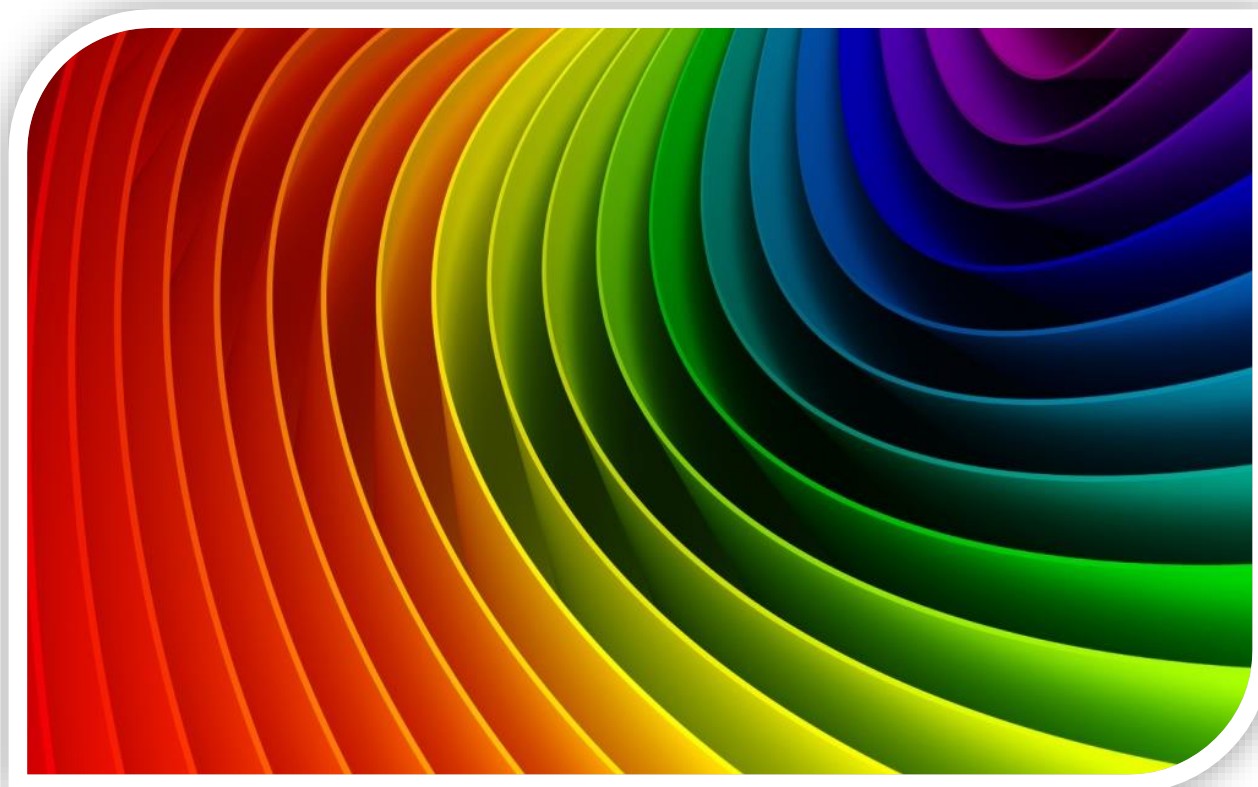


ČERVEN 2021



DUHA

Měsíčník informací Domova seniorů
Havířov, středisko Luna

Červen

Jméno červen je odvozováno rozmanitě, někteří viděli jeho původ v červenání ovoce a jahod v tomto měsíci, někdo odvozoval slovo od červenosti vůbec nebo od červů, kteří v tomto období dělají škody zvláště na štěpech a ovoci, jiní odvozují jméno měsíce od sbírání červce, hmyzu, z něhož se vyrábělo barvivo.

Pranostiky na červen

Chladný květen, červen vlažný - je pro sýpky, sudy blažný.

Červen-li více sucho než mokro bývá, urodí se hojnost dobrého vína.

Červen studený - sedlák krčí rameny.

Červen mokrý a studený - bývají žně vždy zkaženy.

Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.

Červen stálý - prosinec dokonalý.



Dárek pro nemocnici

Když se ukáže, že to, co děláte s nadšením a láskou má smysl, potěší vás to a dodá energii. Naše seniorky poctivě v čase coronavirových omezení háčkovaly chobotnice a hračky pro dětské oddělení havířovské nemocnice, další šikovné seniorky se přidaly s pletenými ponožkami. Na slavnostní předání našich výrobků se dostavila náměstkyně pro ošetrovatelskou péči paní Renata Tydlačková, vrchní sestra dětského oddělení paní Ivona Mikulenkova a vedoucí sociálního útvaru paní Tamara Šeligová. Vše natáčela televize Polar, která zprávu z předání umístila ještě ten den v Havířovském expresu. Nemocnici jsme předali 60 chobotiček, 20 háčkovaných hraček a 25 párů pletených ponožek a bačkůrek pro miminka. Dozvěděli jsme se, že nemocnice přemýšlela, kdo by jim chobotničky uháčkoval, a tak byli rádi za to, že jsme se jim samy ozvali a nabídli spolupráci. Chapadla chobotniček miminka rády chytají, evokují jim pupeční šňůru a přinášejí tak pocit uklidnění, že se nachází ve známém prostředí. Hračky zase potěší starší děti, které čekají nepříjemná vyšetření a jsou smutné v neznámém prostředí.

