

ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



MĚSTSKÝ ZNAK

Na zlatém štítě napravo je stříbrná věž s bránou se třemi okny. Nahoře je branný ohoz o třech čtvercových střílnách a s červenou valbovou střechou, krytou taškami a se zlatými makovicemi. Vlevo od věže je k věži obrácený vztyčený jednoocasý lev, předními tlapami a pravou zadní opřený o věž. Je barevně vodorovně dělený – vrchní polovina modrá, spodní červená, drápy zlaté, jazyk červený.



Aktuálně

KAMPAŇ MLUVME O STÁŘÍ STARTUJE 1. ŘÍJNA

Do kampaně, která chce probudit zájem mladých o téma stáří a podnítit lidi k debatě o vztazích mezi generacemi, se zapojili známí mladí umělci – herečky Jana Plodková a Iva Pazdzerová, herec Petr Vaněk a zpěvák skupiny Please the trees Václav Havelka. Na plakátech ke kampani, se kterými se budete setkávat stojí: Moji babičku nech na pokoji! Nesnáším diskriminaci sterých lidí. A ty?

V České republice žije přes 1,5 milionu lidí starších 65 let a bude jich přibývat. O stárnutí se přitom často mluví jako o hrozbě a stáří je vnímáno jako něco negativního. V médiích jsou senioři zobrazováni jako skupina lidí, na kterou se doplácí, skupina, která zadlužuje vlastní děti a vnuky.

Kampaň Mluvme o stáří pořádá Elpida plus, o.p.s. s významnou pomocí Nadace O2. Elpida plus pracuje pro seniory řadu let. „Při své práci se denně setkáváme se seniory, kteří jsou aktivní, optimističtí a zajímají se o společenské a kulturní dění. Prostě jsou jiní než jak je ukazují média. Chceme seniory ukázat v pozitivním světle a vymezit se tak proti jejich doskriminaci,“ říká ředitelka Elpidy Broňa Hilliová.

www.elpida.cz

SLOVANSKÝ OSTROV I NÁRODNÍ DIVADLO BUDOU V ŘÍJNU PATŘIT SENIORŮM

Den seniorů začne na Slovanském ostrově v Praze v sobotu 9. 10. v 9 hodin. Na návštěvníky z celé ČR čeká pestrý kulturní i sportovní program. Připravena je mimo jiné řada hudebních vystoupení, přednášek, módní přehlídka seniorů či vystoupení skupiny historického šermu. Kromě toho budou na akci vystavovat také na dvě desítky firem nabízejících své služby a produkty. Mezi vrcholy dne by měl patřit závod Seniorská míle, který v 11 hodin odstartuje paní Dana Zátopová.

Kalendář

28. ŘÍJNA VZNIK ČESKOSLOVENSKA – STÁTNÍ SVÁTEK

Dne 28. října roku 1918 byla na Václavském náměstí v Praze oficiálně vyhlášena samostatnost a pro národy bývalého Rakouska-Uherska se začaly psát nové dějiny.

V červenci 1918 byl podle výsledků posledních předválečných voleb ustaven Národní výbor československý, který se pokusil dopředu nalézt odpovědi na otázky související s případným vyhlášením samostatnosti.

V říjnu 1918 se podařilo na základě Washingtonské deklarace získat od amerického prezidenta Wilsona uznání československé vlády v čele s Tomášem G. Masarykem coby prezidentem.

V reakci na vyvážení potravin z Česka byla vyhlášena na 14. 10. generální stávka. V Písku došlo k předčasnému vyhlášení samostatného československého státu. Během převratu byly strhávány symboly mocnářství z radnice a ve městě zaválaly trikolóry. Následně bylo železničáři odpoledne z Prahy přivezeno, že se vyhlášení republiky odložilo, revoluční dav se rozprchl a do města byl přidělen oddíl uherských vojáků. Který začal vyšetřovat okolnosti převratu.

