

DOMOVSKÝ ZPRAVODAJ

DS A DZR

zábava na dosah

PODZIM 2017

číslo 17.

Neprodejné, slouží pro interní potřebu DS a DZR

PO PŘEČTENÍ PŘEDEJTE PROSÍM DALŠÍMU ČTENÁŘI



„Nádherné je jasné nebe a zelená tráva, avšak nádhernější je mír mezi lidmi.“

Vydává:

Domov pro seniory Loučka, příspěvková organizace

Loučka 128

Domov se zvláštním režimem Loučka

Loučka 119

Újezd u Valašských Klobouk 763 25

reditel@dsloucka.cz

www.dsloucka.cz

ÚVOD.....	2
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS.....	3
TVORBA KLIENTA DS LOUČKA PANA PAVLA HELLERA.....	5
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR.....	5
SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DZR.....	6
KULTURNÍ PROGRAM U NÁS A V OKOLÍ	8
VAŠE PŘÍSPĚVKY	10
SPOLEČENSKÁ RUBRIKA	11
NAŠE ZDRAVÍ A MY.....	11
SOCIÁLNÍ KOUTEK	12
ZÁBAVA A VOLNÝ ČAS	13

ÚVOD

Milí přátelé, dámy a pánové, kolegyně a kolegové,
Společně jsme 22. září vstoupili do dalšího ročního období – podzimu. Do období přechodu mezi létem a zimou. Jsme svědky a stáváme se součástí úchvatné barevné scenérie, kterou kolem nás podzim vytváří. Postupně pozorujeme, že se nám krátí dny, ochlazuje se a více prší. Přibývá šedivých, pošmourných dnů a sluníčko nás navštěvuje již jen velmi sporadicky.

*“ To dnes je smutný a deštivý den – lucerny ve tmě jsou body,
mlhou vzduch zalit je, nelze jít ven, v ulicích září mdle vody.
Do oken rozlit z lamp žlutavý jas, smutná noc říjnová blíží se zas.
Pod stromy listů teď valí se žlutě, Bože jak smutno je všude.
To ani podzim, to možná v mou hrud' zima už tiše se klade. “*

Dovolte mi přátelé, abych nám všem popřál co nejpříjemnější prožití krásných a barevných podzimních dnů. Chtěl bych, abychom si všichni navzájem milým úsměvem a přátelskou pomocí pomáhali překonat někdy smutné podzimní nálady. Doufejme, že nám pomůže i podzimní zářivé sluníčko, dobrá vůle a radost z pomoci bližnímu.

Děkuji vám všem za příjemné letní dny, které jsem s vámi se všemi mohl v našem kolektivu prožít a přeji vám pevné zdraví a krásné podzimní dny.

Dalibor Maniš, ředitel



SPOLEČENSKÉ A KULTURNÍ DĚNÍ DS

Středeční posezení - pod vedením pana ředitele dodržujeme pravidelné středeční posezení. Střídáme různá témata z oblasti kultury, sportu, historie apod. Našimi klienty oblíbené úterní videokavárny obohacujeme nejen filmy pro pamětníky, ale taky novinkami a snímky navazujícími na předešlá posezení.



Výlet na Svatý Hostýn – 7. září v ranních hodinách jsme odcestovali s klienty na pouť na „Hostýnek“. Žádná naše návštěva tohoto poutního místa se neobešla beze mše svaté, která je vždy sloužena za klienty a zaměstnance našeho zařízení. Ani letos tomu nebylo jinak. Počasí nám taky vyšlo, a pokud nám to zdraví dovolí, budeme se na Hostýn s našimi klienty vždy rádi vracet.



Turnaj v ruských kuželkách – 13. září si naši hráči ruských kuželek budou dlouho pamatovat, protože v tomto turnaji opravdu zabodovali a vyhráli všechno, co se dalo. Soupeřili s klienty z DS Lukov, DS Burešov, DS Napajedla, DS Luhačovice a DZR Loučka.

1. místo - DS Loučka - paní Skrečková, p. Šarman a p. Kovář

2. místo - DS Loučka - p. Fojtík, p. Handl, p. Podešva
Pan Kovář získal titul nejlepšího hráče

3. místo - DZR Loučka – p. Valášek, pí. Vašáková a p. Pechal.



Všem moc blahopřejeme a děkujeme za skvělou reprezentaci našeho domova.

Pečení koláčků na výročí DS - „Sami jsme si zadělali těsto na koláčky a sami jsme si je taky upekli“!
Pečení koláčků byla pro naše klienty hračka. Je znát, že tradice pečení koláčků je našim klientům velmi blízká, protože práce jim šla hezky od ruky, radost pohledět. Koláčky na výročí všem moc chutnaly. Naším kuchařkám a paní Greschnerové děkujeme za výpomoc při této akci.



Výročí DS - 27. září proběhlo výročí otevření našeho DS. Oslavy spojené se svátkem sv. Václava, který je patronem kaple DS započala mše svatá. Pokračovalo se slavnostním obědem a v odpoledních hodinách naše klienty navštívili p. Maňas a p. Ryza, tentokrát i za doprovodu skvělé zpěvačky. Bohatý kulturní program byl pro klienty sladkou tečkou slavnostního dne.

