

ÚVODNÍK	1
FORUM	2
OSOBNOSTI ČESKÉ HISTORIE –JANA HLAVÁČOVÁ	3
ZAJÍMAVOSTI ZE SPORTU –JOSEF MASOPUST	5
ZE SVĚTA PŘÍRODY – JAK ŽIJÍ ZVÍŘATA V ZIMĚ?	7
LEGENDY –ADŠPAŠSKÉ SKÁLY	11
KALENDÁŘ	13
CHVILKA POEZIE	14
PŘÍBĚHY K ZAMYŠLENÍ	14
HÁDANKY	15
SEZNAMTE SE PROSÍM	15

ÚVODNÍK



Vážení a milí obyvatelé, čtenáři,

vítám vás při čtení únorového vydání našeho časopisu a doufám, že vám tímto zpříjemníme vaše chvíle. Co vás na následujících stránkách čeká? Máme pro vás informace o akcích a aktivitách, které pro vás připravujeme, také už pro vás máme termín Masopustní vese-

lice. Chystáme také již XVI. ročník soutěže Malešický mozek, o které si dále v rubrice Fórum můžete přečíst více. V tomto vydání si připomeneme dvě významné české ikony, a to úžasnou herečku Janu Hlaváčovou a fotbalistu Josefa Masopusta. Ve světě zvířat zůstaneme pořád v zimním období, podíváme se na to, jak zvířata zimu u nás zvládají, a jak jim případně toto období můžeme ulehčit my lidé. V rubrice Legendy se projdeme Adršpašskými skálami, místem nejen pro krásný výlet a inspiraci pro mnohé filmové tvůrce, ale také místem mnoha legend.

Krásný únor a pohodu při čtení časopisu, za redakční radu přeje Adriana.

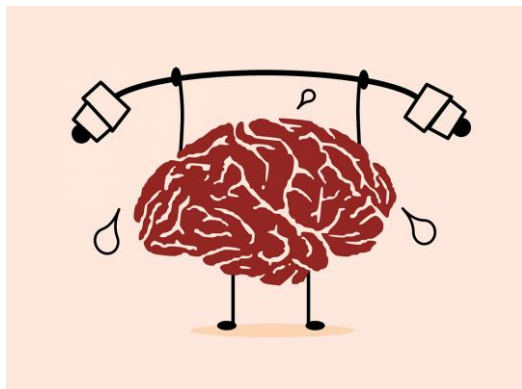
FÓRUM

Masopust

Vážení klienti zveme vás na oslavu Masopustu v našem Domově, která se bude konat 25. února od 13:30 ve společenském sále. Téma letošního masopustu je - postavy českých bájí a pověstí. Nebude chybět dobré občerstvení, možná nás navštíví i děti z MŠ Hřibská a k zábavě nám bude na harmoniku hrát a zpívat Eliška Sýkorová.



Malešický mozek



11. března bude náš Domov pořádát již XVI. ročník soutěže Malešický mozek. V tento den se v našem Domově utkají reprezentační týmy z domovů pro seniory z Prahy a okolí. Domácí kolo, ve kterém vybereme náš tým, se bude konat 26. února od 9:30 v klubovně. Všichni zájemci jsou na toto kolo zváni.

Relaxační muzikoterapie

Již 2x jste měli možnost zúčastnit se relaxační muzikoterapie, kterou nás provázel Jakub Vlček. Další setkání se bude konat 3. března v tělocvičně nebo v klubovně. Přijďte společně s námi relaxovat za poslechu netradičních hudebních nástrojů.



Řekni mi

Řekni mi, to je název karetní konverzační hry. Tato „hra“ nám pomáhá prostřednictvím zajímavých a hloubavých otázek rozjímat a přemýšlet nad tématy života a nad tím, co je pro nás důležité a podstatné. Dotýká se plynutí našich životů, ale i jejich konce.

V našem domově již proběhlo několik komorních setkání u této hry a rádi bychom v tomto společném objevování pokračovali i nadále.

