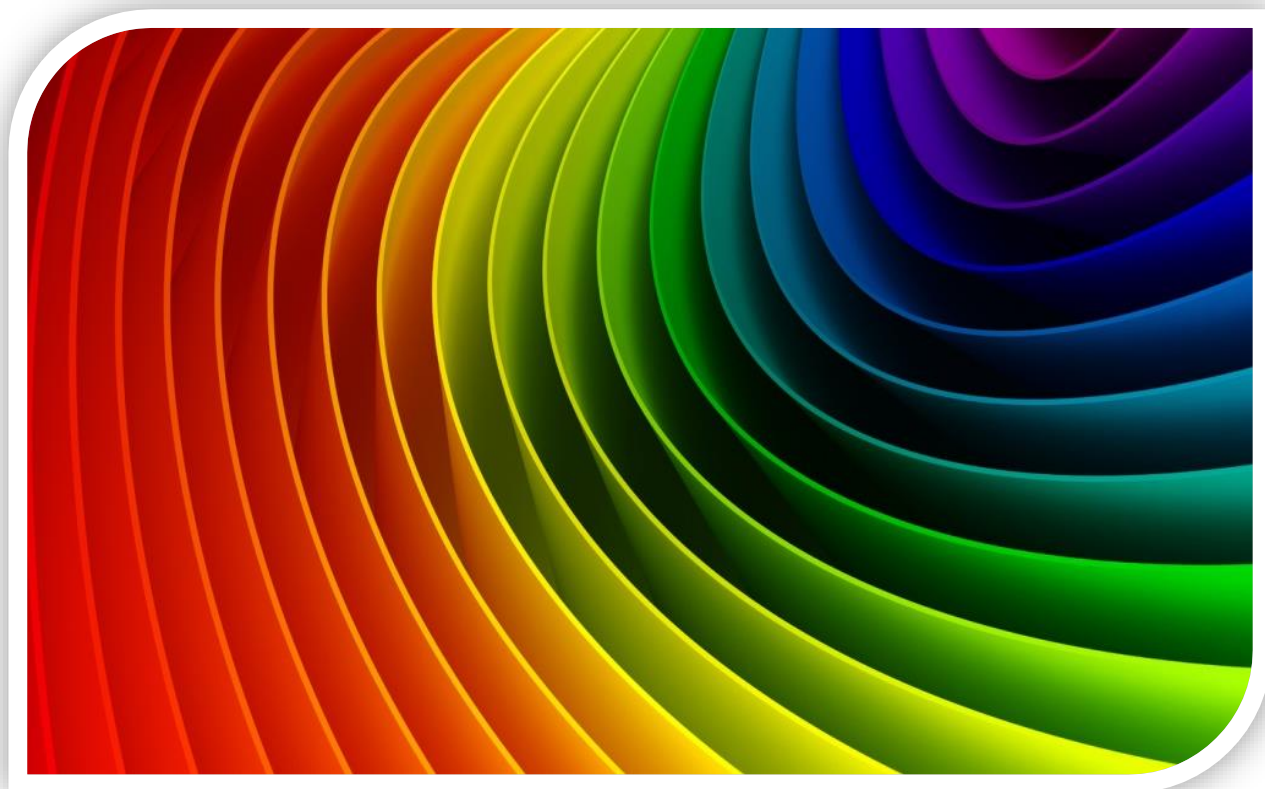


SRPEN 2022



DUHA

Měsíčník informací Domova seniorů
Havířov, středisko Luna

Srpen



Český název pochází pravděpodobně od zemědělského nástroje srp, užívaného při sklizni obilí.

Během srpna se na severní polokouli zkracuje délka dne. Na území České republiky, přesněji na průsečíku 50. rovnoběžky a 15. poledníku, je první srpnový den dlouhý okolo 15 hodin a 13 minut. Slunce vychází přibližně v 5.29 a zapadá ve 20.42 hodin středoevropského letního času. Poslední den v srpnu je kratší o hodinu a 41 minut. Z celého území České republiky byla nejvyšší teplota naměřena 20. srpna 2012 v Dobřichovicích u Prahy (40,4 °C). Byla to také vůbec nejvyšší teplota v historii měření v Česku. Nejnižší teplota byla 20. srpna 1991 na Horské Kvildě na Šumavě (-5 °C). Nejvíce srážek za den spadlo 12. srpna 2002 v Českém Jiřetíně na Mostecku (226,8 mm).

