

Náš domov



Podzim 2011

Svátky v období podzimu

28. října – státní svátek, Den vzniku samostatného československého státu

2. listopadu – Památka zesnulých

11. listopadu – Den válečných veteránů

17. listopadu – státní svátek, Den boje za svobodu a demokracii

4. prosince – Barbora, začíná advent, připravit věnce a nařezat třešňové větvičky

Fakt zajímavé

Úžasný pohled do minulosti civilizací byl potvrzený moderní vědou o výživě. Ukazuje se, že to, co bylo jednou nazvané „Doktrína znamení“, bylo neuvěřitelně správné. Potvrzuje se, že každá potrava má vzhled, kterým se podobá tělesnému orgánu nebo má psychologickou funkci, a tento vzor se chová jako signál nebo znamení. Jaký užitek z potravy má konzument?

.....



Plátek mrkve vypadá jako lidské oko. Zornička, duhovka a paprskovité linky vypadají jako lidské oko... a skutečně dnešní věda dokazuje, že mrkev zvyšuje cirkulaci krve v oku a funkci očí.



Rajské jablíčko má čtyři komory a je červené. Srdce je také červené a má čtyři komory. Všechny výzkumy dokazují, že rajčata jsou ta pravá potrava pro srdce a krev.



Hrozn visí ve shluku, který má tvar srdce. Každý hrozen vypadá jako krevní buňka a všechny dnešní výzkumy ukazují, že hrozny jsou nesmírně vitalizující potrava pro srdce a krev.



Vlašský ořech vypadá jako malý mozek, s levou a pravou hemisférou, vyšší velký mozek a nižší malý mozek. Dokonce brázdy a záhyby jsou na ořechu jako na mozkové kůře. My už nyní víme, že ořechy pomáhají rozvíjet více než 3 tucty neurotransmiterů pro fungování mozku.



Fazole vlastně uzdravuje a pomáhá udržovat funkci ledvin, a skutečně, semena vypadají jako lidské ledviny.



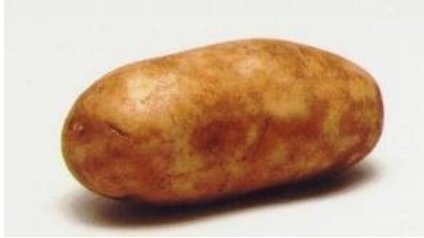
Celer, rebarbora a podobné rostliny vypadají jako kosti. Tato potrava cíleně posiluje kosti. Kosti obsahují 23% sodíku. Pokud nemáš dostatek sodíku ve své stravě, tělo ho tahá z kostí a tím je oslabuje. Tato potrava doplňuje a zásobuje kostru těla.



Baklažán, avokádo a hruška jsou zaměřené na zdraví a funkci dělohy a děložního hrdla. Také vypadají jako tyto orgány. Dnešní výzkumy ukazují, že když ženy konzumují 1 avokádo týdně, vyrovnává to hormony a působí jako prevence rakoviny děložního krčku. A co je zajímavé, trvá 9 měsíců, než z květu avokáda naroste zralý plod. Obsahuje 14 000 nutričních chemických složek v každém z těchto plodů (moderní věda zatím prozkoumala a pojmenovala 141).



Fíky jsou plné semen a visí ve dvojicích, když rostou. Fíky zvyšují pohyblivost mužských spermií a jejich počet, a také pomáhají překonat mužskou sterilitu.



Sladké brambory vypadají jako pankreas a vlastně vyrovnávají glykemický index při diabetu.



Olivy pomáhají zdraví a funkci vaječníků.



Grepfruit, pomeranče a jiné citrusové plody vypadají jako mléčné žlázy a vlastně podporují zdraví prsů a pohyb lymfy do prsů a z prsů.



Cibule vypadá jako tělesné buňky. Dnešní výzkum ukazuje, že cibule pomáhá odstraňovat odpady ze všech tělesných buněk. Dokonce vyvolává slzení, které vyplavuje epitelové vrstvy z očí.



Banány, okurky, cukety a jiné podobné plody jsou zaměřené na velikost a sílu mužských pohlavních orgánů. Je to pravda!



Arašídny mají velký účinek na semeníky a sexuální libido. Arašídny byly zakázány jako potrava pro muže v klášterech během středověku. Mnoho lidí si neuvědomuje, že arginin, hlavní komponent Viagry, je z arašídů.

rehabilitační oddělení

„Když jsem byl maličký pacholíček,
šlápl mi koníček na malíček.
Ouvej, ouvej to to bolí,
snad se mi malíček nezahojí.“

To je jedna z asi 15 lidových národních, nebo dětských písniček podle počasí – o slunci, jak si vyjelo na jaře ve zlatém kočáře, nebo o tom, jak přelo, blejskalo, země se třásla, nebo o červené růžičce apod., které jsme na konci naší zahrady směrem k Bažantnici s Maruškou Vyhnálkovou nacvičily.

