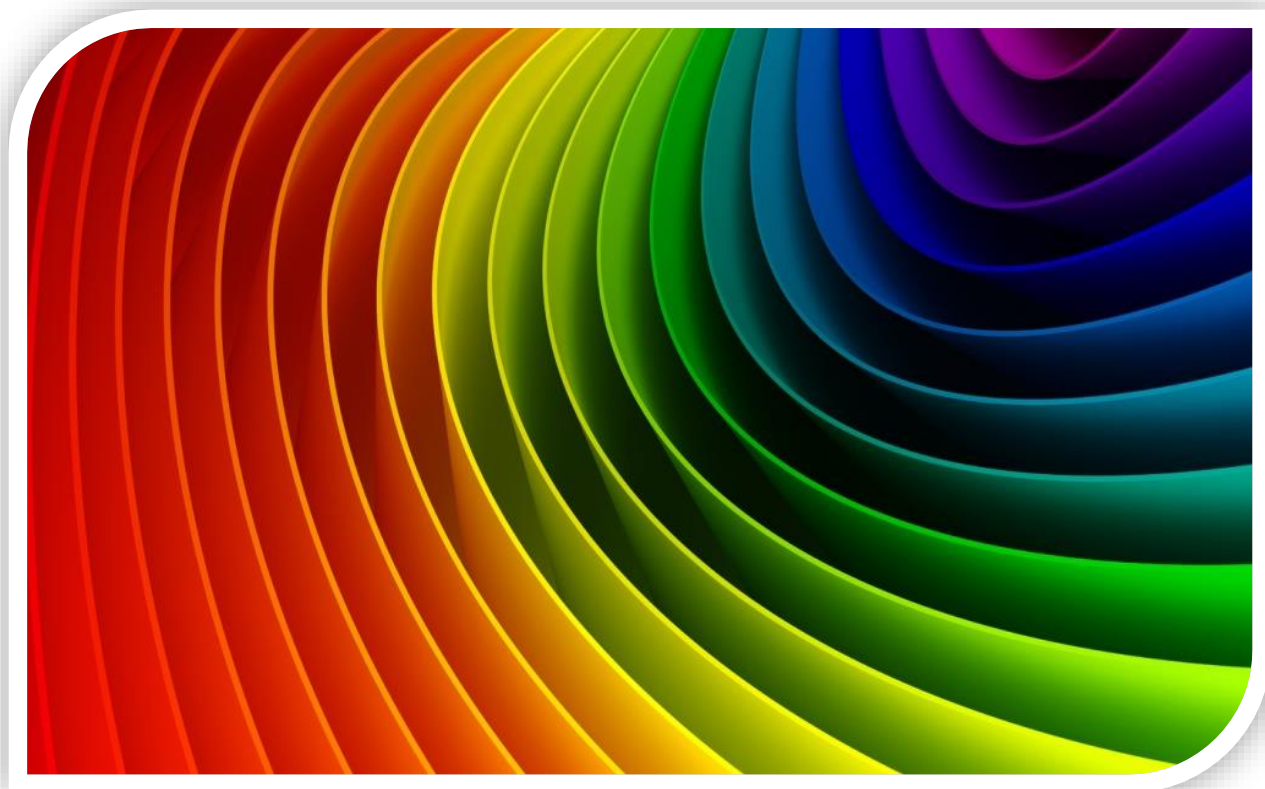


LEDEN 2021



DUHA

Měsíčník informací Domova seniorů
Havířov, středisko Luna

Pranostiky pro měsíc leden

V lednu mráz - těší nás; v lednu voda - věčná škoda.

Leden jasný, roček krásný.

V lednu málo vody - mnoho vína, mnoho vody - málo vína

Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.

Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.

Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.

Leden studený, duben zelený.

Lednový déšť z pecnu odkrajuje.

Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.

Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.

Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější

Holomrazy - úrody vrazi.

Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu

Suchý leden, mokrá červen

V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.

Když je leden bílý, je sedlákovi milý

Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.



Tři králové

Kašpar, Melichar a Baltazar jsou postavy z Matoušova evangelia, které navštívily Ježíše krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary: zlato, kadidlo a myrhu. V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Páně a církve jej na Západě i Východě slaví 6. ledna, je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím Vánoce vrcholí a končí.