Zdroj: wikipedia

(Barbora)

Rodinné hry v DS Luna

„Konečně se můžeme navštěvovat!“ to byla slova, která často zaznívala v našem domově seniorů, když přišlo „pocovidové“ rozvolnění. A tak jsme si my zaměstnanci řekli, že si společné chvíle musí naši klienti a jejich rodiny, po téměř dvouleté pauze, opravdu užít. Pozvali jsme rodinné příslušníky, kamarády a dobrovolníky ADRY, aby každý se svým seniorem strávili příjemné odpoledne při rodinných hrách. Co se pod tímto názvem skrývalo? Vytvořené týmy si vyzkoušely několik disciplín, mezi něž patřily: ruské kuželky, slalom na invalidním vozíku, vědomostní soutěž, hádání předmětů hmatem, šipky, trefa míčkem do plechovek, skládání papírové čepice. Při plnění těchto soutěží si naši klienti i jejich týmoví spoluhráči užili spoustu zábavy a hravé odpoledne rychle uteklo. V některých družstvech se přirozeně spojilo i několik generací - prababička, dcera, vnučka a pravnučka! Příjemnou atmosféru rodinného odpoledne podtrhlo navíc pěkné slunné počasí. Na závěr si všichni pochutnali na sladkých dobrotách, které připravily naše uživatelky, opekli si špekáčky na ohni a společně zazpívali známé písně s kytarou.



Tak zase za rok, ale bez covidu!

(Barbora)



VÝLET K ŠIKMÉMU KOSTELU V KARVINÉ



Léto je v plném proudu a naše malá skupina z Domova seniorů Luna Havířov se rozhodla navštívit šikmý kostel sv. Petra z Alkantary v Karviné, kterému se také říká „česká Pisa“. Ženy, které tady prožívaly svá školní léta, veselé tancovačky a první lásky, začaly během cesty emotivně vzpomínat. Vzpomínaly také na krásné vilky, které kdysi stály u hlavní cesty, z nichž už nezbyla ani památka.

Dnes kostel představuje ojedinělou atraktivitu v našem regionu. Těžba černého uhlí způsobila pokles půdy pod kostelem a to zapříčinilo jeho naklonění o 37 metrů směrem k jihu. Při vstupu do kostela se může stát, že se vám udělá nevolno a musíte odejít. Stojíte na rovné zemi a stěny se vám zdají šikmé. Naše skupina to však zvládla bez problému. Průvodkyně nám poskytla odborný výklad jak před kostelem u informační tabule o historii „STARÉ KARVINNÉ“,



tak i během prohlídky této památky. Naše dotazy byly víc než dostatečně zodpovězeny. Zajímaly nás zejména osudy lidí, historie nejen kostela, ale i samotný původ města.

Zpět jsme se vraceli s nostalgickým úsměvem a s příjemnými vzpomínkami.

(Petra)



Co taky rádi děláme...

...například nás potěší návštěva kronikářky města Havířova a současně knihovnice paní Hanky Dvořákové, která si pro nás vždy připraví poutavý program. Tentokrát nám četla ze soudobé místní literatury, a taky ukázku z dnes populární knihy Šikmý kostel. Minule jsme žasli, kolik soch je umístěno v Havířově, jindy jsme se podívali na dobové fotografie známých míst.

A nejenom kulturou živ je člověk, taky rádi zavítáme do „víru velkoměsta“, navštívujeme Farmářské trhy, dáme si zmrzlinu a zajdeme do kavárny Centrum. Připomeneme si známá místa, zavzpomínáme, možná potkáme dávné známé...

Postřehy klientů zapsala Barbora



Slavní sportovci

MARTIN ŠONKA

je český akrobatický a bývalý bojový pilot vzdušných sil AČR, vicemistr světa, mistr Evropy a České republiky v akrobatickém létání. V roce 2018 se stal vítězem série mezinárodních závodů Red Bull Air Race.



Narodil se v roce 1978 ve Dvoře Králové nad Labem, ale prakticky celý život prožil v Jižních Čechách - v Sezimově Ústí a v Táboře, kde žije dodnes.

Už jako malý kluk naslouchal otcovu

vyprávění o letadlech, pokukoval po všem, co letělo nad jeho hlavou, studoval časopisy a knihy, ale až ve svých 17 letech dostal odvalu a vydal se na svůj první let motorizovaným větroněm Vivat nad Tábor. To rozhodlo o vstupu do tehdejšího Svazarmu a absolvování leteckého plachtařského výcviku a také absolvování několika seskoků padákem. Po maturitě se pak pro létání rozhodl napevno a v roce 1997 nastoupil na Vojenskou akademii v Brně - obor pilot bojového letounu. Po ukončení pokračoval studiem oboru Management, marketing a logistika v dopravě na Univerzitě v Pardubicích.

