

OBČASNÍK NÁŠ DOMOV



DŮM SOCIÁLNÍ PÉČE
KRALOVICE

Úvodní slovo



Milí čtenáři,

po krátkém odmlčení jsme tu opět s novým číslem našeho občasníku. Jak určitě všichni víte, naše šéfredaktorka Adéla Tyvoňáková si užívá mateřských povinností a touto cestou vás všechny zdraví.

Právě držíte v rukou první číslo občasníku Náš domov 2018. Toto číslo jsme společně připravili, abychom pokračovali v její práci a mohli tak přinášet zajímavosti a informace ze života v našem domově. Věříme, že i toto číslo zaujme každého čtenáře. Obsahem jsou zajímavosti o významném výročí 100 let historie naší republiky, články o osobnostech nejen z našeho regionu. Připravili jsme také sloupek o zdraví a námětech pro plánování výletů. Výroky Jana Wericha dnes platí víc, než kdy jindy a tak se s vámi podílíme o deset jeho nejznámějších moudr. Na své si přijdou i čtenáři, kteří rádi cvičí svůj mozek formou křížovky.

Příjemné chvílky s naším občasníkem vám přeje

tým sociálního úseku

„To, co víme je kapka, co nevíme, je oceán.“

Isaac Newton

Cvičíme mozek

Který den by byl zítra,
Kdyby včera bylo pět dní
před dnem, který je po
nedělním zítřku?

Řešení naleznete na konci tohoto čísla

100 LET OD VZNIKU ČESKOSLOVENSKA

V roce 2018 oslaví naše země významné výročí. Neopakovatelné a první svého druhu. Uplyne 100 let od vzniku samostatného Československa.

Tomáš Garrigue Masaryk, jedna z nejvýznamnějších osobností novodobých českých dějin, byl více filozofem a univerzitním pedagogem než politikem. Obdivuhodný muž, který se ve svých 65 letech pokusil o zdánlivě nemožné: domníval se, že si Češi a Slováci zaslouží samostatný demokratický stát a rozhodl se iniciovat jeho vytvoření. Pustil se však do velmi komplikovaného úkolu – na pozadí „Velké války“ v USA, Velké Británii, Francii, Rusku i Itálii oslovit a hlavně přesvědčit rozhodující představitele dohodových mocností. Na tento gigantický úkol nebyl zcela sám; obklopil se několika spolupracovníky, s jejichž pomocí v letech 1914 – 1918 trpělivě a důsledně postupoval. Nakonec se však neuvěřitelné stalo skutkem a 28. 10. 1918 byla v Praze vyhlášena první Republika československá.



Začala se psát nová kapitola našich dějin. Dějin, ve kterých byl náš stát svědkem, nebo přímým účastníkem mnoha klíčových historických událostí.

Je toho mnoho, čím si musela naše krásná země za uplynulé století projít a jaké osudy si museli prožít její občané. Jsme jejich potomky a pojďme si společně připomenout několika generační, stoletou historii české státnosti v několika okamžicích.

NEJCENNĚJŠÍ OKAMŽIKY ZA 100 LET ČESKOSLOVENSKÉ HISTORIE

Rok 2018 je pro Čechy v mnohém výjimečný. Připomínáme si 100. výročí vzniku samostatného Československa, 25. výročí vzniku České republiky.

1918 VZNIK ČESKOSLOVENSKA



„Lide československý. Tvůj odvěký sen se stal skutkem.“

provolání Národního výboru

První světová válka, která skončila před 100 lety, poskytla Čechům a Slovákům příležitost dokázat, že si zaslouží vlastní stát, a svými činy na politickém i bitevním poli se vymanili z nevládných okovů rakousko-uherské říše.

1938 MNICHOVSKÁ DOHODA

„Británie a Francie měly na vybranou mezi válkou a hanbou. Zvolily hanbu. Budou mít válku.“

Winston Churchill

Před 80 lety byla podepsána Mnichovská dohoda – hanebný dokument, kterým evropské mocnosti přistoupily na požadavky nacistického Německa a který byl vyvrcholením snah Adolfa Hitlera o rozbití demokratického Československa.