V evangeliu podle Matouše se dále vypráví, jak se jich král Herodes vyptával na hvězdu a poslal je do Betléma, aby mu pak oznámili, kde se dítě nachází. Hvězda jim ukazovala cestu až k domu, kde byl Ježíš s Marií, poklonili se mu a předali dary. Mudrci na pokyn ve snu odcestovali, ale místo Herodovi neoznámili. Ten se rozlítil, a protože se obával svého postavení po narození mesiáše-krále židů, nechal usmrtit v Betlémě všechny chlapce do věku dvou let. Josef však předtím na pokyn ve snu vzal Ježíše a Marii a utekli do Egypta.

Tři královské dary měly také představovat veškerou hmotu, neboť zastupují všechna v té době známá skupenství. Jednotliví králové pak podle různých výkladů představují všechna období lidského života; na scénách klanění Tří králů je jeden z nich zobrazován jako mladík, druhý jako muž a poslední jako stařec.

Tři králové nebyli nikdy oficiálně svatořečeni, avšak jsou uctíváni jako patroni poutníků a hříšníků. Ostatky svatých Tří králů podle legendy našla svatá Helena, která je přivezla do Konstantinopole a později byly jejím synem Konstantinem darovány milánskému biskupovi Eustorgiu. Po dobytí Milána roku 1158 císařem Fridrichem Barbarossou, kolínský arcibiskup Rainald z Dasselu převezl tyto ostatky do Kolína nad Rýnem, kde je uložil do chrámového pokladu kostela sv. Petra. Ostatky Tří králů se staly místem úcty mnoha poutníků, jeden z významných zlatotepců Mikuláš z Verdunu pro ně zhotovil relikviář ze vzácných materiálů. Od roku 1948 je tento relikviář umístěn v centrální gotické lodi před hlavním oltářem kolínského dómu.

V katolických zemích se o svátku Zjevení Páně píše posvěcenou křídou na dveře domů a chlévů zkratka K † M † B † nebo latinský ekvivalent C † M † B † (nebo † C † M † B), jako formule požehnání. Tři křížky symbolizují Nejsvětější Trojici, tj. Otce, Syna a Ducha Svatého. Nejsou to tedy znaménka „plus“ mezi iniciálami.

Zdroj: wikipedia

(Barbora)

Vánoční stromek

V letošním roce nás potkaly změny v každé oblasti našeho soužití. Nepodléháme tomu a snažíme se zachovat co nejvíce zvyklostí. Tradičně v adventu probíhá rozsvícení vánočního stromu v areálu domova. Letos jsme se sešli dopoledne a u stromečku si alespoň poslechli vánoční koledy. Zpovzdálí jsme sledovali muzikanta, který přišel zahrát na svůj oblíbený nástroj - trubku. Byl to příjemný zážitek a moc děkujeme za milou návštěvu. Věříme, že se příští rok zase setkáme a jak to proběhne, to se necháme překvapit. (Šárka)



Vánoční výzdoba



Vánoce utekly jako voda, stromečky jsou odstrojené, zůstala jen zimní výzdoba oken, která se, dle vašich reakcí, hodně líbila. Stylizované sněhové vločky, které naše uživatelky vyrobily v kreativní dílně rovněž našly uplatnění nejen v oknech, ale také jako vznášející se objekty nad vašimi hlavami

v hale Domova. Jak byly naše tvořivé ženy rády, že nevyráběly nadarmo a mohly se pochlubit i přicházejícím návštěvám.

(Barbora)



Krmení ptáčků



I letos jsme zaplnili krmítka pro ptáčky. Smlsnou si nejen na nejoblíbenějších slunečnicových semíncích, ale také na speciální směsi pro lesní ptáky. Jako novinku jsem ptáčkům koupila lojové peletky a sušené moučné červy. Že se po nich jen zaprášilo, dokládá, že volba byla dobrá. Lojové koule zavěšené na třech sakurách doplňují pestrou nabídku, kterou jsme ptáčkům připravili.