To už ale na kluzácích létal akrobacii a v roce 2003 si

vyzkoušel první akrobatické prvky také v motorovém letounu. Jeho talent spojený s pílí ho už o rok později přivedly do českého akrobatického reprezentačního týmu. Současně působil jako vojenský letec a postupně létal na cvičných strojích L-29 Delfín, L-39 Albatros a L-159 Alca, až nakonec usedl i do stíhacího JAS-39 Gripen.

V roce 2010 byl přizván k účasti v celosvětové sérii Red Bull Air Race, kam nastoupil jako vůbec první český pilot. Až do přerušení sbíral zkušenosti a hledal soulad mezi sebou a svým letadlem. Po obnovení závodů v roce 2014 už s novým letadlem EDGE 540 V3 začal obsazovat stupně vítězů a jako jediný z účastníků celé série si v dalších vylétal jak bronzovou a stříbrnou příčku, tak i v roce 2018 titul mistra světa.

Dařilo se mu také v letecké akrobacii, kde získal stříbro na Mistrovství Evropy v Moravské Třebové v klasické akrobacii a opakovaně třikrát za sebou obhájil evropský titul v disciplíně Freestyle. Úspěchy slaví dnes i na poli leteckých show, kdy vystupuje na leteckých dnech a akcích a udivuje schopností popírat fyzikální zákony. Spolu s vojenským pilotem Ivo Kardošem předvedli společné vystoupení akrobatické Extry 330 a stíhacího Jas-39 Gripen.





V současné době se připravuje na novou etapu leteckých závodů mezi pylony, která by měla být zahájena v roce 2022 a působí jako učitel létání v armádě a zalétávající pilot u společnosti ZLIN AIRCRAFT a.s.



Zdroj: <https://www.msfc.cz/martin-sonka/>, wikipedie
(Barbora)

POUTNÍ MÍSTO MARIA HILF V JESENÍKÁCH



V lesích jižně od Zlatých Hor se nachází obnovený poutní areál, zasvěcený Panně Marii Pomocné - Ochránkyni nenarozených (zvané jako Maria Hilf). Před druhou světovou válkou sem ročně přicházelo až sto tisíc poutníků. V době 30leté války, za vpádu švédských vojsk, utekla Anna Tannheiserová, která byla v pozeňnaném stavu, na horu Boží Dar (Gottesgabe), kde osamocená porodila syna Martina, který se stal pozdějším váženým občanem a městským radním. Z vděčnosti za záchranu při svém narození přikázal v poslední vůli, aby na tomto místě byl zavěšen obraz Panny Marie. Tento příkaz splnila jeho dcera Marie Weisová a nechala zhotovit malířem Šimonem Schwarzerem kopii slavného obrazu pasovské Madony s dítětem od Lucase Cranacha st. Zlatohorská kopie se liší oblečením a korunkami, které na

originále nejsou. Obraz začal přitahovat zástupy poutníků svým zvláštním kouzlem i vyslyšením a uzdravením z různých nemocí.

Během 10 roků byla zde postavena lesní kaple. V době josefínských reforem přišel několikrát příkaz k jejímu



odstranění, který však nebylo možné provést, protože se nenašel nikdo, kdo by byl ochoten rozkaz splnit. Kapacita kaple nedostačovala, a proto byla posléze nahrazena poutním kostelem vybudovaným v letech 1834-1841. Postupně bylo doplněno i okolí o kapli sv. Anny, sv. Marty, Lurdskou jeskyni, vodní kapli se studánkou a poutní dům.

Zdroj: wikipedia.cz

(Šárka)

České značky: Fenomén Igráček

Nejsou tak populární jako hračky Lego nebo Playmobil, ale přesto je zná celé Česko: řeč je o Igráčcích, malých figurkách představujících nejrůznější profese a činnosti. Kdo si s nimi nehrál jako dítě, ten je alespoň znal od kamarádů. Dnes je kromě dětí mají rádi i sběratelé, navíc Českem už několik let koluje výstava Fenomén Igráček.



První Igráček přišel na svět díky spolupráci dvou modelářů z opačných stran železné opony: Jiřího Kaliny, který byl od šedesátých let zaměstnancem Výrobního družstva IGRA Praha, a německého designéra a otce Playmobilu Hanse Becka. O malé plastové figurce znázorňující různé profese, která by dokázala do rukou uchopit rozmanité předměty, děti by s ní mohly snadno manipulovat a i dospělí se bavili řadu let. První český Igráček se na pultech objevil v roce 1976 a byl to zedník.