Děkuji všem šikovným ženám, které se projektu zúčastnily a troufám si říct, že jim dodával chuť a elán do práce i života, protože v době zákazu návštěv a omezeném vzájemném setkávání je zjištění, že výsledky jejich práce budou sloužit dětem, povzbuzovalo a „drželo nad vodou“. Nakonec jsme k našemu dárku napsali dětem společnými silami „průvodní“ dopis, který všechny autorky hraček podepsaly.

(Barbora)

Milé děti,
my, seniorky z havířovského Domova seniorů, myslíme
na vás. Abyste se v nemocnici tolik nebály, uháčkovaly
jsme pro vás tyto hračky. Budeme rády, když vás budou
doprovázet při různých vyšetřeních a usínání
v postýlkách.

Všechno dobře dopadne a zase bude brzy lépe.

S láskou 

seniorky Domov seniorů Havířov, středisko Luna, p. o.





Trampoty se sousedem

V jedné vesnici bydlel škodolibý soused. Měl zlého berana. Soused měl velikou radost, když mohl někomu nějak uškodit a tak na kolemjdoucí pouštěl svého zlého berana, který procházející řádně potrkal, což dělalo sousedovi velké potěšení.

Majitel berana jezdil z práce domů na starém rezavém kole. Uvolněné blatníky za jízdy dělaly hrozný rámus. Jednoho dne se pásly ovce a beran na louce patřící jiné susedce. Když jel škodolibý soused na rezavém kole domů, od toho rámusu se pasoucí beran polekal, až vytrhl ze země kůl, u kterého byl uvázaný a rozběhl se na souseda jedoucího na kole. Splašený beran narazil do kola a začal trkat na zemi ležícího souseda. A to vám povídám, jednou bylo kolo ve vzduchu, jednou byl soused ve vzduchu, a tak to pokračovalo pěknou chvíli. Po této příhodě už žádný soused nikdy svého berana nepouštěl se pást na volno-bez úvazu. A život ve vesnici se vrátil do svých poklidných kolejí. Krávy vypásaly susedovic kopec, slepice nejednou přelétly do cizího kurníku. To víte, gazdilo se a ženy byly doma a kupa dětí vymýšlela samé lotroviny. Pekly se gorolske placky se špyrkami a všechny trampoty byly už dávno zapomenuté.

Střípky z vyprávění uživatelů
napsala Renáta



Obnovení aktivního dění v našem Domově



Po téměř roce a čtvrt se díky relativně příznivé epidemiologické situaci pomalu, ale jistě v našem domově rozjíždí společenský a kulturní život. Co je nového ve světě? To a mnoho dalšího probíráme na čtení z denního tisku. Opět se scházíme v kreativní dílně, v kavárničce, hobby kuchyňce a v neposlední řadě na kondičních cvičeních s našimi fyzioterapeutickými pracovníky. Věřící lidé mohou své duchovní potřeby naplnit na pravidelné katolické a evangelické mši. Touhu po zvířecí přítomnosti pomáhá uspokojit canisterapie a

felinoterapie, tedy terapie se čtyřnohými kamarády. Můžeme načerpat sílu a energii ze sluníčka při společném posezení na našich terasách anebo při procházkách v zahradě. Říká se, že si člověk ani neuvědomí, co vlastně měl, dokud o to nepřišel. Za nás všechny můžeme říct, že nám tyto aktivity velmi chyběly. O to více si vážíme, že se opět můžeme, i když stále s omezeními, scházet se na našich oblíbených společenských setkáních, jako za doby „předcovidové“ a doufáme, že si této doby budeme moci společně užívat co nejdéle.

(Jana)



Taneční terapie v Domově seniorů Havířov

V posledních letech se symbolem plnění přání a krásných okamžiků stala již tradiční celonárodní akce Českého rozhlasu „Ježíškova vnoučata“.

V minulém roce obdarovalo klienty Domova seniorů Havířov "Ježíškovo vnouče" paní Máří Magdaléna Dlasková. Dárkem byl "Tanec s panem Petrem Veletou" a my jej obdarovaným mohli z důvodu koronavirové pandemie "rozbalit" až letos



1. června, kdy taneční mistr se svou taneční terapeutickou metodou zvanou Exdase (Exercise and Dance for Seniors) navštívil naše středisko Luna.

Tanec je pohybová aktivita stejně důležitá pro všechny generace. Dokáže příznivě ovlivnit náladu, vytrvalost, kondici, kvalitu zdraví i života. Pro psychomotorickou terapii Petra Velety nejsou nikomu na překážku hole, chodítka ani invalidní vozíky. Dokonce klienti, kteří se zpočátku tvářili skepticky a s obavou, že již nic nedokáží, tančili s lehkostí a s úsměvem. Tanec si užili i přítomní zaměstnanci, kteří byli do terapie se seniory začleněni. Za nevšední zážitek děkujeme paní Máří Magdaléně Dlaskové a panu Petru Veletovi. Věříme, že si v blízké budoucnosti pod jeho vedením na Luně zase zatančíme.
(Milada)



Znamení zvěrokruhu

Rak je souhvězdí na severní obloze, patří mezi třináct souhvězdí zvěrokruhu. Jedná se o malé a nepřiliš jasné souhvězdí, mnozí v jeho tvaru raka vůbec nedokážou rozpoznat. Leží východně od souhvězdí Blíženců, západně od Lva, jižně od Rysa a na sever od Malého psa a Hydry.

22. červen až
22.