Na setkání se budou těšit za aktivizaci Adriana a Iveta.

OSOBNOSTI ČESKÉ HISTORIE

Jana Hlaváčová



Když se řekne jméno Jana Hlaváčová, většině z nás se vybaví tvář plná laskavosti, hluboký kultivovaný hlas a neuvěřitelná vnitřní síla. Pro generace diváků byla symbolem české kultury, ale její skutečný, nejhlubší příběh se odehrával mimo světla reflektorů. Byl to příběh ženy, která dokázala s nevídanou pokorou přijmout dary i rány osudu, a která nám všem ukázala, že ta nejdůležitější role v životě není ta na divadelním jevišti, ale role matky, dcery a partnerky.

Jana Hlaváčová (1938–2024) patřila k herecké generaci, která si zakládala na poctivosti. Její cesta začala v Plzni, ale srdce diváků si podmanila v Národním divadle a později v Divadle na Vinohradech. Ačkoliv byla hvězdou první velikosti, nikdy se tak nechovala. Vždy v ní zůstala ona skromná dívka, která věděla, že talent je dar, o který je třeba pečovat s pokorou.

Její životním partnerem se stal Luděk Munzar. Společně vytvořili jeden z nejpevnějších párů českého showbyznysu, pár založený na vzájemné úctě, společných hodnotách a lásce, která překonala i ty nejtěžší zkoušky, včetně jejich společného odchodu z Národního divadla v době, kdy cítili, že se z umění vytrácí morálka.



Málokdo ví, jak hluboký vztah měla paní Jana k dětskému divákovi. Pro mnohé herečky jejího formátu byly pohádky jen vedlejší činností, pro ni však byly posláním. Věřila, že dětská duše je křehká a potřebuje vedení. Její působení v rozhlase a televizi nebylo jen o čtení textů. Jana Hlaváčová do každé pohádkové postavy vkládala kus své mateřské něhy.

Vzpomeňme na její moudré královny, které netrestaly, ale vychovávaly, nebo na její hlas v audiopohádkách, který dokázal v dětském pokoji vykouzlit pocit, že je všechno v pořádku. Právě skrze tyto role se stala „národní maminkou“. Učila děti správné češtině, úctě ke starším a víře, že dobro

nakonec zvítězí. Tento odkaz dnes žije dál v nahrávkách, které si používají naše vnoučata.

Stáří k Janě Hlaváčové nebylo milosrdné. Onemocnění Parkinsonovou chorobou a následné těžké deprese ji postupně izolovaly od vnějšího světa. Pro ženu, jejímž životem byla komunikace a pohyb, to byla nesmírná zátěž. Přesto se paní Jana rozhodla pro hrdinský čin, o své nemoci nemlčela.

V době, kdy se o psychických problémech seniorů spíše šeptalo, ona otevřeně přiznala: „Někdy prostě nemůžu dál.“ Tím dodala odvalu tisícům lidí, kteří bojují s podobnými démony. Ukázala, že i legenda může být zranitelná, a že vyhledat pomoc nebo se stáhnout do ústraní není projev slabosti, ale moudrosti a sebedřijetí.



Nejemotivnější částí příběhu Jany Hlaváčové je posledních deset let jejího života, které strávila v péči své dcery, herečky Barbory Munzarové. Barbora se ocitla v situaci, kterou zná mnoho z nás, v situaci, kdy jsme se starali o své vlastní děti a zároveň o stárnoucí rodiče.

Barbora Munzarová však udělala něco, co v dnešním světě bere dech. S naprostou přirozeností upozadila svou kariéru, aby mohla být své mamince nablízku 24 hodin denně. Stala se její ošetřovatelkou, důvěrníci a pevnou skálou. V jejich domě v Modřanech vytvořila oázu klidu. Barbora často zdůrazňovala, že péče o nemocnou maminku není obět, ale dar. Vracela jí tím všechnu tu péči, kterou od ní jako malá dostávala. Díky obětavosti dcery a rodiny nemusela Jana Hlaváčová strávit své poslední dny v anonymním prostředí nemocnice. Mohla být tam, kde to znala, obklopena fotografiemi, vzpomínkami a láskou.