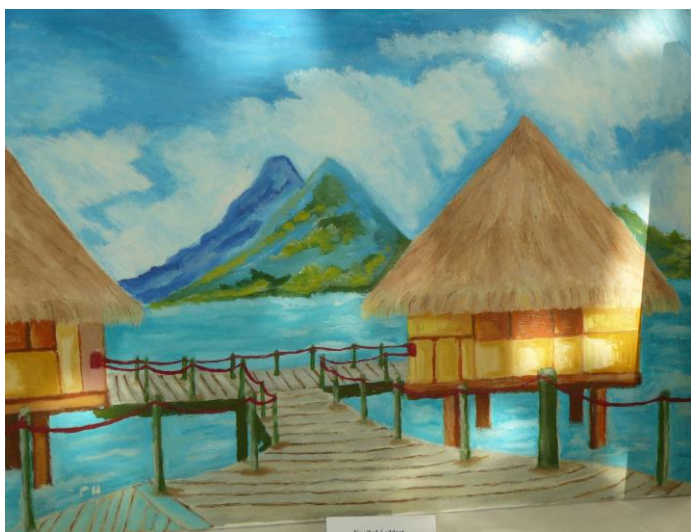


Barvy života – 3. října přijali naši klienti pozvání na každoroční akci pořádanou Zlínským krajem pod názvem Barvy života. Účast z řad našich klientů byla hojná. Letošní program byl opravdu velmi vydařený. Jiří Helán si letos přizval Frantu Uhera, který je známý z pořadu ŠLÁGR. Svými písničkami a vtipným vyprávěním Franta Uher rozesmál ne jednoho klienta. Akce byla moc pěkná, naši klienti přijeli plni zážitků. Děkujeme p. řediteli za pohodovou a příjemnou cestu.



TVORBA KLIENTA DS LOUČKA PANA PAVLA HELLERA

Slova p. Pavla Hellera: „Maloval jsem jen jako školák, pak jsem se věnoval hudbě. Múza malování se mě navrátila, až tady v domově, kdy jsem začal malovat ve věku 68 let. Pod mou rukou zde vzniklo 20 obrazů.“



Pečení chleba

Naši klienti si vyzkoušeli pečení domácího chleba. Příjemná vůně se linula po celém domově. Všichni se těšili na ochutnávku. Chléb chutnal i návštěvě z Kvasic.



Koupaliště Újezd

Horké dny jsme si zpříjemnili 20.7. koupáním na koupališti v Újezdě, na které jsme se velmi těšili. Slunce hrálo a voda byla osvěžující. Pochutnávali jsme si na výborných langoších a pití. Naši klienti si zaplavali, a když se plavat nechtělo, tak se hrály karty. Po 4 hodinách jsme s úsměvem na líci odjížděli domů.



Výlet na Královec

Ve čtvrtek 29. června odpoledne jsme se vydali na rozhlednu Královec. Napřed jsme si procvičili svaly při chůzi na opačnou stranu od rozhledny k vysílači, a poté jsme konečně našli rozhlednu, ze které je krásný výhled na Valašské Klobouky. U rozhledny nás čekal zasloužený odpočinek a doplnění energie malou svačinkou a kofolou. Zpět jsme přijeli v dobré náladě a příjemně unavení z krásného výletu.



Výlet do Kopřivnice a Štramberku

Přijali jsme pozvání z domova z Návojně na výlet do Kopřivnice. Tam jsme navštívili muzeum Tatra Kopřivnice, poté jsme se vydali do místní restaurace na oběd, kde nás pohostili výborným steakem a hranolky. Po vydatném obědě jsme se odebrali k muzeu Zdeňka Buriana ve Štramberku, kde jsme ochutnali i známé štramberské uši. Tímto děkujeme za pozvání a příjemně strávený den.



Pečení buchet S klienty jsme se domluvili, že si upečeme buchty. Vůně pečených buchet přilákala nejen klienty, ale i personál. Den jsme si zpříjemnili zpíváním u kytary s ochutnávkou buchet. Na talířích nezůstalo nic :)



Mistrovství přátel lehké atletiky v Pržně.

Této akce se zúčastnilo 6 našich borců. Naši klienti měli možnost soutěžit s klienty z Pržna, Návojně, z Hošťálkové a ze zařízení Jitka. Soutěžící mohli změřit síly v těchto disciplínách: pétanque, hod CD diskem, překážkový běh, běh s míčkem a vědomostní soutěž se sportovní tematikou. Z našich soutěžících obsadil 1. místo Ing. Petr Kroupa ve vědomostní disciplíně, 3. místo v překážkovém běhu získal pan Miroslav Rožek, tímto jim gratulujeme a přejeme mnoho



dalších úspěchů. Celá tato akce se nesla v přátelské atmosféře. Zúčastnění měli možnost si zazpívat, zatančit a k dispozici bylo i osvěžující občerstvení. Na závěr jsme měli možnost zhlédnout žongléra, který zapojil do svého vystoupení i přihlížející obecenstvo. Těšíme se na další akci.



Práce na zahradě odměněné pečením a konzumací bramboráčků a pečeňáčků

Za pomoci klientů jsme zapracovali obrubníky do okrasných záhonů, klienti, kteří mají raději vaření tak mezitím připravili pro všechny bramboráčky a pečeňáčky. Všichni si po zasloužené práci pochutnali.



Sběr přírodnin a hřibů

Sběr šišek a žaludů v našem parčíku nás příjemně překvapil nálezem spousty jedlých hříbků. Podle místních „mykologů“, byly jedlé a tak jsme si společně udělali smaženici. Každý, kdo chtěl ochutnat, musel přiložit ruku k dílu buď přímo v kuchyni, nebo na zahradě. Konzumaci provázelo příjemné povídání o největších „úlovcích“ našich hříbařů, klienti zmiňovali taky různé recepty, které lze z hřibů připravit. Děkujeme také za vstřícný přístup kuchyně, která nám poskytla potřebné ingredience.

KULTURNÍ PROGRAM U NÁS A V OKOLÍ

12. 10. 2017 v 13:00 – Turnaj v pétanque

Po neúspěšném pokusu uspořádat turnaj v pétanque 5. 10., kdy nás zradilo podzimní proměnlivé počasí, jsme se nenechali odradit a naplánovali jsme jej znovu na 12.10. Doufáme, že již tentokrát se na nás usměje štěstí a budeme si moct před příchodem zimy naposledy zasoutěžit. Turnaje se zúčastní hosté z DZR Kvasice, DZR Pržno a DSS Návojná. Těšit se můžeme na dobré občerstvení a hezké ceny, které čekají na vítěze turnaje.