červenec

Planeta: Měsíc

Živel: Voda



Zdroj: [zeny.iprima.cz /horoskopy/](http://zeny.iprima.cz/horoskopy/)

Stručná charakteristika znamení Rak

- Raci podléhají často proměnám svých pocitů, které se mění jako měsíční fáze. Měsíc je totiž jeho planetou a voda představuje Rakův živel, který je symbolem nevědomí.
- Protože jsou lidé narození ve znamení Raka skutečně citliví, ostatní jim rádi sdělují svá tajemství.
- Díky své konzervativní povaze Raci nejsou příliš nakloněni změnám a dobrodružství. Mohou jim někdy uniknout i zajímavé a lukrativní příležitosti, protože nejsou schopni rychle vyrazit vpřed.
- Raka můžete nevhodnou poznámkou snadno ranit. Když se tak stane, stáhne se do samoty. Málokdy vám bude pomstychtivě vracet ránu.
- Není lehké přesvědčit Raka, aby se vzdal něčeho, na čem mu opravdu záleží. Pokud chytí něco do svých klepet, jen tak to z nich nepustí.
- Než se do nějakého podniku Rak pustí, pečlivě plánuje. Má rád oporu ve zkušenostech a osvědčených příkladech.
- Peněz a materiálních statků nemá nikdy dost. I když cestuje, je pro něj vždy důležité, aby se měl kam vrátit.
- Pravý muž ve znamení Raka potřebuje lásku. Je to pečovatelský typ a fyzická blízkost pro něj znamená hodně.
- Žena ve znamení Raka je náladová. Musíte ji umět utěšit ve chvílích, kdy bude pochybovat, jestli je skutečně krásná, jestli umí vařit nebo jestli ji opravdu máte rádi.

Raci se vyhýbají bouřlivým vodám a nesnášejí mrhání prostředky. Marnotratní požitkáři nebudou patřit mezi jejich dobré přátele. Zdroj: horoskopy.etarot.cz (Petra)

Příběhy českých značek

Becherovka povýšila ze žaludečních kapek na nedobytný cíl plagiátorů

Své 214. výročí letos oslaví vyhlášený bylinný likér, chloubka České republiky a držitel mnoha světových ocenění - **Becherovka**. Přečtěte si, jak nápoj přišel ke své originální receptuře a čemu vděčí za svůj raný úspěch.



Foto kredit: Facebook Becherovka Original

English Bitter na císařském dvoře

Becherovka se již více než 200 let vyrábí z karlovarské vody, lihu, přírodního cukru a tajné směsi bylinek a koření. Její tradiční receptura se zrodila roku 1805, kdy osobní lékař knížete Maxmiliána Friedricha von Plattenberg daroval Josefu Becherovi recept na nový likér. Karlovarský obchodník tak o dva roky později začal prodávat léčebný nápoj s názvem English Bitter určený k léčbě onemocnění

žaludku. Becherovy kapky rychle získaly na oblibě díky unikátnímu spojení léčivých účinků bylin a lahodné chuti. Vývoz Becherovky do světa začal už v polovině 19. století. Na svých lodích tento likér zavedla například dopravní firma *Lloyd* jako lék na potíže se zažívacím traktem, pálení žáhy, žaludeční křeče a mořskou nemoc. Na začátku 20. století se *Becherovka* stala dvorním dodavatelem císařského dvora.



Josef Becher



Hedda Becher

Zestátnění podniku a konec rodinného tajemství

Za dob socialistického Československa byl likér jedním z nejúspěšnějších vývozních artiklů. Becherovka byla po válce celých 57 let v rukou státu. K jejímu zestátnění došlo po poválečném odsunu Becherů z České republiky. Poslední členka rodu Becherů a jediná ženská držitelka výrobního tajemství Hedda Becher tak musela vydat rodinný poklad

komunistickému režimu. Firma přešla zpět do soukromého vlastnictví až v roce 2001. V současnosti značku vlastní francouzský koncern Pernod Ricard.

Dvě století úspěchu

Becherovka od svého vzniku získala celou řadu ocenění, mezi nejvýznamnějšími například čestné medaile a tituly ze světových výstav či nejvyšší udělovaný titul Grand Prix z Paříže 1900. Mezinárodní ceny však sbírá i v současnosti - třeba zlatou medaili na San Francisco World Spirits Competition 2016, kde opakovaně soutěží více než 1400 značek.

Světový věhlas likéru podnítil mnohé zloděje a plagiátory ke kopírování názvu, etiket i samotného nápoje, značka se však všem pokusům úspěšně ubránila.



Foto: Becherovka

Cesta k nezaměnitelnému designu

Svůj legendární plochý tvar získala láhev Becherovky již v roce 1866. O čtyřicet let později se pak začala odlévat ze zeleného skla. V roce 2003 vznikla typická žlutomodrá etiketa se symbolickou červenou pečetí a podpisem syna zakladatele likérky, Jana Bechera. Symbolika však jako by stále nebyla kompletní, a tak v roce 2018 etiketa prošla poslední úpravou. „Přivedli jsme k životu kryptogram, tajemný symbol provázející značku od samého počátku. Nová láhev s sebou tak nese tajemství staré více než dvě stě let,“ uvádí firma na svých stránkách.

Zdroj: Pozitivni-zpravy.cz

(Petra)

Rezervace divokých koní, zubrů a praturů v Milovicích

V bývalém vojenském prostoru Milovice-Mladá vzniká nestátní rezervace divokých koní, zubrů a praturů, kteří zde spásáním vzácných stepí a zbytků bohatých luk pomohou zachovat křehkou biodiverzitu a zabrání tak zarůstání biologicky cenných lokalit.