Jana Hlaváčová nás opustila v lednu 2024, ale její příběh je stále živý. Je to příběh o tom, že i když tělo slábne, lidský duch a rodinné pouto mohou i tak zářit. Je připomínkou, že náš život má hodnotu v každé své fázi, a že si zasloužíme úctu a péči.

Její životní pouť uzavírá krásné poselství: Umění je sice věčné, ale láska, kterou věnujeme svým blízkým, je to jediné, co po nás skutečně zůstane. Až se příště podíváte na film *Básníci*, kde hrála nezapomenutelnou sestřičku Toničku, vzpomeňte si na to, že ta skutečná Jana Hlaváčová byla ještě mnohem hrdinnější a laskavější než jakákoliv její role.

ZAJÍMAVOSTI ZE SPORTU

Josef Masopust

Když se řekne jméno Josef Masopust, většina lidí si vybaví elegantního fotbalistu, který v roce 1962 získal Zlatý míč a dovedl československou

reprezentaci až do finále mistrovství světa. Ale za sportovní legendou stál především člověk – skromný, pracovitý, tichý a hluboce lidský. Jeho životní příběh je příběhem chlapce z chudé vesnice, který se díky pevné vůli, charakteru a poctivé práci stal symbolem férovosti a slušnosti. A přestože ho znal celý svět, on sám zůstal až do posledních dnů obyčejným Pepíkem ze Střimic.

Dětství ve Střimicích

Josef Masopust se narodil 9. února 1931 ve Střimicích u Mostu, malé hornické vesnici, která dnes už neexistuje, byla zbourána kvůli těžbě uhlí. Jeho otec pracoval v dole a maminka se starala o domácnost a šest dětí. Rodina žila velmi skromně, často až na hranici chudoby. Děti se učily vážit si každého kousku jídla, každého kusu oblečení. Mostecko tehdy vypadalo úplně jinak než dnes. Krajina byla posetá doly, haldami a šachtami, ale zároveň měla své kouzlo – malé domky, zahrádky, kde se pěstovalo všechno možné, a lidé, kteří si navzájem pomáhali. V zimě se topilo uhlím, které děti často sbíraly po cestě ze školy. V létě se chodilo na louky, které později zmizely pod těžební technikou.

Masopust později vzpomínal, že jejich dům byl malý, studený a skromně vybavený. V zimě se topilo jen v jedné místnosti a děti se k sobě tiskly, aby jim bylo tepleji. Přesto si na dětství nestěžoval – říkal, že právě tam se naučil poko-

ře, pracovitosti a tomu, že nic není zadarmo.

Jako nejstarší syn měl mnoho povinností. Pomáhal s mladšími sourozenci, nosil vodu, štípal dříví a staral se o drobná domácí zvířata. Tato role ho naučila zodpovědnosti, která se později projevila i na hřišti. Byl to hráč, na kterého se mohl každý spolehnout.

Rodina na něj vzpomínala jako na kluka, který nikdy neodmlouval. Jeho sestra kdysi řekla, že Pepík byl „tichý a měl dobré srdce“. Když dostal první výplatu z fotbalu, nepřemýšlel o tom, co si koupí. Přinesl peníze domů a dal je mamince. „Tady to bude potřeba víc než u mě,“ řekl prý.

Jeho maminka o něm říkala, že byl „poctivý jako chleba“. Nikdy nechtěl být středem pozornosti, nikdy se nechlubil. Když se později stal slavným, rodina byla překvapená, jak málo se změnil. „Pořád to byl náš Pepík,“ vzpomínali.

Když Střimice zanikly kvůli těžbě uhlí, Masopust to nesl těžce. Často říkal, že člověk může přijít o dům, ale ne o domov. Kdykoli měl možnost, vracel se do Mostecka, i když už tam nestály domy jeho dětství. Procházel se po místech, kde kdysi běhal jako kluk, a vzpomínal.

