DŮM SOCIÁLNÍ PÉČE KRALOVICE, P.O.

Plzeňská 345, 331 41 KRALOVICE, IČO 49748190, www.dspkralovice.cz
☎373 301 111, fax 373 301 112, e-mail: podatelna@dspkralovice.cz

1/12

NÁŠ DOMOV



DSP KRALOVICE

BŘEZEN - KVĚTEN

ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři,

právě držíte v rukou druhé číslo našeho čtvrtletního časopisu **Náš domov**. V tomto čísle, které je vydáno pro období **březen – květen** máte možnost přečíst si o zajímavostech, které se váží právě k tomuto jarnímu období. Dočtete se o Velikonočních tradicích o dni pálení čarodějnic. Nechybějí ani rubriky o zdraví, tentokrát se můžete dočíst o zdravém spánku a snech, přírodních sladidlech, a pokud někoho z vás trápí jarní únava, tak zde naleznete několik rad, jak se této únavě bránit. Pro osvěžení paměti jsem si pro vás připravila test o Plzni a křížovku. V rubrice Pro zasmání vás pobaví několik vtipů, tentokrát o lékařích. Poznáte další památku z okolí Kralovic a to klášter Plasy. Zavzpomínat můžete na slavnou herečku z filmů pro pamětníky Adinu Mandlovou a na motorovou tříkolku z dob nedávných Velorex.

Doufám, že budete s tímto číslem časopisu spokojeni stejně tak, jako s tím předcházejícím a že každý z vás na jeho stránkách nalezne něco zajímavého a přínosného.

Pokud budete mít připomínky k časopisu či nějaké náměty na články do dalšího čísla velice ráda je uvítám.

Adéla Fenclová
sociální pracovnice a redaktorka časopisu



KONTAKTY NA PRACOVNÍKY DOMOVA SOCIÁLNÍ PÉČE KRALOVICE



Ústředna:		**tel. 373 301 111** **fax 373 301 112**
Ředitel:	**Ing. Josef Trčka**	**373 301 200**
Asistentka ředitele, personální referentka:	**Bc. Olga Smetková**	**373 301 130**
Vedoucí úseku sociální péče:	**Libor Formánek**	**373 301 270**
		733 677 153
Sociální pracovnice:	**Adéla Fenclová, DiS.**	**373 301 171**
Vedoucí oddělení:	**„A“ Markéta Kilianová**	**373 301 210**
	„B“ Irena Tumová	**373 301 220**
	„C“ Blanka Burdová	**373 301 230**
Vedoucí pomocných provozů:	**Jana Bebrová**	**373 301 150**
Vedoucí úseku stravování:	**Marcela Jiravová**	**373 301 120**

www.dspkralovice.cz
e-mail: podatelna@dspkralovice.cz

NAROZENINY SLAVÍ

BŘEZEN



1.3. Juhová Běla
2.3. Hamáčková Anna
5.3. Palivcová Anna
6.3. Krůtová Jiřina
7.3. Blahovcová Jindřiška
11.3. Kaščák Josef
12.3. Fujan Miloslav
13.3. Králíková Olga

DUBEN

4.4. Pittermannová Marie
5.4. Sládková Jiřinka
6.4. Hurt Václav
8.4. Kůsová Vlasta
8.4. Urbanová Marie
9.4. Tocauer Jiří
14.4. Holotová Ludmila
16.4. Willová Jarmila
16.4. Habermannová Mária
27.4. Zezulová Božena

KVĚTEN

1.5. Klímová Jiřina
1.5. Havlíčková Květoslava
25.5. Tupý Josef
27.5. Macková Božena
28.5. Eretová Stanislava
31.5. Hallerová Anna

VŠEM OSLAVENCŮM SRDEČNĚ GRATULUJEME!!!

OHLÉDNUTÍ

Na této straně si prostřednictvím několika fotografií můžete připomenout, jak jsme společně oslavili Silvestr a přivítali rok 2012. K dobré náladě hrála paní Valika Janečková s panem Barbořákem a o zábavné scénky se postarali Vám již dobře známí pracovníci DSP. Večírek byl velice vydařený a o zábavu nebyla nouze.













Z TVORBY NAŠICH OBYVATEL

JARO

Paní zima už smutně odchází,
nové jaro k nám přichází.
Sluníčko bude hřát a svítit nám,
veškeré přírodě, všem jarním kytičkám.
Potom, až vše na jaře rozkvete,
kéž by nám bylo vždy krásně na světě.
Rozkvetou zahrady a též sady,
my už jsme rádi, že jaro je tady.
Lidem ať rozkvete lásky květ,
ať vidí, že krásný je svět.
Jaro je opravdu krásný čas,
my lidé se těšíme na příští tak,
až se k nám vrátí to milé jaro zas.



Anna Černá

KRALOVICE

Nedaleko zámku Týnice,
leží město Kralovice.
Je to velmi hezké město
a kdo tudy projíždí, každému se zalíbí.
Na náměstí s kašnou jsou též lavičky,
zde tráví svůj volný čas mladí lidé,
ale také dědové a babičky.
Okolo náměstí jsou pěkné obchody,
ale také nám známé hospody.
Za náměstím tam na kopečku,
stojí hezký chrám,
tam pak chodí lidé k modlitbám.
Nedaleko pod kostelem,
stojí pěkný velký dům,
tam je domov můj.



Anna Černá

POZNÁVÁME PAMÁTKY V OKOLÍ KRALOVIC



Klášter v Plasích

Život plaského kláštera začal roku 1144, kdy jej založil tehdejší kníže Vladislav II. a opatřil zakládací listinou. Roku 1204 vysvětil olomoucký biskup Robert románský kostel Nanebevzetí Panny Marie, dostavována byla čtvercová obytná budova mnichů-konvent i další stavby (klášterní nemocnice, hospodářská stavení). Plaský klášter se stal nejsilnějším mateřským domem v českých zemích. Založil nebo spravoval osm klášterů, díky němu přišli cisterciáci i na Moravu.

Toto postavení se neudrželo dlouho. Již od druhé poloviny 14. století prožívalo klášterní hospodářství krizi. I výjimečnost postavení plaského kláštera v hierarchii upadla. Vše dovršila zkáza kláštera za husitských válek. V březnu roku 1421 byl klášter vypálen, komunita rozptýlena a postupná konfiskace statků zmenšila plaské panství na minimum. Po čase se mniši vrátili do polorozbořených budov, ale kromě nejnutnějších oprav si víc nemohli dovolit. Přesto se komunita udržela dalších dvě stě let a na počátku třicetileté války významně prospěla Plzni i okolí.