1948 ÚNOROVÝ PUČ - Vítězný únor

„Právě se vracím z Hradu od prezidenta republiky.“

Klement Gottwald

Před 70 lety – po komunistickém převratu, který jeho strůjci v čele s Klementem Gottwaldem nazvali Vítězným únorem – se Československo stalo vazalem Sovětského svazu a na následující čtyři dekády v něm byl nastolen totalitní režim.

1968 PRAŽSKÉ JARO



„Mohou poničit květiny, ale nezastaví jaro.“

Alexander Dubček

Pražské jaro – krátké období liberalizace v komunistickém Československu, které mělo vést ke vzniku socialismu s lidskou tváří – bylo před 50 lety náhle a násilně potlačeno vojenskou okupací „spřátelenými“ armádami Varšavské smlouvy.

1989 SAMETOVÁ REVOLUCE



“Pravda a láska musí zvítězit nad lží a nenávistí.”

Václav Havel

Hluboké celospolečenské změny, v jejichž čele stanul Václav Havel, vedly k pádu československého komunistického režimu i k návratu demokracie a pro jejich nenásilný charakter se na ně vzpomíná jako na sametovou revoluci.

1993 ROZDĚLENÍ ČESKOSLOVENSKA VZNIK ČESKÉ REPUBLIKY

*„Mnozí z nás pociťují rozdělení Československa jako neúspěch.
Bylo by nepřirozené, kdyby tomu tak nebylo.“*

Václav Havel

Sametový rozvod – rozdělení Československa na dvě části, ke kterému došlo před 25 lety – vedl ke vzniku samostatné České republiky a po celém světě je uváděn jako pozitivní příklad pokojného zániku mnohonárodnostního státu.

2018 ROK VELKÝCH VÝROČÍ 100 LET ČESKOSLOVENSKA

„Stát je něco umělého, historického, národ je něco přirozeného.“

Tomáš Garrigue Masaryk

Osudy národa Čechů nebyly nikdy jednoduché, ale 20. století pro nás bylo přímo bouřlivé. Vybojovali jsme si svůj vlastní stát, jen abychom o něj vzápětí přišli, a kdykoli jsme získali alespoň zdání svobody, objevil se někdo, kdo se nám ji snažil vzít. Přesto jsme vytrvali.



Náš symbol národní síly a odvahy je dvouocasý český lev

Zajímavá historie aneb svět před 100 lety

Žena s cigaretou



Ženám, které kouří

Viděti ženu, která kouří, není v posledních letech zjevem neobvyklým a pomalu nás to ani nepřekvapí — spíše bude se zdát leckomu podivným, viděti moderní ženu nekouřící.

Kouří-li ženy z potřeby nebo snad z touhy po originalitě či z touhy po požitku, kterého jim kouření může poskytnouti — těžko říci. Jen jedno by si měly kouřící ženy uvědomiti: zda jejich organismus neutrpí kouřením a nebude-li míti nikotin vliv i na výraz jejich ženskosti.

Tímto tématem zabýval se před Časem vynikající německý gynekolog dr. Hofstätter ve své knize, kterou před málo léty v Německu vydal. **Pojednává v ní o kouření, jež má zhoubný vliv zejména na jemnost a krásu ženy.**

Uvádí, že ženy, které kouří, nejen že počínají předčasně stárnouti, ale celý obličej prodělává určitou změnu. Plet' se stává drsnou, nos poněkud více vystoupí, ústa dostanou zlý výraz, dolní ret počne vystupovati a tím přesahovati ret horní, oči pozbývají lesku atd. — takže je zřejmý silně účinkující vliv nikotinu na výraz ženy, který spíše zmužní.

Je-li tomu skutečně tak, jak dr. Hofstätter ve své knize uvádí, bylo by záhodno, aby všechny moderní ženy zanechaly cigaret a ponechaly kouření mužům.

Ošizené výrobky

Nač spekulují výrobci náhražek. Na nic jiného, nežli na lehkomyšlnost hospodyň. I ta nejopatrnější koupí novou náhražku aspoň jednou, aby ji zkusila. Ale výrobci úplně postačí, když jednou koupí náhražku milion hospodyň, některému i méně.

citace je z článku „Levné náhražky kvalitních potravin“



VÝROKY SLAVNÝCH

Jan Werich patří k našim nejznámějším a nejváženějším divadelním a filmovým legendám, i přesto, že díky politické situaci nenatočil mnoho filmů. Byl to ale velmi moudrý a sečtělý muž s ohromnou dávkou lidství. Mnohé jeho citáty vešly do dějin.