První fotbalové krůčky: míč z hadrů a plácek za domem

Fotbal měl hrozně rád. První míč si vyrobil z hadrů svázaných provázkem. Nebyl kulatý, nebyl hezký, ale byl jeho.

Válka a okupace zasáhly i Střimice. Děti se učily žít s nejistotou. Pepík byl tichý, ale na hřišti ožíval. Už tehdy měl neobyčejný cit pro hru – viděl prostor, předvídal pohyb ostatních a dokázal vést tým, aniž by musel křičet.

Rodinný život

Ačkoli se později stal hvězdou evropského fotbalu, doma byl pořád obyčejný Pepík. Lidé, kteří ho znali osobně, říkali, že byl nesmírně skromný a nikdy si na nic nehrál. Sláva mu nebyla příjemná – mnohem raději seděl doma u čaje, než aby se účastnil velkých společenských akcí. Měl rád zahrádku. Prý dokázal hodiny okopávat záhony a povídat si s lidmi, kteří šli kolem. Když se ho ptali na fotbal, usmíval se, ale nejraději mluvil o rodině.

Jeho manželka i děti vzpomínaly, že byl laskavý, tichý a férový. Nikdy nezvyšoval hlas, nikdy se nepovyšoval. Když se vracel z tréninku, nejraději si sedl na zahrádku nebo si povídal s rodinou. Miloval obyčejné věci – vůni čerstvě posečené trávy, klidné večery, procházky po okolí. Byl jednoduše věrný rodinnému životu a nikdy se nenechal strhnout pozlátkem slávy. I když cestoval po světě, nejraději se vracel domů.

Zatímco na trávníku byl Masopust vůdce, doma byl tichý, klidný a přemýšlivý. Jeho manželka vzpomínala, že nikdy neřešil slávu. Když mu jednou řekla, že by si mohl odpočinout, odpověděl: „Odpočívat budu, až nebudu moct běhat.“

Cesta na vrchol

Masopust nebyl typem hráče, který by spoléhal na talent. Jeho největší předností byla pracovitost. Spoluhráči vzpomínali, že byl vždy první na tréninku a poslední odcházel. Když ostatní odpočívali, on piloval techniku, běhal navíc nebo si zkoušel přihrávky. Přestože byl hvězdou, choval se ke všem stejně. Jeho skromnost byla tak výrazná, že i po obrovských úspěších říkal, že největší radost má z obyčejných lidí, kteří ho zastaví na ulici a poděkují mu. Spoluhráči z Dukly i reprezentace na něj vzpomínali s obrovským respektem. Nejen jako na skvělého hráče, ale hlavně jako na člověka.

V době, kdy získal Zlatý míč, mu bylo 31 let – věk, kdy už tehdy mnoho hráčů končilo. Někteří ho považovali za „příliš starého“, ale on se nenechal odradit. Právě tehdy ukázal, jak silná je jeho vůle. Na mistrovství světa v Chile v roce 1962 byl duší týmu. Jeho slavný gól ve finále proti Brazílii dodnes patří k nejkrásnějším momentům československého fotbalu.

Když mu předávali Zlatý míč, byl prý nervóznější než před finále mistrovství světa. Říkal, že si takové ocenění ani nezaslouží. Tato skromnost byla pro něj typická.

Co o něm říkali:

- „Nikdy nekřičel. Když měl něco na srdci, řekl to klidně a věcně.“
- „Byl to typ hráče, který vás podrží, i když se vám nedaří.“

- „Když jsme prohráli, nevyčítal. Když jsme vyhráli, nechválil sám sebe.“

Jedna z nejznámějších historek pochází z mistrovství světa v Chile. Po jednom z tréninků si všiml, že mladý hráč sedí stranou a je nervózní. Masopust si k němu sedl a řekl: „Neboj se. Hraj, jak umíš. A když něco pokazíš, já to za tebe odmakám.“ Ten hráč později říkal, že právě tato věta mu dodala odvahy.