První figurky

Půvab Igráčků spočíval v tom, že byli všichni stejní, skládali se ze stejných dílů a měnila se jen barva a jejich výbava. Figurky se vyráběly v závodu v Mnichovicích u Prahy a na trh se dodávaly v krabičkách i s příslušenstvím, každý rok přibližně čtyři nové modely. Igráčka zedníka záhy doplnil

mimořádně populární příslušník VB, kuchař, stavbař, kominík, námořník, cestář či igráčkovská zdravotní sestra s injekcí a kufříkem nebo maminka s dětmi.

Igráčci přežili i sametovou revoluci a mírně se modernizovali: z příslušníka se stal policista (a do výbavy dostal například motorku a koně), objevil se středověký rytíř nebo skateboardista. V té době Igráčci dostali nový prvek, který dnes jasně prozrazuje jejich věk: ti nejstarší neměli nos, první panáčky s nosem se objevili až v devadesátých letech.



Výstava Fenomén Igráček



Igra už Igráčky dávno nevyrábí, od roku 2010 vlastní ochrannou známku společnost EFKO-karton z Nového Veselí. Panáčky mají modernější účesy i oblečení, pohled jim rozzářily bílé tečky v očích a kromě ramen, kyčlí a krku

mohou také otáčet zápěstím. Doplnují je další herní řady, například MultiGo a nákladní auta s výměnnou korbičkou, anebo řada Handy, tedy skládací domečky, požární stanice, kuchyně, nemocnice, nádraží a jiná prostředí, kde si děti mohou s Igráčky hrát.

Od roku 2011 Českem křižuje putovní výstava Fenomén Igráček; vernisáž tehdy proběhla v Technickém muzeu v Brně. Na každé ze zastávek můžete porovnat původní podobu postaviček z roku 1976 s jejich novými zdokonalenými kolegy, podívat se na novinky, se kterými přišel výrobce v posledních letech a také přivítat v rodině Igráčků další originální postavičky. Ty ztvárňují významné osobnosti z míst, kde se nová výstava koná.

Pro právě probíhající výstavu Fenomén Igráček v Blansku to jsou například figurky Ericha Roučky, českého technika a vynálezce, a hraběte Hugo Františka Salma, moravského šlechtice, průkopníka průmyslu, vědce, milovníka umění, sběratele, mecenáše a speleologa.



Víte, že?

Igráček jde s dobou: výročí 80 let od úmrtí prvního československého prezidenta, zakladatele československého státu, významného státníka, historika, filozofa a pedagoga připomíná figurka Igráček Tomáš G. Masaryk, právě tak se objevila limitovaná série k výročí 700 let od narození Otce vlasti, císaře a krále Karla IV.

Velké popularitě se stále těší policejní řada: Igráčci dostali policejní auto a policejní stanici, řadu rozšířila policistka, dále pak dopravní policista v nepřehlédnutelné reflexní vestě a voják.

Výrobní řada Na cestách není jen pro fanoušky portálu Kudy z nudy: vedle Igráčků závodníků s motokárami, cestovatelů s auty a námořníků s lodičkami v ní najdete také vozidlo silniční údržby s cestářem, řidiče, popeláře a dokonce i závozníka Otíka, kterého znáte z filmu Vesnička má středisková.



Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/zavzpominejte-na-igracky-na-zamku-loucen> (Petra)

Numerologie



Význam čísla 6 podle numerologie: Povzbuzení pro druhé a dobrosrdečnost

Životní číslo 6

Šestka působí šarmantně a sebejistě, je to však pouze **zástěrka její nejistoty**. Rozhodování je pro šestky složité, jejich nejistota jim často přináší zmatek a ztrátu iluzí.

Je pověstná svým smyslem pro spravedlnost, narazí-li na **bezpráví**, pak neváhá věnovat úsilí tomu, aby bylo odstraněno. Férové jednání v práci i v soukromí je pro ni na prvním místě. Šestka považuje svoji starostlivost za

samozřejmou, u některých lidí však může narazit, ne každý o její pomoc totiž stojí. To by si měla šestka uvědomit, její **dobrosrdečnost** se jí totiž mnohdy nevyplatí. Ne nadarmo se říká, že cesta do pekel bývá dlážděna dobrými úmysly. Spousta vychytralců dokáže její vstřícnosti a dobroty nekale využít.