Do širokého kulturního povědomí se dostal spolu se svým velmi dobrým přítelem Jiřím Voskovcem ve druhé polovině dvacátých let. Od roku 1927 do roku 1938 se stali hlavními postavami Osvobozeného divadla a doslova idoly tehdejší mládeže. Druhou světovou válku strávili Voskovec s Werichem v emigraci v USA a po roce 1945 se pokusili navázat tam, kde roku 1938 museli skončit. Neúspěšně, a proto se Voskovec rozhodl pro druhou emigraci, Werich zůstal doma. V nových nesvobodných poměrech se mu žilo a tvořilo těžce. V oblasti filmu našel Werich uplatnění jen zřídka.

10 největších mouder Jana Wericha

Dnes platí víc, než kdy jindy

„Vezměte si slovo prdel. To je v českém nadávání chrám.
Umístujeme tam vše, co se nám nepodařilo.
Posíláme tam nepohodlné lidi.
Dokonce tam voláme v zoufalství o pomoc.
Určitě znáte lidi, kteří bez vole nedají dohromady větu.
A tou přemírou ztratilo nadávání smysl.
Stalo se zvukem. Když dneska řeknete exkrement,
Lidi se pohoršeně otočí.
Když řeknete hovno, ani se neotočí.“

„Bůh stvořil člověka,
Ale nedal si to patentovat,
a tak to teď po něm může
dělat kdejaký blbec.“



„Když už člověk jednou je,
tak má koukat, aby byl.
A když kouká, aby byl,
a je, tak má být to,
co je, a nemá být to,
co není, jak tomu v mnoha případech je.“

„Život vždycky stál,
stojí a bude stát za to,
Aby ho člověk dožil.
Ono se s ním popravdě
Ani nic víc dělat nedá.“

„Neříkej že nemůžeš, když nechceš.
Protože přijdou velmi brzy dnocé,
kdy to bude daleko horší:
budeš pro změnu chtít
a pak už mebudeš moci.“

„Nejhorší srážka v životě,
Je srážka s blbcem.
Blbce nikdy neusvědčíte z blbství.
Z takové srážky, vyjde vždycky
jako největší blbec pod sluncem“



„Kdo víno má a nepije,
Kdo hrozny má a nejí je,
Kdo ženu má a nelíbá,
Kdo zábavě se vyhýbá,
na toho vemte bič a hůl,
To není člověk, to je vůl“

„Kdo chce, hledá způsob.
Kdo nechce, hledá důvod.“

„Člověk, který nikdy neplakal,
Nežil opravdový život.“

„Paměť je výsadou blbých.
Chytrý nemá čas si pamatovat,
chytrý musí vymýšlet.“



OSOBNOSTI NAŠEHO REGIONU



MARIE UCHYTILOVÁ-KUČOVÁ

slavná sochařka – rodačka z Kralovic
(17. ledna 1924, Kralovice - 16. listopadu 1989, Praha).

„*Všemi jazyky světa mlčí mé sochy, které dělám pro vaše děti...*“, řekla kdysi akademická sochařka Marie Uchytilová, autorka největšího pomníku dětským obětem války na světě. Mimořádné sochařské dílo, znázorňující dvaosmdesát zavražděných lidických dětí stojí od roku 2000 na místě vypálené vesnice. Připomíná jeden z nejkrutějších nacistických zločinů i smutný osud jeho předčasně zemřelé autorky.



Narodila se v Kralovicích do rodiny berního úředníka. V letech 1945–1950 vystudovala pražskou Akademii výtvarných umění u Otakara Španiela. Po 18 let vyučovala výtvarné umění. Je považována za znamenitou medailérku, autorku bust a plastik významných osobností české kultury. Několik vzpomínkových medailí věnovala protiválečné tematice, celou řadu pamětních medailí vytvořila pro numismatickou společnost a k příležitostem různých výročí obcí a osobností. V Kladně stojí socha *Lidická matka*, v České Skalici pak *pomník Boženy Němcové*.