Barokní proměny plaského kláštera

Stabilizace klášterního hospodářství spustila vlnu přestaveb i novostaveb klášterních budov, která s přestávkami trvala až do poloviny 18. století a nikdy nebyla zcela dokončena, jak dokládají zachované plány. Již roku 1628 proběhla přestavba husity pobořeného konventu. Jeho raně barokní háv však zmizel pod dalšími stavebními úpravami již o sto let později. Mezitím byl v letech 1661 – 1666 za opata Kryštofa Tenglera přestavěn původní kostel. Další plaský opat Ondřej Trojer pozval do Plas arcibiskupského architekta Jeana Baptistu Matheye, který se nesoustředil jen na jednotlivé budovy, ale zohledňoval celý komplex areálu, promyšlené rozmístění budov i jejich podobu. Královská patrová kaple, která je posledním dokladem gotické architektury v plaském klášteře, byla v letech 1685 – 1686 obestavěna třípatrovými sýpkami s hodinovou věží. Severně od sýpek vyrostla i nová prelatura, obývaná představenými kláštera – opaty.

Nově zvolený opat Evžen Tyttl, jeden z nejvýznamnějších představených plaského kláštera, přijal na počátku 18. století do služeb významného architekta Jana Blažeje Santiniho Aichela. Velkolepá novostavba konventní budovy probíhající v letech 1711 – 1740 předčila všechny tehdejší představy. Monumentální architekturu konventu doplňuje ještě dokonaleji zvládnutý vodní systém stavby důležitý kvůli bažinaté půdě v meandru řeky Střely. Vedle konventu měl původně vzniknout nový kostel,

tříkopulový chrám rozměrově odpovídající konventu více než kostel původní, ale tento záměr nebyl nikdy realizován.

Opat Tyttl a jeho nástupci zadávali práci kromě Santiniho i jiným věhlasným umělcům. Fresky a obrazy pro ně tvořili Jakub Antonín Pink nebo František Antonín Müller. V místním kostele lze dodnes nalézt díla Patra Brandla. Samotnou konventní budovu po Santiniho smrti dokončoval Kilián Ignác Dientzenhoffer.

Období druhé poloviny 18. století provázely velké výdaje na války vedené Marií Terezií i pobyt pruské armády v klášteře. I přesto probíhala přestavba probošství významného potního místa Mariánské Týnice. Tehdejší personální stav plaského konventu byl jedním z nejlepších za celou dobu existence kláštera. V klášteře žilo na šedesát mnichů, jejich počet už se ale neměl zvětšit.



Dne 9. listopadu 1785 byl řeholníkům doručen císařský dekret Josefa II., kterým byl klášter zrušen. Během josefínských reforem zanikla značná část řeholních domů, zvláště těch, které se nezabývaly „veřejně prospěšnou“ činností, například nespravovaly nemocnice nebo neřídily školy. Cisterciáci se věnovali přednostně modlitbě a práci, ikdyž i oni školství rozvíjeli. Plaský klášter byl jedním z nejvýznamnějších v zemi. Jeho zrušení tak velmi zasáhlo celý cisterciácký řád u nás. Majetek kláštera začal spravovat státní Náboženský fond a měl sloužit k financování přeměny církevní správy. Mniši mohli odejít do jiného kláštera u nás i za hranicemi, nebo coby světští kněží sloužit na farách. I přes dva velmi nadějné pokusy o obnovu zůstal klášter bez původního poslání, k jakému byl vytvořen.

O několik desítek let později přichází do Plas druhý nejvýznamnější muž Evropy, který kupuje celé bývalé panství a do jeho dalšího vývoje se nesmazatelně zapisuje kancléř Klement Václav Lothar Metternich se roku 1826 rozhodl koupit bývalý klášter zejména kvůli pozemkům, jejichž rozloha čítala na 10 000 ha půdy. Za kancléře a jeho potomků se Plasy opět staly nejen správním, ale i kulturním a průmyslovým centrem. Byla založena huť na slévání litiny, jejíž výrobky se dodnes v Plasích i okolí nacházejí. Za Metternichů byla obnovena i výroba piva. Ke slovu se dostala činnost kulturní-divadelní i jiná představení se odehrávala v prostorách bývalé klášterní knihovny. Kancléř a jeho rodina, pokud v Plasích pobývali, bydleli na někdejší prelatuře, která byla k tomuto účelu upravena a označována od té doby jako zámek. Samotná budova bývalého konventu byla méně vhodně využita pro služební byty, školu či skladovací prostory. Roku 1894 ji postihl silný požár, který zničil celé druhé patro. Jen díky vysoké protipožární pojistce bylo patro i střechy záhy opraveny.

Metternichové byli přínosem zvláště pro vznikající městečko. Přítomnost významného rodu s širokými kontakty zvyšovala jeho prestiž, kancléřův syn a dědic plaského panství Richard byl jmenován čestným starostou městečka.

Nedávná minulost

Ani plaskému klášteru se nevyhnuly válečné události, ke konci druhé světové války zde přímo pobývala Rudá armáda. Metternichové se zpět nevrátili, neboť byl jejich majetek na základě Dekretů prezidenta republiky zestátněn. Po odchodu armády byly budovy i pozemky přidělovány nejrůznějším institucím, mobiliář byl rozvezen, rozprodán i rozkraden. Kromě státních úřadů vlastnily objekty především Západočeské pivovary, Jednota Plasy, Československé státní lesy i podnik Zelenina. Bývalý konvent, prelatura a sýpka sloužily státním orgánům, jak byly zrovna zřizovány, části bývaly pronajímány. Z rozlehlých prostor byly vytvořeny kanceláře Okresního národního výboru Kralovice, později ONV Plasy, v budově konventu sídlil dále okresní archiv, hudební škola, kuchyně podniku Jednota či Muzeum města Plasy, které bylo roku 1972 nahrazeno Muzeem osvobození. Skoro vše bylo provázeno nevhodnými stavebními zásahy, kdy byly podle potřeby místnosti a chodby předělovány příčkami nebo byly vybourány. Na prelaturu (zámek) byla z konventu přestěhována knihovna, do starého opatství (přístavku) umístěn Český svaz mládeže a internát. Nejhorším zásahem bylo zbudování krytu civilní obrany pod samotnou budovou v roce 1963.

Od sedmdesátých let začaly být zpracovávány stavebně historické průzkumy pro jednotlivé budovy. Rozběhla se rekonstrukce Nemocničního křídla i dalších prostor konventu, zvláště freskové výzdoby. Tyto i další opravy by však bez regenerace vodního systému byly neúplné. Až v roce 1993 začíná jeho obnova, která je dnes z větší části dokončena a vodní systém pod konventem teoreticky funguje tak, jak má. Kromě toho začala rovněž nezbytná oprava střešní krytiny a interiéru.