Největší krmítko můžete vidět přímo z oken vstupní haly. Ti pozornější zaznamenají krmítka vyrobená pouhou úpravou PET láhve zavěšené ve stromcích v koutech budovy blízko vstupu. Krmení bylo, tak jako jiné roky, zakoupeno z peněz vybraných od vás jako příspěvek do výboru obyvatel. (Barbora)

Slavné obrazy, které bychom měli znát

Rembrandt Harmenszoon van Rijn - Návrat hříšného syna

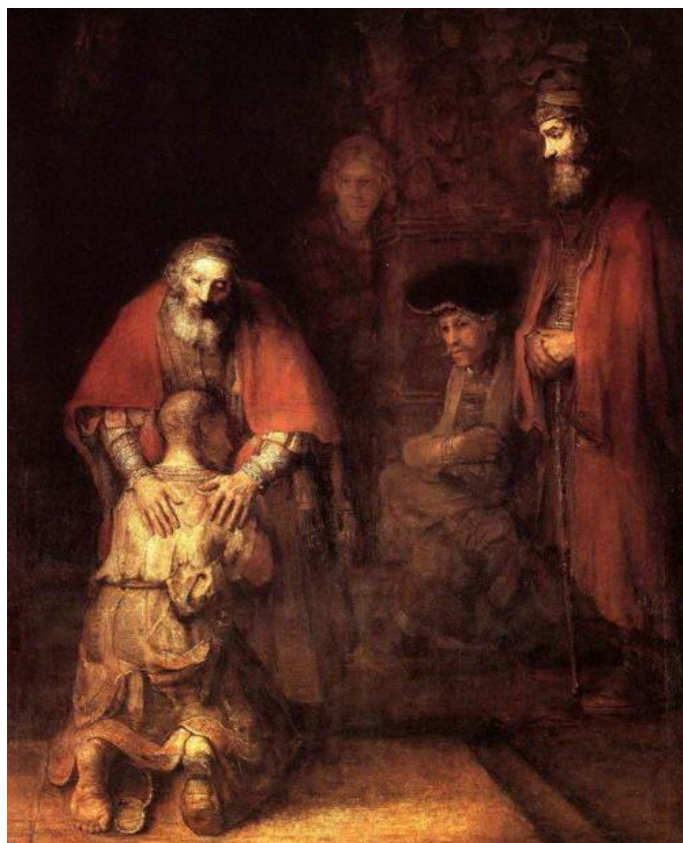
Vytvořeno: 1663-1669

Období: Baroko, Nizozemský zlatý věk

Technika: Olej na plátně

Umístění: Ermitáž- Petrohrad

Holandský umělec považovaný za jednoho z největších malířů všech dob, mimořádně ovlivnil dějiny umění. Již během svého života dosáhl velkého renomé - maloval slavné současníky, učil desítky vynikajících malířů. Často maloval biblické motivy (např. Bouře na moři Galilejském nebo svá pozorování židovské komunity v Amsterdamu). Slavné dílo je



Noční hlídka - vojenská družina kapitána Franse Banninga. Obraz takto nazval jeho objevitel Sir Joshua Reynolds pro jeho zašlé tmavé barvy (obraz je ve skutečnosti plný denního světla). Za zmínku stojí i tento uvedený obraz Návrat hříšného syna.

Zdroj: obrazy-reprodukce, názory

(Barbora)

O naší koze Beruše



Byla jedna strakatá koza, jmenovala se Beruša a společně se svou paničkou bydlela v jedné malé vsi Kocobendz.

Koza to byla úžasná, zvědavá a hlavně mlsná. Její vynálezavost kolikrát

neznala hranic. To, když dosáhla přes plot na všechny lahodné keříky a páníčkovi spořádala k obědu čerstvě zasazenou třešeň. Nemluvě o sousedovic radosti z okousaných větví a kytiček bez květů. No a "zaplat' Pán Bůh za ty bobky". Tak ty bobky máme na dvorku všude. Panička naší kozeny dodnes věří, že bude dojit každý den mléko a vyrábět tvaroh a sýry. Pán našeho hospodářství se zase těší na kůzlata, jak běhají, dělají kotrmelce a samozřejmě taky neplechu.

Z kraje letošní zimy naše koza začala vkuse mečet a mrskat ocáskem. Určitě každý z vás ví, co to znamená. A pán domu, že tedy pojede s Berušou na námluvy. Moc se mu nechtělo, nejraději by viděl kozu v klobáskách, ale na druhý den mu srdce obměklo a jal se sbít dřevěnou ohrádku na přívěsný vozík. Vozík připojil za auto a jelo se za kozlíkem. Kozeně se ženich líbil a ihned byla svolná, myslím, že čtyřikrát! Následující dny se tvářila spokojeně a hlavně-mlčela. Jenže přišel čtrnáctý den! Naše koza „reve“ jak o život, opět touží

za ženichem! A páníček na to, že nikam nepojede. Že už "toho" měla dost! Beruša dva dny zuřila, pak vše pochopila a byl klid.