Život po kariéře

Po skončení aktivní kariéry se věnoval trénování. Vedl Duklu Praha, Zbrojovku Brno i reprezentaci. Hráči vzpomínali, že jim často radil nejen s fotbalem, ale i s osobním životem. Učil je, aby si vážili rodiny, aby zůstali nohama na zemi, a aby se chovali férově. Jednou se ho ptali, co by poradil mladým hráčům. Odpověděl: „Ať běhají srdcem. Nohy zestárnou, ale srdce může běhat pořád.“

Jeho humor byl jemný, nenápadný. Když mu někdo připomněl Zlatý míč, mávl rukou a řekl: „To už je dávno. Teď mě zajímá, jestli mi vyrostou rajčata.“

Nikdy nevyhledával konflikty. Když měl někomu něco vytknout, udělal to klidně, bez křiku. Jeho autorita nevyplývala z tvrdosti, ale z respektu, který si získal svým chováním. Žil nenápadně. Lidé, kteří ho navštěvovali, říkali, že měl stále stejný laskavý úsměv, a že se nikdy nezměnil. Nepotřeboval pozornost,

nepotřeboval potlesk. Stačilo mu, že může být se svou rodinou a že může sledovat fotbal, který miloval.

Zemřel 29. června 2015 ve věku 84 let. Jeho odkaz ale žije dál – nejen v kronikách fotbalu, ale i v srdcích lidí, kteří si ho pamatují jako člověka s dobrým srdcem, muže, který nikdy nezapomněl, odkud pochází, na gentlemana, který se uměl radovat z maličkostí a na člověka, který dokázal být velký, aniž by si na to hrál.

Jeho životní příběh je připomínkou, že skutečná velikost nespočívá v tom, kolik trofejí člověk získá, ale v tom, jaký je člověk uvnitř.

ZE SVĚTA PŘÍRODY

Jak žijí zvířata v zimě? Která zvířata v zimě spí?

Na zimu se zvířata chystají různým způsobem a mají různé strategie na přežití zimního období. Některé druhy zvířat přečkávají zimní období v tzv. zimním spánku.

Proč je zimní spánek pro zvířata výhodný?

Zimní spánek odborně zvaný hibernace, není jen tak obyčejné zdřímnutí. Pro zvířata, která v zimě spí, jde o zvláštní stav, kdy jejich tělo funguje jinak. Sníží se jejich tělesná teplota, zpomalí se metabolismus a také všechny důležité životní funkce. Během období zimního spánku klesá dechová a tepová frekvence na minimum. Zvířata tak ušetří velké množství energie.

Zimní spánek je jeden ze způsobů, který umožňuje zvířatům přežít období, kdy mají omezený přístup k potravě. Když je potrava vzácná a je velmi chladno, mohou zvířata s pomocí zimního spánku ušetřit mnoho energie a přečkat těžké časy, než se zase oteplí.

Která zvířata v zimě spí?

V České republice se můžeme setkat s mnoha zvířaty, která v zimě spí. Jde např. o medvěda, jezevce, plcha, netopýry, ježky, křečka, sviště a různé druhy obojživelníků nebo plazů. Také většina druhů hmyzu tráví zimu ve stavu strnulosti. U hmyzu bychom ale mohli debatovat o tom, zda jde o spánek v pravém slova smyslu.

Zimní spánek je fascinujícím jevem. Během tohoto období prochází tělo hlubokými změnami, což umožňuje přežít náročné zimní podmínky. Je to jedna z mnoha úžasných adaptací, které příroda vyvinula, aby zajistila přežití různých druhů ve stále se měnícím prostředí. Zimní spánek nám připomíná sílu a odolnost přírody a ukazuje, jak úžasně jsou živočichové přizpůsobiví.

Netopýr

Opravdovým přeborníkem na zimní spánek je netopýr. Zimní spánek u netopýrů je fascinujícím příkladem přizpůsobení se chladným zimním podmínkám.