Dne 28. října 1918 zahájila v Ženevě delegace Národního výboru vedená Karlem Kramářem jednání s představitelům protirakouského zahraničního odboje Edvardem Benešem o vytvoření a podobě samostatného československého státu. Téhož dne kolem 9. hodiny ranní se vydali Antonín Švehla a František Soukup jménem Národního výboru převzít Obilní ústav v Praze, aby zabránili odvozu obilí na frontu. Poté se rozšířila zpráva o uznání podmínek míru Rakousko-Uherskem. Podmínky obsahovaly i uznání autonomie národů Rakouska-Uherska, které si lid vyložil jako uznání nezávislosti. Tato zpráva se stala impulsem k živelným demonstracím, při nichž lid jásal v ulicích a ničil symboly Rakouska-Uherska. Na večer téhož dne vydal Národní výbor první zákon, „zákon o zřízení samostatného státu československého“.

www.ceskyduchodce.cz

Horoskop



VÁHY 22. 9. – 23. 10.

Převážná většina lidí narozených v tomto znamení je intelektuálně založená a žijí intenzivním citovým životem. Dokáží se radovat z každé maličkosti a dovedou se nadchnout i pro sebenepatrnější věci. Život dokáží vychutnávat plnými doušky, ale nikdy ne na úkor někoho druhého. Mají totiž neobyčejně vyvinutý smysl pro spravedlnost. Jsou poctiví, pravdomluvní a neustále váží, zda to či ono udělali správně a především zda někoho nepoškodili. Většinou jsou to lidé dobří, snadno si získávají sympatie svého okolí, mají podobně jako ryby velké soucítění s ostatními a jsou vždy připraveni a ochotni vám pomoci. Občas reagují netrpělivě a většinou u sebe nedokáží udržet peníze, protože pro ně nejsou podstatné. Váhy žijí především svými ideály a snaží se je naplnit. Manželství a rodina jsou pro ně důležité. Váhy nikdy nedokáží žít osamoceně. Jako životní partneři jsou neproblémoví. Těší se dobrému zdraví a je jen málo nemocí, kterým podléhají. Je to především určitá choulostivost ledvin a močového měchýře.

Pranostiky

Je-li říjen velmi zelený, bude zato leden velmi studený.

V říjnu mráz a větry, leden a únor teplý.

Čím dříve listí v říjnu opadá, tím úrodnější bude příští rok.

Když listí dlouho nepadá, tu dlouhá zima se přikrádá.

V roce, ve kterém je mnoho žaludů, má být studená zima s množstvím sněhu.

Svatý František zahání lidi do chýšek.

Svatá Terezie zasazuje zimní okna.



Humor léčí

Stěžuje si pan Novák, starý mládenec v kruhu svých kamarádů v hospodě: „Pomalou už začínám mít dost toho osamělého života bez ženské přítomnosti. Musím mýt a uklízet nádoby, vyprat si ponožky a košile, vynést kbelík se smetím, trochu zamést a převléknout postele a za půl roku abych to dělal znovu.“

„Tati, je to pravda, že Edison vymyslel první mluvící přístroj?“

„Ne, první vymyslel Bůh, ale ten Edisonův byl první, který se dal i vypnout.“

Rady do domácnosti



- Nejde vám otevřít víčko nové sklenice? Otočte ji dnem vzhůru a udeřte do ní rukou. Měli byste zaslechnout cvaknutí, které vám oznámí, že se ze sklenice uvolnil vzduch. Sklenici zase otočte a nyní už byste měli víčko otevřít snadno.
- Dejte stroužky česneku na 15 vteřin do mikrovlnné trouby a slupka se z nich krásně sama odloupne.
- Čistými kuchyňskými nůžkami můžete nastříhat čerstvé bylinky nebo stonky jarní cibulky do salátů.
- Kostky ledu uchovávejte v mrazničce v papírovém sáčku, tak se k sobě nepřilepí.
- Ořechy nejlépe rozdrtíte, když je dáte do sáčku a roztlučete kladivem.
- Zašlé stříbro vyleštíte slupkami od banánů nebo pastou na zuby.
- Žehlička se dá vyčistit tím, že se na žehličce prkno nasype sůl.

Četba na pokračování

ROBIN (Zdena Frýbová)

. Po návratu z Francie jsem se znovu uchýlila s Robinem na chalupu. Navzdory všem strastem připraveným jeho lumpárničkami to bylo krásné léto a krásný podzim a já jsem s nechtutí a obavami hleděla vstříc blížícímu se říjnovému dni, kdy se máme zas vrátit do Prahy. Po loňské zkušenosti jsem tušila, že Robin nám odvlčení z šumavské chalupy do smradu velkoměsta osladí. Tak se taky stalo.