V roce 1995 prohlásila Vláda ČR zdejší areál Národní kulturní památkou. Umělecké i technické hodnoty, které se v areálu bývalého kláštera za staletí jeho života nashromáždily, jsou nezanedbatelné. V současné době probíhá snaha o scelení všech objektů pod jednoho vlastníka – Národní památkový ústav.





ZDRAVÍ
PŘÍRODNÍ SLADIDLA

Přílišná konzumace cukru je zdraví škodlivá, to už dnes ví každý. Rádi si osladíme kávu či čaj cukrem. Jsou tu ale také přírodní sladidla, která můžeme používat místo bílého cukru. Jsou velmi chutná a dodávají pokrmům a nápojům jiný rozměr chuti. Někomu samozřejmě čaj nebo koláč s přírodním sladidlem nemusí chutnat, nebo mu bude trvat déle, než si na jinou formu slazení zvykne, ale určitě taková změna nikomu neuškodí, spíše prospěje.

Čím se sladilo dříve

Cukr se u nás objevil až v 15. století, ale byl velmi drahý a nemohl si ho dopřát kdokoli. Do té doby se sladilo převážně různým ovocem, medem, povidly, roztlučeným sušeným ovocem. Také se používala zavařenina z mrkve a medu, nebo míza z břízy či javoru. Až v 17. století se začal běžně používat třtinový cukr.

Přírodní sladidla, kterými můžeme nahradit cukr

- **Stevie sladká** je bylinka, jejíž listy používali hlavně američtí indiáni k slazení nápojů a pokrmů. Hojně ji používají například Japonci. Kromě slazení také ničí bakterie v ústní dutině.
- **Med** je hustá kapalina vytvářená včelami, které sbírají a zahušťují sladké šťávy z květů. Je to směs cukrů, vody a dalších látek.
- **Melasa** je extrakt z cukrové třtiny, který se získává při výrobě třtinového cukru. V Melase je obsaženo velké množství stopových prvků a vitaminů, ale také vápník, hořčík, železo, draslík a další. Při pravidelné konzumaci pročišťuje organismus.
- **Sladový cukr** se získává z ječného sladu, obsahuje velké množství vitaminu B a je velmi tmavý a silně aromatický.
- **Ovocný cukr** neboli fruktóza je obsažen například v ovoci nebo medu a je součástí třtinového cukru. Oproti klasickému cukru má až o 30% vyšší sladivost.
- **Hroznový cukr** neboli glukóza je připravován krystalizací z rostlinných šťáv, zvláště z vinné révy, škrobu – u nás bramborového.

SLAVNÁ HEREČKA
Z FILMŮ PRO PAMĚTNÍKY



Adina Mandlová

Narozena 28. 1. 1910 v Mladé Boleslavi
Zemřela 16. 6. 1991v Příbrami

Vlastním jménem Jarmila Anna Františka Mandlová. Život této známé herečky byl velmi bouřlivý. Krásná, talentovaná, inteligentní, obdivovaná. „Sex symbol“ 30. let, jehož jméno spolehlivě plnilo sály. Zároveň se však jednalo o nešťastnou a psychicky nevyrovnanou ženu. Byla neodůvodněně podezřívána z kolaborantských styků s německými okupanty.

Pocházela z rodiny inspektora c. a k. státních drah Jana Mandla, který po třech chlapcích toužil po narození dívky. Již od útlého dětství byla otcem až nekriticky hýčkána a podporována v uměleckých zájmech. Své zvláštní jméno dostala, protože podle jeho mínění měla předurčenou skvělou budoucnost. O její výchovu se staral výhradně otec a od čtyř let hrála na piáno. Otec ji velmi rozmazloval a všichni jí museli vykat, ale ona odpovídala tykáním. Když jí bylo osm let, otec zemřel a ona tak ztratila své dobré postavení a naopak hrát na piáno už měla zakázáno.

Po smrti otce se rodinné poměry velice zhoršily. Matka našla několik strýčků, kteří rodinu podporovali. To však nestačilo a tak rodina pořádala loupežné výpravy do zahrad a polí. Mandlovi také pronajímali pokoje své vily studentům. Když bylo Adině čtrnáct let, matka si našla nového přítele.V šestnácti Adinu poslali do pařížského dívčího penzionátu, kde se naučila vařit a zdokonalila svou francouzštinu a němčinu. Po dvou letech byla vyloučena za špatné chování a začala se věnovat herectví.

Již v 16-ti letech si našla milence a chodila s ním po nočních barech. Ve francouzském penzionátu si našla dalšího, s nímž otěhotněla, načež absolvovala potrat. Poté se stala milenkou režiséra filmu Život je pes Huga Haase. Po roce 1939 chodila s Fredem Schneinerem-Svítilem, on ji však opustil a ona se proto pokusila o sebevraždu. Po uzdravení se vrhla do bezstarostného užívání si života, takže vznikla průpovídka „Baarová má oči mandlové a Mandlová má oči barové.“ Poprvé se Adina provdala za malíře Zdeňka Tůmu, v tomto rozhodnutí lze hledat i trochu zištný motiv, neboť Tůma byl levicově smýšlející - Adina se domnívala, že si tak napraví špatnou reputaci. Lidé ji totiž začali vnímat jako příliš německy orientovanou. Tůma však po roce spáchal sebevraždu. Když se to Adina dozvěděla, volala jako první své skutečné přítelkyni Nataše Gollové, která jí také údajně jako jediná tykala. Podruhé byla vdaná za válečného pilota Kočvárka–Knighta. Opět rozvod. Její poslední manžel byl módní návrhář a homosexuál Ben Pearson. Našla s ním klid a žili spolu 37 let.

První hereckou příležitost dostala hned na počátku třicátých let od zcela podprůměrného režiséra Josefa Medeotti - Boháče v jeho jediném zvukovém filmu Děvčátko, neříkej ne, kde pronesla pouze jedinou větu. Zanedlouho se objevily další nabídky, avšak skutečný zlom v kariéře mladé, nezkušené herečky znamenalo až setkání a dlouhodobé partnerské soužití s Hugem Haasem, s nímž Mandlová spolupracovala celkem na sedmi snímcích. Hned první společný film Život je pes předznamenal její hereckou stylizaci na několik příštích let. Zpočátku představovala spíše přirozený typ, přitahující především svým atraktivním zevnějškem. Ve filmech jako Mazlíček, Nezlobte dědečka nebo Děvčata, nedejte se! tak opakovaně ztvárňovala prototyp mladé, moderní, ironické a sportovně založené dívky. O něco později se přehrála do postav mondénních, zhýčkaných žen z vyšší společnosti (Velbloud uchem jehly, Švadlenka, Kristian). K odhalení jejího dramatického talentu a k obměně dosti schematického výrazového repertoáru významně přispěl podobně jako v případě Lídy Baarové a Nataši Gollové zejména Otakar Vávra. Ve filmech Kouzelný dům, Pacientka dr. Hegla či Šťastnou cestu se dokázala vesměs úspěšně vypořádat s náročnějšími psychologickými charaktery žen, ocitajících se v mezních životních situacích. Po odchodu do exilu (Anglie) se jí bohužel již nepodařilo na násilně přerušenou a slibně se vyvíjející kariéru nijak navázat.