Nyní jenom bobkuje a v kuse žere. Také nutno říci, že je součástí naší rodiny a ve chlévě se plně socializuje a kamarádí se slepicemi. Kuřátka jí pobíhají po hřbetě a kozenka jen spokojeně přežvykuje. Kdo ví, kolik těch kůzlátek v létě budeme mít...

Střípky z mého života napsala aktivizační pracovnice Renáta



Adršpašské skalní město

je menší částí Adršpašsko-teplických skal, tvořené kvádrovými pískovci, o jejichž modelování se postarala voda, mráz a vítr. Pískovcové plošiny byly rozčleněny do mnoha celků s kaňony a soutěskami. Oblast spadá do CHKO Broumovsko a byla vyhlášena národní přírodní rezervací. Skalní město je rozprostřeno na ploše 20 km² v nadmořské výšce 500 m n.m. Jméno dostalo podle nedaleké zříceniny hradu Adršpach, který leží na Starozámeckém vrchu. Mezi známé útvary skalního města patří Milenci, Starosta a Starostová, Džbán, Homole cukru, Sloní náměstí. Další ze zajímavostí je stříbrný pramen ve Vlčí rokli, který zde vyvěrá z písku a věčný sníh v údolí hlubokého kaňonu Sibiře. Na dolním jezírku Adršpašských skal zajišťují zkušení průvodci projížďky na pramicích s výkladem o zajímavostech této oblasti. Na horním jezírku se můžete na zapůjčené pramici projet sami.

Zdroj: wikipedie (Šárka)

Milenci





Zřícenina hradu Adršpach



Sloní náměstí

Adršpašské skály



Zajímavosti

Brána do pekla v Turkmenistánu



Bývalá sovětská republika Turkmenistán nemá mnoho pamětihodností, byť zdejší divoká příroda je překrásná. S trochou nadsázky by se dalo říct, že si proto rozhodla jednu sama vytvořit. Od roku 1971 tu tak najdete obrovskou hořící propadlinu, takzvanou Pekelnou jámu.

Jak se to celé seběhlo?

Začalo to těžbou ropy a zemního plynu, kterých má Turkmenistán obrovské množství. Toho hojně využívali Rusové za časů Sovětského svazu. Když jejich geologové uprostřed pouště navrtali uvedené ložisko zemního plynu, něco se zde

pokazilo a vznikl obří kráter o průměru 100 metrů a hloubce 20 metrů. Původně šlo o jeskyni, které však vrt narušil statiku, a tak se její strop propadl. Izolační vrstva navíc začala propouštět nahromaděné plyny, a to včetně výbušného metanu.

Sověti se bezpečnost lidí v okolních osadách rozhodli řešit svérázným způsobem. V domnění, že jde o malé naleziště, plyn zapálili s tím, že za čas sám vyhoří. To se možná někdy stane, ale ten okamžik je pravděpodobně ještě hodně vzdálený. Zajímavé na tom je, že v Turkmenistánu neexistuje oficiální záznam celé této události, pekelné místo všichni ignorují a tváří se, že prostě neexistuje. Kráteru se říká podle nedaleké oázy - Darvaza. Kromě toho, že jde o pořádný ekologický průšvih, každý den tu navíc vyhoří pořádná porce plynu, který by bylo možné poslat potrubím tam, kde ho potřebují a dostat za to zapláceno. Jenže, jak vidno, nic se uhasit nepodařilo. Turkmenistán má i bez tohoto nadarmo pleněného naleziště zásob více než dost. Jde o 4. největšího těžaře zemního plynu na světě.

Exotická podívaná pochopitelně láká turisty, byť místo oficiálně neexistuje. Tomu nahrává i jeho odlehlost v poušti Karakum. „Bránu pekel“ najdete přibližně 260 km severně od hlavního města Ašchabadu. Je třeba se dopravit do oázy Darvaze, kterou obývá několik set příslušníků nomádského kmene Teke. Když už musí žít 7 km od takového místa, tak si z toho udělali aspoň hezký zdroj obživy a pořádají sem výlety.

Nomádi vám také poradí, abyste v žádném případě nenocovali hned u propasti, kdybyste náhodou měli tento šílený nápad. Jedovatý plyn totiž také stále nikam nezmizel.