Teta Hana tuhle historiku s oblibou vykládá svým přátelům jako ohromně zábavnou. Z nedostatku smyslu pro humor mne obviňuje zřejmě právem, protože já při nejlepší vůli dodnes nevidím žádnou velikánkou legraci v noční návštěvě přivolaného veterináře, v nerváku a ostudě příštího dopoledne na veterinární stanici a ve vyhozených šesti stovkách.

Pro letošní návrat do Prahy si Robin vymyslel mstu pěkně rafinovanou: melancholii. Po celý týden nejen odmítal žrádlo - na ciráty okolo jeho stravování jsme byli už trénovaní, a tak když nežral třetí den, vpravovala jsem mu násilím do krku sladké mléko s rozšlehaným žloutkem a sousta syrového mletého masa. Jenže on nejevnil zájem vůbec o nic, dokonce mu bylo úplně lhostejné, jestli se jde, nebo nejde ven. Když konečně po týdnu projevil ochotu tu a tam s námi zalaškovat a něco užrat z misky, byli jsme bez sebe radostí.

„Pones míček!“ hodila jsem mu na kuchyňském líně broskev a Robin se za ní vyřítit. Doufala jsem, že ji sežere, a abych ho k tomu přiměla, přibližovala jsem se k němu plíživým krokem a říkala: „Dáš mi to! . . . Dáš mi kousek!? . . . “ Robin se přesně dle pravidel hry naježil, temně vrčel a porafával, jak mu broskev v tlamě dovolovala, a když jsem byla na krok od něho, třikrát chlemtl a broskev v něm zmizela.

V tom okamžiku mi projelo hlavou: pecka! Letěla jsem za Rudolfem, který seděl nad nějakou prací ve svém pokoji.

„A sakra . . . tohle musíme projednat s veterinářem,“ mínil a zvedl telefon. Pohlédla jsem s povzdechem na hodiny: deset večer.

Cvičte si svůj mozek

PŘÍSLOVÍ

Doplňte druhou část známých přísloví.

Nemá na růžích.....
I mistr tesař.....
Mráz kopřivu.....
Jablko nepadá.....
Když se kácí les.....
Příležitost dělá.....
Na hrubý pytel.....
Boží mlýny.....
Šaty dělají.....
Kdo chce kam.....
Nové koště.....
Zvyk je.....
Kolik řečí umíš.....
Ve vínu je.....
Kdo dřív přijde.....
Dobrá rada.....
Naděje umírá.....
Někdo má rád vdolky.....
Pro dobrotu.....
Každý chvíli.....
Můj dům.....
Pro jedno kvítí.....
Tichá voda.....
Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu.....
Kdo jinému jámu kopá.....
Bez práce.....
Kam vítr.....
Lepší vrabec v hrsti.....
Čistota je.....
V nouzi poznáš.....

Důležité rady pro udržení duševní svěžesti

- Snažte se maximálně soustředit, když se snažíte vštípit si nějakou informaci do paměti. Samozřejmě byste měli mít sami chuť k takovému tréninku, s nadšením jde pak všechno lépe.
- Zdravě a vyváženě se stravujte a hodně pijte. Pro mozkovou činnost je důležitý adekvátní přísun všech potřebných látek (zejména glukózy), vitamínů i minerálů.
- Pravidelně se pohybujte, cvičte, chodte na procházky. Při pohybové aktivitě dochází ke zlepšení prokrvení mozku. Bylo zjištěno, že kombinace tréninku paměti a psychomotorického tréninku působí jednoznačně proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťové výkony, posilují soběstačnost a oddaluje progresi demence. Podobné účinky má i zpěv a tanec.
- Udržujte své kognitivní funkce stále v činnosti – čtěte noviny, časopisy, knihy, sledujte dění okolo. Významně může pomoci i luštění křížovek, sledování televizních vědomostních soutěží, naučných pořadů atd.
- Když jdete na nákup, zkuste se obejít bez lístečku se seznamem a spolehněte se pouze na vlastní paměť.
- Věnujte dostatek času spánku. Právě během spánku dochází k tomu, že je nějaká informace přesunuta z paměti krátkodobé do dlouhodobé.
- Pro zlepšení zapamatování některých informací je vhodné udělat si v nich „pořádek“, seskupit si je do určitých celků či řetězců, používat barevné označování zvýrazňovačem, podtrhávat si v textu důležité body atd.
- Je prokázáno, že převážná většina lidí zapojuje do mozkové činnosti mnohem více levou hemisféru než pravou. Pokud chcete zapojit právě i tu pravou, zkuste např. dělat všechny běžné denní činnosti pouze levou rukou (platí pouze pro praváky).