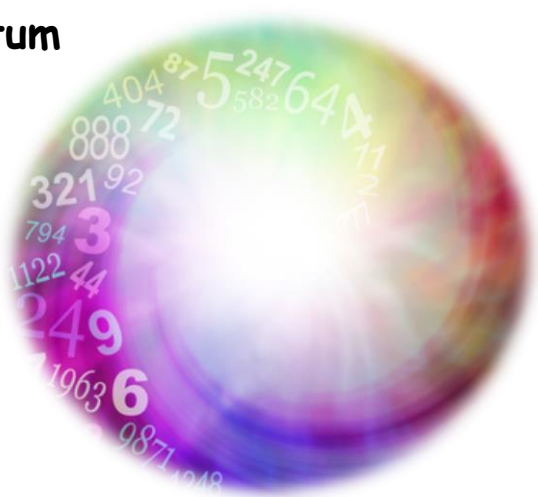
Šestky se dobře orientují v životních příležitostech, umí přirozeně mistrně využívat možností, které se kolem nich nacházejí. Cílem těchto lidí je vytváření harmonického a klidného životního prostředí. Pokud nežijí v harmonickém svazku a prostředí, obvykle se to podepíše na jejich zdraví.

Lidé s životním číslem šest bývají **milovníky umění** a mají cit i nadání na hudbu, tanec a mnohé jiné umělecké činnosti.

Nevíte, jak vypočítat své životní číslo?

Potřebujeme znát pouze **datum narození** psané číslicemi.

Všechna jednotlivá čísla sečteme a následně tzv. redukujeme, abychom získali čísla 1 - 9. Výjimku tvoří čísla 11 a 22, která se neredukují.



Výpočet životního čísla - příklad

Datum narození: 20. 6. 1988

Životní číslo tedy je: $2 + 0 + 6 + 1 + 9 + 8 + 8 = 34 = 7$

Význam čísla 6 podle numerologie dle umístění

CHYBĚJÍCÍ ŠESTKA V DATU NAROZENÍ

Lidé, kterým v datu narození chybí šestka, bývají urputní v prosazování svých názorů, kompromis nikdy nepřipouštějí. Nepřítomnost šestky také negativně ovlivňuje paměť a schopnost zapamatování. K nezapomínání drobných denních povinností je zapotřebí systematickosti. Ti, kteří nemají šestku v datu narození zastoupenou, nikdy nemohou pochopit ty, kteří jsou nositeli jedné nebo více šestek.

JEDNA ŠESTKA V DATU NAROZENÍ

Jedna šestka v datu narození symbolizuje velkou potřebu harmonie a lásku k domovu. Tito lidé působí sebevědomě, ale uvnitř bývají nejistí. Kdo jim jednou ublížil, toho už k sobě nepustí, a to i přesto, že vnitřně mu odpustit dokážou. Pro rodinu a vztah jsou schopni obětovat skutečně hodně, partnerství pro ně bývá nejdůležitější částí života. Jsou schopni velkých výkonů a jsou velmi čínorodí a kreativní. Na stresy reagují úzkostně a jsou-li zraněni, stahují se do sebe, i když navenek nic nedají najevo. Mívají umělecké nadání a umí ocenit krásné věci.

VÍCE ŠESTEK V DATU NAROZENÍ

Lidé, kteří mají v datu narození více šestek, bývají kreativní, nekonvenční a plní duševní energie. Proto, aby tito lidé mohli svůj potenciál naplnit musejí mít harmonické prostředí. Potřebovali by více sebevědomí a odvahy, nebát se konfliktů a

konfrontací a uvědomit si svoji velkou cenu. Pokud jim o něco jde, dokáží být velkými bojovníky.

Vnitřní rovnováha je pro ně velice důležitá, jsou náchylní ke kompromisům, které však mnohdy nejsou správné - a to především pro ně samotné.

Jsou to lidé silně toužící po rodině, na své partnery však mívají vysoké nároky. Potřebují partnera silného v morálních zásadách, takového, který je bude umět podpořit a o kterého se budou moci vždy s důvěrou opřít. Podvědomě hledají takového člověka, který je především bude umět podržet v náročných životních situacích a posílí jejich sebevědomí. Jejich život bývá plný situací, kdy se musejí zásadně rozhodnout, řídí-li se v takových chvílích srdcem, pak jsou jejich rozhodnutí většinou správná. Jejich životním úkolem je pochopit, že tyto překážky jen posilují a prohlubují jejich vůli a schopnosti.

Slavné osobnosti s číslem šest

K slavným šestkám patří teoretický fyzik a jeden z nejslavnějších vědců všech dob Albert Einstein, britský herec Ben Kingsley a hudebníci John Lennon a Stevie Wonder.