Zdroj: mix24.cz

(Barbora)

Kysané zelí

Kvašená zelenina dnes zažívá boom na celém světě a u nás je touto super potravinou hlavně kysané zelí. Zelí se fermentuje již od pravěku. Moderní technika kvašení vznikla přibližně mezi lety 1550 a 1750. Tradiční nádobou pro výrobu kysaného zelí je keramický nebo kameninový hrnec.

Za fermentaci kvašeného zelí jsou zodpovědné různé bakterie - včetně *Leuconostoc*, *Lactobacillus* a *Pediococcus*.

Jde nejen o vitaminovou bombu, což se v zimě obzvláště hodí, ale také o infuzi bakterií mléčného kvašení do našich střev. O blahodárných účincích kysaného zelí na naše zdraví věděli už naši předci. Dokáže stabilizovat krevní cukr i tlak.

Diabetici potvrzují, že deci šťávy z kysaného zelí po ránu dokáže zatočit i s cukrovkou 2. typu.

Ke kvašení se dříve využívalo nejčastěji zelí a okurky, což mělo jistě ekonomické důvody, ale využít lze i jiné druhy zeleniny. Dodejme, že kysané zelí je fenomén, který člověka provází už tisíce let. Nechybělo ani ve sklepích starých Řeků a Římanů, ve středověku bylo dokonce považováno za všelék. V dobách, kdy neexistovaly mrazené potraviny ani potraviny převážené z jednoho světadílu na druhý, poskytovalo během zimy důležité živiny.

Napěchováno v sudech také provázelo Kryštofa Kolumba na jeho objevných plavbách a chránilo námořníky před kurdějemi

z nedostatku vitamínu C. Kromě toho je však také zdrojem vitamínu K, skupiny B a minerálů, jako je draslík, vápník, fosfor, síra a hořčík.

Vitamín C i vitamín K obsažené v kysaném zelí jsou nezbytné pro pevné kosti. Je dokázáno, že kysané zelí podporuje tvorbu krve a hormonů, snižuje únavu, pomáhá ve vylučování toxických látek z těla a výrazně zvyšuje imunitu. Kysané zelí obsahuje mnohem více laktobacilů (probiotik) než jogurt.

10 účinků zelí na naše zdraví:

1. Kysané zelí zlepší vaše zažívání během několika dní
2. Přispívá ke zdraví střev při používání antibiotik
3. Zlepšuje funkci mozku
4. Obsahuje vitamin C (základní složka pojivových tkání)
5. Zlepšuje imunitní systém
6. Chrání před rakovinou prsu
7. Prospívá kůži a očím
8. Ničí záněty v těle
9. Pomáhá při hubnutí
10. Dodává energii (kysané zelí má velké zásoby železa)

Víte, že němečtí námořníci zelí používali i v dobách, kdy britští dávno přešli na citróny? Na moři mělo kvašené zelí tak zásadní roli, že by bez něj zřejmě nebyla objevena Amerika.



„Zvyšuje celkovou odolnost organismu proti infekcím a aktivizuje imunitní systém v boji proti virům a bakteriím, proto je výbornou prevencí nachlazení a chřipky“ - komentuje MUDr. Hana Ferdinandová (red. zkráceno a upraveno)

Zdroje:

www.zdravezdravi.cz, www.novinky.cz , www.blendea.cz

Zpracovala : Kubáňová Jana

Motto měsíce

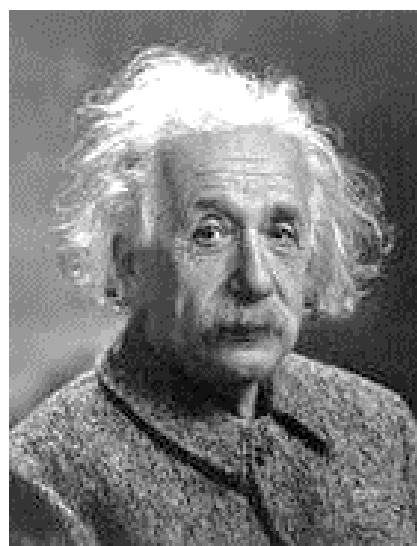
„Nevím, čím se bude bojovat ve třetí světové válce, ale ve čtvrté to budou klacky a kameny.“
Albert Einstein

Albert Einstein

Datum narození: 14. březen 1879

Datum úmrtí: 18. duben 1955

byl teoretický fyzik, jeden z nejvýznamnějších vědců všech dob. Často je označován za největšího vědce 20. století, případně spolu s Newtonem za nejvýznamnějšího fyzika vůbec. Mezi jeho příspěvky fyzice patří speciální teorie relativity, myšlenka kvantování elektromagnetického pole a vysvětlení fotoefektu, vysvětlení Brownova pohybu a snad nejvíce - obecná teorie relativity, která doposud nejlépe popisuje vesmír ve velkých měřítkách.