www.vzpominkovi.cz

Konzultovaný veterinář potvrdil, že tohle je vskutku nebezpečné, zejména pro hrubou strukturu broskvové pecky, která zřejmě zabrání, aby broskev prošla zažívacím a vyměšovacím traktem. Za půl hodiny byl u nás. Robin šlel radostí, když cosi šustivě vybaloval - určitě to bude pískací kočička nebo chlupatá opička, jaké mu nosívají slušní hosté. Nakonec byl ochoten vzít zavděk i injekční stříkačkou a odnést si ji do pelechu, jenže zatímco zvědavě a důvěřivě přihlížel, ten příšerný chlap ho píchl do boku . . . Robin vyrazil, ještě ve skoku se pokusil kousnout ho do nohy a zmizel i se zabodnutou jehlou a stříkačkou pod knihovnou.

„Ty jsi teda zlatíčko,“ suše konstatoval veterinář a požádal nás, abychom mu dali náhubek a přidržovali ho. Další injekce byla Robinovi píchnuta v akci, která spíš připomínala pouliční rvačku recidivistů než lékařské ošetření.

Pak Robin blinkal. Blinkal až do vysílení, takže nové injekci se už podrobil trpně. Blinkal dál - ale pecka z něho nevyšla. Lékař u nás setrval půldruhé hodiny a rozloučil se s tím, že druhý den bezpodmínečně musíme na veterinární středisko do Jinonické, kde mají rentgen. Až se zjistí, kde a jak je pecka uložena, bude třeba ji vyjmout.

Tu noc jsem se moc nevyspala. Zato Robin byl dopoledne zas už jak čiperka a ochotně se mnou nasedal do taxíku v domnění, že jedeme nejspíš k vodě. Ozámila jsem Jinonickou a taxikář okamžitě řekl: „Na veterinu, vidíte? Copak? Tenhle frája nemocně nevypadá.“ Pro moji usouzenou historiku projevilo co majitel dogy velké porozumění a souhlasil, že na mne bude čekat jakkoli dlouho.

(jak to dopadlo na veterině, se dozvíte příště)

Receptář

RYBIČKOVÁ POMAZÁNKA

Jakákoli konzerva rybiček v oleji, pomazánkové máslo bez příchuti, sůl, pepř, nasekaná zelená nať cibulky nebo pažitka.

Postup:

Rybičky rozmačkáme i s olejem (je zdravý) do misky, přidáme pomazánkové máslo, cibulku nebo pažitku, okořeníme dle chuti a dobře utřeme. Je to rychlá a výborná pomazánka!

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



PLYN

Stalo se to už dávno, byla jsem ještě malá holka, ale tu hrůzu si pamatuji dodnes. Byla jsem s rodiči a bráškou tehdy na letní ozdravné rekreaci v Jeseníkách na Červenohorském sedle. Mně bylo asi 10 a bratrovi 6 let. Byli jsme ubytováni v krásné horské boudě, pohodlně vybavené, moc se nám tam líbilo. Asi v polovině pobytu se najednou v noci ozval podivný sykot. My děti jsme spaly, ale dospělí vyběhli vyděšení z pokojů, co se to děje. Zjistili ale, že jsme zamčení a nikdo se nemůže dostat ven. Správce chaty totiž odjížděl každý večer za rodinou do Jeseníku a nás rekreanty vždy prostě zamkl.

Hluk brzy probudil i ostatní a hlavně nás, děti. A tak jsem se stala také účastníkem celé té dramatické situace, proto si to všechno dobře pamatuji. Chatou se začal šířit zápach plynu, který zesílil, když se zdatnější jedinci pokoušeli otevřenými okny dostat ven. Ukázalo se, že zápach jde z venku, údolí začínalo být úplně zamořené plynem a stále hlasitější sykot napovídal, že muselo dojít k nějaké havárii na velkém potrubí, které vedlo okolo.