Milovice jsou jedním z mnoha bývalých vojenských prostorů v České republice, kde se díky působení armády v minulých desetiletích zachovala bohatá biodiverzita. Činnost vojáků totiž do značné míry napodobovala přirozené narušování homogenních porostů, které v přírodě po tisíciletí prováděli velcí kopytníci. Bez divokých koní by lukám bohatým na ohrožené druhy motýlů, ptáků a další druhy živočichů hrozil zánik. Postupně by zarostly náletovými dřevinami a agresivními druhy travin.



Stádo prvních čtrnácti divokých koní přijelo do rezervace 28. ledna 2015 z Velké Británie. Zvířata, která patří v Evropě, včetně České republiky k původním

živočišným druhům, byla na kontinentu vyhubena člověkem. Divoce žijící koně však přežili v drsném horském prostředí v Británii, na náhorní planině s mnoha mokřinami a vřesovišti. První písemná zmínka o nich spadá do roku 1086 a patří tak k nejstarším plemenům koní v Evropě. První měsíc byli v Milovicích umístěni ve dvouhektarové aklimatizační ohradě, poté byli vypuštěni na zhruba čtyřicetihektarovou pastvinu a zároveň se uskutečnilo i slavnostní otevření první části rezervace. Všechna zvířata jsou evidována v plemenné knize. Pokud by bylo některé zvíře z pastviny ukradeno, stalo by se z chovatelského hlediska prakticky bezcenným, protože by bylo z plemenné knihy vyřazeno. V roce 2016 se všechny tři druhy poprvé na světě v rámci jedné rezervace podařilo také rozmnožit. Pravidelně se zde rodí dvojčata praturů, naposledy přišla na svět v roce 2019.



Výhled na zvířata je ze speciálních pozorovatelů. Od října 2016 slouží návštěvníkům rezervace nové vyhlídkové plošiny, a ti mohou tak unikátní zvířata lépe zahlédnout.

Plošiny budou sloužit také filmařům. O vzácných zvířatech se již točilo několik filmových dokumentů a další se plánují.

Menší vyhlídka vznikla u aklimatizační ohrady, u větší pak mohou návštěvníci po čtyřmetrovném lanovém mostě alespoň symbolicky nahlédnout za ohradník mezi zvířata. Děti tam mají k dispozici rovněž skluzavku.

Návrat divokých koní je součástí projektu zaměřeného na záchranu ohrožených motýlů a potažmo záchranu zdejší, stejně vzácné flóry.

Zdroj: kudyznudy.cz

(Šárka)





Historie televizního vysílání

V Československu začala televize dělat první krůčky již před 2. světovou válkou. Než se však mohlo dospět ke konkrétním výsledkům, veškerou aktivitu přerušily válečné události. Po válce byl výzkum obnoven...

První pokusné vysílání televize v Československu se konalo 23. 3. 1948 v Tanvaldu, kde skupina vědců Vojenského technického ústavu uskutečnila ukázkou pro veřejnost. Další pokusné televizní vysílání se pak uskutečnilo v roce 1948 v rámci Mezinárodní výstavy rozhlasu MEVRO v Praze.

Zkušební televizní vysílání ze Studia Praha v Měšťanské Besedě (ve Vladislavově ulici) bylo zahájeno 1. května 1953 a 25. února 1954 bylo prohlášeno za pravidelné. Pro první televizní vysílač byla v roce 1953 adaptována pražská rozhledna na Petříně. Zpočátku televize vysílala pouze tři dny v týdnu (v létě jen 2 dny), v listopadu 1953 se počet vysílacích dnů rozšířil na čtyři, v roce 1955 na šest dní v týdnu a od 29. prosince 1958 televize své pořady vysílala po celý týden.

Záhy začala vznikat další studia: 31. prosince 1955 v Ostravě, 3. listopadu 1956 v Bratislavě, 6. července 1961 v Brně a 25. února 1962 v Košicích.

Souběžně s rozvojem televize přibývalo diváků. V září 1962 bylo již milion platících diváků, v březnu 1965 byly hlášeny 2 miliony koncesionářů, v prosinci 1969 byla překročena hranice 3 milionů a v roce 1978 dosáhl počet hlášených přijímačů 4 miliony.

V 60. letech byla zahájena výstavba nových televizních

středisek v Praze a Bratislavě a vláda rozhodla o vytvoření druhého programu (usnesení vlády v roce 1965 a 1967).

V říjnu 1970 byly dokončeny první etapy výstavby a předány první provozy v nových televizních střediscích na Kavčích horách v Praze (17. října 1970) a v Mlynské dolině v Bratislavě (26. října 1970). Další etapy výstavby pokračovaly až do konce 70. let a toto rozšiřování výrobních a technických kapacit umožnilo zvětšovat rozsah vysílání.

Dne 10. května 1970 bylo vysílání Čs. televize obohaceno o druhý program a na něm 9. května 1973 zahájeno pravidelné barevné vysílání. Na prvním programu se diváci pravidelného barevného vysílání dočkali 9. května 1975. V lednu 1979 byl v Praze zprovozněn nový objekt televizního zpravodajství na Kavčích horách.