Zdroj: <https://www.spektrumzdravi.cz/ezoterika/> (Petra)

Čeští herci a herečky

Rudolf Hrušínský



(17. října 1920 Nová Včelnice - 13. dubna 1994 Praha)
Byl český herec. Kromě toho působil jako divadelní a filmový režisér, je rovněž autorem jedné detektivní divadelní hry První případ z roku 1944, počátkem 90. let krátce zasedal jako poslanec Sněmovny lidu Federálního shromáždění.

Osobní život

Jde o potomka významného hereckého rodu Červíčků a Budínských. Matka Hermína Červíčková, otec Rudolf Hrušínský nejstarší (vlastním jménem **Rudolf Böhm**). Narodil se v jihočeském Novém Etytku



(dnes Nová Včelnice) doslova za jevištěm po představení Taneček panny Márinky. Cestoval s kočovnou společností své babičky Anny Budínské-Červíčkové. Už v dětství hrál několik rolí v divadle. Později se rodina usadila v Praze.

Studoval na gymnáziu, ale pro časté absence kvůli divadelní činnosti byl vyloučen. Uvažoval o různých povoláních (např. právník), ale nakonec se rozhodl pro herce. Jeho prvním profesionálním působištěm se stala holešovická Uranie (1935) a Burianovo Děčko. V té době začal vystupovat v prvních filmech, do svých 25 let hrál v 17 filmech. V období 1940-1943, 1945-1948 a znovu pak v letech 1949-1950 působil v Divadle na Vinohradech, v letech 1950-1960 v Městských divadlech pražských. Od roku 1960 byl v angažmá v Národním divadle v Praze.



V roce 1968 byl mezi prvními padesáti signatáři článku Ludvíka Vaculíka 2000 slov. Protože ani po silném nátlaku v době normalizace svůj podpis neodvolal, byl několik

let bez práce a měl zakázanou kulturní činnost. Přišel tím nejen o řadu filmových a televizních rolí, ale i o místo pedagoga na DAMU, o významné zahraniční filmové nabídky a měl také zákaz pracovat v rozhlasu a režírovat v divadlech.

Do filmu jej vrátil František Vlácil úlitbou režimu, kdy s ním natočil (velmi odlišně od místy poněkud naivně působící předlohy *Doktor Meluzin*) podle románu Bohumila Říhy snímek *Dým bramborové natě*.

V roce 1977 podepsal Antichartu (seznam signatářů byl zveřejněn v deníku Rudé právo).

Po převratu v roce 1989 se krátce zapojil do politiky. Ve volbách roku 1990 zasedl do Sněmovny lidu za Občanské fórum (volební obvod Středočeský kraj). Po rozkladu Občanského fóra v roce 1991 působil v parlamentním klubu NOF (Nezávislí poslanci Občanského fóra). Ve Federálním shromáždění setrval do voleb roku 1992. Podle svého syna neměl původně o aktivní politickou kariéru zájem a na kandidátku Občanského fóra nastoupil s tím, aby byl zařazen na její zadní pozici. Jenže ve volbách získal tak velké



množství preferenčních hlasů, že po zvolení poslancem nechtěl rezignovat na mandát, a tak ve Federálním shromáždění strávil celé volební období. Jak uvádí jeho syn, z

parlamentu odcházel po dvou letech zklamán aktivní politikou. Oženil se v prosinci 1945, v roce 1946 se narodil syn Rudolf, v roce 1955 Jan, oba se stali také herci; v herecké tradici pokračují i jeho vnoučata Kristýna Hrušínská a Rudolf Hrušínský nejmladší.



Ocenění

titul zasloužilý umělec (1965)

Laureát Státní ceny (1965)

ocenění Zasloužilý člen Národního divadla (1982)

titul národní umělec (1988)

TV Rolnička

Malé zlaté slunce (za Rozmarné léto)

stříbrná medaile na MFF v Sitges (Spalovač mrtvol)