Domů se vrátila až po revoluci roku 1991. Žila na zámku Dobříš, kde jí Český literární fond nabídl azyl v jednom z ubytovacích pokojů. Zde pobývala několik měsíců, zúčastnila se dokonce 31. května 1991 premiéry Olmerova Tankového praporu, kam ji vezl zaměstnanec dobříšského zámku. Krátce poté se prudce zhoršil její stav a v polovině června Adina Mandlová v příbramské nemocnici, kam byla převezena, umírá na tuberkulosu.





VELIKONOCE

Jak je slaví křesťané?

Křesťané slaví Velikonoce na památku ukřižování a vzkříšení Pána Ježíše Krista. Každý rok si o Velikonocích připomínáme zvěst o Bohu, který v Ježíši Kristu sestoupil ze své slávy do bídy lidského života, aby nás vykoupil smrtí na kříži a vzkříšením třetího dne nám dal naději života věčného. Proto slavíme Velký pátek a Neděli vzkříšení.

Květnou nedělí začíná velikonoční týden. Připomínáme si Ježíšův vjezd na oslátku do Jeruzaléma. Lidé ho vítali, házeli mu na cestu palmové ratolesti a volali: „Hosanna synu Davidovu! Požehnaný, který přichází ve jménu Hospodinově! Hosanna na výsostech!“

Středa se nazývá **škaredá** nebo černá a připomíná, jak Jidáš Iškariotský, jeden z dvanácti učedníků, odešel k velekněžím, aby jim Ježíše zradil. Ti se zaradovali a slíbili mu peníze. Jidáš pak hledal vhodnou příležitost, aby jim ho vydal.

Čtvrtek se jmenuje **zelený** podle hořkých bylin, které připomínaly hořkost egyptského otroctví. Také Pán Ježíš slavil se svými učedníky velikonoční večeři. Když bylo po večeři, vzal chléb, vzdal díky, lámal jej a řekl: „Toto jest mé tělo, které za vás vydává, to čiňte na moji památku.“ Potom vzal kalich a řekl: „Tento kalich je nová smlouva, zpečetěná mou krví, to čiňte, kdykoli budete píti, na mou památku.“ Tak ustanovil večeři Páně, kterou slavíme dodnes.

Velký pátek je den ukřižování a smrti Ježíšovi a je největším svátkem evangelických křesťanů. Pán Ježíš svou obětí na kříži přemohl zlo, peklo a smrt.

Bílá sobota má název odvozený od bílých rouch, do kterých se oblékali katechumeni při přijímání křtu. Ve 4. století byla velikonoční noc spojena s křestním shromážděním a vznikla velká křestní noc církve, a tím došlo ke spojení Velikonoc a křtu.

Neděle, třetí den po ukřižování, se nazývá **Hod Boží velikonoční** a je to den vzkříšení. Čteme o tom, jak ženy přišly k hrobu, nalezly odvalený kámen, a když vstoupily dovnitř, oslovil je anděl, který jim řekl: „Hledáte Ježíše, toho Nazaretského, který byl ukřižován. Byl vzkříšen, není zde!“



K Velikonocím patří beránek. Představuje Božího Beránka, Krista, a znázorňuje se praporem vítězství. Symbolem Velikonoc je také vajíčko, protože něco skrývá, je to zamčený hrob, ve kterém je přesto ukryt život. Dále je to velikonoční koleda, která patří k Velikonočnímu pondělí. Obchůzka po domech, veršovaná přá

polévání vodou a hlavně šlehání zelenými spletenými proutky přináší prý „pomlazení“. Odtud je název pomlázka.



Nenáboženské velikonoční tradice

Podobně jako mnoho jiných křesťanských svátků i Velikonoce se přenesly mimo církev. Již od jejich vzniku jsou časem oslav a veselí. V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehají ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stuhami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější koledou je tato krátká říkanka: „Hody, hody, doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička Vám snese jiný.“



Jestli dojde dříve na pomlázku nebo koledy záleží na situaci. Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vyšlehaná žena dává koledníkům barevné vajíčko jako symbol jejích díků a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoce vyšlehány, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. Zvyk se napříč českými kraji mírně mění.

Velikonoční zvyklosti v zahraničí

V Americe jsou velikonoční svátky náboženským svátkem, takže mnoho amerických rodin se mimo návštěvy kostela schází u zdobení velikonočních vajíček v sobotu večer a při jejich „lovu“ v neděli ráno. Podle dětských pohádek byla vajíčka během noci přinesena Velikonočním zajíčkem a poschovávána po domě. V neděli ráno je pak děti hledají.

Ve Francii na Velikonoce hrají zajímavou hru. Hází si vajíčky, a kdo chytí vajíčko hozené největší rychlostí tak, aby se nerozbilo, vyhrává. Ve Francii se Velikonoce jmenují Joyeuses Paques.

V Irsku se jí pórková polévka a jehněčí a tančí se v ulicích.



Ve Velké Británii o Velikonocích otevírají muzea, historické památky, zámky, hrady a zahrady. V některých místech přetrval velmi zvláštní zvyk. Ženy přivážou muže k židlím a vymáhají výkupné. Muži jim to hned druhý den oplatí. Přivážou je k židlím a vymáhají výkupné. Výkupné však už nejsou peníze, ale polibek.

JAK NA JARNÍ ÚNAVU



Jaro se pomalu blíží a na mnoho lidí dopadá „jarní únava“. Ta přichází většinou na konci zimy a počátku jara. Jde nejen o fyzické, ale i psychické vyčerpání. Člověk se cítí ospalý, malátný, bez energie. Jarní únava postihuje každého, někoho však méně, takže ji téměř nepozoruje, někoho více, takže touží spát alespoň dvacet hodin.

Jak úspěšně bojovat proti jarní únavě?

Rada první: Hodně pijte

Především ovocné čaje, minerální vody, džusy, ale i čistou vodu. V těle se totiž během zimy nahromadily škodlivé látky, které se na jaře musí z těla vyplavit. Tyto látky se ukládají v tlustém střevě, takže se s pomocí tekutin dostanou z těla ven.

Rada druhá: Jezte vitamíny

Ideální je kombinace všech vitamínů, ale proti jarní únavě postačí vitamin C či B4, který obsahuje celozrnné pečivo, ořechy, zelenina, kvasnice a další. Již zmíněný vitamín C najdeme v citrusových plodech, rajčatech, křenu, šípkách, černém rybízu, kedlubnách….

