat přístrojům, jaké známe dnes. Kompaktní, mechanicky přesné a precizní.

Tehdy se ostření podařilo vyřešit zajímavou oklikou. Na každé dvouoké zrcadlovce najdete dva objektivy, spodní z nich je osazen centrální závěrkou a osvětčuje film, zatímco obraz z druhého se promítá do zrcátka, které jej odráží na matnici na vrchní straně přístroje. Bez hledáčku tak hledíte na fotoaparát svrchu a chvíli si zvykáte na to, že když se s fotoaparátem otáčíte, obraz zdánlivě ubíhá na druhou stranu. Potom, co si na takovou kompoziční patálii přivyknete, ale zjistíte, že máte v ruce velmi kompaktní středoformát, s tichou závěrkou, minimem pohyblivých mechanických částí, hledáčkem, který se nezatmívá při samotné expozici a se kterým fotografujete od boku.

Perspektiva je tak úplně jiná, než na jakou jsme zvyklí dnes, kdy nejčastěji držíme foťák přímo před obličejem. Tento styl si oblíbila například dokumentaristka Diane Arbusová, módní fotograf Richard Avedon nebo Jan Saudek, který fotí přímo Flexaretem.

Denisa Baláčová

Zdroj: *Flexaret*, [online] [cit.2019-09-20], Dostupné z: <https://www.fotoskoda.cz/2289-jak-sel-cas-s-flexaretem/>



## Recept – Svařené víno

Ano, je tomu opravdu tak... Pomalu se plížící ranní mrazíky jsou nám věrnými společníky při cestě do práce, školy, na nákupy... Pro zahřátí tu tedy máte recept na svařené víno, které se skvěle hodí třeba do plechového hrnečku ohřátého na domácích kamínkách, nemyslíte?

**Na přípravu zhruba 4 porcí svařáku budete potřebovat:**

1l červeného vína

1-4 kousky skořice (dle chuti)

5-15 kusů hřebíčku (dle chuti)

cca 6 polévkových lžic cukru

kůru z citrónu nebo pomeranče

dle chuti: muškátový květ, badyán či rozinky



Příprava už je pak vcelku snadná. Víno **společně s cukrem a ostatními ingrediencemi zvolna ohříváme** tak dlouho, než se jeho teplota přiblíží k varu. To poznáme tak, že se na **dně hrnce začnou objevovat bublinky**.

Pokud by se nám začalo víno vařit, začal by nám také vyprchávat alkohol a to není pro správné zahřátí žádoucí. Během přípravy svařák ochutnáváme a **případně dosladíme**. Poté necháme svařák zhruba 5 minut odstát. Ještě než svařák podáváme, je třeba ho **procedit přes sítko** a tím ho zbavíme přidaného koření. Hotové svařené víno podáváme a pijeme, **dokud je teplé**, protože tak je nejlepší a také nejlépe zahřeje.

## Zpívánky – Vínečko bílé

Vínečko bílé,  
jsi od mej milej,  
budu ta pít,  
co budu žít,  
vínečko bílé.



Vínečko rudé,  
jsi od tej druhej,  
budu ta pít,  
co budu žít,  
vínečko rudé.

Vínečka obě,  
frajárky moje,  
budu vás pít,  
co budu žít,  
vínečka obě.



# Na závěr malá zkouška!

Ted' se ukáže, jestli jste pozorně četli tento díl 😊

- 1. Který den v týdnu probíhají v domově filmová odpoledne?**
  - a) ve středu
  - b) ve čtvrtek
  - c) v neděli
- 2. Jaké povolání kromě herectví vykonával p. Srstka?**
  - a) artista
  - b) producent
  - c) kaskadér
- 3. Kde probíhalo focení kalendáře pro rok 2020?**
  - a) v Opavě
  - b) v Ostravě
  - c) v Ostravě a v Domově pro seniory v Bílovci
- 4. Jak byly přezdívány Žitkovské bohyně?**
  - a) bosorky
  - b) čarodějnice
  - c) arcibáby
- 5. Který český fotograf/ka využívá při své práci zejména Flexaret?**
  - a) Dara Kužmic
  - b) Jan Saudek
  - c) Antonín Kratochvíl
- 6. Ve kterém roce se první spotřebitelé seznámili s ALPOU?**
  - a) 1913
  - b) 1928
  - c) 1956
- 7. Co můžeme oslavit 21. 11.?**
  - a) světový den cyklistiky
  - b) světový den hudby
  - c) světový den pozdravů

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

## Vzpomínáme

† Michal Vičan	28. 6. 2019
† Ladislava Křestánová	8. 9. 2019
† Libuše Burečková	27. 9. 2019

### Říjen

† Štěpánka Chalupová	26. 10. 2017
----------------------	--------------

### Listopad

† Bedřiška Równá	15. 11. 2016
† Veronika Slobodová	17. 11. 2018
† Františka Kalusová	17. 11. 2018

### Prosinec

† Jan Puš	18. 12. 2018
† Evžen Smejkal	31. 12. 2018





## Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Denisa Baláčová, DiS.

## Redakční tým

Paní Ludmila Hulová, Bc. Soňa Petruláková, Antonie Bartošová, DiS.,  
Denisa Baláčová, DiS.

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



Řešení anagramu: ropa-opar, hadr-hrad, ulice-Lucie, skála-láska, slavit-svalit, dozrávat-rozdávat, luna-nula, melta-metla, obr-bor, srub-brus, Laos-laso, laik-kila, kulka-kukla, kabel-lebka, otec-ocet, terč-čert, Malše-mašle, vlasy-svaly, reklama-karamel, makrela.