

DOMOV  
PRO  
SENIORY

PRA  
PRA  
PRA  
PRA

HA  
GUE  
GA  
G

Časopis k pobavení

# U NÁS DŮMA



Ročník XXVI číslo 6 červen/2020 [www.domov-hm.cz](http://www.domov-hm.cz)

HEŘMANŮV MĚSTEC

Zpíváme si  
na zámku  
i ve vile



Časopis Domova pro seniory Heřmanův Městec, zřizovatel Hlavní město Praha

# OBSAH

<b>Slovo na úvod</b> .....	<b>2</b>
<b>Informace z domova</b> .....	<b>3</b>
<b>Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku</b> .....	<b>4</b>
Stanice A – Unavený pes .....	4
Stanice B – Těšíme se na léto .....	5
Stanice C – Hudba je lékem na trápení duše .....	6
Stanice D – Pivoňka, květinová princezna .....	7
Stanice E – Vzpomínky.....	8
<b>Informace z aktivizačního úseku</b> .....	<b>9</b>
Do dalších dnů jen s optimismem .....	9
Dílny opět jedou .....	10
Čtení na pokračování-Vzpomínání .....	11
<b>Sami sobě</b> .....	<b>13</b>
Počasí – Libuše Marková .....	13
<b>Pro chytré hlavy</b> .....	<b>14</b>



# Slovo na úvod

Milí senioři a další čtenáři našeho časopisu, máme tady měsíc červen a věřím, že nám přinese další dobré zprávy.

Po třech náročných měsících, kdy jsme se snažili ochránit všechny seniory před nákazou, dochází pomaličku k uvolňování opatření a všemožných zákazů a tím také k více úsměvům na vašich tvářích. Park láká k procházkám, ale stejně si dovolím

poprosit o velikou opatrnost. Stále mějme na paměti, že možné nebezpečí

koronaviru trvá, a s nařízením úřadů nezmizelo. Situace v celé republice je v dnešních

dnech stále lepší, a proto se budeme postupně dále

vracet do našich zajetých kolejí. Na zámku nás čekají dny plné práce, kdy v nejbližších dnech

přistoupíme k rekonstrukci otopného systému. Tyto práce budou určitě velikým

zázrakem do chodu domova, ale jedná se o nevyhnutelnou činnost, která musí být provedena. Prosím tedy naše seniory

i zaměstnance o trpělivost s prováděním stavebních zásahů.

Nadcházející měsíce budou jistě svými teplotami přát posezení na lavičkách. V letním čase nás také čeká zajištění prostor pro několik svatebních obřadů, jak už se v parku stalo zvykem. Ani koronavirus naštěstí nezastavil obyčejné lidské štěstí.

I přesto, že jsme se neviděli na petangovém turnaji, ani se nepotkáme s našimi přáteli na tradičním Setkání rodin, nezoufáme. Věřím, že postupně započneme některá menší společná setkání, kde si společně zazpíváme, popovídáme a třeba si pochutnáme na něčem dobrém. Slunečné a teplé léto přichází, pojdme si ho pořádně užít.



pojdme si ho pořádně užít.

Klára Husáková, ředitelka

# Informace z Domova



**Jaro je v plném proudu. Letos pocítujeme, že teploty jsou nižší než v minulých letech, ale na druhou stranu jsme rádi, že spadlo trochu vody, která zalila přírodu. Nyní je vše kolem nás krásně zelené, rozkvetlé. Trávě se letos daří, a tak sekání probíhá na plné obrátky.**

V parku nám mezi vilou a zámekem spadl strom. Po několika deštích je půda promáčená. Tak se stalo, že několikaminutová přeháňka se silným větrem způsobila, že v parku spadl krásný velký strom. Strom byl krásně olistěný a na první pohled ani nejevil známky svého skutečného stavu uvnitř. Nyní probíhá odklizení stromu.

Již několik měsíců probíhají jednání ohledně řešení celkového stavu parku. Přijelo k nám již několik odborníků, se kterými se radíme, jak park dále udržovat, ale hlavně jak park obnovit. Než se však vysoutěžená firma pustí do práce, musí se vypracovat odborná dokumentace, která bude přesně popisovat, jakým způsobem se má postupovat, kde se budou kácet stromy, kde zase vysazovat nové, jaké prvky se budou opravovat apod. Je to náročná práce, která potřebuje svůj čas. Zatím se tedy snažíme o park pečovat sami.