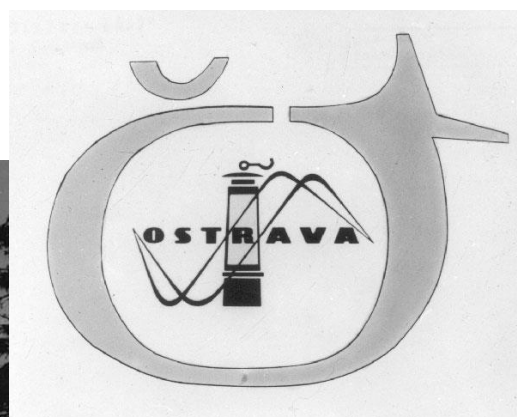
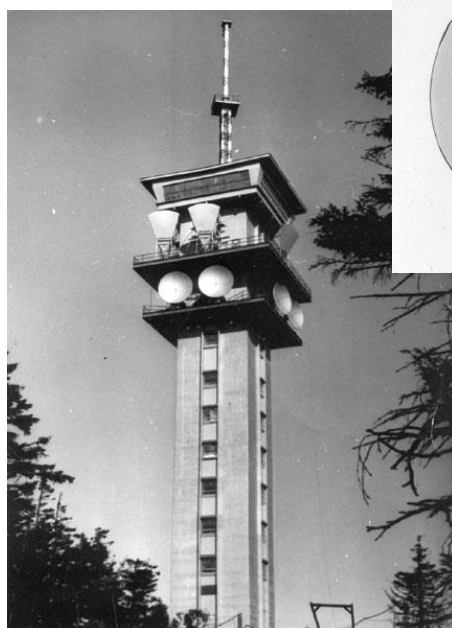
FOTOGALERIE

Přes 190 m vysoká televizní věž na Cukráku před dokončením

Nová televizní věž pro spojení s Eurovizí na Klínovci

Logo ČT Ostrava

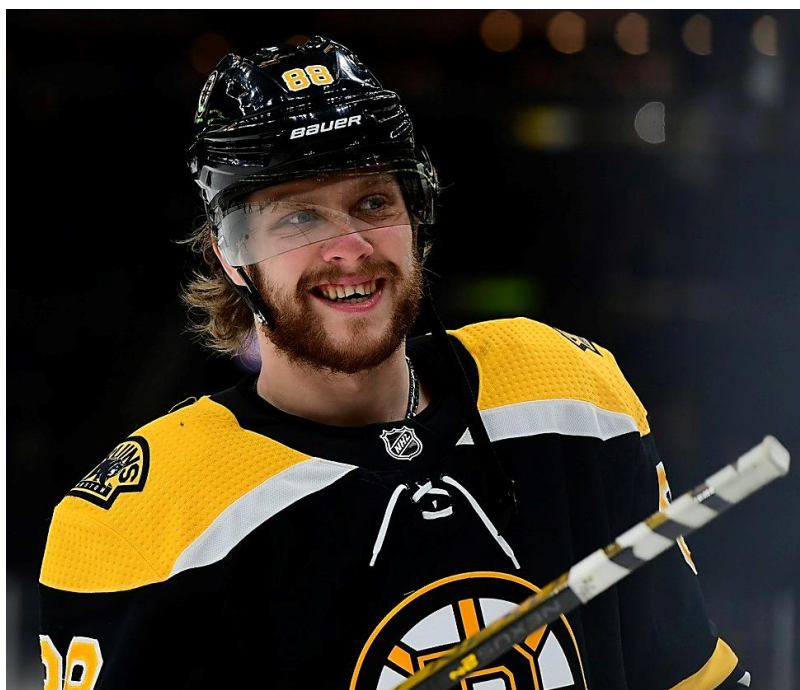
<https://www.ceskatelevize.cz/> (Jana)



Slavní sportovci

DAVID PASTRŇÁK

Český hokejový útočník přezdívaný Pasta momentálně hrající v týmu Boston Bruins v americké NHL se narodil 25. května 1996 v Havířově.



První hokejové krůčky udělal na havířovském zimním stadionu v září 1999, kam ho v jeho třech letech přivedla maminka a kde si v dívčích krasobruslařských bruslích vyzkoušel,

jaké to je klouzat se na ledě. Jeho hokejové dovednosti byly brzy na takové úrovni, že ještě jako předškolák hrával zápasy i za 3. třídu. Později, v 15 letech, hrál za A tým havířovského klubu. Chvíli působil v HC Oceláři Třinec.

Šest sezón strávil ve Švédsku, konkrétně v týmu Södertälje.

David Pastrňák byl již 2x nominován do výběru exhibičního zápasu NHL, takzvaného All-Star Game.

V roce 2015 ovládl kategorii Junior v anketě Zlatá hokejka jako nejlepší Junior roku České republiky.

V roce 2017 vyhrál v anketě Zlatá hokejka. Tentokrát to byl

Nejlepší hokejista sezóny České republiky, čímž se stal nejmladším výhercem této soutěže. První místo pak zopakoval v letech 2018, 2019 a 2020.

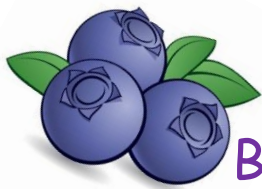
V roce 2020 byl vyhlášen vítězem novinářské ankety Sportovec roku po Josefu Mikolášovi, Dominiku Haškovi a Jaromíru Jágrovi jako teprve čtvrtý hokejista.

Roku 2018 byl vyhlášen Tváří roku organizace Champions's for Children, která pomáhá dětským pacientům v bostonských nemocnicích.