Maruška má důvěru k tomu, kdo to s ní myslí dobře. Mluvíme spolu o paní Šedové, se kterou Maruška bydlela dříve a Maruška ji měla ráda, chodily spolu po zahradě, sbíraly ořechy, sedaly v kavárně a s ostatními klienty hrávaly karty.

Jen Maruška zazářila očka, když své rodné sestřičce Miluška zazpívala písničku o listonoši, který nese Maruška psaní od Milušky. Překvapen byl asi před dvěma lety už nežijící pan Málek, kterému jsme spolu zazpívaly k jeho devadesátinám. Byl to muzikant, hrával zde spoluklientům na chromatickou harmoniku a rád v kolektivu s námi zpíval.

Maruška odhodila svoji plachost a zazpívala i svým sestřičkám na oddělení, nebo sestře Evě Kvapilové, která má na ni stále velký vliv.

Na zahradě má Maruška oblíbenou lavičku vedle houpačky, na níž sedává a pozoruje okolí. Na podzim ráda sbírá ořechy, barevné listí a obdivuje tu podzimní krásu.

Jak je to pěkné, když si umíme jeden druhému udělat radost. A nic to nestojí.

J. Rousková

Hovoří k vám lékař

Jmenuji se Procházková Zdeňka, jsem vaše ošetřující lékařka. V Domově pro seniory v Heřmanově Městci působím od června 2010 a za tu dobu jsem s řadou vás, mých pacientů, přišla do kontaktu buď při vstupních prohlídkách, nebo když jste mě vyhledali v ordinaci, či jsem vás navštívila na vašich pokojích. V průběhu mého působení jsem zjistila, že pravidelně vychází časopis, do kterého jsem si pro vás připravila příspěvek o stárnutí a jeho příčinách. Dále bych vás chtěla seznámit s přípravkem G3 (což je zdravotní šťáva ze třech druhů ovoce - Goji, sibiřského ananasu a ovoce Cili).

Dlouhověkost je snem každého z nás. Zdravý životní styl nedodrží mnoho lidí. Stres, strava, shon - toto všechno lidské dlouhověkosti neprospívá.

O stárnutí existuje spousta teorií. Každý člověk stárne jinak. Někdo rychleji, u někoho je tento proces pomalejší. Rozumný závěr je, že stárnutí je dáno geneticky, alespoň do určité míry. Průměrná délka života lidí se v průběhu let zvýšila, kdy teoretický limit těla (má schopnost pokračovat v dělení buněk) je zhruba do 125 let.

Nebezpečím pro lidské tělo jsou volné radikály. Co jsou to volné radikály?

Volné radikály jsou látky, které se v těle tvoří při látkové přeměně, při obraně před bakteriemi a při expozici ultrafialovým nebo ionizačním zářením. Nemoci, kouření, léky, či nadměrné vystavení vlivům znečištěného životního prostředí přispívají k intenzivnější tvorbě volných radikálů. Některé volné radikály jsou běžnou součástí zdravého metabolismu, některé se objevují nebo se jejich množství zvyšuje v průběhu nemoci, psychické a fyzické zátěži.

Také stárnutím se zvyšuje tvorba volných radikálů (a zmenšuje schopnost jejich eliminace), což vede ke změně vazivové tkáně, k poruše pružnosti vaziva a vzniku vrásek. Ke změnám však dochází i ve vnitřních orgánech, ve šlachách, svalech a cévách. Volné radikály způsobují rychlé opotřebovávání tělových buněk. Volné radikály v přítomnosti s kyslíkem způsobují umírání buněk, oslabení těla a následné stárnutí. Při působení volných radikálů je oslaben imunitní systém a tělo může být napadeno různými nemocemi, které jsou přítomny vždy při procesu stárnutí.

To, co řídí stárnutí, není úplně známo, ale mohlo by to být způsobeno oxidací, kdy se oxidační poškození zvyšuje věkem.

Ovoce nesmrtelnosti, tak nazývají plody GOJI v její vlasti, Číně. Pro čínské léčitele je národním ovocem. Tibetané a Indové považují Goji za zdroj dlouhověkosti a věčného mládí. V oblastech himálajských podhůří, kde je Goji běžnou součástí jídelníčku, najdeme obyvatelstvo s nejdelším průměrným věkem na zemi.

Většina těchto účinků Goji je připisována unikátní směsi polysacharidů a proteoglykanů – *Lycium barbarum* polysacharidy (LBP). To jsou výjimečně silné antioxidanty, tedy látky, které omezují proces stárnutí organismu, zvyšují odolnost vůči nepříznivým faktorům vnějšího prostředí a snižují riziko výskytu rakoviny. Doporučená denní dávka je zhruba 30 gramů šťávy z plodů goji.