Kromě zeleně v parku nám také přibyla zezeň u zámku, je to v části, která pro uživatele není přístupná, a to na střeše kotelny. Ledoví muži jsou již na námi, a tak mohlo dojít k osázení a vytvoření tzv. „zelené střechy“. Při rekonstrukci kotelny přišla na opravenou střechu speciální textilie a na ní dále různé vrstvy. Poslední vrstva již obsahuje speciální substrát, ve kterém se daří skalničkám, ty se během letošního léta rozrostou a již na podzim budou z drobných rostlinek pěkné keříky skalniček.

Práce pokračují i uvnitř budov. Zaměstnanci uklízí, perou, vaří, vše tak, aby i v době, kdy je nutné zachovat zvýšenou potřebu hygienických opatření, ochránili jak sebe a své kolegy, tak především vás, uživatele služeb. Pokračujeme i nadále ve zvýšené dezinfekci, několikrát denně se provádí otírání ploch, kterých se dotýkáme a které by mohly být náchylné na různé viry a bakterie. Prostředky, které zde používáme mají antibakteriální a antivirové účinky. Přesné a správné vysvětlení těchto účinků by muselo být odborné. Neodborně to tedy znamená, že dezinfekční prostředky určené na dezinfekci, vytvoří vrstvu, která odolává bakteriím a virům, některé prostředky mají ochranu na 24 hodin a některé až 21 dní. Dále máme v budovách i ve venkovních prostorách zvýšený počet dávkovačů s dezinfekcemi na ruce, které jsou určeny pro všechny.

Ještě se znovu zmíním o blížícím se zahájení prací na rekonstrukci otopného systému. Za několik dní již začnou reálná jednání o zahájení prací a hned poté vás budeme informovat o průběhu provádění prací. Jedná se především o prostory na stanici A, společenské prostory, šatnu, dílny a kanceláře. Přeji všem hodně zdraví a hezké dny. Radka Stybalová

# Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

## Áčko **Unavený pes**

Nedávno jsme na stránkách internetu objevily tento příběh. Protože se nám zdál zajímavý a úsměvný, rozhodly jsme se, že se o něj podělíme s vámi, čtenáři našeho časopisu. Po malé úpravě příběh nabízíme k přečtení.

### Unavený pes

Pěkně vyhlížející pes, zřejmě labrador, se mě nedávno zatoulal do dvora. Na první pohled dobře živený, již ne nejmladší. Podle pěkného obojku a čisté světlé srsti jsem usoudil, že je o něj dobře postaráno. Nikde nepobíhal, nikde nic neočichával, jak psi často činívají, jen ke mně přišel a vrtěl ocasem. Díval se na mě přátelskýma, ale poněkud unavenýma očima. Nechal se pohladit po hlavě a celý šťastný, že jsem ho neodmítnul, mě následoval domů. Kráčel pomalu po chodbě, pouze očichal nabízený pamlssek, lehnul si na koberec do kouta a v malé chvílce usnul. Po více než hodině spánku se postavil, oklepal a znovu přátelsky vrtíc ocasem odkráčel ke dveřím. Pustil jsem ho ven. Příští den se vrátil, znovu mě pozdravil na dvoře, šel dovnitř na stejné místo do kouta a opět více než hodinu spal. Takto se vše opakovalo dle stejného scénáře několik týdnů. Přál jsem si dozvědět se něco více o svém čtyřnohém návštěvníkovi, proto jsem mu připnul na obojek kousek papíru se vzkazem: „Rád bych zjistil, kdo je majitelem tohoto nádherného a milého psa a jestlipak víte, že váš pes přichází skoro každé dopoledne do mého domu a více než hodinu se tu vyspí?“ Následující den se pes přišel vyspat s odpovědí připevněnou na obojek: „Jmenuje se Rasty a žije v rušné domácnosti se šesti dětmi, dvě děti jsou méně než tříleté... Potřebuje si jenom odpočinout a vyspat se.“

Mohla bych s ním zítra přijít i já?

Jana Ondráčková a Vlasta Růžičková



PS: Co nového na naší stanici A? Malý Tadeášek se již doširoka směje na svět a maminka Lenka je čím dál tím krásnější, všichni se těšíme až nám přiveze andílka ukázat. Něco krásného musí skončit, aby něco ještě hezčího mohlo začít. Proč píše taková moudra? Koncem května se s námi rozloučila paní Ivana Koberová, která s úsměvem na tváři a elegancí pro ni typickou na plno převzala roli babičky a pečující dcery. Přejeme jí krásné

chvíle s vnoučaty a ještě mnoho dní s maminkou, která má tu nejhodnější dceru, jež si může maminka přát...