Mikulášská nadílka a Vánoční večírek DZR – termín upřesníme

V našich domovech se snažíme zachovávat tradice a proto i letos můžete čekat návštěvu Mikulášské družiny a s ní spojenou nadílku, Mikuláš jistě ocení, pokud jej přivítáte nějakou pěknou písní nebo básní :). Na Vánočním večírku si zpřijemníme vánoční dobu zpěvem a tancem, horkým čajem a dobrou náladou. Večírek bude také spojen s ohlédnutím za letošním rokem a vzpomínkou na prožité dny v domově.

Kulturní komise a Zastupitelstvo obce Loučka pořádají koncert skupiny Fleret.

Koncert se koná 3.11.2017 od 20 hodiny v obecním sále v Loučce. Cena vstupenky činí 200,-Kč na osobu. Předprodej vstupenek je na Obecním úřadě v Loučce:

Pondělí, středa 7:00 – 17:00

Úterý 7:00 - 15:00

Čtvrtek, Pátek 7:00 – 13:00,

nebo na telefonu 577 350 175, mob. 724179027



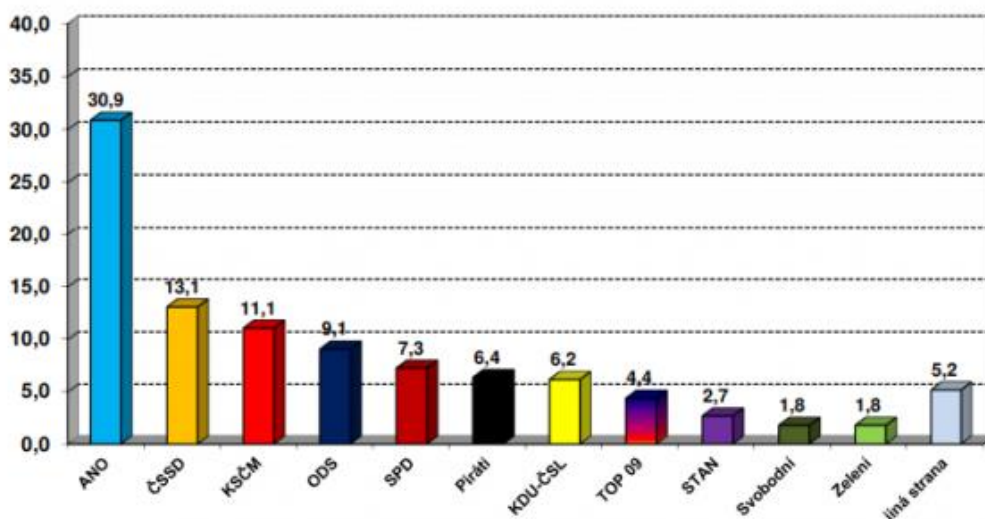
Volby do Poslanecké sněmovny 2017

Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky v roce 2017 se uskuteční 20. a 21. října. Termín voleb vyhlásil prezident Miloš Zeman 19. dubna 2017. Občané České republiky, kteří dosáhli zletilosti a nejsou omezeni ve svéprávnosti k výkonu volebního práva, zvolí 200 poslanců do Poslanecké sněmovny, dolní komory Parlamentu České republiky, pomocí systému poměrného zastoupení. Strany a hnutí mohly předkládat své kandidátní listiny příslušnému krajskému úřadu do 15. srpna 2017, losování čísel hlasovacích lístků proběhlo 5. září 2017.

Poprvé v historii České republiky budou výdaje na kampaň omezeny, a to maximálně 90 milionů korun za každou stranu.

Volební model - 4. - 14. září – CVVM

Volební model - jde o odhad, jak by volby dopadly. Zahrnuje pouze odpovědi rozhodnutých respondentů, kteří půjdou volit. Zvláštní kategorií volebního modelu je **volební prognóza** - jedná se o sofistikovaný výpočet, jehož metodiku si agentury většinou nechávají pro sebe.



Volby v obci Loučka – oznámení starostky

Volby do poslanecké sněmovny Parlamentu ČR se uskuteční dne 20. října od 14:00 do 22:00 hodin a dne 21. října 2017 od 08:00 hodin do 14:00 hodin.

Místem konání voleb do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR je volební místnost – zasedací místnost obecního úřadu v Loučce.

Voliči bude umožněno hlasování poté, kdy prokáže svou totožnost a státní občanství České republiky platným občanským průkazem, cestovním pasem České republiky, diplomatickým nebo služebním pasem České republiky, anebo cestovním průkazem.

Každému voliči budou dodány nejpozději v úterý 17. října 2017 hlasovací lístky. Voličům, kteří ve stanovené době hlasovací lístky neobdrží, je vydá pracoviště evidence obyvatel obecního úřadu. Ve dnech voleb volič může obdržet hlasovací lístky i ve volební místnosti.

O organizaci voleb v našem domově vás budou informovat včas zaměstnanci DS a DZR.

VAŠE PŘÍSPĚVKY

Jak se poznávají princezny

Petr Kroupa

A řekne vám ještě něco,
když jí setřete z tváře bolest a hněv,
když usmrtíte hada, jenž se za ní plazí,
že je hodna vás následovat.

Láska

Antonín Valášek

Po lotosovém kvítku stéká rosa,
to proto, že chodiš tak ráda bosa.
Rád tisknu tvoje dlaně,
v tvém pohledu skrývá se smyslnost laně.
Jen těžko odolám,
když se do tvých očí zakoukám.
Rád se dívám na tvoje vlasy,
to však mou žízeň neuhasí asi.
Mám rád tvou sametovou plet',
prosím jen tiše sed'.
Ved' mě až tam k místu,
na které tak rád vzpomínám.
Pročesávám tvoje vlasy,
chci vidět víc z té krásy.
Dotýkám se tvých nohou,
to snad moje dlaně mohou.
Letmý pohled tvůj mi napoví,
že mě čeká zážitek nevšední.
Na postel se mnou ulehni,
dřív než se den v noc promění.
Letmý pohled napoví mi,
že jsme se dlouho neviděli.
Nezůstávej sama ani v noci,
hlava se mi krásně točí.
Díváš se na mně zasněně,
jak bych se mohl divit té proměně.
Nezůstávám v klidu ani chvíli,
když ucítím tvou ruku na zátylku.