Goja - Kustovnice čínská je snad nejvýživnějším plodem na naší planetě, její kuličky obsahují 18 druhů aminokyselin (šestkrát více než včelí pyl) a obsahují všech 8 nejdůležitějších aminokyselin (jako izoleucin a tryptofan). Bobulky obsahují až 21 stopových minerálů (jedněmi z hlavních jsou zinek, železo, měď, vápník, germanium, selen a fosfor). Bobule kustovnice čínské jsou bohatým zdrojem karotenoidů včetně beta-karotenu (více beta-karotenu než má mrkev) nejvíce ze všech známých potravin nebo rostlin na Zemi. Bobule obsahují 500krát více vitamínu C na váhu než pomeranče a ty jsou na druhém místě. Bobule kustovnice také obsahují vitaminy B1, B2, B6 a vitamin E.

Goji šťáva je vynikajícím zdrojem antioxidantů, podporuje schopnosti učení a paměti. Také je prokázáno, že se zlepšuje imunitní systém. Toto všechno by mohlo přispět ke zpomalení procesu stárnutí. Tento antioxidant by mohl vést k delšímu životu než je aktuální délka života, ale pravděpodobně ne déle než zmíněných 125 let.

Seznámit se se šťávou z Goji, máte možnost v ordinaci svého lékaře. Přijďte si změřit svoji hladinu antioxidantů v kůži za pomoci fotonického skeneru. Máte možnost užívat šťávu z Goji a opakovaným měřením zjišťovat zvyšující se hladinu antioxidantů v krvi. Správná hladina antioxidantů se pohybuje v rozmezí 30-50tisíc karotenoidních jednotek, má vliv v prevenci proti virovým, bakteriálním a plísňovým onemocněním. Má protirakovinné účinky (zejména má vliv při nádorech jater, prostaty a prsu), snižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi, zlepšuje zrak, pomáhá proti bolesti hlavy, závratích a jako prevence před degenerativním onemocněním mozku.

Někteří z vás již jste změřeni fotonickým skenerem a šťávu užíváte. Přichází čas podzimu, čas se zvýšeným výskytem onemocnění dýchacích cest. Začněte s prevencí včas.

MUDr.Procházková Zdeňka

V. ročník sportovních her

Letošní ročník našich sportovních her se nám vydařil ve všech směrech. Vyšlo nám krásné počasí, bylo připraveno výborné občerstvení a zúčastnil se také velký počet klientů. Naše pozvání přijal i druhý domov pro seniory z Heřmanova Městce. Již od brzkých ranních hodin 22. června 2011 organizátoři chystali v prostorách naší zahrady vše potřebné. Upravovala a označovala se stanoviště pro jednotlivé disciplíny, připravovalo se sportovní náčiní a obsluha „U dvou růžiček“, jak si naše sestřičky pojmenovaly stanoviště s občerstvením, si začínala připravovat dobroty. V 9:00 pan ředitel Ing. Mazura zahájil sportovní hry. Soutěžící mohli zápolit ve čtyřech disciplínách: kuželky, šipky, hod na plechovky a hod kroužků. Hod kroužků byl u nás novinkou, ale setkal se s velkým ohlasem. Klienty na vozíčku doprovázely po stanovištích sestřičky. Všichni soutěžící byli u každé disciplíny odměněni sladkou dobrotou. Během celého dopoledne si mohli soutěžící i fanoušci dát něco dobrého na zub, posedět u pěkné hudby a vyměňovat si své zážitky ze sportovních her. Kolem půl jedenácté se sečetly body z jednotlivých disciplín a patnáct minut na to se mohli vyhlašovat vítězové. Ti nejlepší obdrželi z rukou pana ředitele medaile, diplomy a malé dárkové balíčky. Obdiv patří klientce paní Novotové z Domova pro seniory hl. města Prahy v Heřmanově Městci, která obsadila dvě první a jedno druhé místo.

Tímto bychom chtěli poděkovat všem, kteří se na přípravě sportovních her podíleli a také všem klientům, kteří mezi nás přišli a užili si s námi velice příjemné dopoledne.

sociální oddělení



Setkání s dětmi z Dětských domovů

Dne 8.8.2011 náš domov navštívily děti z několika dětských domovů společně se svými vychovatelkami. Smyslem této návštěvy bylo seznámení dospívajících dětí s obdobím dospívání našich seniorů. „Kamarádi“, jak byly děti nazývány svými vychovatelkami, měli pro naše klienty připraveno několik otázek, týkajících se období jejich mladých let. Děti s klienty vytvořily malé skupinky, ve kterých probíhaly rozhovory na dané téma. V závěru se vychovatelky dětí ptaly, co je nejvíce na vyprávění zaujalo, a zdali by chtěli žít v období mládí našich babiček. Reakce byly různé a myslím si, že návštěva měla přínos pro obě strany. Klienti zavzpomínali na období svého mládí a „kamarádi“ se dověděli, jak žily naše babičky.