## Béčko

Těšíme se na léto...



Míša Petržílková

Pomalou se blíží letní měsíce a všichni se již těšíme na výlety a dovolené. Letos možná i o trochu více, než jindy. Po jarní situaci s koronavirem, která přinesla mnoho ne zrovna příjemných opatření, se přímo nabízí užívat čas cestováním a poznáváním. Také z důvodu některých



opatření v souvislosti s cestováním do zahraničí bude mnoho lidí trávit dovolenou a podnikat výlety zejména po České republice. A určitě není čeho litovat, vždyť máme tolik krásných míst, která stojí za to vidět. Jedním takovým je určitě **přehrada Les Království**.

Údolní nádrž se nachází na řece Labi a od města Dvůr Králové nad Labem je vzdálena zhruba 6 km. Přehrada Les

Království byla v roce 1964 zapsána na seznam technických památek.

Architektura tohoto vodního díla, které se nachází v nádherné krajině uprostřed lesů, je originální a mnohdy se o ní říká, že je skutečně pohádková. Projektanti ji na začátku minulého století navrhli v romantizujícím



duchu, což dokazuje i koruna hráze, kterou tvoří dvě brány s věžemi. Malý kamenný hrad s věží s cimbuřím není nic jiného než domek hrázného. Stavba přehrady je vysoká 41 metrů a hráz je dlouhá 218 metrů, šířka hráze v koruně je 7,20 m a v patě 37 m. Celkový objem nádrže je 9,165 mil. metrů krychlových. Nádrž není vhodná ke koupání.

Důvodem k postavení přehrady byla velká voda z července 1887. Tehdy v těchto místech

protékalo 330 metrů krychlových za vteřinu, a to již byla voda stoletá. Přehrada se začala stavět v roce 1910 spolu s přehradou na horním Labi. Obě přehrady svou kapacitou měly zabránit povodním při stoleté vodě.

Tato přehrada je jistě jedním z nejkrásnějších míst Podkrkonoší. A takových nádherných pohledů, památek a různých zákoutí nám naše země nabízí mnoho.

Přejeme všem krásné měsíce poznávání a odpočinku...

Jana Kubů

## Céčko



## Hudba je lékem na trápení duše

A to jsme si řekli my s Jirkou. Napadlo nás, že by vám, klientům DS, určitě udělalo radost, kdybychom vám zahráli a zazpívali pár písni. Kontaktovali jsme proto paní ředitelku s tím, zda by souhlasila s menším koncertem pro vaše rozptýlení.

V té době, ale ještě vládla tvrdá opatření ohledně shromažďování více osob, zákaz koncertů a podobně. A tak jsme si prozatím s Jirkou mohli zpívat jen doma. A protože „Opakování je matka moudrosti“, procházeli jsme repertoár a opakovali písně. Ale písni není nikdy dost, a tak pracujeme stále na nových a nových, kterými bychom vás mohli překvapit na jednom z našich dalších vystoupení.

Velice nás potěšila zpráva, že od 1. května **mají výjimku z povinnosti nošení roušek** na veřejnosti také umělci (zpěváci, hudebníci, tanečníci, herci apod.) samozřejmě vše za pravidel určených vládou ČR. A od 11. května byl také navýšen počet osob, které se mohou ve stejný čas účastnit sportovních, náboženských, kulturních a další veřejných akcí, na 100 osob s tím, že je nutné dodržovat rozestupy min. 2 m a nosit roušky.

Mimořádná opatření spojená s šířením koronaviru se k naší radosti pomalu začínají uvolňovat, a tak i naše paní ředitelka rozhodla, že by bylo fajn, uspořádat pro vás takové malé hudební odpoledne. Udělala nám tím velkou radost. Naše radost byla o to větší, protože jsme věděli, že tato zpráva potěší i většinu z vás. Konečně to u nás v domově zase trošku ožije!



Pro zajištění bezpečného prostředí bylo rozhodnuto, že se bude hrát a zpívat venku. A aby na vile o potěšení z hudby nepřišli, hrálo se v pondělí 18.5. na nádvoří zámku a ve čtvrtek 21.5. na rozkvetlé zahradě vily. Počasí se vydařilo, slunce svítilo a všichni zpívali. Myslím, že všichni přišli na lepší myšlenky.

Další vystoupení proběhne, dle počasí, ve středu 3.6. v oáze a ve čtvrtek 4.6. na zahradě vily. Těšíme se na Vás!