namaloval Miroslav Rožek

Odměna je báječná,
únava žádná snad částečná.
Setkávám se s nocí tou,
i s tvou planetou.
Každý výraz napoví mi,
že moje touha úspěch sklízí.
S mým andělem odcházíš mi s úsvitem.
Žár v mém srdci vychládá,
v skrytu duše vím,
že máš mne ráda.
U okna stojím, dívám se ven,
Vzpomínám, snad nebyl to jen sen.
Pozoruji rosu v trávě,
jak zvládá svou pout' hravě.
Na ladnost boků tvých vzpomínám,
na výraz tvůj vzpomínám.
V poledne se ke mně vrátíš,
přes zahradu si cestu zkrátíš.
Rukou pročesáváš svoji hřívu,
já oddávám se pohledu nádhernému.
V duchu prosím, ať to nikdy nepřestává,
díváš se na mne a už zase víš že, nejseš sama.
V duchu prosím pojď zas tam,
kde oddávám se tvým ozvěnám.
Dnem a nocí zas a zas,...
Počítám, že neskončí to to,
co je v mém srdci skryto,
možná za čas odpadne ta vášeň,
tak jak končí tato báseň.
Pro ty co nebojí se citů!

Výchovně nepedagogické pracovnice DZR

Narozeniny na DZR slaví:

Září: Barbořák Antonín, Maleňáková Věra, Bošuk Miroslav, Preclík Petr

Říjen: Dittrichová Jana, Miklová Marie, Vojvodíková Anna, Kroupa Petr

Listopad: Hyžáková Marie, Ševčík Marián, Plánková Marcela, Vávrová Zdeňka

NAŠE ZDRAVÍ A MY

Jak si udržet zdraví v sychravém podzimu

Imunita je zjednodušeně schopnost organismu bránit se různým nemocem. Když funguje správně, imunitní systém chrání naše tělo před viry, bakteriemi, plísněmi a parazity, ale také před alergeny a nádorovými buňkami. Imunitní systém je velmi složitý a jeho úlohou je udržovat rovnováhu vnitřního prostředí organismu.

Pro imunitní systém představuje nástup podzimu a zimy významnou zátěž. Dochází ke snižování venkovních teplot, lidé jsou vystaveni jednak venkovnímu chladu, ale i velkým výkyvům při přecházení z vyhřátých místností ven a zpět. Není také dostatek čerstvé zeleniny a v neposledním řadě má vliv i zkracování délky dne. Ubývání dne má prokazatelně negativní vliv, jak na psychiku, tak i imunitní systém.

Základem imunity jsou (možná pro někoho překvapivě) dobře fungující střeva. Pod sliznicemi střeva se totiž nachází přibližně 70 % buněk imunitního systému. Na povrchu sliznic, především na povrchu sliznice zažívacího traktu, je přítomna řada bakterií, které nazýváme probiotické bakterie.

Za stav své imunity jsme jistým způsobem zodpovědní a můžeme ji aktivně podporovat. Pro její posílení přinášíme několik různých, odborných, vědecky ověřených i „babských“ rad:

- každé ráno sklenice vlažné vody s citrónem nalačno (velmi jednoduché a skutečně účinné)
- každou sprchu ukončit proudem studené vody na dolní končetiny (odvážní mohou sprchovat i celé tělo)
- jíst mléčné výrobky, které obsahují živé bakterie, např. bílé jogurty s krátkou trvanlivostí, kefíry a kysané nápoje
- můžete zkusit také zázvorový čaj s medem a citrónem
- nechat se naočkovat proti chřipce
- užívat doplňky stravy typu echinacea, zinek, vitamín C
- nebýt líný, mít pravidelný pohyb, jednoduché cvičení, procházky
- jíst stravu pestrou na zeleninu a ovoce
- nezapomínat na dostatek spánku
- můžete posilovat obranyschopnost střev probiotickými přípravky
- pokud dojde k onemocnění, dodržovat léčbu doporučenou lékařem
- udržovat psychickou aktivitu aneb **radovat se z každé hezké chvíle.**



Zdravotnický úsek

Individuální plánování, které má smysl

Individuální plánování v sociálních službách pomáhá vnímat klienta jako individualitu. Jako člověka s určitou životní cestou a historií. Jako člověka s vlastními silnými stránkami, potřebami, touhami, přáním a preferencemi. Pomáhá podpořit klienta v jeho rozvoji a samostatnosti. Pomáhá sjednotit úsilí personálu při každodenní práci s klientem.

Kvalitní individuální plán pomáhá klientovi žít spokojeněji, samostatněji, nezávisleji a podle svých vlastních představ.

Proto, aby ind. plánování mělo smysl, jsou klíčové tři body:

1. **Ujasněme si, proč plánujeme.** Nejčastěji jsou to tyto důvody:
 - abychom hlouběji poznali každého klienta, jeho potřeby, *přání a cíle*;
 - abychom si vyjasnili, s čím můžeme klientovi *pomoci*, a co naopak klient zvládá sám;
 - abychom dělali věci způsobem, který klientovi *vyhovuje*;
 - aby se klient cítil jako náš *partner*, a ne jako objekt péče;
 - abychom prohloubili *vztah* s klientem;
 - abychom viděli *posun a pokrok*;
 - abychom si v týmu předávali důležité *informace*.
2. **Orientace na člověka, klienta,** který je v plánování tou hlavní osobou. Chceme klienta důkladně poznat, jeho přání a představy bereme vážně. V plánování jsou důležité tři klíčové otázky:
 - Kdo je člověk, kterého máme před sebou?
 - Co tento člověk chce a potřebuje?
 - Jak mu můžeme pomoci?
3. **Jednoduchost a srozumitelnost.** Smysl mají plány, které jsou stručné, jasné a věnují se důležitým věcem. Dobrý plán musí být především srozumitelný. Proto nepoužívejte cizí slova a složitá souvětí. Jednoduché plány mají několik výhod:
 - nedá tak velkou práci ho vytvořit;
 - lehce se v něm orientuje;
 - je větší šance, že plán bude v reálu užitečný a bude se líbit i inspekci.