Děti se svým doprovodem přinesly pro naše klienty pohoštění v podobě domácích buchet. I z naší strany je čekalo malé pohoštění, které sponzorovala Tena, a také neodešly s prázdnou.

sociální oddělení



Sportovní hry v Lamperticích

Ve čtvrtek dne 8.září se konaly sportovní gerontologické hry v Lamperticích, krkonošské vesničky poblíž polských hranic, kam klienti z našeho domova pravidelně jezdí už několik let, nejenom za sportovním zápolením, ale i za zábavou a dobrou náladou. Odjezd z našeho domova byl v sedm hodin ráno a příjezd do Lampertic pár minut před devátou hodinou, tudíž skoro dvě hodiny jsme se mohli duševně připravovat na sportovní výkony ve dvou disciplínách, a to v hodu šipkami a kuželkách. Naše koncentrace však byla rozptýlena krátce po příjezdu do Lampertic, když jsme usedli ke stolu s hojnou nabídkou nejrůznějších pochoutek. V tu chvíli jsme všichni porušili sportovní morálku ☺.

Po uvítání letošních lampertických her jsme se všichni rozdělili do skupinek a přistoupili k jednotlivým disciplínám. Letošní rok jsme zahájili šipkami, kde jsme zaznamenali velký úspěch. Sice jsme v porovnání s jinými sportovními družstvy nezískali bodový zisk na přední tři místa, ale jako jediní jsme díky panu Lubošovi Hálovi hodili střed terče. Bohužel při součtu bodů ze všech hodů tento triumfální nerozhodl o pohárových pozicích. Poté jsme plní nadějí přikročili k další disciplíně, a to ke kuželkám. Zde se zase pro změnu dařilo více panu Petrovi Fuksovi, který získal dohromady 74 bodů, pan Luboš Hála bodů 70. Opět však toto skóre nestačilo na přední pohárová místa. Oba naši sportovní vyslanci se velmi snažili a dobře reprezentovali náš domov, za což jim patří upřímné díky. Nikomu z nás ale nechyběl sportovní duch, a tak jsme po skončení závodů oslavovali, že jsme se zdárně alespoň jako nesnadní soupeři zúčastnili.

Ještě než jsme však začali plně oslavovat za rytmu hudby, tance a přátelské uvolněné atmosféry, čekalo překvapení i pro samotné doprovody klientů. Domácí tým si pro nás doprovázející připravil soutěž, kde jsme závodili v tom, kdo dříve přelije pomocí malé sběračky vodu z jednoho hrnce do druhého a ještě při tom co nejméně nacmrndá ☺. Bohužel ani já jsem nedosáhla na vítězství a navíc jsem se i prozradila, že příliš zkušeností s kuchyňským náčiním zatím nemám ☺.

Potom, co skončila všechna sportovní utkání, byla zahájena zábava s tancem, jak jsem již výše naznačila, opékaly se buřty na grilu a dokonce jsme si ochutnali i tamní chmelový mok, tzv. Krakonoše. Bylo nám tam tedy moc dobře a už se těšíme na příští rok, až se budeme moci opět setkat s kolegy i klienty z Lampertic a jiných okolních domovů a poměřit své síly. Tak tedy sportu zdar pro tento i další rok!

Iveta Mařanová





Výlet do Slatiňan

Na pátek 9. září jsme si objednali alespoň trochu pěkné počasí, abychom mohli vyrazit s našimi klienty na půldenní výlet do zámeckého parku ve Slatiňanech. Těšili jsme se, že si prohlédneme krásné koně, jejichž chovem jsou Slatiňany proslavené, ale i park, ve kterém rostou staleté stromy, které ještě pamatují, když se mezi nimi proháněli zámečtí pánové. Procházka v parku byla příjemná, i přesto, že trochu zafukoval vítr. Narazili jsme i na hospodářské mini domky, které sloužily panským dětem k chovu drobného zvířectva. Na koně jsme ale moc štěstí neměli. Ve výběhu pobíhal pouze jeden, ale i ten se nám dokázal představit tím, že na nás zaržal a překulil se z boku na bok.