Magda Kudrnová (Zámecké duo J+M)

## Děčko **Pivoňka, květinová princezna**

Pokud je růže královna květin, tak pivoňka se musí honosit nejméně titulem princezny. Křehká krása jejích květů a její dokonalá vůně ji k této hodnosti rozhodně opravňují.

Pojďme si přečíst pár zajímavostí o pivoňkách nebo si je připomenout produkty s jejich účinky i vůní. Pivoňky totiž nejsou jen pouhou okrasou na zahradách a ve vázách, mají podobně jako většina rostlin i léčivé účinky a nezastupitelné místo v aromaterapii.

Původ pivoňek můžeme najít ve východní Asii, kde dodnes patří mezi tradiční rostliny, jež jsou v japonské i čínské kultuře využívány k výzdobě místností i při obřadech. V antickém Řecku pak

byla pivoňka používána hlavně jako léčivka. Podle pověsti ji léčivými schopnostmi obdařil bůh Paieon, od něj je také odvozený její latinský název. Kromě oficiálního léčení se pivoňka přidávala i do různých lektvarů, nejčastěji do nápojů lásky ☺. V dnešní době se používá hlavně pivoňka lékařská k léčivým účelům a pivoňka čínská, jejíž extrakty se přidávají hlavně do kosmetických přípravků a využití mají i v aromaterapii.

### LÉČIVÉ ÚČINKY PIVONĚK

I když se o pivoňce traduje, že je nejedlá, není to pravda. Je tu jen malé riziko – při jejím nadměrném užívání může dojít k nevolnosti. Ale tak je to u všeho, nic se nemá přehánět, a to platí i pro léčivé bylinky. Vnitřně se pivoňky užívají především v podobě čajů, a to buď z kořene, nebo z okvětních lístků. Pivoňky obecně mají blahodárné účinky na činnost svalů. Uvolňují zatuhlé, napjaté a bolestivé svaly. Ale mají také vynikající účinky na hladké svalstvo, na které se už působí trochu obtížněji než na klasické kosterní, příčně pruhované svaly.





Pivoňky příznivě působí na střevní peristaltiku – pomáhají při zácpě i průjmech, a jsou vhodné i při bolestech žaludku.

Čaj z kořene pivoňky je výborný na dýchací obtíže. Užívá se při astmatu, proti kašli i ucpaným dutinám. Pomáhá celkově zmírňovat křeče a je proto vhodným doplňkem i při epilepsii či ledvinové kolice. Na ledviny působí obzvláště dobře – pročišťuje je a přirozeně tak podporuje jejich funkci. Je vhodný nejen při onemocněních ledvin, ale také při bolestivé dně, která se stavem ledvin úzce souvisí.

Čaj z pivoňkových květů má víceméně podobné účinky jako z kořene, ale navíc disponuje ještě jedním účinkem, který udělá radost hlavně ženám – pomáhá totiž při příliš silné či nepravidelné menstruaci. Okvětní plátky pivoňek můžete zkombinovat třeba s červeným jetelem a máte účinný čaj na ženské potíže, který pomůže harmonizovat hormony třeba po vysazení antikoncepce. Pivoňkové okvětní plátky můžete využít i v kuchyni a ozdobit si s nimi třeba dezerty nebo saláty.

Jana Novotná

## Éčko      Vzpomínky

**Vzpomínáte rádi? Říká se, že vzpomínky nám nikdo nevezme. Každý si s sebou životem neseme pokladnici vzpomínek na zážitky, které jsme prožili. Máme za sebou životní historii - někoho provázely ztráty, někdo byl naopak šťastný, někoho trápilo zdraví, dalšího nedostatek peněz nebo problémy ve vztazích. Každý možná prožil ode všeho trochu.**

**Vzpomínky na hezké zážitky nás naplňují optimismem, pomáhají překonat těžké chvíle. A zážitky špatné? Snad utvářejí náš charakter.**

**I když já věřím v dobro. Každý zážitek je pro mne „ještě dobrý“, protože by mohlo být hůř. A o tom, jak bylo hůř byste nám vy, válečná a poválečná generace, mohli vyprávět. Moje babička válku prožila. Jako dospívající dívka byla od rodiny „odvlečena“ na práci v Německu a víte, o čem vyprávěla nejvíce? Jaké bylo štěstí, že na továrnu, ve které pracovali, nepadla bomba, že vždycky stačili doběhnout do úkrytu, že Němky na ně byly hrozně hodné, nosily jim chleba se sádlem, aby netrpěli hladem. Vzpomínala na krásná přátelství, která tam vznikla a po konci války vydržela další roky. Snad jsem trochu jejího optimismu převzala i já.**