cena za herecký výkon na MFF v San Sebastian (Vražda po našem) Trilobit

Nejznámější filmy

1939 Humoreska - role: mladý student Josef Hupka

1940 Studujeme za školou

1941 Noční motýl

1956 Dobrý voják Švejk - role: Josef Švejk

1957 Poslušně hlásím - role: Josef Švejk



1959 Dařbuján a Pandrhola -
role: Pandrhola

1959 Kam čert nemůže

1965 Třicet jedna ve stínu

1967 Rozmarné léto

1968 Spalovač mrtvol

1968 Čest a sláva

1969 Skřivánci na niti

1977 Adéla ještě nevečeřela

1978 Kulový blesk

1979 Zlatí úhoři - role: Prošek

1979 Lásky mezi kapkami deště

1980 Postřižiny

1981 Tajemství hradu v Karpatech

1983 Slavnosti sněženek

1983 Tři veteráni

1984 Rozpuštěný a vypuštěný

1985 Vesničko má středisková - role: doktor

1986 Smrt krásných srnců - role: Prošek



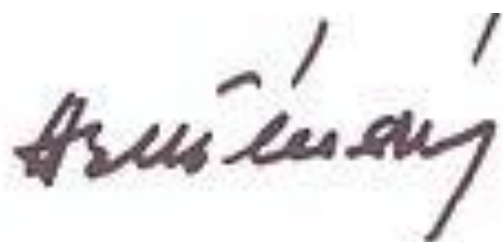
1987 Jak básníkům chutná život-role: otec Píšťalky malíř Hubáček

1991 Obecná škola - role: ředitel školy

Dokumenty

2002 Tichý muž - vzpomínkový dokument o Rudolfovi Hrušínském

Pamětní deska Rudolfa Hrušínského na domě čp. 44 v ulici B. Smetany v jeho rodném městě Nové Včelnici



Podpis Rudolfa Hrušínského

<https://cs.wikipedia.org>

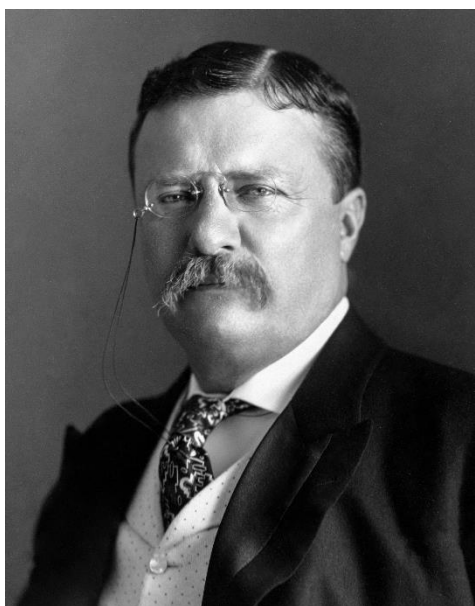
(Jana)

Motto měsíce

„Nespouštěj své oči z hvězd a své nohy ze země.“

Theodore Roosevelt

Theodore Roosevelt (27. října 1858 New York City - 6. ledna 1919 Oyster Bay) byl 26. prezident Spojených států amerických, který nejvíce proslul svojí energickou povahou a šíří zájmů a úspěchů. Byl rovněž vůdcem Republikánské strany.



Předtím než se stal 26. prezidentem (1901-1909) zastával řadu funkcí na obecní, státní a federální úrovni. Byl úspěšný jako přírodovědec, cestovatel, lovec, spisovatel a voják, avšak největší proslulosti se mu dostalo jako politikovi. Jeho tvář byla vytesána do památníku Mount Rushmore.

Do úřadu vstoupil ve svých 42 letech poté, co byl zavražděn prezident William McKinley.



Zajímavosti:

po Theodoru Rooseveltovi byl pojmenován plyšový medvídek (v angličtině "teddy bear") - na důkaz Rooseveltova soucitu, když na lovu odmítl zastřelit osamělé medvědě.

Roku 2011 byl po něm pojmenován nově objevený druh brouka *Stenomorpha roosevelti*.

Osobně schválil vydání životopisu apačského náčelníka Geronima, který byl po dvacet let vězněn coby válečný zločinec.

Více než 40 let před Winstonem Churchillem pronesl výrok: "I have nothing to offer but blood, toil, tears and sweat." Nemohu vám nabídnout nic než krev, dřinu, slzy a pot.

Bylo to 2. června 1897 během projevu, tehdy čerstvě jmenovaný náměstek ministra vojenského loďstva mluvil k námořním kadetům, takže jim vlastně realisticky popisoval běžné dny, které na ně čekají. Ve svém projevu (jako bývalý prezident) v New Yorku 7. září 1918 podpořil Masarykovo úsilí o samostatnost

Zdroj: <https://citaty.net/motivace-a-zmena/>

(Barbora)

KVĚTOMLUVA

LEVANDULE



Půvabná rostlina známá pro svou nezaměnitelnou vůni a léčivé účinky, k nimž se využívá celá nadzemní část rostliny. **Původní domovinou levandule je Středomoří.** Má ráda slunce, ale snese i lehké mrazíky. Jejím pěstováním je proslulá oblast v jihovýchodní Francii nesoucí název Provence. Pro svou krásu a využití je i u nás stále častěji vysazována v zahradách a parcích.