Není bez zajímavosti, že jeho maminka zůstala po rozvodu na výchovu synů (David má staršího bratra) sama, a tak bez peněz sháněla výstroj, kde se dalo. „Nebyla to žádná sranda. Byly to takové sociální začátky. Hrál s molitanovými chrániči a zpočátku v dívčích krasobruslařských bruslích, protože byl maličký. Tak malé brusle se snad ani neprodávaly. V průběhu roku jsem sháněla práci, kde se dalo. Narozeniny a Vánoce pak byly jen o hokejové výstroji,” směje se dnes hrdá maminka.

Mladý útočník je spokojený také v soukromí. Už dva roky mu dělá společnost krásná švédská blondýnka Rebecca, se kterou se seznámil na oslavě svých dvaadvacátých narozenin, a nedávno oznámili, že čekají dítě.

Zdroj: onlymen, wikipedie, seznamzpravy (Barbora)



RUBRIKA ZDRAVÍ

Borůvky a jejich přínos

Borůvky jsou velmi bohaté na vlákninu, vitamíny a řadu minerálů a proto se dají zařadit mezi tzv. super potravinu. Mají velmi málo kalorií a žádný cholesterol, a tak se hodí do velkého množství diet jako zdravá svačina nebo součást snídaně.

Borůvky obsahují také vitamíny a minerály, které chrání naše tělo před řadou nemocí a zároveň posilují imunitní systém. Z vitamínů obsahují vitamin C a K. Z minerálů a stopových prvků pak mangan, draslík, vápník a železo.

Jsou plné antioxidantů, které pomáhají našemu srdci, mozku a kostem.

Borůvky patří mezi nejlepší zdroje antioxidantů z ovoce a zeleniny

Zlepšují činnost našeho mozku

Obsahují flavonoidy, které mohou pomáhat jako prevence proti zhoršování kognitivní funkce nejen u stárnoucího člověka.

Snižují krevní tlak

Zlepšují naši kůži

Chrání naše srdce

Borůvky obsahují vlákninu a takzvané antokyany, které pomáhají snižovat cholesterol.

Posílení kostí

Borůvky obsahují železo, fosfor, hořčík, vápník, zinek a

mangan - tyto nutriety přispívají k budování a udržování zdraví našich kostí. Zinek a vitamin K obsažený v borůvkách pomáhá udržovat zdraví a pružnost kostí.

Podpora imunity

Regenerace svalů

Působí protizánětlivě

Zlepšují náladu - polyfenoly obsažené v borůvkách pomáhají zlepšovat náladu u dětí a dospělých a zároveň snižují riziko deprese.



Zdroj: www.rehabilitace.info

(Jana)

Zajímavosti o lidském těle

„Tělo je jediná věc, která vám musí vydržet celý život“.

Lidské tělo je dokonalý biologický stroj. I přesto, že o něm víme mnoho, stále je pro vědce záhadou. Pečujte o něj, nové nedostanete 😊. Podle Guinnessovy knihy rekordů se nejstarší žena na světě dožila 122 let, nejstarší muž zemřel ve věku 120 let.

Mozek je tvořen až 100 miliardami neuronů. Nervové impulzy se z mozku a zpět pohybují rychlostí 270km/h. Spotřebuje stejné množství energie jako 100W žárovka a to i ve spánku. V noci je mnohem aktivnější, zpracovává data získaná přes den. Mozek sám necítí bolest, nejsou v něm receptory bolesti.

V lidském těle je přibližně 207 kostí. Toto číslo je individuální, závisí například na dědičných predispozicích. Nejtvrdší ze všech kostí je čelist. Nejkratší je třmínek a nachází se v uchu. Stehenní kost je pevnější než beton.

Ráno jsme asi o 1cm vyšší než večer. Je to způsobeno chrupavkou mezi kostmi, která se stáním a sezením během dne stlačuje.

Lidské tělo tvoří 600 svalů. Anatomicky často několik svalů tvoří větší komplexy, které fungují jako jeden sval. Nejsilnějším svaem je jazyk, nejrychlejším oční sval, díky kterému mrkají víčka. Ženy mrkají 2x více než muži. Úsměv je nejčastějším mimickým gestem obličeje. Aby vznikl, je třeba zapojit 5 až 53 párů obličejových svalů. Tvář tvoří 60 svalů

Ženy mají lepší čich než muži. Nos si dokáže zapamatovat až 50 000 různých vůní. Každý z nás má jedinečnou vůni. Lidské tělo za život vyprodukuje 14 tisíc litrů potu. Po šedesátce ztrácí většina lidí zhruba polovinu chuťových pohárků. Pokud se hodně najíte, Váš sluch bude otupený. I malý hluk způsobí, že zornička v oku se rozšíří.

Aorta má téměř stejný průměr, jako zahradní hadice. Srdce vytváří tlak, který dokáže vytrysknout krev až 10m daleko. Krevní cesty dohromady dosahují délky 100 000 km. Ženské srdce bije rychleji než mužské. Lidé, kteří trpí záněty dásní, jsou dvakrát více ohroženi infarktem. Nejčastější doba infarktů je ráno mezi 8. a 9. hodinou, nejrizikovější den v týdnu je pondělí.

Za život sníme asi 30 tun potravin.

Levá plíce je menší než pravá, vytváří se tím místo pro srdce. Kyselina v žaludku dokáže rozpustit žiletku. Kvůli silným kyselinám se žaludeční sliznice obnovuje každé 3 dny.

Nejdelší vnitřní orgán je tenké střevo. Dosahuje čtyřnásobku výšky jedince.