**Tak když nám není nejlépe, čerpejme ze vzpomínek. Nejenom z těch hezkých, ale i ze špatných. Možná už jsou léty zkreslené, ale jsou naše. 😊**

**Jiřina Dittrichová**

Řešení ze str. 15 – 1. vydra, kuna, slepice, výr, slimák, sova, pes, husa, kočka, tygr, klokan, emu, koza, zubr, kobyla, medvěd, ryba, kráva. 2. čočka, bedna, biskup, ohryzek, lopatka, rys, oříšek, okno, klacek, los, zámek. 3. léto, brambory, voda, víno, sýr, vývar, les, houby. 5. pole, hon, tanec, rodina, zadek, plato, Jirka, víko, kopa, kraj, sál, Karel. 6. duch, polosyta, polopita, lékař, nemocný, zdraví, žízeň, posílí, zelení, okno.

# Informace z aktivizačního úseku

## Do dalších dnů jen s optimismem

Věřím, že dobu rouškovou a koronavirovou zvládneme dobře, ale každý z nás po svém. Někdo více odpočívá, někdo se vyloženě nudí a neví, co s volným časem, někdo se bojí o své zdraví a své blízké, někdo je spíše optimista a říká si, že to nejhorší máme za sebou, ale každopádně život se změnil nám všem. Důležité pro nás je, i když jsme každý z jiného těsta, že jsme dokázali ukázat naši velkou soudržnost, disciplínu a ochotu si vzájemně pomáhat v této



zvláštní době. Proto si myslím, že pro mnohé z nás je a stále bude pohlazením, vzpruhou pobyt a pohyb v přírodě. Příroda je mocná čarodějka. V ní můžeme vnímat její vůně, zvuky a pochopit, jak je pro nás důležitá nejenom v této době. Hodně energie nám nabízejí a poskytují stromy, jsou všude kolem nás, vnímáme je jako samozřejmost, a přitom nás léčí, pozitivně nabíjí psychicky i fyzicky, a proto chraňme je, zaslouží si to a jsou dědictvím pro budoucí generace. V našem překrásném parku, pár metrů od zámku, takových skvostů máme několik. Stromy mají svou paměť, jsou tu mnohem déle než náš lidský život. Poskytují útočiště

a domov některým živočichům. Pojdme si užít krásné červnové počasí právě v našem parku, nadechnout se čerstvého vzduchu a pokochat se nádhernou přírodou. A věřte, že s námi i se stromy vše dobře dopadne.

Přeji pohodu, klid a sílu do dalších dní.

Lenka Pumerová

## **Dílny opět jedou 😊**

To, že jsme si neprošli zrovna lehkým obdobím, nemá cenu omílat stále dokola, protože se to na nás valí ze všech stran. Buďme rádi, že jsme to všichni zvládli díky schopnostem personálu a vaší trpělivosti. Dílny se na dlouho dobu zastavily a my všechny z aktivizačního úseku se rozdělily mezi vás a trávily s vámi chvílky při různých hrách, povídání či procházkách. Nyní už dílny fungují, i když ne ještě na 100%. Opět jsme se vrátili k pletení košíčků, motání ruliček z novinového papíru a natírání. Do toho jsem se pustila s vervou já i vy a pevně doufám, že se Haničce bude naše dílo líbit. Keramická dílna také nezaostává a pilně tvoříme mističky, glazujeme a vypalujeme. Už se moc těším, až vše bude ve starých nebo spíše nových kolejích, po kterých zase pojedeme k cíli vytvořit něco krásného a příjemně spolu trávit váš i náš čas.

Moc se na všechny těším.

Veronika Vodičková

**Dříve bylo pravidlem, že na závěr oddílu určeného aktivizačnímu úseku bylo napsáno, co všechno nás čeká. Rádi bychom pro vás nachystali opékání buřtů, sportovní hry, vymýšleli staré i nové výlety po našem blízkém i vzdálenějším okolí a další a další akce, na které jste byli zvyklí. Zatím jsme rádi, že konečně můžete volně jít do parku, do města na nákup nebo se jen projít po náměstí. Je to fajn, když člověk rozhoduje sám o svém volném čase. Ale nesmíme nic uspěchat. Nedávno se koronavirus objevil v Karviné mezi horníky a ukázal, jakou má sílu. Zatím dodržujeme všechna hygienická opatření, myjme si ruce, používejme dezinfekci, větrejme, hlavně mezi cizími lidmi dodržujeme rozestupy a používejme roušky. Naše aktivity počkají, o to víc si je pak užijeme. My se těšíme, vy se těšíte, tak ještě vydržte.**