Koncem šedesátých let začala, ze své vlastní vůle bez objednávky, jen ze své vnitřní potřeby, pracovat na pomníku lidických dětí. Společně se svým manželem Jiřím Václavem Hamplm modelovala postupně až do své smrti symbolickou sochu každého z 82 dětí zabitých v likvidačním táboře v polském Chelmnu. Záměrně nevytvářela věrné podobizny, aby srdce přeživších matek nebyla dále drásána a aby její dílo bylo chápáno jako pomník všem dětským obětem válečných hrůz. Toužila, aby *Sousoší lidických dětí* odlité do bronzu stálo v Lidicích, ale sama neměla dostatek prostředků na tak nákladnou realizaci. Dovolávala se pomoci státu, ale komunistický režim o pomník nejevil zájem. Podpora nepřišla ani ze zahraničí. Po její smrti sháněl peníze manžel, ale ani polistopadová atmosféra příliš nepřála pomníku ve zprofanovaných Lidicích. Jiří Václav Hampl sbíral malé dary od soukromých dárců a odléval do bronzu jednotlivé sochy. V polovině devadesátých let přišel nebývale velký dar z dánského města Albertslundu, který znamenal zlom v realizaci.

Prvních třicet soch bylo v Lidicích instalováno v roce 1995, poslední byly odhaleny 10. června 2000, třicet let po zahájení práce a jedenáct let po smrti autorky. Sousoší je orientováno tak, že se děti koukají k hrobu svých otců, dědů i kamarádů.

Sádrový model sousoší lidických dětí věnoval Jiří Hampl Muzeu a galerii severního Plzeňska.

Za tento památník ji 28. října 2013 prezident Miloš Zeman vyznamenal medailí *Za zásluhy*. Její vyznamenání Zeman ohlásil při návštěvě Lidic v červnu toho roku. Prohlásil, že je to „*nejkrásnější a současně nejsmutnější pomník, který kdy v životě poznal*“.

Dne 17. ledna 2014 obdržela Marie Uchytlová-Kučová u příležitosti nadožitých 90. narozenin *In memoriam čestné občanství Lidic*.

Marie Uchytlová je autorkou nezapomenutelné sedmnáctileté *Barunky Panklové – Němcové* v České Skalici, *veronských milenců Romea a Julie* v Říčanech u Prahy, ale také *busty arcibiskupa Berana* a velmi známé *Lidické matky* u gymnázia v Kladně. Sotva kdo ví, že její drobné „dílko“ – kovová mince v nominální hodnotě 1 Kč s reliéfem mladé ženy, která v pokleku sází lípu, procházela s drobnými úpravami našima rukama v letech 1957–1993.



SLOUPEK ZDRAVÍ

Cholesterol lze snížit i bez léků a ještě si pochutnáte

Vysoká hladina cholesterolu trápí obrovské množství lidí. Pokud i vy máte moc cholesterolu v těle, jste ohroženi nemocemi, jako jsou ateroskleróza, infarkt nebo mrtvice. Dobrou zprávou ale je, že pokud se rozhodnete to změnit, jde to, a to dokonce i bez léků. Chce to jen chtít a vytrvat v úsilí.

Hladina celkového cholesterolu by měla být 3,9 až 5,2 mmol/l, nad 6,2 už je vysoké riziko ucpaní cév, u dětí by měl být cholesterol pod 4,4 mmol/l. Statistiky jsou přitom neúprosné - téměř tři čtvrtiny Čechů starších 35 let mají zvýšenou hladinu cholesterolu.

Ke zvýšení cholesterolu v těle může dojít několika způsoby, a to nevhodnou stravou (obsahující potraviny bohaté na živočišné tuky), v důsledku nadváhy nebo obezity, dědičného sklonu ke zvýšené hladině krevních lipidů (což se nemusí projevit nadváhou). Jeho hladiny se mohou také zvyšovat v důsledku kouření, nadměrné konzumace alkoholu, nedostatku pohybu nebo cukrovky.

Jak cholesterol snížit přírodní cestou

Snažte se přehodnotit váš jídelníček. Tvorbu špatného cholesterolu podporuje například sádlo, tučné maso, vaječný žloutek, vnitřnosti, smažené pokrmy nebo tučné sýry. Pokud si i vy na těchto potravinách rádi pochutnáváte, pokuste se nezdravé pokrmy vyvážit alespoň jedním zeleninovým salátem denně.