Rada třetí: Světlo a barvy

Během zimního období chybí člověku světlo. Jeho nedostatek může způsobit deprese a ospalost. Ideální by pro každého bylo vstávat za světla a za světla jít spát, to však pro většinu lidí není reálné. Rada zní: Pohybujte se co nejvíce na vzduchu, vyjděte si na procházku a načerpejte novou energii. Obklopte se teplými pastelovými barvami.

Rada čtvrtá: Smějte se

Jak jinak nejlépe zahnat jarní únavu nežli dobrou náladou. Potkávejte se s přáteli, jděte do divadla, prostě dělejte cokoliv, při čem se cítíte dobře.

Rada pátá. Cvičte

Tím, že rozhýbete své tělo, zrychlí se oběh krve v žilách, rozpumpují se plíce a budete se hned cítit lépe.



VZPOMÍNKY NA DOBY MINULÉ

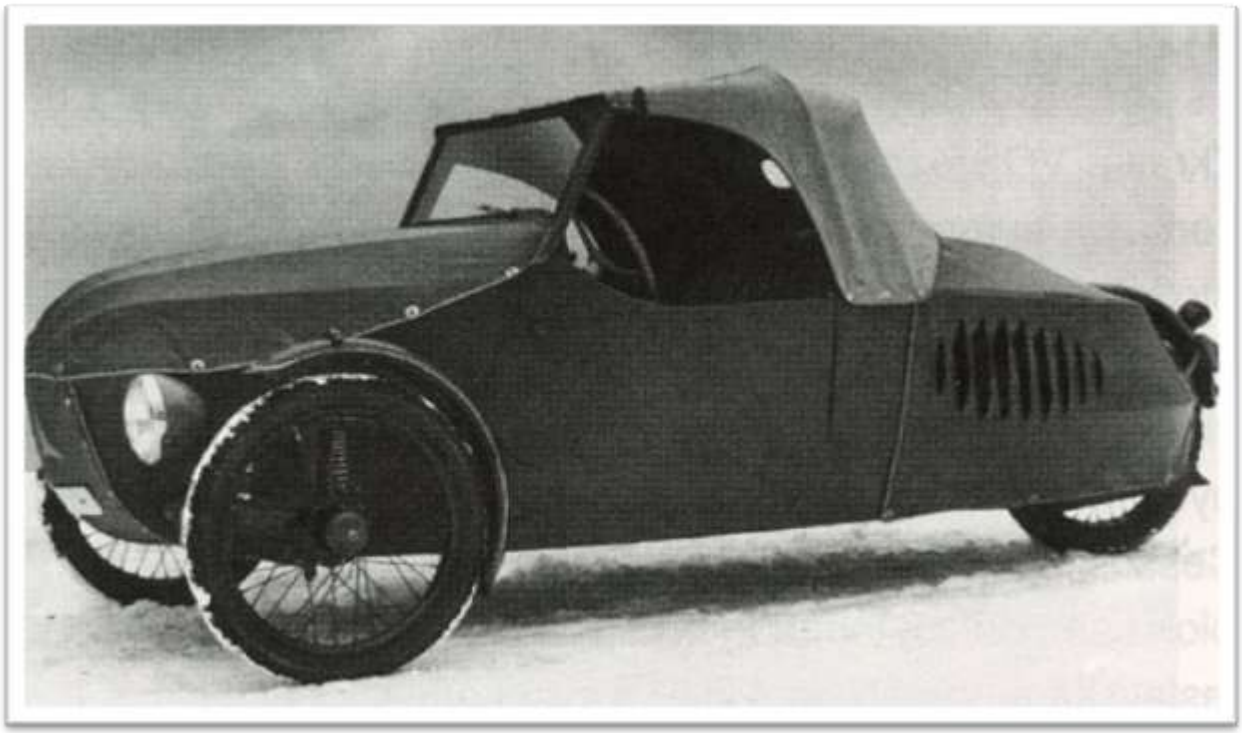


VELOREX – Plátěná tříkolka

Ve své době vysmívaný vehikl, dnes sběratelská rarita. Ani auto, ani motorka, a přesto tak trochu obojí. Pro mnoho lidí se stala tříkolka s koženkovou střechou jedinou možností svobodného pohybu.

Myšlenka jednoduché tříkolky se zrodila v hlavě Františka Stránského, staršího z bratří konstruktérů, jehož zálibou byla oprava jízdních kol. František jezdíval do zaměstnání na motorovém kole za každého počasí a přemýšlel, jak si cestu vylepšit. Chtěl vozidlo, které by bylo jednoduché jako kolo, ale kryté a stabilní jako auto, a tak vznikla tříkolka s plátěnou střechou. První tříkolky sestrojili bratři Stránští v České Třebové v roce 1950. Hlavou, která vymýšlela konstrukční zlepšováky, byl starší z bratří František. Mojmíra zase charakterizovala vytrvalost a zarputilost, se kterou dotáhl vozítko do sériové výroby. Oba bratři se shodli na tom, že jejich vozidlo musí mít co nejméně kol. Nejdříve vyrobili šasí, na kterém jezdili po Třebové. Později zhotovili prototyp, s nímž se zúčastnili několika závodů a exhibičních jízd. Pro velký úspěch začali se sériovou výrobou, nejdříve jen v několika kusech. Inspirováni letadly udělali trubkový rám a na něj natáhli montérkové plátno, které následně nahradila koženka. Úspěch bratrů se ale nezamlouval tehdejšímu režimu, který poslal soudruhy z národního výboru, aby firmu Stránských znárodnili. Ve chvíli, kdy hrozil Stránským zákaz výroby, si nechali patentovat ruční ovládání tříkolky a zapsali ji jako invalidní vozítko. Tříkolka měla jednoduchou možnost předělání na ruční řízení, což bylo výborné pro invalidy. A to byl zároveň trumf Františka s Mojmírem, kteří o výrobu nepřišli, dostali se do družstva v Hradci Králové a mohli vyrábět dál. Z výrobního družstva na jízdní kola VELO se stal VELOREX a tento název si záhy osvojila i tříkolka, která se v družstvu začala vyrábět. Velorexy se ujaly právě jako vozítka pro invalidy, prodávaly se za necelých 20 tisíc Kč, přičemž polovinu dotoval Svaz invalidů. Velorex byl prodáván pouze na doporučení družstva invalidů, a tak si někteří zdraví lidé sháněli potvrzení, že jsou invalidní, aby mohli Velorex mít. Nakonec jejich výroba ustala, protože podnik nedokázal konkurovat automobilům.