Dostihové koně v tomto hřebčínu chovali již Auersperkové. Ti v letech 1898-1901 vystavěli hřebčín pro dostihové koně a koně pro parforsní hony. Hřebčín jim náležel (spolu s přiléhajícím zámkem a anglickým parkem) až do roku 1942, kdy je po smrti Ferdinanda Auersperka zdědil Josef Trautmannsdorf. Tomu bylo panství zkonfiskováno československým státem v roce 1945. V zámku bylo vybudováno (1950) hipologické muzeum, v hřebčíně byl ustaven Státní pokusný hřebčín ve Slatiňanech, v roce 1948 přejmenovaný na Výzkumnou stanici pro chov koní. Ta fungovala do roku 1992. Od roku 1992 je hřebčín součástí Národního hřebčína Kladruby nad Labem. V současnosti se zaměřuje na chov starokladrubských vraníků. Hřebčín Slatiňany je chovnou stanicí vraníků českého plemena starokladrubských koní. Je součástí Národního hřebčína Kladruby nad Labem, s.p. V hřebčíně Slatiňany je chováno přibližně 250 starokladrubských koní.

Po procházce v parku jsme ještě zavítali na zámecké nádvoří, kde jsme se zvěčnili u zámecké kašny a pomalu se ubírali zpět na parkoviště.



JÍDELNA POD ŠIRÝM NEBEM

Základem je dostatek prostoru pod širým nebem a pěkný letní den.

Strom nebo dřevěná pergola? U nás volíme strom, který dává dostatek stínu i v parný letní den. Někteří klienti rádi využijí možnosti se zde i naobědvat. Starost s ubrusem si neděláme.

Všichni jsou nadšeni z toho, že mohou být na čerstvém vzduchu a nějaká ta včela nebo moucha, která si sedne na talíř, je neodradí.

Sestry odd. D4



Dovolená za oceánem

Jsem ráda, že jsem byla požádána, abych se s Vámi se všemi podělila o své zážitky z cesty za oceánem. Titulek nese sice název dovolená, ale dovolená ve smyslu válení se u moře na pláži s knihou v ruce a užívání si sladké pohody to rozhodně nebyla. Zato však jsem si užila dobrodružství, srandu a nabyla zkušenosti, které jsou pro mě natolik cenné, že mi vynahradí veškerou únavu, nepohodlí a i pocity strachu, které někdy doprovázely moji „dovolenou“ za oceánem. Tak tedy pojďte se mnou alespoň skrze řádky po stopách mé cesty. Ale ještě mi dovolu malou vsuvku, abych představila všechny členy výpravy. Začneme od nejmladších, Deniska (8 let), Lucinka (10 let), potom následují já a po mně Pepa, můj snoubenec, (31 let), Bob a Dáša (35 let).

Plán byl takovýto – procestovat celé pobřeží východní Ameriky od Floridy přes světově známá města jako jsou Miami, New York, Washington, Chicago a odtud stáčet trasu opět k jihu Floridy přes indiánské oblasti a místa, kde se zrodil jazz a americké country. Dalšími body našeho plánu bylo projet celé toto území autem a hlavně.....nezabloudit. Tudíž podstatné otázky Kam? Čím? a Jak? byly dány. Ale otázka, zda vše dopadne dobře, zůstávala stále otevřená, a přiznám se, trochu nás zpočátku svírala na duši.

Když jsme přistáli na zemi jiného kontinentu, poprvé jsem si hluboce oddychla. Let jsme měli téměř bez turbulencí, ale po 12 hodinách s pocitem, že jsem jako na houpačce nebo v jiné podobné atrakci, mě zaplavil pocit vděčnosti z pevné půdy pod nohama. Létání se zřejmě nestane mým koníčkem. Přílet byl v sobotu 24.6.2011 ve 22h večer tamního času (v České republice bylo touto dobou 4h ráno).

První týden jsme procestovali celou Floridu včetně národních parků Key West (nejjižnější cíp v blízkosti Karibského moře) a Everglades, také na jihu tohoto státu. Příroda je tu o dost jiná, než u nás, což souvisí s odlišnými klimatickými podmínkami. Subtropický klimatický pás je živnou půdou pro nejrůznější, jak my říkáme, „havěti“ (jedovaté hady, pavouky, velké vážky, moskyty) a pro aligátory nebo krokodýly. Aligátoři jsou zde na každém kroku, ale tamní obyvatelé neohrožují, když se řídí pravidly nepřibližovat se blíže než na 3 metry, nekrmit a neplavat nikde jinde, než v moři na povolených místech. I my jsme je viděli na vlastní oči a mohu říci, že je to pro mě nezapomenutelný zážitek. Příroda se tu jeví jako jeden velký prales (oni tomu tady říkají „buš“) s palmami, keři, silnými listnatými stromy rostoucími hustě vedle sebe a s bahnitými zátokami, kam není radno vstupovat. Okolní vzduch připomíná saunu. Je velmi vlhký a lepkavý, takže člověk má stále pocit, že je upocený, i když fouká větřík.