Důležitý je i pohyb. Skvěle pomáhá například i obyčejná chůze, pomalý běh nebo jízda na kole. Cvičte alespoň čtyřikrát týdně půl hodiny. Myslete na to, že každý pravidelný pohyb je vhodný a posiluje srdce a cévy.

Je pravdou, že kuřáci mají výrazně vyšší hladinu cholesterolu než nekuřáci. Pokud se této neřesti nedokážete zbavit úplně, alespoň omezte počet vykouřených cigaret.

Vyhýbejte se také stresu. Stres totiž zvedá hladinu adrenalinu a zvyšuje cholesterol. Udělejte si proto čas jen pro sebe, uvolněte se, relaxujte.

Potraviny, které umí snížit cholesterol

I odborníci se shodují na tom, že zařazení vhodných potravin do jídelníčku dokáže velké divy.

Ovesné vločky

Pouhé dvě hrsti ovesných vloček každé ráno k snídani mohou snížit hladinu LDL cholesterolu o 5,3 % za pouhých šest týdnů. Může za to beta-glukan, což je látka v ovsu, která pohlcuje špatný cholesterol a tělo jej pak vyplaví.

Ořechy

Říká se, že šest ořechů denně pomůže snížit hladinu cholesterolu. Skvělé jsou hlavně mandle nebo vlašské ořechy. Pokud ale máte nějaké to kilo navíc, s ořechy to moc nepřehánějte, obsahují hodně kalorií. Stačí skutečně jen pár kousků.

Tučné ryby

Omega-3 mastné kyseliny jsou zdraví prospěšné z mnoha důvodů. Působí preventivně proti srdečním chorobám, demenci a mnoha dalším nemocem. Navíc tyto nenasycené tuky mohou mít ještě další zdravotní přínos, a to je snižování hladiny cholesterolu tím, že se zvyšuje ten dobrý cholesterol. Vhodný je například tuňák, sardinky, losos nebo makrela.

Luštěniny

Například 100 gramů fazolí denně prý sníží hladinu cholesterolu až o pětinu. Rozpouští ho také lecitin, který najdete v sóje.

Špenát

Špenát obsahuje velké množství luteinu, který se nachází v zelené listové zelenině. Už 1/4 šálku potravin bohatých na lutein podle průzkumů pomáhá chránit před infarktem tím, že ze stěn cév odstraňuje nánosy cholesterolu, které mohou způsobit jejich ucpaní.

Zelenina a ovoce

Ze zeleniny je vhodná například cibule, mrkev, zelí, brokolice nebo rajčata. Všechny tyto potraviny obsahují pektin, díky kterému cholesterol klesá. Výborná je i dýně hokaido. Z ovoce si zase dopřávejte jablka, maliny, ostružiny, jahody, borůvky nebo hrušky.

Olivy, avokádo

Olivy i avokádo jsou sice tučné, ale zdravé. Tyto jižní plody a olej z nich pomáhají snižovat tuky v krvi. Přidejte je do salátů, posílíte srdce.

KAM NA VÝLET



ZBIROH

Romantické letovisko leží na rozhraní brdských lesů a chráněné krajinné oblasti Křivoklátsko. Jeho dominantou je impozantní zámek, který kromě prohlídek nabízí ubytování v dobových interiérech i gastronomické speciality ve středověké krčmě.

Co musíte vidět ve Zbirohu

V centru obce se rozkládá protáhlé Masarykovo náměstí; ze západu do něj shlíží původně gotický kostel sv. Mikuláše. Na původním místě rodného domku básníka, překladatele a fotografa Josefa Václava Sládka stojí dům, který přestavěl básníkův otec Petr Sládek, dnes v něm sídlí Městské muzeum. Ze Zbirohu rovněž pochází spisovatel Jiří Mucha či básník a diplomat Josef Palivec, švagr Karla Čapka, rádi se sem vraceli Fráňa Šrámek, Václav Vačkář či Adolf Branald.