Dnes je Velorex neboli „hadrák“ fenoménem a koženkou potažená tříkolka nemá ve světě obdoby. Velorex si zahrál i v mnoha filmech. Největší roli získal jako „prdlavka“ falešného vrchního Vrány v podání Josefa Abrháma ve filmu Vrchní, prchni! Ivan Mládek použil tříkolku v písni Džínový Velorex.





PÁLENÍ ČARODEJNIC A FILIPOJAKUBSKÁ NOC



Poslední dubnová noc má svá kouzla nejen proto, že předchází měsíci lásky.

Tradice oslav této noc vychází z keltských zvyků a rituálů, jimiž bylo žehnáno půdě, aby byla dobrá úroda, stromům, aby plodily zdravé ovoce.

Filipojakubská noc z 30. dubna na 1. května je jednou z magických nocí, během níž mohou opovážlivci získat jinak ukryté poklady, zatímco kolem se dějí podivné věci. Večer se na kopcích tyčí hranice, v jejichž plamenech často hoří figuríny čarodějnic. Dnes je jejich pálení oblíbenou kratochvílí, která má však velmi temné historické pozadí. Víra v čarodějnice a v to, že mohou škodit, byla rozšířena hlavně na venkově a venkované se proti čarodějnicím a jejich čarování bránili různými způsoby. Na obranu před čarodějnicemi se na vyvýšených místech pálily ohně. Mladíci zapalovali košťata a vyhazovali je do výšky, prý proto, aby viděli, jak čarodějnice létají na košťatech v povětří nebo ji případně tímto srazit k zemi. O půlnoci před sv. Filipem a Jakubem, tj. 1. května, kdy měly zlé síly moc škodit lidem, se daly nalézt četné poklady. Aby se ale hledající před působením nedobrých sil ubránil, musel mít při sobě květ z kapradí. Do dnešní doby se v Čechách uchovala tradice pálení čarodějnic.

Proti magii si lidé vytvořili řadu ochranných opatření:

- Nad vrata nebo nade dveře dávali ochranné byliny, například černobýl nebo ratolest lípy.
- Na práh chléva se sypal písek nebo se sem pokládaly husté travnaté drny. Prý než by čarodějnice spočítala zrnka písku nebo stébla trav, kohout by třikrát zakokrhal a tím by byla její moc zlomena.
- Stavení se kropila svěcenou vodou.
- Ochranu měla zajistit čára na zdi domu nebo tajuplný nápis svěcenou křídou.
- Tam, kde se lidé nespoléhali pouze na boží pomoc, zkoušeli jednoduchá zařízení - například před vrata na dvůr nebo do oken se kladlo pichlavé trní hlohu případně šípku, bodláčí nebo černý bez, zapichovaly se zašpičatělé pruty z lípy a akátu, aby se o ně čarodějnice poranila a raději šla jinam.
- Nejjistější údajně bylo samozřejmě čarodějnici spálit.



ZDRAVÍ - SPÁNEK A SNY



Spánek je základní potřebou nezbytnou pro správnou funkci organismu. Beze spánku či při jeho nedostatečné kvalitě může docházet ke zhoršenému myšlení, snížení pozornosti a únavě.

Trvá-li tento stav delší dobu, dochází ke snížení kvality života a hrozí riziko vzniku a rozvoje dalších onemocnění. Nedostatečný spánek může být způsoben nesprávnou životosprávou či špatnou spánkovou hygienou.

Desatero spánkové hygieny:

- Od pozdního odpoledne nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolové nápoje nebo různé energetické nápoje. Působí povzbudivě a ruší spánek.
- Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm jezte 3-4 hodiny před usnutím
- Po večeři již neřešte důležitá témata, která by Vás mohla rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zabavit a připravit se na spánek
- Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje
- Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního buzení. Nikotin obsažený v cigaretách organismus povzbuzuje
- Odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte a přes den neodpočívejte
- V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo. Důležitá je také správná teplota (18-20 stupňů)
- Uléhejte a vstávejte každý den ve stejnou dobu
- Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení



Sny jsou neodmyslitelnou součástí zdravého spánku. Sny vycházejí z našeho podvědomí, kde jsou smazány hranice mezi minulostí, budoucností a současností a kde logika ztrácí svůj význam. Jejich nepřítomnost vypovídá o horší kvalitě spánku. O tom proč sny existují a co znamenají, se vytvářejí teorie po staletí. Existuje mnoho teorií o funkci snů. Některé považují sny za „pročišťující proces“, který zbavuje paměť nežádoucích podnětů.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI





Znáte Plzeň?

1. **Plzeňská mluva je známá především slovy:**
   a) víst, příst (zdůraznění na í)
   b) dlouhá, kouká, kňourá (zdůraznění na á)
   c) tuto, tamto, tutý
   d) žádná z uvedených odpovědí

2. **Když se řekne: Sejdeme se u andělíčka. Kde to v Plzni je:**
   a) v Borském parku
   b) na náměstí u kaple s mříží
   c) na Ústředním hřbitově pod sochou anděla
   d) U Anděla (restaurace)

3. **V jaké části města se nachází věznice**
   a) na Slovanech
   b) na Borech
   c) na Košutce
   d) v Plzni věznice není

4. **Co je to vošouch**
   a) bramborák
   b) chlapec co vypadá nemožně
   c) policista
   d) přivýdělek na černém trhu

5. **Kdy byla v Plzni zahájena tramvajová doprava**
   a) 1699
   b) 1799
   c) 1899
   d) 1923

6. **Co je to Dům hrůzy u Radbůzy**
   a) takový dům v Plzni neexistuje
   b) dům kultury Inwest
   c) je to dům, ve kterém žijí bezdomovce
   d) strašidelný dům v centru Plzně

7. **Jaké z těchto tvrzení neplatí:**
    a) Plzeň je nejčistší město v ČR
    b) Plzeň je městem kultury roku 2015
    c) Plzeň nemá metro
    d) Plzeň je 4 největší město v ČR

8. **Co správně značí kašny na Náměstí Republiky v Plzni:**
    a) kůň, Anděl, rytíř
    b) kulomet, šibenice, lambda
    c) chrtice, velbloud, anděl
    d) žádné kašny na tomto náměstí nejsou

Správné odpovědi

1	2	3	4	5	6	7	8
C	B	B	A	C	B	A	C



Křížovka:

	O					**Přístroj k určování světových stran**
	O					**Mourovatý kocour**
	O					**Posvícenské pečivo**
	O					**Jeník**
	O					**Hlavní město Velké Británie**
	O					**Hastrman**
	O					**Rodiče a děti**
	O					**Kdo rube uhlí**
	O					**Část koňské nohy**