Dalším neskutečným zážitkem pro mě byla návštěva hlavního města USA, Washingtonu. Tato návštěva byla zahalena do víru oslav Dne nezávislosti (4. července). To je svátek, kdy si Američané připomínají den, kdy se odtrhli od Anglie a stali se svobodnými. Je to tedy svátek demokracie a Američané jsou na tento den patřičně hrdí. Tomu odpovídaly i velkolepé přípravy. Všude vlály vlajky, hrála hudba a snad na každém domečku visela nějaká ozdoba se symboly Ameriky. A my jsme za takového bujarého veselí mířili do centra dění oslav, a to k Bílému domu, kde už přes dvě staletí bydlí američtí prezidenti. Už z povzdálí jsme slyšeli hrát hudbu, a když jsme se pomalu přibližovali k cíli, viděli jsme, jak lidé tancují, opékají pochoutky na přenosných grilech a jásají. Všichni byli totiž natěšeni na ohňostroj, který byl zlatým hřebem těchto oslav. Světelná show začala přesně v deset hodin večer. Trvalo to celých dvacet minut a jak jinak, byla to neskutečná

podívaná. Celá noční obloha zářila nejrůznějšími barvami, které se mezi sebou protínaly tak, že tvořily různé obrazce, například tvar srdce nebo slunce. Lidé, samozřejmě včetně nás, vriskali úžasem. Další den jsme si za nesrovnatelně klidnější atmosféry prošli město a jeho hlavní dominanty jako například Bílý dům, sídlo prezidenta, dále sídlo parlamentu, senátu a tajných služeb (FBI), navštívili jsme i různá muzea a památníky připomínající oběti druhé světové války nebo boje ve Vietnamu.

Následující den jsme zamířili do místa módy, bohatství a okázalosti, tím vším je město New York. Obrovské prosklené budovy sahající až k mrakům na nebi nám braly dech i slova. Ne nadarmo se jim přezdívá mrakodrapy. Stále jsme chodili s hlavou vzhůru a připadaly jsme si jako mravenci pod jejich stíny. Říkala jsem si v duchu, co lidstvo za dobu své existence všechno dokázalo vytvořit a zároveň také zničit. O to víc jsem si tento kontrast uvědomovala, když jsme se přiblížili k místu, kde se 11.září 2001 po teroristických útocích zřítily dva nejvyšší mrakodrapy a bylo tak zmařeno tisíce lidských životů. Zastavili jsme se i u budovy – Carnegie Hall, kde zpíval náš slavík Karel Gott s Helenou Vondráčkovou a velmi dobře se zde uvedli.

Posledním velkoměstem, které jsme poznali, bylo Chicago, kterému se říká česká kolonie. Bydlí tu prý spousta Čechů, kteří sem emigrovali v roce 1968, kdy nás znovu obsadili Sověti a zabránili demokratickému vývoji. Na rozdíl od jiných velkoměst, je Chicago klidné a celkem tiché město. Takové „malé Čechy“.

Zajímavostí, o kterých by se dalo vyprávět, by bylo spousty, ale nedá se o většině z nich říci nic jiného než, že je to nádhera, která se těžko vystihne slovy. Jako například o národním parku Acadia s „kanadskou přírodou“, kterou znáte z filmů o Aljašce, nebo o Niagarských vodopádech a nebo o oblastech, kde žili a stále žijí Indiáni, či o westernském městečku, kde se vyrábí whisky Jacka Daniela a dalších městech jako New Orleans a Nashville, kde se z každého baru či hospody line živá jazzová hudba či americké country. Proto příkládám k tomuto článku pár fotek pro lepší představu a pro ty z Vás, kteří by chtěli vidět více, chystám na podzim promítání, kde budete moci shlédnout, nejenom přírodní krásy a výdobytky amerických velkoměst, ale i jak se po celý měsíc naší výpravě na cestě za dobrodružstvím žilo.

Na závěr bych chtěla říci, že jsem se ráda vracela zpátky do naší zemičky, i když bych klidně v Americe ještě měsíc pobyla. Česká zem je „domov můj“ a místo, kde mám svoji rodinu a kde je také plno krás. Šťěstí bych nikde jinde nenašla, když ho mám tady.

Iveta Mařanová





Pláž v Národním parku Acádia (severovýchodní pobřeží USA), kde voda měla pouhých 8°C, což jsme ozkoušeli na vlastní kůži.



Prales v Národním parku Everglades (jižní Florida), ráj aligátorů.



Jeden z aligátorů v Národním parku Everglades vzdálený od nás 3m.



Socha Svobody v New Yorku, symbol USA, střed zájmu teroristů.