Proto vyzýváme všechny klienty, aby se nebáli projevit své přání a potřeby klíčovému pracovníkovi, který podporuje klienta v jeho samostatném myšlení, rozhodování a uplatňování jeho vlastní vůle.

Pokud klientovi klíčový pracovník nevyhovuje v získání si jeho důvěry, může požádat o změnu klíčového pracovníka.

Sociální pracovnice DS

O medu, včelách a lidech: Jak se dělá med



Nejprve musí včely nasbírat a v medovém váčku ve vlastním jícnu do pláství donést ohromné množství nektaru z květů či medovice. V teple úlu se pak sladký poklad odpařuje, až vznikne hustý, zlatý med. Včelař jej z pláství stáčí a čistí. Jaké je tajemství jeho zpracování, jak med správně uchovávat? Po desetitisíce let lidé používali med jako takřka jediné dostupné sladidlo. Nejen to, starověké civilizace pohlížely na onen zlatavý voňavý nektar, pomalu vytékající z včelích pláství, jako na božský zázrak. Ostatně podstata medu, který má všestranné uplatnění nejen v kuchyni, ale i v

lékařství či kosmetice, zůstává záhadou i dnes po dlouholetých vědeckých výzkumech.

Jak včely vaří med

Včely med vytvářejí z nektaru květů rostlin nebo z takzvané medovice, což jsou sladké šťávy vylučované některými druhy hmyzu (zejména mšicemi). Nektar i medovici sbírají s neuvěřitelnou pílí a výkonností, jejich souhra s květinami a strategie sběru je fascinující. Sebraný nektar a medovici přetvářejí pomocí výměšků hltanových žláz a výslednou sladkou tekutinu uskládají v plástech. Zde se v teple, jež včelstvo vytváří, odpařováním mění hutný a mikrobiálně stálý med. Jde o zdroj potravy a energie, který umožňují včelám přežít zimní období. Během zrání se mění nejen konzistence, ale i chemické složení původních surovin. Složitější cukr sacharóza se štěpí na jednodušší cukry, především fruktózu a glukózu. Med ovšem obsahuje na tisíce dalších užitečných látek. Dodnes se vědcům nepodařilo všechny popsat a odhalit. Nejspíše i proto, že co med, to originál – nepřírodním produktem, jehož složení závisí na neustále se měnících přírodních podmínkách a složení včelí potravy.

Druhy medu – máte rádi světlý květový, nebo tmavý medovicový?

Podle původu členíme medy na květové, které vznikly převážně z nektaru květů, a medy medovicové, které vznikly především ze sladkých šťáv produkovaných hmyzem. Pro obchodní účely se původ medu určuje pylovou analýzou – například za jednodruhový akátový med je považován med s obsahem 35 % pylových zrn akátu. Květové medy, jež vznikají z nektaru, včelaři dělí na jednodruhové podle rostlin, jejichž nektar převažuje v pastvě včel, a smíšené. Toto označení je pouze přibližné, protože čisté jednodruhové medy se v praxi nevyskytují - včelař med vytáčí až po určité době a v plástech pravděpodobně zraje i snůška z jiných rostlin.

Medovicové medy se od květových liší především tmavší barvou a pomalou krystalizací. Díky vyššímu obsahu minerálů a menší kyselosti mají harmonickou chuť. Medy ze smrkové medovice jsou hnědočervené, hnědozelený odstín mají medy jedlové, medy z dubové medovice patří k nejtmavějším. Med je třeba uchovávat v suchu a tmě. Pozor na to, že med velmi snadno přijímá z okolí různé pachy.

Nejlepšími materiály pro uskladnění medu jsou sklo a kamenina. Z kovů vyhovuje nerezavějící ocel, hliník a nádoby opatřené povrchem z potravinářského cínu nebo potravinářského laku. Dříve se med skladoval i v dřevěných obalech vylitých včelím voskem. Nouzově lze pro přechování medu použít polyetylenové obaly, konve nebo pytlové fólie pro vyložení jiných nádob. Také tvar nádob na med má svůj význam. Uložený med dříve nebo později vykristalizuje, proto musíme mít možnost nádobu s medem šetrně ohřát.

Vysoký obsah cukrů působí do značné míry samokonzervačně, takže ve vhodných podmínkách si med uchová plnou kvalitu několik let. Avšak příliš dlouhým skladováním ztrácí med své aroma. Rozkládají se v

něm cukry, čímž přichází o svou biologickou hodnotu, tmavne a získává nevhodnou chuť. Med je hygroskopický, má tendenci vázat vlhkost ze vzduchu. Vyšší obsah vody pak zvyšuje nebezpečí, že se v medu „rozjedou“ nežádoucí mikrobiologické procesy (kvašení apod.). Proto jej skladujeme v dobře uzavřených sklenicích, které umístíme do suché a chladné místnosti (se vzdušnou vlhkostí do 60% a teplotou do 15 °C). Med také chráníme před přímým slunečním světlem.

Pastovaný med nestéká

V poslední době se vyrábí i pastovaný med, který má krémovitou konzistenci. Oblíbený je především proto, že jej lze mazat na chléb v silnější vrstvě, aniž by stékal. Med je vlastně zkrystalizovaný, ovšem cukerné krystaly jsou velmi malé. Pastový med se průmyslově vyrábí poměrně složitým postupem, kdy se do čerstvého medu přidá jako „zákvas“ troška jemně zkrystalizovaného medu a směs se za běžné teploty několikrát denně několik minut míchá. Tento postup může zkusit i malovýrobce pokud neuspěje, med zůstane tekutý a na kvalitě neztratí.