Kvete od července do srpna. Lehce fialové květy se stříhají těsně před rozkvětem. Listy levandule se sklízají po celou sezónu. Levandulové snítky se vkládají mezi oblečení v šatníku. **Odpuzuje šatní moly a navíc oblečení nádherně provoní.** Hojně se využívá v kosmetickém i farmaceutickém průmyslu.



Její blahodárné působení na pokožku je známé už od pradávna. Nejčastěji se přidává do vonných olejů a parfémů. Najdeme ji ale také v šampónech, pěnách do koupele a pleťových krémech. Používá se na výrobu mýdel. Plet'ová voda s levandulí pokožku důkladně pročistí a zároveň uklidňuje jakékoli podráždění. **Levandulová vůně snadno navozuje příjemnou atmosféru a přivolává spánek.**



Koupele s příměsí levandulového oleje údajně uvolňují svalové křeče, tiší menstruační bolesti, uklidňují mysl, zmírňují astma a kašel, zlepšují krevní oběh a celkově povzbudí organismus. Její vůně odpuzuje nepříjemný hmyz a olej se doporučuje ke zmírnění následků po jejich bodnutí. Čaj působí močopudně a chrání proti zánětům močových cest. **Čaje a odvary z levandule nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy ani malé děti.**



Proč se doporučuje:

napomáhá ke zmírnění nespavosti

má uklidňující účinky, napomáhá při zklidnění po psychickém vypětí

podporuje trávení a tlumí nadýmání

Říká se, že levandule:

pomáhá při bolestech hlavy a migrénách

snižuje krevní tlak

urychluje hojení ran, zánětů a popálenin

podporuje imunitní systém

levandulové kloktadlo, léčí drobné vřídky, afty a záněty v

dutině ústní

olej zase pomáhá proti různým mykózám (plísním)



Víte, že...

Nálev z květů levandule si do koupele přidávali už staří Římané.

Levandule je jednou ze složek provensálského koření.

Nálev čaje připravený z čajové lžičky

sušených květů uklidňuje nervy a provoní dech.

Ostře chutnající mladé lístky levandule jsou součástí jihoevropské kuchyně. Přidávají se k masitým jídlům a rybám.

Používá se na výrobu zmrzliny, která chutí připomíná med.

Průměrně dorůstá výšky 50 až 60 centimetrů.



Osvědčený recept:

Levandulová koupel

2 hrsti čerstvých nebo 1 hrst sušených levandulových květů přelijeme 1,5l vroucí vody a necháme 20 minut louhovat. Čistý přeceděný nálev vlijeme do koupele. Doporučené trvání koupele je okolo 20 min. Výluhem si také můžete opláchnout vlasy po umytí. Účinkuje proti lupům a pomáhá při regeneraci mastných vlasů.



<https://www.pharmapoint.cz/herbar/levandule-provoni-vas-spanek/>
(Jana)

VTIPY



Jestlipak jste si vy špindírové umyli před jídlem ruce?

V měsíci srpnu slaví narozeniny:

Chasák Josef
Scheierová Marie
Cundová Marie
Kovalčík Michal
Vymlátilová Mária
Kaliwodová Hildegarda
Fukalová Aurelie
Mareček Otto
Lipinová Růžena
Sokolová Ludmila
Šeliga Jaromír
Štadániová Josefa
Gasparicsová Anna
Křístková Olga
Kempná Růžena
Klimšová Růžena



Všem oslavencům GRATULUJEME!

Přišli mezi nás

Celárek Rostislav

Rotter Josef

Swizolová Jana

Vítáme Vás mezi námi



„Ve víru velkoměsta“

**DUHA, měsíčník Domova seniorů Havířov, p. o.,
středisko Luna**

- **Adresa redakce:** Lidická 1200/52C, 736 01 Havířov
 - **Telefonický kontakt:** 596 808 601 (recepce)
 - **Webové stránky:** www.dshavirov.cz/dsl/
 - **Redakční tým:** Barbora Gerátová,
Renáta Czechová, Jana Kinclová,
Petra Komašková, Šárka Soukupová, Irena Vámoš
 - **Korektura textu:** Helena Kucharčíková
 - **Email:** geratovab@dshavirov.cz
 - **Tisk a vazba:** Pavlína Hochmanová a Jitka Kunorová
-



**PO PŘEČTENÍ MĚ PROSÍM VRAŤ,
ABYCH BYL K DISPOZICI TAKÉ PRO
OSTATNÍ ČTENÁŘE**