Nově budované mrakodrapy stojící na místě, kde se 11. září 2001 následkem teroristických útoků zřítily „Dvojčata“ a o život přišlo desítky tisíc lidí. USA chce v reakci na tyto útoky postavit ještě vyšší budovy, než byla ona „Dvojčata“.



Výhled z Empire State Building, má 103 pater a měří 381m. My byli v 86. patře, ze kterého je právě tato fotografie.

Výňatek z knihy Fr. Kožíka „Na křídle větrného mlýna“ o malířce Zdence Braunerové (období 1862-1918).

Kdy vyrostly ty stromy okolo ní? Obnovila se v ní otázka dívčích let. Už tehdy stávala v úžasu nad kmínky, které byly nedávno pruty, ale také nad kmeny, které zestárly a naklonily se. Vždycky tu ty stromy, její milované modely, stály bez hnutí, kdykoli přišla mezi ně, tvářily se jako neproměnné a přece se tolikrát proměnily. Kdy rostou stromy? V nocích, když se lidé milují nebo pláčejí, když se opíjí radostí a rozkoší, nebo se trýzní opuštěností! Tehdy stromy poslušné svého poslání, volají do kořenů o sílu a dospívají, mohutní, stárnou.

Ačkoli se dívala do sněhu pod temným nebem, viděla Zdenka známou krajinu ve všech ročních dobách a žila s ní. Studený noční vzduch jí hladil čelo. Bylo jí, jako by se neviditelné dlaně hebce kladly na všechny rány, které v životě utřžila. Ano, zažila jsem hrozná zklamání. Celé roky života byly jimi zmařeny. Ale nemá být člověk jako strom? Růst v hlubokém zamyšlení, kořatět v přívalech bolesti, napínat síly jako větve do nejzazších možností, růst nad sebe, měnit se, krásnět - a pak dát všem kolem co hledají a co jim prospívá, svěžest, stín radost, plody.

Náhle se jí zrodila v srdci zvláštní sváteční nálada, jako by tam dopadl z některé hvězdy čistý paprsek radosti. Rozdala jsem mnoho práce, mnoho času, mnoho odhodlání. Byla jsem sobecká? Jistě, jako každý, ale chtěla jsem sloužit, neschraňovala jsem své žití pro sebe, výhody, spokojenost, majetek, měla jsem štědré ruce a těšilo mě rozdávat. Někdy jsem nemohla přijímat sama slunce. Ale odrážela jsem je pro druhé. A přece to byl krásný život, cítila tak přesvědčivě, až ji závrať tiskla spánky. Silný a obdivuhodný život. Mluvila k bílým stromům jako k svědkům. Jestli je někdo na světě schopen uctívat moudrost života a prožívat celou bytostí náruživou lásku k němu, tak jsem to, mé stromy, já. Viděla v duchu chaloupku, v níž bude mít ateliér. Ještě není pozdě, ještě se může stát opravdovou umělkyní. Léta k tomu zraje.

Kdo jste ji nečetl, všele doporučuji. Ve zdejší knihovně je k dispozici.

J. Rousková



Co vše jsme zažili!

Kulturní akce, které proběhly od června do září 2011.

Ve středu 22.6.2011 proběhl v zahradě našeho domova již V. ročník sportovních her. Klienti mohli soutěžit v kuželkách, hodu na plechovky, šipkách a v hodu kroužků. Dopoledne se velice vydařilo a nejlepší sportovci získali medaile, diplomy a obdrželi malý dárek.



Již podruhé nás přijela navštívit skupina REGE. Jejich vystoupení s názvem „My dva a čas“ proběhlo ve čtvrtek 21.7.2011 a zazněly moderní i lidové české písně.



Dne 8.8.2011 přijely na návštěvu do našeho domova děti z dětských domovů. Sešly se s našimi klienty a povídaly si s nimi o jejich dětství a mládí.



Jako každý rok i letos jsme byli pozváni na sportovní hry do Lampertic. Ty se uskutečnily 8.9.2011 a z klientů se jich zúčastnil pan Hála Luboš a pan Fuksa Petr.



Klienti, kteří měli zájem, mohli 9.9.2011 navštívit Slatiňany. Cíl výletu byl park a návštěva koní.