V roce 1921 byl Einstein oceněn Nobelovou cenou za fyziku. Poté, co zformuloval obecnou teorii relativity, se stal známým po celém světě, což je pro vědce nevídaný úspěch a jeho tvář se stala jednou z nejznámějších.

Zdroj: <https://citaty.net/autori/albert-einstein/> (Barbora)

Test z naší historie

1. Každoročně v červenci slavíme den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje. V rámci své mise na Moravu bratři tehdy vytvořili vůbec první slovanské písmo. Jak se jmenuje?

hangul

cyrilice

hlaholice

2. V roce 1212 vydal budoucí římský císař Fridrich II. Přemyslu Otakarovi I. listinu, která uznávala suverenitu Českého království, stvrdila Přemysla jako českého krále a jeho potomky jako dědice trůnu. Znáte název dokumentu?

Deklarace nezávislosti

Zlatá bula sicilská

Královský list na svobody stavů českých a moravských

3. Za čí vlády byla na českém území zavedena povinná školní docházka? Napovíme, že se tak stalo roku 1774.

Karel VI.

Marie Terezie

Josef II.

4. Za vlády Karla IV. byla založena Univerzita Karlova, Nové Město a zahájena stavba Karlštejna. Ve kterém roce se tyto tři významné počiny staly?

1316

1333

1348

5. V listopadu 1620 proběhla poblíž Prahy bitva Třicetileté války, která na další skoro tři století uvrhla české země opět pod rakouskou nadvládu. O jakou bitvu jde?

bitva na Bílé hoře

bitva u Slavkova

bitva u Domažlic

6. Mezi „muže 28. října“, kteří se zasloužili o vznik Československa v roce 1918, nepatří:

Karel Kramář

Antonín Švehla

Jiří Stříbrný

7. Které země s Německem v září roku 1938 uzavřely Mnichovskou dohodu?

Francie, Itálie, Velká Británie

Francie, Rusko, Velká Británie

Itálie, Španělsko, Rakousko-Uhersko

8. Ve kterém roce proběhla měnová reforma, kterou se tehdejší komunistická vláda snažila dosáhnout znehodnocení československé koruny?

1948

1953

1959

9. Který rok symbolizuje období nazývané Pražské jaro?

1968

1948

1989

10. Poslední otázka je už z dějin samostatné České republiky. Kdo se stal prvním premiérem v roce 1993?

Václav Klaus

Miloš Zeman

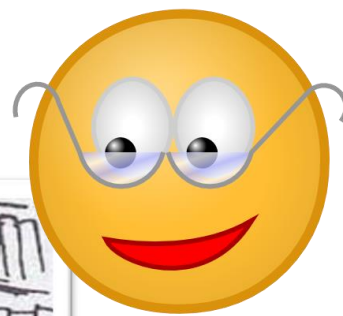
Petr Pithart

Tak co, máte všechny odpovědi zkontrolované? Pokud ano, vyhodnoťte si test. Správné odpovědi jsou na stránce 29

Zdroj: prozeny.cz

(Barbora)

Pro pobavení





V měsíci lednu slaví narozeniny:

Macháčková Anděla

Elblová Jarmila

Otavová Ludmila

Vyskočil Jan

Pospíšil Bohuslav

Hüner Julius

Václavíková Veronika

Buchwaldková Hilda

Kaniová Božena

Pivodová Marie

Lapišová Marie



Všem oslavencům GRATULUJEME!

Přišli mezi nás

Břetislav Král

Josef Konečný

manželé Sedláčkovi

Vítáme vás mezi námi



Správná odpověď:

hlaholice, Zlatá bula sicilská, Marie Terezie, 1348, bitva na Bílé hoře,
Karel Kramář, Francie, Itálie, Velká Británie, 1953, 1968, Václav Klaus

Na tomto čísle se podílely:

Renáta Czechová

Barbora Gerátová

Jana Kubáňová

Šárka Soukupová

Irena Vámoš

Tisk a vazba: Pavlína Hochmanová a Jitka Kunorová

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