O vosku

Podobně jako med je včelí vosk člověkem využíván několik tisíc let. Jsou známy skalní kresby vytvořené z včelího vosku, staří Egyptané používali při mumifikaci zábalu se včelím voskem, asi nejpoužívanější byl při výrobě svíček. Vosk je včelou medonosnou vylučován voskovou žlázou na zadečku dělnic, včela vosk svými kusadly rozmělní na vlácnou hmotu a tuto dál používá na stavbu vznikajícího plástu. Je nezávadný pro lidskou konzumaci a není přímou součástí lidské výživy. Jeho využití mnohostranné např. v potravinářském průmyslu při balení a konzervaci potravin, v kosmetice při výrobě různých masť a krémů, v průmyslu při impregnaci a leštění dřeva, v elektrotechnice, v odvětví rybnictví, zlatnictví, zpracování uměleckých předmětů ap.

O propolisu

Je to směs včelího vosku a pryskyřic, které sbírají včely z květů rostlin a listových pupenů. Účinky propolisu jsou výrazně antibakteriální a včely vlastně touto látkou „dezinfikují“ prostředí úlu, potírají vnitřní část úlu a utěšují otvory. Propolis likviduje patogenní bakterii včel a zabraňuje vnikání vlhkosti do úlu. Propolis je velice žádaným produktem je to totiž produkt s výraznými biologickými – léčivými účinky.

Použití propolis: propolis je velice účinný antibakteriální prostředek, používá se ve formě masť a extraktů. Zrychluje regeneraci poškozených částí kůže, zabraňuje sekundární infekci a přispívá k procesu hojení, a to jen za předpokladu, že člověk není a tuto látku alergický. Jednoduchá zkouška: na zápěstí nanese kapku propolisového extraktu, tuto do 24 hodin opakujeme, pokud nám pokožka nezrudne a nebo nebude svědit, můžeme propolis využívat. V lékařství se využívá při léčení kardiovaskulárního systému, infekcí a zánětů dásní, vředových chorobách, popáleninách, plísňových onemocněních, tlumení následků po ozáření, detoxikaci od těžkých kovů, propolis má i účinky sedativní a anestetické.

O mateří kašičce

Dělnice včely medonosné (ve stáří 6 – 12 dnů) vytvářejí převážně v hltanových žlázách sekret, kterým krmí larvy do tří dnů stáří a také larvy budoucích matek, dospělé matky jsou krmeny denně mateří kašičkou a díky této potravě jsou schopny obrovské produkce vajíček (až několik tisíc denně). Včely tento produkt nijak neukládají, slouží k okamžité spotřebě larev. Pokud je larva včely medonosné krmena mateří kašičkou jen první tři dny, dalším vývojem se vylíhne dělnice (za 21 dnů), naopak pokud je larva krmena celou dobu vývoje vyvine se z ní matka (za 16 dnů). Výživa matky mateří kašičkou má také zásadní vliv na dlouhověkost matky, tato se dožívá věku až několika roků (dělnice žije 180 až 240 dnů). Včelaři v letním období přebytečnou mateří kašičku (nebo záměrně) odebírají pro její léčivé účinky (mateří kašička je zařazena na seznamu účinných látek léčiv a je lékařem předepisována).

Používá se při: tělesném a duševním vyčerpáním, ztrátě chuti, ve stáří, léčení astmatu, u léčení arteriosklerozy, vyšším cholesterolu, snížené imunitě, léčení nízkého tlaku, léčení popálenin, dále se mateří kašička využívá v kosmetickém průmyslu, poněvadž podporuje růst a regeneraci kůže.

CESTOMÁNIE PO EVROPSKÝCH ZEMÍCH

Velká Británie

Hlavní město Londýn.

Bílé útesy doverské jsou i pro nás symbolickou branou do Anglie, ačkoli cesta eurotunelem trvá jen 35 minut. Otevřeli jej v roce 1994.

Britové při jeho kopání vyvezli tolik zeminy, že se hrabství Kent zvětšilo

o 36 hektarů. Prvními rozdíly s kterými se musíme v Anglii vyrovnat je jízda

vlevo. V Londýně zamíříme od Piccadilly Circus - spolu s newyorským

Timesquare, nejslavnějším billboardem na světě, k Toweru, kde bydlívali britští

panovníci. Teď tu žije v ptačím luxusu osm krkavců, o které se stará speciální sluha,

zvaný Pán krkavců. Angličané věří, že rozmazlování těchto opeřenců přináší monarchii

štěstí. Výměna bakinenských stráží je nejfotografovanější ceremoniálem na světě. Jak

cestovat v Londýně než dvoupatrovým červeným autobusem. První tu už jezdily v roce 1929 a nyní jsou

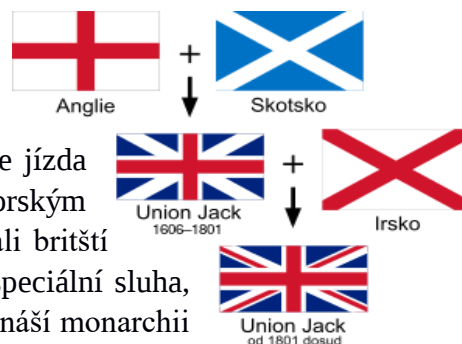
jeden ze symbolů města nad Temží. Samozřejmě nevynecháme ani Tower Bridge, Buckinghamský palác či

Kensingtonský palác, který dostala jako bolestné po rozchodu s princem Charlesem Lady Diana. Ale Anglie

není jenom Londýn. Můžeme zde navštívit i rodiště Shakespeara i nejslavnější univerzitu v Oxfordu.