<u>V tajence: dětmi nejoblíbenější část školního roku</u>



PRO ZASMÁNÍ

Vtipy o doktorech

„Pane primáři, co mám dělat, když pacient pořád vykřikuje, že je vlk?“ ptá se začínající psychiatr. „Především nedovolte, aby ho navštívila babička.“

Přijde paní k psychiatrovi: „Posílá mě sem manžel, že jsem prý blázen! A to jen kvůli tomu, že mám ráda palačinky!“ „Ale to je nesmysl, paní. Já například mám palačinky taky rád.“ „No, to je báječné, pane doktore, mohla bych Vás na ně pozvat? Mám jich plnou půdu, tři pokoje, sklep a několik skříní.“

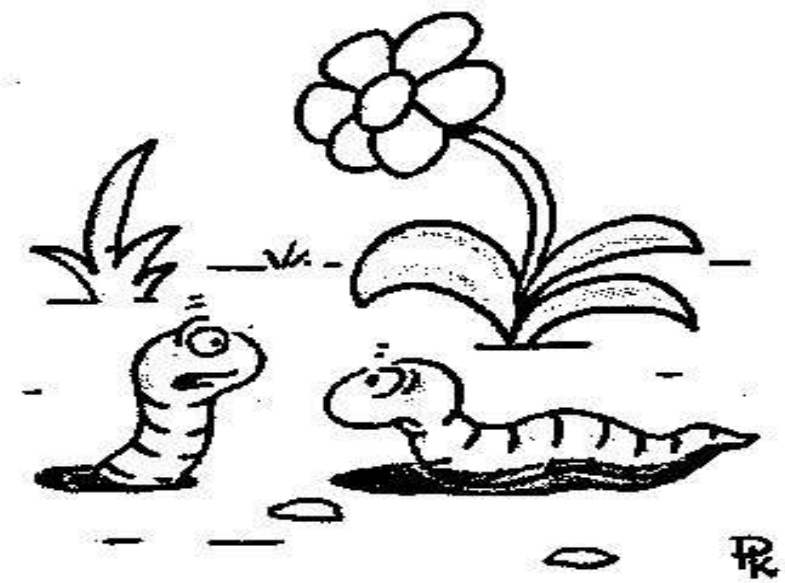
Primář při vizitě šeptá lékaři: „Tady panu Novákovi nasaďte ihned silná antibiotika, už třetí den má horečku přes čtyřicet stupňů!“ Poslouchá je pacient na sousedním lůžku a říká: „To není horečka, pane primáři. On jenom ztratil lžičku a už třetí den si míchá čaj teploměrem!“

„Ovoce jezte se slupkou,“ říká doktor, „je to daleko zdravější. Jaké ovoce máte nejraději?“„ Prosím, pane doktore, kokosové ořechy.“

„Po tomto léku budete spát, pane Ryzec, celou noc.“ „A jak často ho mám brát?“ „Každé dvě hodiny.“

K zubaři přijde pacient s bolavým zubem. Doktor ho prohlédne a říká: „Nedá se nic dělat, musím vrtat hodně hluboko, až na nerv.“ „Tak to se, pane doktore, zapotíte! Já mám totiž nervy v prdeli!“

Kreslený vtip:



"Brácha není doma. Šel kolem takovej hodnej pán a vzal ho s sebou na ryby."

VYPRÁVĚNÍ JOSEFA FOUSKA



Josef Fousek (* 1939**) je český** spisovatel**,** básník**,** textař**,** humorista**,** písničkář**,** cestovatel **a** fotograf**.**
Do povědomí české veřejnosti se poprvé zapsal jakožto host Miloslava Šimka v pořadech Divadla Semafor. Později s Miloslavem Šimkem spoluzakládal Divadlo Jiřího Grossmanna, kde také účinkoval až do roku 1998. Od roku 1999 vystupuje v České republice i v zahraničí se svými recitály "Nemám čas lhát" a "Bez náhubku". Pravidelně se objevuje na vlnách Českého rozhlasu 2 Praha v pořadu nedělní Dobré jitro.

DIAGNÓZA

S přibývajícím věkem přibývá nadávek. Je to hořkost ze ztráty mládí. Jakmile se přistihnu, že začínám kárat, nabádat, radit, poučovat, odsuzovat, připomínat - dal bych si nejraději facku. Každé setkání s někým, kdo se usmívá navzdory počasí, obtížen desítkami křížků v občance, vítám jako posla dobrých zpráv. Celý den je pro mne krásný, potkám-li dědu, který si vesele píská nebo zpívá šlágr z mládí. Člověk je starý tenkrát, když ho staří vezmou mezi sebe. Pevně věřím a už i vím, že se stav duše přenáší nejen do tváře, ale i do činů člověka. S některými mladými lidmi se bavím s ostychem. Mám zvláštní pocit, že jsou starší než-li vypadají. Naopak potkávám šedivé babky, které vlečou tašky. Pokulhávají, a přesto se dokážou usmát na přivázaného voříška před obchodem a říct: "Šmudlo, nenařikej, panička přijde. Dostaneš buřta." To není hraní na poezii. To je skutečná poezie života. Bojím se těch, kteří jen spílají a nadávají na zkažený svět, na nemorální mládež, na počasí, na děti, na všechno, co je jiné, než oni pokládají za správné. Ta zapšklost se šíří jako infekce. Blbá nálada. Svět nikdy lepší ani horší nebyl. Vždy byl, je a bude stejný. "Svět je chlív, ale je tady hezky!" říkával otec mého kamaráda. Nejvíce mne v Americe a v Austrálii překvapovala odpověď na otázku: Jak se máš? "Dobře!" A říkali to staří, mladí, zdraví i nemocní. U nás, když položíme stejnou otázku, se dozvíme celou diagnózu, do hrnce špíny se namočí všichni bez rozdílu a ještě se dozvíte, že brzy bude konec světa. A tak odpovídám: "Mám se dobře!" A když se mne ptají: "Proč?" Sáhnu si na své "bajpásové" srdce a odpovídám: "Dobře. Protože žiju."