Na obličeji rostou chloupky nejrychleji z celého těla. Každý den nám vypadne 60 - 100 vlasů. Blondýnky mají více vlasů. Je to proto, že barva vlasů určuje jejich hustotu. Lidský vlas žije 3 - 7 let. Pokud hladovíte, vlasy vypadávají rychleji. Nehty na rukou rostou 4x rychleji než na nohou.

Na každém centimetru čtverečním těla je asi 5 milionů bakterií. Lidská kůže se obnovuje každých 27 dní.

Nejběžnější krevní skupina na světě je 0.

Největší buňka je ženské vajíčko 1mm a nejmenší je mužská

spermie.

O apendixu si dříve vědci mysleli, že nemá v těle žádnou funkci. V roce 2007 ale zjistili, že díky němu vznikají nové bakterie.

Každou minutu zanikne v lidském těle asi 300 milionů buněk, vytvoří se 300 miliard nových každý den.

Děti se vždy rodí s modrýma očima.

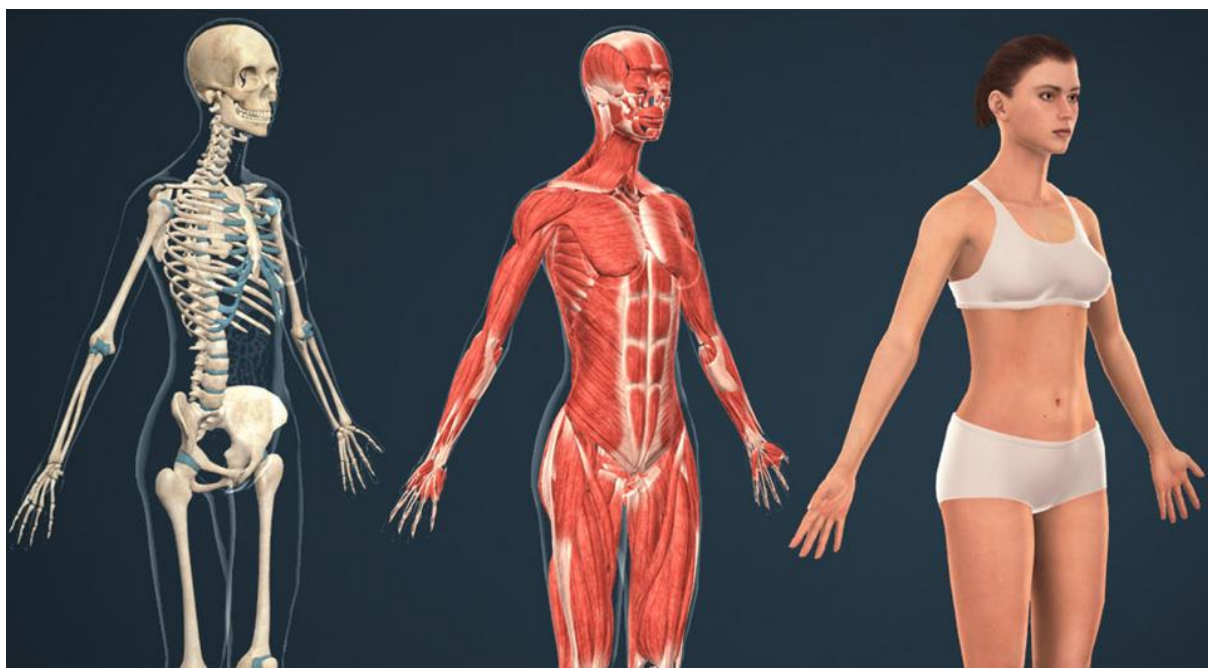
Praváci žijí průměrně o devět let déle než leváci.

Ženy se dožívají vyššího věku než muži.

Lidé jsou jediní tvorové, kteří dokáží produkovat slzy způsobené emocemi.

Zdroj: <https://www.euphrasia.cz/>

(Jana)



Slavné obrazy, které bychom měli znát

Dívka s perlou nebo **Dívka v turbanu** je obraz od nizozemského barokního malíře **Jana Vermeera**, považovaný za jedno z hlavních děl nizozemského umění. Portrétní olejomalba vznikla kolem roku 1665. Vyobrazuje hlavu dívky s perlovou náušnicí, která v ohnisku vizuální pozornosti kontrastně vystupuje z podkladu.

Rok vzniku: kolem roku 1665

Technika: olej na plátně

Umístění: galerie Mauritshuis, Haag

zdroj: [wikipedie.cz](https://cs.wikipedia.org/wiki/Dívka_s_perlou)

(Milada)