Studium je velmi drahé studenti tady zaplatí ročně až půl milion korun. Také je nejznámější pověst o Robinu

Hoodovi.



jinak

Čaj o páté: Anglická tradice proslulá po celém světě

Nádherný čajový servis, výborný anglický čaj, hezký ubrus, stříbrné příbory a porcelánové talířky na

svačinu. To vše je potřeba k tomu, abyste si mohli vychutnat pravý anglický čaj o páté. Historie čaje o páté:

Původně s touto myšlenkou přišla vévodkyně Anna z Bedfordu roku 1840. Vzhledem k tomu, že zpravidla

byl podáván pouze lehký oběd a večere byla v domácnosti vévodkyně módně servírovaná až kolem osmé

hodiny večerní, stávalo se, že kolem čtvrté hodiny odpolední byla vévodkyně hladová. Přemýšlela, jak

zaplnit tuto mezeru mezi jednotlivými jídly a začala si dopřávat odpolední čaj spolu se sendviči, jako malou

odpolední svačinku. Později přizvala k tomuto příjemnému odpolednímu posezení do svého domu rovněž

přítelkyně z okolí. Podávány byly nejrůznější malé zákusky, vdolky, lívance, sendviče s rozličnými

náplněmi a vrcholem celého tohoto setkání byl samotný čaj, který zpravidla rozlévala paní domu. Tato

paenza na čaj během odpoledne se velice rychle stala

oblíbenou módní událostí. Během 80. let 19. století přidal na

důležitosti tohoto zvyku také fakt, že se dámy z vyšší

společnosti začaly při této příležitosti převlékat do dlouhých

šatů, rukavic a klobouků. Čaj byl obvykle podáván mezi

čtvrtou a pátou hodinou odpolední.



dvěma vysokými věžemi se v současnosti otevírá několikrát za den. K mostu se dostanete nejlépe procházkou podél toku Temže, nejbližší zastávkami metra jsou London Bridge.

Buckinghamský Palác

je londýnským sídlem královské rodiny. V současnosti

můžete v paláci občas zastihnout i královnu Alžbětu II.,

nutno však dodat, že Buckinghamský palác není jedinou



její rezidencí - další je například Windsorský hrad nedaleko Londýna či skotský zámek Balmoral, kde se královna zdržuje během letních prázdnin. Palác je v létě otevřen veřejnosti a nabízí k prohlídce část interiéru.



Big Ben

Nachází se v Londýně. Big Ben je hodinová věž Westminsterského paláce na břehu Temže v Londýně a neformální pojmenování Velkého zvonu. Od roku 1859 určuje přesný čas pro celou zemi. Oficiálně se tato věž jmenuje věž Sv. Štěpána. Hodiny jsou symbolem tohoto města. Výška: 96 m.

CINEMA – FILMOVÉ NOVINKY

PO STRNIŠTI BOS

Zdeněk Svěrák se zase rozbíhá Po strništi bos

„Připadal jsem si trochu směšně. Dědek klečí v krajině a prosí, aby se mu vrátil chlapecký věk...“, čte Zdeněk Svěrák ze své knihy *Po strništi bos* na úvod druhé ukázky ze stejnojmenného filmu, který natáčí jeho syn, režisér Jan Svěrák. Vrací se v něm do otcova dětství během období protektorátu. „Chtěl jsem, aby se do traileru dostal pocit, jaký jsem měl při čtení tátovy předmluvy ke knížce *Po strništi bos*“, přiznal Jan Svěrák. „Popisuje v ní, jak se jako starý muž pokouší vzpomínat na dětství. Je to upřímné, prosté a nesmírně dojemné. Takovou emoci bych rád, aby dýchal i náš film. A trailer je jeho předmluvou.“ Lyrický film o dětství a hrdinství v každém z nás uzavírá tematickou tetralogii společné tvorby Svěrákových o jedné generaci. „Když ty čtyři filmy dáte za sebe, tak můžete na pozadí osudů jednoho hrdiny pozorovat velkou část naší historie ve dvacátém století“, podotýká režisér. „Už *Obecná škola* byla o dětství mého tatínka, *Kolja* potom o dospělosti a *Vratné lahve* o jeho stáří“, připomněl.



Příběh *Po strništi bos* se časově posunul před *Obecnou školu*, děj filmu se odehrává za druhé světové války na venkově, kam je donucena vystěhovat se rodina malého Edy. Ten tu nachází cestu nejen k místní klukovské partě. Do hlavních rolí rodičů dětského hrdiny Edy obsadil Jan Svěrák Terezu Voříškovou a Ondřeje Vetchého. Edu hraje Alois Grec. Ve filmu se objeví i Zdeněk Svěrák - jako ředitel školy. Premiéra snímku, který vzniká v koprodukcí České televize, je naplánována na 17. srpna.

Osobnosti



KVĚTA FIALOVÁ

Narozena 1.9.1929 88 let

Velké Dravce, Slovensko, Československo zem. 26. 9. 2017

Květa Fialová se narodila na Slovensku, v obci Velké Dravce v okrese Lučenec. Její maminka byla výtvarnice, vedle malby se věnovala i sochaření. Na Slovensku žila rodina do roku 1938, kdy je slovenští nacionalisté přinutí odejít do Čech. Z konce 2. světové války si dospívající Květa odnesla nanejvýš traumatizující

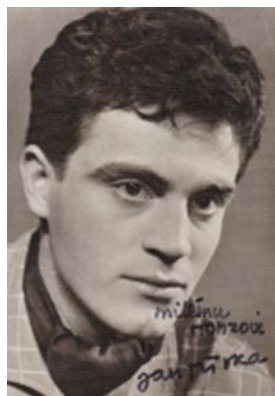
zážitek, když ji spolu s matkou brutálně znásilnili sovětsí vojáci. Tato zkušenost byla počátkem jejího komplikovaného a rozporuplného vztahu k mužům. Po válce se matka vrátila na Slovensko a Květa Fialová zůstala sama. Přitahovalo ji divadlo a v roce 1946 začala hrát v Českém Těšíně. Téhož roku byla přijata na brněnskou konzervatoř. Pokračovala studiem na JAMU, které úspěšně zakončila v roce 1950. Ještě během studia se objevila v malé roli zapomenutého budovatelského snímku VELKÁ PŘÍLEŽITOST.