OPTIMISTICKÉ PŘELUDY

Optimisté jsou mnohdy k smíchu. Je hodně naivní věřit, že všechno , co přijde příště, bude lepší než to, co právě prožíváme. Tak trochu těm „bláznům“ závidím, že nalézají

víru a naději i v pohnutých okamžicích života, kdy se jim rozplynou iluze a ubývá zdraví, kdy se ztrácejí přátelé a kdy vstupují do poslední etapy života. A zároveň se vynořuje otázka – jestli takoví optimisté svou víru a naději pouze nepředstírají. Chtěl bych mít v sobě tu mimořádnou ušlechtilou sílu nevzdávat se, nepodlehnout a důstojně snášet utrpení a svízele. Píši ve svých knihách o tom věčném hledání naděje, ale když se přiženou mraky nepříjemných dní, nemoci v rodině i přátel, znejistím a začnu pochybovat o svých fanfaronských výkřicích. V tísni, když se „láme“ chleba, poznávám, jak je má duše křehká, jak je těžké vzdorovat úskalím života. Jsem rozmazlený, bolestínský jako téměř všichni, kteří nežijeme o hladu, ale procházíme se ulicemi, díváme se na telku, popíjíme kafíčka, a když fouká vítr, schováváme se do kabátů a hořekujeme. To nechci zmiňovat náš nejtypičtější neduh – nadávání, zpochybňování a stýskání si. Závaží výchovy, mé minulosti mne tíží, a tak se snažím nepodléhat těm ostudným, uplakaným a sebelítostným náladám. Jsou příznačné pro starou generaci, ale setkávám se s touto náladou i u mladých lidí. Jsou to naše děti, jsou námi ovlivněny, ač tvrdí, že nikoli. Často používám to čarovné slovo NADĚJE, protože je považuji za pilíř životních cest. Dávno se již nestydím za upřímná slova, která neskrývám. Vzdávám díky milým lidem, tiché krajině, ulicím měst a přeji to nejlepší těm, kteří vlastní poctivou pílí dosáhli úspěchu v jakékoli lidské činnosti. Možná že lidé, kteří dokážou bojovat se svou nemocí, se svou smůlou, a nehledají vinu na těch, kterým se momentálně daří, jsou schůdky k tomu správnému optimismu. Umět se těšit z úspěchů druhých je svítání po šedé noci. Je to odměna pro vlastní srdce nezasažené závistí, která nám otravuje bytí. Ctít každého, kdo neubližuje svými činy ostatním, to je cesta k naději. Možná, že na ni najdeme trochu toho skutečného optimismu. Ve vážných chvílích, kdy je člověk sám a nemá sil na boj s ranami osudu, je slovo přítel tím nejlepším lékem. Je to podaná ruka. Nenechávejme smutné v jejich samotě. Nevím, jestli to řeknu správně, ale na optimismus jeden člověk nestačí. Také přiznávám, že těm, kteří jsou skutečnými optimisty, trochu závidím.

ŠŤASTNÉ CESTY

Život, to jsou neustálé pochyby o něčem, čemu se snažíme uvěřit, ale znovu a znovu přichází rozčarování. Iluze jsou křehkým pohárem s nadějí, který se snadno rozpadne při setkání se skutečností. Ale zanechám frází. Copak je na světě za člověka, který by mohl říci, co je opravdu Život? Jsem již sedmdesát let na této planetě, která mi poskytla tu ohromnou možnost žít, radovat se z dětí, těšit se z vnoučat, smutnit, prát se s osudem, zvedat číši na zdraví přátel a také pochybovat. Možná že naivní romantici nemají pochyby o svém konání. Pochyby, to jsou vlastnosti skeptiků, melancholiků a zklamaných. Ale – opět se asi mýlím. Pochybovat by měl každý moudrý člověk, který se dívá střízlivě na naši prapodivnou existenci, nejistou a proměnlivou. Ale už jsem takový, jako mnozí, že své starosti pokládám za ty nejdůležitější na světě. Zatímco je svět plný ohnisek nemocí, válek, násilí, katastrof, myslíme na sebe, na své bolesti, na

svůj prospěch…. Často si říkám: „Neměl bych dělat více pro dobré myšlenky? Neměl bych být odvážnější? Neměl bych změnit svůj život a vykročit na novou cestu?“ V těch chvílích zapomínám, že u mé cesty stojí již sedm křížků, že jsem unavený a že chvíle vznětů jsou jen nostalgickou vzpomínkou na doby, kdy jsem si myslel, že mohu přispět ke změně společnosti. Vždyť jsem nestačil poznat ani své nejbližší okolí, svou ulici, své město, sám sebe… Měl jsem to štěstí navštívit daleké země v Evropě i za oceány, ale to k poznání nestačí. Nemůžeme obejmout všechno, co bychom chtěli. Naslouchal jsem písním moře, hleděl jsem vzhůru k alpským velikánům, projížděl jsem dálnice Ameriky, Austrálie, pil jsem retsinu na řeckých ostrovech, točila se mi hlava z pohledu na betonové mrakodrapy New Yorku, poslouchal jsem hučení Niagary. A nakonec zůstává ta stará otázka: „Poznal jsem své přátele…?“ Setkal jsem se s moudrými lidmi, kteří nikdy necestovali, neprahli po dálkách, neměli několik škol, a přece byli o mnoho moudřejší než já a moji přátelé. Znám několik lidí, kteří se chlubí vysokým IQ, a přesto jsou téměř zbyteční svými činy. Jsem přesvědčen, že výše IQ nemá vliv na hodnotu charakteru. Začíná se mnou chodit stín, že je mé konání sobecké a že málo vnímám své nejbližší, že se málo starám o své děti, o vnuky, že jsem měl říci více vlídných slov. Stále mne pronásledují výčitky, jako bych byl viník za všechno hoře lidstva. Při každé déletrvající pohodě svého měšťáckého života se ke mně vkrádají myšlenky na ty, kteří právě v tomto okamžiku bojují o své holé životy, o kousek jídla, o trochu svobody. A slyším odpověď: „S tím nic neuděláš. Tak to bylo a tak to bude!“ V roce 1996 jsem se setkal na nádraží v Chicagu s mužem, který se jmenoval Rostislav a pocházel prý z Duchcova. Nikdy nebyl v Čechách, ale babička, děda a rodiče doma stále mluvili rodnou řečí. Poručil nám mexickou tequilu. Nemám ji rád, ale ze slušnosti jsem ji popíjel. „Na šťastné cesty!“ řekl jsem. Rostislav se usmál: „Šťastné cesty nejsou! Jsou jen cesty! Nikdo neví, jaká cesta bude.“ Usmál jsem se: „Takže může být i šťastná cesta.“ Muž dopil skleničku tequily a vážně poznamenal: „Nemluvil jsem o cestách nás lidí. Cesty jsou jen neodvratné.“ Později, když jsme již jeli ve vlaku Amtrak směrem do Seattlu k Pacifiku, vzpomínal jsem na větu Rostislava z Duchcova. Věty pochyb mne srážejí na kolena. Servírka tmavé pleti se na nás usmála, dolila červené kalifornské víno a ukázala na okno vlaku, za kterým se v dálce bělaly Skalnaté hory: „Dnes je báječný den. Čeká nás krásná cesta.“ Odcházela a její bezchybná postava se vlnila jídelním vagonem. Na Rostislava z Duchcova jsem zapomněl. A na své pochyby také. Stačí jeden vlídný úsměv a člověk před sebou vidí šťastnou cestu. A na ty neodvratné je dobře někdy zapomínat.