Netopýři jsou savci, kteří jsou známí svou schopností létat. V našich končinách se netopýři živí většinou hmyzem. Během zimních měsíců je ale hmyzu nedostatek a lé-

tání je velmi náročné na energii. Příroda tak musela najít způsob, jak to udělat, aby netopýři v našich podmínkách přežili zimu bez potravy. A řešením je právě zimní spánek. Během podzimu si netopýři najdou vhodný úkryt, jakým je třeba jeskyně, půda domu nebo třeba dutý strom. Jakmile nastanou vhodné podmínky, uloží se do vybraného úkrytu k zimnímu spánku.

Zimní spánek není klasický spánek tak, jak ho známe u lidí. Spící zvířata jsou v hlubokém stavu nečinnosti. Netopýři svou tělesnou teplotu snižují až na neuvěřitelné 2 °C. Díky tomu může jejich srdce bít pomaleji a zpomalí se i dech. Při nejhlubším zimním spánku se může počet tepů srdce netopýra snížit až na čtyři tepy za minutu, a tak netopýrovi stačí nadechnout se každou minutu pouze 5x. Díky tomu ušetří obrovské množství energie.

Několikrát za zimu se netopýři částečně probudí, aby zkontrolovali, zda je prostředí kolem nich k přezimování stále to nejvhodnější. Pokud to tak není, mohou se třeba kousek posunout. Takové částečné probuzení je přirozené a netopýry nijak neohrožuje.

Velký problém je, když jsou netopýři ze svého spánku vyrušeni např. lidmi, kteří navštíví jeskyni, kde netopýři zimují. Netopýři se mohou úplně probudit, čímž ztratí velké množství energie a nemusí se pak dožít konce zimy. Nejnebezpečnější je rozdělávání ohňů v jeskyních a pod skalními převisy. Teplo a kouř probudí netopýry spolehlivě, ti pak často z úkrytu vyletí a venku umrznou nebo zahynou hladu.

Ježek

Dalším typickým zimním spáčem je ježek. Také on by v zimě hledal svou potravu jen velmi těžko, protože se živí hlavně hmyzem. Na podzim se tak snaží co nejvíce se vykrmit a uložit si energii do tukových zásob.

Potom se ukryje pod hromadu listů nebo větví a upadne do zimního spánku. Při zimním spánku klesne teplota těla ježka až k 5 °C. I když ježek šetří v zimě energií, jak nejvíce to jde, může během zimy ztratit až 40 % své váhy. Ze zimního spánku se budí, jakmile se oteplí a zavládne jarní počasí. Většinou to bývá v březnu nebo v dubnu.

Sysel

Za skutečné sedmispáče lze považovat sysly – ti se do svých podzemních hradů uchylují už někdy na konci července až začátku srpna a probouzejí se v dubnu až květnu. Stráví tedy spánkem více než půl roku.

A i když se během léta důkladně vykrmí, nenechávají nic náhodě a nanosí si ve svých lícních torbách do doupěte zásobu potravy. Tu využijí v případě, že je nečekaně probudí např. obleva, nebo naopak tužší mrazy, před kterými se musí ukrýt v hlubších částech nory.

Přečkat tak dlouhou dobu spánku umožňuje syslům maximální úspora energie. Spící sysel sníží svou tělesnou teplotu na 0,5–2 °C, jeho srdce zpomalí na dva až tři úderů za minutu a poklesne i jeho krevní tlak. Stejně se zpomalí i jeho dýchání. A

trávicí a vylučovací systém přestane pracovat téměř úplně.

Sysel stočený do klubíčka tak vypadá jako mrtvý, je ztuhlý, nehýbe se, zdánlivě ani nedýchá. Ve stejném stavu přečkávají zimu i ježci, plchové nebo křečci. Ale zatímco plchové a ježci si na zimu žádné zásoby potravy nedělají, křečci jsou proslulí zásobáři – dokážou si během léta nanosít do nory až několik kg obilí.