Zámek nabízí prohlídky, noclehy i skvělé jídlo

Nynější novorenesanční podobu dal zámku Zbiroh v druhé polovině 19. století pruský podnikatel Bethel Henry Stroussberg. V letech 1910–1928 tu bydlel Alfons Mucha, který v té době vytvořil většinu svých nejznámějších olejomalb včetně kolekce Slovenská epopej. Ateliér můžete navštívit v rámci jednoho z prohlídkových okruhů, kromě toho se můžete ubytovat v zámeckém hotelu, projít se rozlehlým parkem a pochutnat si na nejrůznějších dobrotách v zámecké středověké krčmě U Rudolfovy kratochvíle.

Jezírka, hrady a vyhlídky

Máte rádi malebná přírodní zákoutí? Jedním z nejhezčích míst v okolí jsou Skryjská jezírka v údolí Zbirožského potoka. Ve Skryjích můžete navštívit Památník Joachima Barranda se sbírkou zkamenělin a cestou se zastavit třeba u zříceniny hradu Řebřík. Pro milovníky památek je lákavým cílem hrad Točnick a zřícenina gotického hradu Žebrák. Ze zbirožského náměstí můžete po červené turistické značce zamířit k západu a vyšplhat na vyhlídku Čertova skála a pokračovat po žluté na vyhlídku Světovina.



OHLÉDNUTÍ ZA UPLYNULÝM OBDOBÍM V NAŠEM DOMOVĚ

Návštěva hejtmana Plzeňského kraje

Dne 6. března 2018 navštívil náš domov hejtman Plzeňského kraje Josef Bernard. Společně s ředitelem domova Josefem Trčkou a náměstkem hejtmana pro oblast sociálních věcí Zdeňkem Honzem debatovali s klienty na různá témata ze života v domově, jako například nabídka zájmových a volnočasových aktivit pro klienty, kvalita stravování.



Zahradní slavnost 2018

12. června se konal Den otevřených dveří. Program letošní Zahradní slavnosti byl tematicky zaměřený na cestování. Naše cesta kolem světa začala, jak jinak než v České republice, proto každého hosta uvítali děvčata v krojích chlebem a solí.



Poté byli všichni hosté přivítáni na palubě posádkou letu. Pracovní tým připravil bohatý program a tak jsme společně navštívili různá místa světa i hudebním a tanečním vystoupením. Celým dnem zněly písně v podání hudebního dua Lenka a Vašek z Manětína.

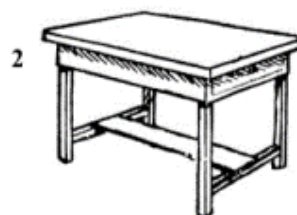
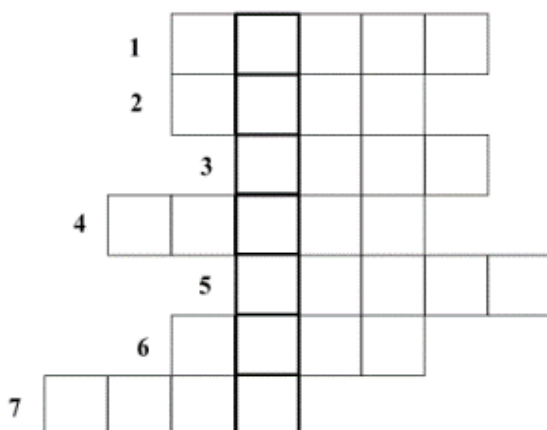


Naše cesta kolem světa



TRÉNUJEME PAMĚT

Jak se jmenuje předmět, který se vyskytuje na obrázcích svatých a pomáhá nám určit, o jakého světce se jedná? Odpověď hledej v tajence:



Co mimo jiné potřebujeme, aby naše tělo bylo zdravé? Odpověď najdeš v tajence.

1 - pletené oblečení

2 - opak slabého

3 - začátek závodu

4 - uzenina

5 - zápach

6 - malý cedník

7 - spapat

8 - malé zvířátko žijící v zemi

1	S			
2	S			
3	S			
4	S			
5	S			
6	S			
7	S			
8	S			

Řešení kvízu z první strany tohoto čísla:

Nejlépe je začít zpětně. Den označený jako nedělní zítřek je pondělí. Den po nedělním zítřku je tedy úterý. Pět dní před dnem je čtvrtek. Včera byl tedy čtvrtek, takže dnes je pátek, proto zítra je sobota.