KVĚTOMLUVA

Chryzantéma

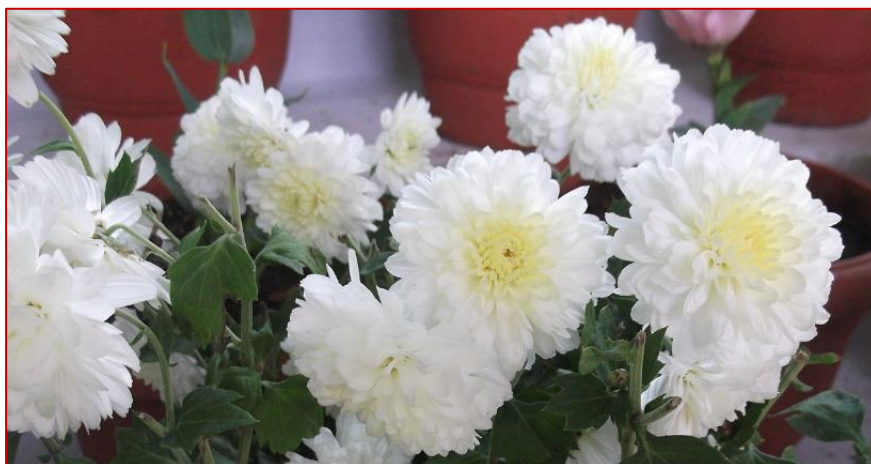
Chryzantéma (*Chrysanthemum*), též listopadka či dušička, je rod rostlin z čeledi hvězdnicovitých. Vyskytují se na severní polokouli, nejvíce jich pochází z Číny a Japonska, kde jsou tyto květiny velmi oblíbené. V Japonsku je chryzantéma tradičním symbolem císařského rodu, dostala se například i na japonskou královskou pečeť. Kvete na konci podzimu nebo začátkem zimy. Její květy mají mnoho různých barevných odstínů. Chryzantéma je nejpoužívanější rostlinou k dušičkové výzdobě hrobů. Název „chryzantéma“ je odvozen ze starořečtiny : (chrysos) - zlato a (anthemon) - květina.

Studie NASA o čistém ovzduší prokázala, že rostliny chryzantém snižují znečištění vnitřního vzduchu.

**V květomluvě znamená darování této květiny:
Hojnost a bohatství, radost, dobrý přítel.**

Zdroj: wikipedia.cz

(Milada)



Havířovské sochy a plastiky

Mladá generace

Autor: Alois Šutera

Rok: 1979-1981

Místo: Havířov-Podlesí, Studentská ul., před Savelou

Vlastník: soukromá osoba z Ostravy

Popis: Socha je z keramiky a vyjadřuje autorovu lásku k rodině a ústup starší generace před mladšími generacemi, které mají možnost vytvořit nezávislou novou společnost.

V současné době se rodinka krčí pod tújemi, tak o ní málokdo ví. Vy, kteří jste poblíž Savely bydleli, zkuste na ni zavzpomínat.

(Milada)



VTIPY



Jsem váš nový ředitel a jmenuji se Kot. Pro ty, co koktají...jsem Dušan!



„My jsme se rozhodly, že budeš spávat v obývací.“



Pepíček ve škole tyká paní učitelce, a tak dostane trest. Musí 100krát napsat větu „Nebudu tykat paní učitelce.“

Napíše to 200krát a paní učitelka se ho ptá, proč to udělal. Pepíček jí na to povídá: „Já jsem ti chtěl udělat radost“.

Matka telefonuje učitelce: „Prosím Vás, nedávejte dětem úkoly z matematiky, ve kterých stojí láhev piva 1,80 Kč. Manžel nemohl celou noc usnout!“

SMS konverzace páru

On: „Na večeri nic neplánuj, jdeme k Pepovi slavit. Narodilo se mu dítě.“

Ona: „To je super! A co má?“

On: „Co já vím, asi Fernet...“



V měsíci červnu slaví narozeniny:

Bársony Viliam

Míček Lumír

Alexová Ivanka

Milatová Marta

Přikryl Jan

Seidlerová Zdeňka

Píšová Libuše

Zavalská Edit

Weissová Bohuslava

Kaňka Linhard

Marková Marie

Krestová Antonína

Stančíková Anna

Harok Milan

Burdejová Margita



Všem oslavencům GRATULUJEME

Přišly mezi nás

Cuplová Alena

Alexová Ivanka

Sochorová Eva

Žižková Miroslava

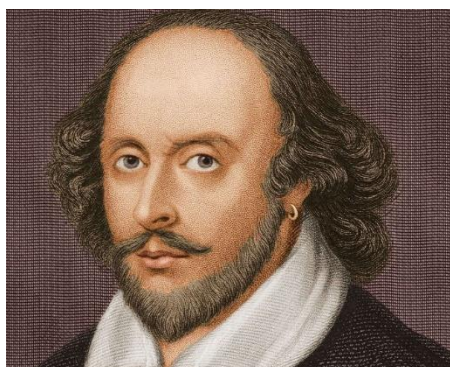
Vítáme vás mezi námi



Motto měsíce

„Veselý člověk je mistrem své duše.“

William Shakespeare (1564-1616)



Věhlasný anglický básník, dramatik a herec. Za svůj život napsal 38 her, 154 sonetů, 2 dlouhé epické básně a několik dalších básní.

Spolu se čtyřmi sestrami a třemi bratry vyrůstal v prostém prostředí městečka Stratford nad Avonou. Oženil se v 18 letech a měl tři děti: dceru Susannu a dvojčata Hamneta a Judith.

Shakespeare se vydal mezi lety 1585 až 1592 do Londýna, kde započal svou úspěšnou kariéru jako herec a spisovatel. Jeho inscenace se hrály i u dvora královny Alžběty I. Ze Shakespeara se postupem času stal bohatý muž a v roce 1597 zakoupil druhý největší dům ve Stratfordu.

Pokračoval ve své slavné kariéře a stal se spolumajitelem a dramatikem divadelní společnosti, později známé jako Královská společnost. V roce 1613 však prostory společnosti vyhořely a následně 3 roky poté William Shakespeare zemřel po bujaré oslavě svých narozenin v rodném městě.

Zdroj: <https://citaty.net/autori/>

(Barbora)

**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,
Milada Kubová, Šárka Soukupová, Petra Komašková,
Jana Kubáňová, 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**