Medvěd

Také medvědi v zimě spí. Během podzimu využívají bohatou nabídku různých lesních plodů a snaží se co nejvíce vykrmit. Jakmile nashromáždí dostatek tuku, uchýlí se do úkrytu, který se nazývá brloh a zde stráví svůj zimní spánek.

Zimní spánek u medvědů je trochu jiný než u netopýrů a ježků. Tělesná teplota medvědů se sníží pouze o několik stupňů a také dechová frekvence se příliš nezmění. Hibernace medvědů je spíše podobná hlubokému spánku, během kterého jsou medvědi stále schopni reagovat na své okolí a mohou se snadno probudit. Když je v zimě tepleji, probudí se a snaží se najít nějakou potravu. Během teplých zim tak můžeme i v zimě najít venku medvědí stopy. Jakmile se opět ochladí, uloží se opět do zimního spánku.

Když přijdou teplejší dny a zimní období končí, začnou být medvědi opět aktivní. Proces probouzení je postupný. Medvědům může nějakou dobu trvat, než jsou opět plně aktivní a začnou znovu normálně lovit.

Jezevec

Zimní spánek u jezevce je trochu jiný než u ostatních druhů zvířat. Jezevci nehibernují ve smyslu hlubokého zimního spánku a jejich teplota se nesnižuje. Jde o tzv. nepravý zimní spánek, při němž zůstávají živočichové v úkrytu a hodně spí. Občas se ale vydávají i ven, aby se vyprázdnili a napili. Aby zimu přežili, snaží se na podzim co nejvíce vykrmit a v zimě pak spoléhají na svou zásobu tuku, kterou si nashromáždili. Jezevec váží kolem 12kg, v zimě z toho připadá na sádlo až 5kg.

Která zvířata v zimě nespí?

Zvířata, která mohou i v zimě najít potravu, v zimě nespí. Jsou to např. jelen, srnec, daněk, divoké prase nebo třeba zajíc. Tato zvířata myslivci v období tuhých zim příkrmují.

Proč, kdy, a jakou zvěř krmit?

Nejprve je třeba odpovědět si na otázku, zda vůbec krmit a proč krmit. Příkrmování zvěře musí respektovat biologické potřeby zvěře. Neodborné krmení jí více škodí, než pomáhá.

Ve velké většině našich honiteb se příkrmováním zvěře rozumí zvěř spárkatá, zaměříme se tedy hlavně na ni. Na otázku, jestli a kdy je potřeba krmit, odpoví většina myslivců citací zákona – v době nouze. Je současné počasí u nás dobou nouze pro zvěř? Rozhodně ne. Spárkatá zvěř je velmi dobře přizpůsobena ke zvládnutí sezónních změn i bez lidské péče. Například u srnčí zvěře

dochází v zimním období ke zmenšení objemu bachoru asi o pětinu, spolu s tím i ke zmenšení bachorových papil a střevních klků. Snížení schopnosti přijímat a zpracovávat potravu vede ke snížení metabolické aktivity až na třetinu v období zhruba od listopadu do března. Zvěř přechází na jakýsi úsporný režim. Srnčí zvěř snižuje počet pasetevních cyklů za den téměř na polovinu a naplní při nich pouze polovinu objemu bachoru. K obdobným změnám dochází u jelení zvěře. Tyto změny jsou navíc řízeny měnící se délkou dne, nikoliv nedostatkem potravních příležitostí. S příchodem současné sněhové nadílky je tedy zvěř dávno plně připravena přestat toto období v pohodě bez našeho zásahu. Podstatně důležitější je v takovém období zajištění klidu pro zvěř.

Spárkatá zvěř se tedy bez naší pomoci v tomto období docela dobře obejde. Navzdory tomu existují důvody, proč přesto zvěř příkrmovat. Jedním z nich jsou škody zvěří. Kromě zmíněných sezónních změn ve fyziologii spárkaté zvěře u nich dále dochází k změnám ve složení bachorových mikroorganismů, které je v zimě nastaveno na trávení hrubých pletiv lesních dřevin. Je to zase další evoluční mechanismus, umožňující zvěři přestat zimní období se sněhovou pokrývkou, kdy nemá přístup k bylinné pastvě. Zvýšený okus lesních dřevin však znamená škody, kterým můžeme vhodně prováděným příkrmováním bránit, naopak špatným příkrmováním působení škod podpořit.