Nastal chaos, lidé začali zmatkovat, nikdo nevěděl, co dělat. Každý radil něco jiného. Nejprve nás všechny hnali do sklepa. Pak zase někdo křičel, že svítiplyn je těžký, a tak jsme všichni utíkali na půdu. Okna nejdřív otevřeli, že z nich vyskáčeme, ale byla moc vysoko, tak se sháněly žebříky, abychom mohli vylézt. Ty jsme nenašli, tak bylo rozhodnuto, že nás budou spouštět. Z toho ale sešlo, protože zápach plynu byl venku už nesnesitelný a „rada starších“ rozhodla, že se naopak okna zabeďní, protože v chatě je poslední čistý vzduch.

V těchto chvílích se opravdu obnažily všechny lidské vlastnosti. Jak kladné, tak záporné. Někdo rozbil okénko u vchodových dveří a lidé se snažili navzdory zápachu a nebezpečí prorvat ven. Okénko bylo malé a nastala tlačnice. Někdo křičel, že první musí ven děti, ale my jsme se báli, drželi se rodičů jako klíšťata a nechtěli jsme od nich pryč. Do okénka se nacpala jakási tlustší paní, zašprajcla se tam, pamatuji se, jak ji rvali zpátky a nešlo to a jak vyváděla. Potom se okénkem protáhl štíhlý mladík a hnál se ke svému autu. Chlapi na něj křičeli, že nesmí

startovat - jiskra by mohla způsobit výbuch! Ale on letěl jak pomínutý, skočil do auta, nastartoval a odjel. Tak se zachránil, ale sám a ještě ohrozil ostatní. A ti už dostali opravdový strach o život, začali vyvádět, křičeli na sebe, situace byla velmi vyhocená a nebezpečí bylo opravdu veliké.

Ted' vím, že v takovýchto chvílích je nejdůležitější, aby se někdo ujal vedení a začal s velkou autoritou řídit celou záchrannou akci. A tak se tenkrát naštěstí nakonec stalo. Podařilo se lidi zklidnit, děti a ženy odvedli na půdu a dostali jsme mokré pleny přes obličej. Všude vypnuli světla a elektriku, byl přísný zákaz kouření. Chlapi vyrazili zamčené dveře u kanceláře, dostali se k telefonu a zavolali pomoc. Za chvíli se ozvaly sirény a do údolí se vřítily hasičské vozy. Opravdu prasklo hlavní plynové potrubí, které bylo vedeno po povrchu a z praskliny unikalo velké množství plynu.

Havárii odborníci vyřešili, potrubí svařili a údolí se za pár hodin vyvětralo, i když zápach plynu byl cítit ještě několik dní. Ale hodně dlouho jsem si pamatovala, jak se kdo v těch vypjatých chvílích choval. Vzala jsem si z toho tenkrát velké ponaučení. Ne každý, kdo vypadá jako frajer a suverén, jím opravdu je. Charakter člověka často prověří právě až takováto mezní situace. Mnohdy je překvapen i sám sebou, jak se dokáže zachovat.

Domácí přírodní lékárna

PÁLENÍ ŽÁHY

Objevuje se hlavně po hostině plné tučných jídel a alkoholu. Až nesnesitelný žár se line od žaludku až do krku - příčinou toho je, že se kyselá žaludeční šťáva vrací do jícnu. Kromě zmíněné nestřídmosti za to mohou také některé léky, nikotin či nadváha. Někomu vadí jen určitý druh potravin, těch je třeba se pak vyvarovat. K první pomoci někdy postačí doušek mléka, pokud nás pálení trápí déle, zkusíme kmínový čaj. Účinné léky na snížení kyselosti jsou dostupné bez receptu, ale nedoporučujeme jejich pravidelné a dlouhodobé užívání. Kmín obsahuje éterický olej, který zklidňuje žaludek. Rozdrtíme 1 lžičku kmínu, spaříme ho šálkem vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat a scedíme. Ke každému jídlu vypijeme jeden šálek.