Svoje narozeniny budou slavit

<i>paní Rulíková Marie</i>	<i>6.10.1931</i>
<i>pan Valenta František</i>	<i>9.10.1940</i>
<i>paní Diáková Mária</i>	<i>16.10.1923</i>
<i>paní Málková Věra</i>	<i>17.10.1935</i>
<i>paní Smolíková Anna</i>	<i>18.10.1921</i>
<i>paní Syrovcová Vlasta</i>	<i>19.10.1923</i>
<i>paní Lidická Eliška</i>	<i>21.10.1920</i>
<i>paní Štěpánková Jarmila</i>	<i>21.10.1923</i>
<i>paní Ondrušková Jaromíra</i>	<i>22.10.1919</i>
<i>paní Michálková Blažena</i>	<i>23.10.1924</i>
<i>paní Stýblová Marie</i>	<i>24.10.1925</i>
<i>paní Picpauerová Marie</i>	<i>24.10.1921</i>
<i>paní Benešová Eliška</i>	<i>24.10.1929</i>
<i>paní Jindrová Marie</i>	<i>28.10.1920</i>

<i>paní Štulínová Drahomíra</i>	<i>4.11.1932</i>
<i>paní Mariniová Vlasta</i>	<i>8.11.1934</i>
<i>paní Satkeová Stanislava</i>	<i>10.11.1935</i>
<i>paní Svobodová Miroslava</i>	<i>11.11.1925</i>
<i>paní Bláhová Marta</i>	<i>12.11.1949</i>
<i>pan Hrubý Jaromír</i>	<i>16.11.1929</i>
<i>paní Horáková Emilie</i>	<i>16.11.1937</i>
<i>paní Jakubovičová Marta</i>	<i>17.11.1931</i>
<i>paní Rešetárová Mária</i>	<i>18.11.1922</i>
<i>paní Tréglová Jiřina</i>	<i>20.11.1919</i>
<i>paní Ceralová Emilie</i>	<i>23.11.1922</i>
<i>paní Chlumská Marie</i>	<i>24.11.1948</i>
<i>paní Spálenská Jaroslava</i>	<i>25.11.1933</i>

<i>paní Wimmerová Jiřina</i>	<i>1.12.1926</i>
<i>pan Orosz Václav</i>	<i>3.12.1935</i>
<i>paní Vyhnálková Marie</i>	<i>3.12.1956</i>
<i>pan Vlasák Josef</i>	<i>9.12.1937</i>
<i>pan Hála Luboš</i>	<i>9.12.1955</i>

<i>paní Sobotková Milada</i>	<i>12.12.1912</i>
<i>pan Kápička Otokar</i>	<i>12.12.1925</i>
<i>paní Duchečková Marie</i>	<i>12.12.1929</i>
<i>pan Neugebauer Miroslav</i>	<i>12.12.1929</i>
<i>paní Kotěšovcová Hana</i>	<i>13.12.1914</i>
<i>paní Vladyková Růžena</i>	<i>16.12.1927</i>
<i>pan Paar Vlastimil</i>	<i>16.12.1943</i>
<i>paní Klimešová Zdenka</i>	<i>17.12.1923</i>
<i>paní Menclová Věra</i>	<i>20.12.1920</i>
<i>pan Šulc Josef</i>	<i>21.12.1935</i>
<i>paní Kožená Marie</i>	<i>22.12.1921</i>
<i>paní Danihelková Marie</i>	<i>23.12.1934</i>
<i>pan Vobořil Bohumil</i>	<i>24.12.1929</i>
<i>paní Marvanová Alenka</i>	<i>27.12.1929</i>
<i>pan Kroutil Josef</i>	<i>28.12.1930</i>

Přejeme všechno nejlepší !



Noví obyvatelé našeho domova

<i>pan Moučka Vlastimil</i>	<i>28.6.2011</i>
<i>paní Kašparová Helena</i>	<i>29.6.2011</i>

<i>pan David Karel</i>	<i>28.7.2011</i>
------------------------	------------------

<i>paní Sedlmajerová Marie</i>	<i>22.8.2011</i>
--------------------------------	------------------

<i>pan Slavík Václav</i>	<i>24.8.2011</i>
--------------------------	------------------

<i>pan Loužil Josef</i>	<i>25.8.2011</i>
-------------------------	------------------

<i>paní Benešová Eliška</i>	<i>2.9.2011</i>
-----------------------------	-----------------

<i>pan Kápička Otokar</i>	<i>12.9.2011</i>
---------------------------	------------------

<i>paní Novotná Marie</i>	<i>14.9.2011</i>
---------------------------	------------------

Přejeme příjemný pobyt !

Do jiného zařízení odešli a pobyt v našem domově ukončili

<i>Pan Zitta Václav</i>	<i>27.7.2011</i>
-------------------------	------------------

<i>Paní Hvolková Růžena</i>	<i>19.8.2011</i>
-----------------------------	------------------

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

pan Řezníček František 23.6.2011

pan Blažek Miroslav 30.7.2011

pan Janeček Vladimír 3.8.2011

paní Kopřivová Květoslava 30.8.2011

pan Kudrna Otakar, Ing. 2.9.2011

paní Šípová Jaroslava 10.9.2011

paní Slavíková Marie 20.9.2011

Čest jejich památce !