**Děkuji našim studentům, takřka tři měsíce nám pomáhali s nákupy pro vás a jedna studentka po celou dobu i v sobotu a v neděli nosila naší bývalé zaměstnankyni důchodkyni obědy. Můžeme být na naší mladou generaci právem pyšní.**

**A na závěr ještě jedna informace-prázdniny pro časopis – další číslo vyjde v září. Pěkné léto!**

Eva Merclová

## Čtení na pokračování **Vzpomínání**

Určitě jste slyšeli, jak starší lidé vyprávějí o něčem ve svém dosavadním životě, co nám připadá jako strašné a co bychom sami nikdy nechtěli prožít, např. ztráta milovaného člověka, hlad a bída, hrůzy války, potraviny na příděl, fronty na zboží, hrůzy koncentračních táborů, nevléčitelné nemoci, těžké porody doma, združstevňování jejich jediného majetku a obživy, rušení drobných živnostníků a obchodníků, likvidace velkých statkářů – kulaků, neoprávněná věznění se vši svou hrůzou výslechů a týrání atd., atd. Ale oni o tom už mluví bez hněvu, nenávisti, zášti. Kdo přežil, zůstal zocelen na celý život.

Ale staří lidé vzpomínají jen na to negativní.

Pro otevřené mladé lidi je vzpomínání těch starších a starých pravou studnicí moudrosti.

Dříve narození předávají těm mladším své někdy velmi tvrdě nabitě zkušenosti a chytrý mladý člověk si z toho bere ponaučení pro sebe, své chování a jednání, své životní postoje. Bohužel pro mnoho mladých lidí se vzpomínky těch starších zdají někdy úsměvné a doprovází je i pocit těch posluchačů, že oni by tu a tu a situaci zvládli jistě lépe.

Někomu by se mohlo zdát, že dnes už je jiná doba, všechno se změnilo, to, co bylo dřív, už neplatí..., takže coby zrovna mně mohl ten starý člověk předat za zkušenost? Ten největší význam v poslouchání vzpomínek je v tom, že si aspoň trochu uvědomíme, že na tom zdaleka nejsme tak hrozně, jak si stále namlouváme, když si neustále stěžujeme, co všechno nám chybí a jak špatně se nám žije. A tak cítím nesmírnou vděčnost za všechno, co mi v průběhu života ať už cíleně pro mé poučení nebo jen tak mimochodem svým vzpomínáním předala starší generace ve svých vyprávěních.

Mluvili o těžké fyzické práci na polích – ta dřina utužovala jejich zdraví a tělesnou odolnost, přesto se také nezapomínali bavit – promluvit se sousedem, večer pozpívat na návsi, v neděli si zatancovat...

Mluvili o těžkých nemocech, které končily smrtí (např. tuberkulóza) – přesto pan doktor bez možnosti léčby nikdy neodmítl navštívit nemocného a přijel i v noci na kole (auta nebyla) i do nejchudších rodin a snažil se ulevit nemocným, i když nedostal zapláceno, protože nebylo čím...

Mluvili o zabírání drobných políček malých rolníků, pro něž byla půda jedinou možností obživy...

Mluvili o tom, jak tři generaci žili ve dvou místnostech a děti daleko dřív získaly „zdravý selský rozum“ bez vypočítavých kalkulací...

Mluvili to tom, jak přijímali děti do rodiny – nebyla antikoncepce ani vědomost o plodných a neplodných dnech, každé další dítě se bralo jako boží požehnání, i když byli lidé chudí – „když se nás nají pět, nají se nás i šest“. Když už nechtěli mít děti, vzdali se pohlavního života, než aby své dítě museli dát pryč.

Mluvili o tom, že děti také umíraly podvýživou, nemocemi – „Bůh dal, bůh vzal, buďž jméno Páně pochváleno“.

Mluvili o tom, jak nosili strojení jeden po druhém, boty o dvě čísla větší, aby déle vydržely, často chodili bosí...

Mluvili o tom, jak do školy chodili pěšky několik kilometrů, ve škole byli bití rákoskou, když zlobili, nebo byli postaveni do kouta, a nikdo si na učitele nestěžoval, protože otec by jim ještě přidal, když rodiče potřebovali pomoc při práci doma, zůstaly děti doma a učitel to pochopil.