V 50. letech postupně prošla divadelními angažmá v Opavě, Českých Budějovicích, Kolíně a jednu sezónu hrála dokonce ve vzdáleném Martině na Slovensku. Přestože se pohybovala na oblasti, byla obsazena v několika nevýrazných filmech oné doby. Do Prahy mladou herečku pozval v roce 1958 Jan Werich. Divadlu ABC zůstala v následujících desetiletích věrná i po jeho připojení k Městským divadlům pražským až do roku 1991 a i později zde pohostinsky vystupovala. Příchod do Prahy znamenal větší nabídku filmových rolí. V 60. letech ztvárnila řadu výrazných filmových postav. Objevila se např. ve válečných dramatech SMRT SI ŘÍKÁ ENGELCHEN nebo OSTŘE SLEDOVANÉ VLAKY. Česká kinematografie ale především v Květě Fialové objevila ideální představitelku krásných osudových žen a v 60. letech se tak herečka stala pro mužské publikum sexy symbolem.

Její životní rolí se stala postava barové zpěvačky v parodii na divoký západ LIMONÁDOVÝ JOE ANEB KOŇSKÁ OPERA. Protože neuměla zpívat, pěvecký part za ni nazpívala zpěvačka Yveta Simonová. Ta ji ostatně zastoupila po pěvecké stránce i v muzikálu ZVONOKOSY o několik desítek let později. Typově podobné role femme fatale si zopakovala i v parodiích na brakové detektivky (FANTOM MORRISVILLU) a špionážní thrillery bondovského stříhu (KONEC AGENTA W4C PROSTŘEDNICTVÍM PSA PANA FOUSTKY) a v detektivkách (PARTIE KRÁSNÉHO DRAGONA). Slušný prostor jí od konce 60. let poskytla i televize. Objevila se např. v inscenaci VAJÍČKO, seriálu HŘÍŠNÍ LIDÉ MĚSTA PRAŽSKÉHO nebo v představení CHARLIEHO TETA. Její filmová, televizní i divadelní kariéra plynula bez větších propadů a s přibývajícím věkem bez problémů měnila svůj herecký typ z osudových žen na zralé elegantní dámy a babičky, které hrála s nezaměnitelným šarmem a nadhledem. Taková byla její hraběnka v parodii ADÉLA JEŠTĚ NEVEČĚŘELA nebo babička v rodinné komedii S TEBOU MĚ BAVÍ SVĚT. Svě role uměla ztvárnit s typickou sebeironií a lehkou nadsázkou. Má široký herecký rejstřík, objevila se prakticky ve všech žánrech, největší podíl ale tvořily komedie, které také měly největší ohlas. Pokud jde o osobní život, poprvé se provdala už v 21 letech, ale vzhledem k jejímu svéráznému vztahu k mužům manželství trvalo velmi krátce. Mladou herečku manželský život vyděsil natolik, že od manžela utekla a nějaký čas dokonce přespávala v opuštěné márnici kolínského hřbitova. Svého druhého muže, režiséra Pavla Hášu, poznala v roce 1957 a o dva roky později se vzali. Manželství nejenže vydrželo, ale lze ho považovat za šťastné - především díky tomu, že oba partneři k sobě byli nanejvýš tolerantní a dopřávali si vzájemně velkou míru svobody. V roce 1962 se jim narodila dcera a dnes je již Květa Fialová babičkou. Herečka se vždy zajímala o východní nauky, zejména buddhismus, o okultismus a čarodějnictví. Vlastní sbírku předmětů vztahujících se k tomuto okruhu zájmů.



JAN TRÍŠKA



Nar. 4. 11. 1936 Praha, Československo zem. 25. 9. 2017 (80 let) Praha, Česko. Narodil se 4. listopadu 1936 v Praze. Původně byl tanečníkem, ale když ho Karel Höger slyšel recitovat, přemluvil ho, ať zkusí herectví. Vystudoval DAMU a stal se nejmladším členem činohry Národního divadla. Zde vytvářel nezapomenutelné role. Např. Romea. Hrál též v Divadle za branou a v Městských divadlech pražských. Uplatnil se i jako filmový herec. Za zmínku stojí filmy jako STARCI NA CHMELU (1964), RADÚZ A MAHULENA (1970), tady vytvořil postavu Radúze. NA

SAMOTĚ U LESA (1976), kde hrál doktora Houdka. V seriálu F.L. VĚK (1971) vytvořil postavu Šebka Hvědkovského. Roku 1977 emigroval do USA.

Po odchodu do USA dostal příležitost až po delší době. Pracoval často s Milošem Formanem, např. ve filmu RAGTIME(1981) nebo ve snímku LID VERSUS LARRY FLYNT (1996), kde ztvárnil roli střelce. Spolupracoval na seriálu HIGHLANDER: THE RAVEN (1998). V témže roce si zahrál spolu s Robertem De Niro a Jeanem Reno ve filmu RONIN (1998). V roce 1991 natočil Jan Svěrák film OBECNÁ ŠKOLA a Jan Třiska dostal možnost vytvořit ústřední postavu učitele Igora Hnízda. To jemu a celému štábu vyneslo nominaci na Oscara za nejlepší cizojazyčný film. Druhou nominaci získal s filmem ŽELARY (2003). O rok dříve, v roce 2002 byl oceněn Cenou Alfréda Radoka za výkon v hlavní roli Krále Leara na Letních filmových Shakespearovských slavnostech.

Jan Třiska žije momentálně v Los Angeles, kde jeho manželka, herečka Karla Chadimová vede restauraci luxusního losangeleského hotelu Bel Air. Má dvě dcery.



TÍMTO VZPOMÍNÁME NA NAŠE FILMOVÉ HVĚZDY.

Vtipy, zábava:



„Jaký je rozdíl mezi našim politikem a telefonním automatem?“

Do automatu vhodíte minci a můžete mluvit. Do politika vrazíte část svých daní a můžete akorát držet hubu.

Redakční rada Domovského zpravodaje

Dalibor Maniš, Mgr. Karla Čížová, Bc. Dagmar Fiedorová, DiS, Milada Surovcová, Markéta Zvonková, Michaela Vašíčková, Martina Jálová, Světlana Čurečková, Ing. Daniel Sitko, Blanka Lysáková, Ludmila Divoká, Jana Konečná