Mluvili o tom, jak děti trávily volné chvíle – lezly po stromech, vyráběly si domácí vozítka, hrály fotbal, stavěly přehradu na potoce, pily vodu ze studánek a kvůli odřeninám se nešlo k doktorovi, nemoci se léčily formou „aspirin a pár facek“, děti byly daleko odolnější a pojem „alergie“ nebyl znám. Děti musely být doma do tmy, nikdo je nekontroloval – nebyly mobily a rodiče měli svou práci, když něco děti provedly, byly bity, ale kupodivu nevolaly na linku bezpečí, protože věděly, že si to zasloužily.

Mluvili o tom, jak do práce jezdili na kole (můj tatínek mnoho let přes 50 km denně, a pak ho ještě čekala práce doma).

Mluvili o tom, jak si mezi sebou na vesnici všichni pomáhali, ať už při zemědělských pracích, které byly třeba vykonat rychle, nebo při stavění nových domů po požárech, přesto měli čas na pohovoření si mezi prací. Dnes je všechno zrychlené – motorizované a automatizované, přesto lidé čím dál víc spěchají a stejně nemají na nic čas, hlavně jeden na druhého.

Mluvili o tom, že dříve nebylo mnoho možností zábavy, přesto se dokázali bavit.

Pravidelná byla nedělní posezení na návsi nebo v hospodě, pravidelné byly i jiné zábavy – taneční o poutích a posvíceních, venkovské věnečky, kácení máje, maškarní a jiné bály.

Mluvili o slavení křesťanských svátků, které spojovaly celou vesnici – Vánoce s vánočními zpěvy, koledami, betlémem, návštěvou Tří králů, Velikonoce s velkou oslavou Vzkříšení, májové pobožnosti k oslavě Panny Marie s mariánskými zpěvy a litaniemi, ale také s přednášením básniček malých dívek, slavnost Božího těla, kdy průvod šel od jednoho

nazdobeného oltáře k dalšímu po návsi nebo kolem kostela, před farářem s monstrací šla bíle nastrojená děvčátka v šatickách – družičky – a sypala na zem květy ze svých košíčků.

Mluvili o tom, že se také konaly pouti na různá poutní místa – u nás to bylo většinou na Chlumek u Luže do kostela Panny Marie pomocné – v čele průvodu se nesl kříž a jeden člověk předříkával slova mariánské písně a ostatní to po něm zpívali, pouť trvala většinou dva dny a šlo se celou cestu pěšky, jen nemocní a staří špatně pohybliví lidé se vezli na koňském povozu. Poutě na Chlumku byly v roce 3x – začátkem července – třešňová, v půlce srpna – okurková a začátkem září – švestková. Pokračování příště – v září.

## Sami sobě

Počasí – Libuše Marková

Počasí má plné kapsy překvapení

a rozdává ho

podle své chuti a nálady.

Ať se nám to líbí nebo ne.

Ono se nezmění k našemu vkusu.

Ne a ne.

I tak je to počasí krásné,

někdy je líbivé,

jindy méně.

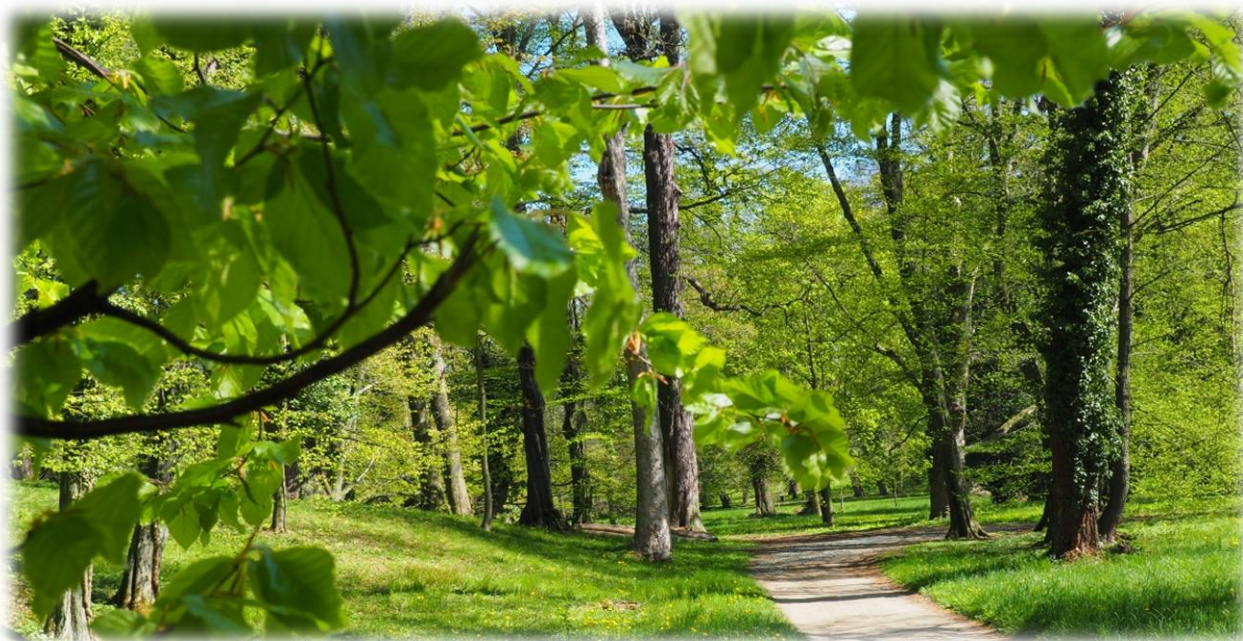
A dává nám znát, že tady nejsme sami.

Buďme i tak vděční.

Radost ze života,

ať je jakákoli,

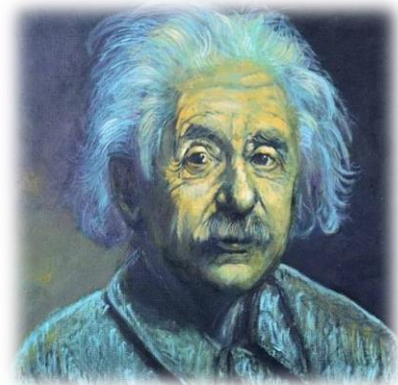
je nejkrásnější cíl a dar poslání.



# Pro chytré hlavy

## 1. Skrývačky. Hledej ukrytá zvířata ve větách. V každém řádku je nejméně jedno.

Nic nevydražila, přesto se tak unavila.  
Jenom neslep i cedník, má zůstat děravý, Rudo!  
Nesli mák, oves a proso vaší babičce.  
Ušpinil si kapesník na břehu samém.  
Vyskoč Kačko, ty grácie ti utečou.  
Něco se vsákli, kanálem utekl zbytek.  
Oko za oko, zub radši nedávej.  
Radko, byla jsi pro med. Věda to nebyla, vid'?  
Hry batolata bavily, je mokrá vana.



## 2. Řekni slova stejným pojmem. Např. krájený salám a výprask – nářez

Luštěnina – součást dalekohledu .....  
Přeppravka – hovorově chytrá hlava .....  
Církevní hodnostář – část drůbeže .....  
Zbytek jablka – část těla .....  
Pomůcka k úklidu – kost v těle .....  
Kočkovitá šelma – nákres .....  
Plod – těžko řešitelný problém .....  
Otvor ve zdi – výpadek paměti .....  
Část větve – nevychovanec .....  
Severský paroháč – loterijní poukázka .....  
Věc patřící ke klíči – sídlo princezen .....

## 3. Dopln společné slovo. Například tříhlavý, papírový, čínský drak

Babí, rozmarné, astronomické .....  
Rané, zapečené, americké .....  
Minerální, pitná, užitková .....  
Suché, stolní, šumivé .....  
Zrající, strouhaný, smažený .....  
Hovězí, slepičí, silný .....  
Smíšený, hluboký, listnatý .....  
Jedlé, jedovaté, sušené .....

#### 4. Sčítání a odčítání v řádku.

+	5	16	9	+	9	5	7	-	9	3	6	-	8	5	7
15	20			13	22			15	6			12	4		
12				15				11				16			
11				14				12				14			

#### 5. Změň jedno písmeno, vznikne nové slovo. Například Katka – patka, matka

Role	Sirka
Hod	Víno
Kanec	Koza
Hodina	Krov
Radek	Šál
Zlato	Kašel

#### 6. Doplň přísloví.

Ve zdravém těle, zdravý .....

Jez do ....., pij do .....

Kam nemůže slunce, chodí .....

Zdravý člověk má mnoho přání, ..... jen jedno.

Veselá mysl, půl .....

Hlad je převlečená .....

Co tě nezabije, to tě .....

Komu se nelení, tomu se .....

Oko – do duše .....

Řešení naleznete na str. 8