Když v prosinci napadne sníh a my vyrazíme do lesa s vozíkem plným energeticky vydatných a snadno stra-

vitelných dobrot, má to na zvěř podobný účinek, jako byste člověku po hladovce naložili plný talíř tučné polévky a k tomu vydatnou porci knedlíků s vepřovým a zelím. Jejich zaživací trakt, fungující v zimním úsporném režimu, takové krmivo není schopen řádně strávit. Dochází k prudkým změnám podmínek v bachoru, prudkému poklesu pH, narušení rovnováhy prostředí, zá-
nětlivým procesům, případně rozvo-
ji akutního onemocnění. Zvěři tím pochopitelně škodíme a oslabujeme jí, místo abychom jí pomáhali. Ně-
které práce uvádějí, že v důsledku poklesu pH bachoru zvěř více vy-
hledává kůru dřevin ve snaze tuto nerovnováhu kompenzovat, a tedy působí více škod loupáním.

Dodržování zásad v krmení

Základem zimního příkrmování přežvýkavé zvěře je kvalitní seno. Krmivo předkládáme v menších množstvích na více místech, celkově však v dostatečném množství, aby se k němu dostaly i slabší kusy. Předkládáme ale takové množství krmiva, které zvěř spotřebuje během několika dnů, pak předložíme čerstvé. Staré pečivo, kuchyňské a jiné zbytky sice zvěři chutnají, ale rozhodně jí to neprospívá.



LEGENDY

Adršpašské skály Sídlo Lesní paní

V lesích pod hradem Adršpachem nedaleko skalního města přebývaly od pradávna různé podivné bytosti. Posvátný klid skal a lesů střežila Lesní paní, důstojně vyhlížející žena, kráče-
jící tiše po sotva patrných pěšinách vyšlapaných zvěří. Tak jak se lidé po-
stupně zbavovali strachu a stále častěji vstupovali do nitra skal, stahovala se Lesní žena do hloubi lesa. Od té doby, co se skalní město stalo vyhle-
dávaným turistickým cílem, lze ji tu potkat již jen velmi vzácně.

Lidem většinou neubližovala a neubližuje – když ji však někdo ruší její klid, dovede mu to dát patřičně naje-
vo. Nikdo však přesně neví, jak neko-
nečná může být její trpělivost. Jednou se do adršpašského lesa vydalo něk-
olik dětí na houby. Jak už to u takových dětí bývá, bavily se po svém, hlasitě se smály a svolávaly se veselými pokřiky. Vtom z houští vystoupila Lesní paní, a než se polekaná drobotina vzpamatovala, strhla jedné dívence šátek z hlavy. Děvče se rozplakalo a doma pak – ještě s očima plnými slz – si na neznámou ženu postěžovalo matce. Ta nelenila, a ještě za tepla všechno vypověděla starému faráři. Farář byl člověk světa znalý, hodně pamatoval i hodně četl, a věděl tak mnohem více než většina ostatních. Poradil matce, ať příští den v pravé poledne pošle dceru zpátky do lesa, na stejné místo, a tam že dostane šátek zpět. Dítě, i když se mu nechtělo, poslechlo. Sotva mezi stromy zaslechlo vzdálený hlas poledního zvonu,

z ničeho nic se zablýsklo a před ním opět stála stejná paní jako včera. Podala dítěti šátek a se slovy „tady vracím, co jsem ti včera vzala, ale podruhé nekřič, jinak by tě to mohlo stát život“ zmizela jako duch.



Adršpašské skály

Adršpašské skály patří k nejkrásnějším, a také k nejnavštěvovanějším, skalním městům u nás. Není divu, vždyť se sousedními Teplickými skalami tvoří největší celistvé skalní město nejen v České republice, ale i ve střední Evropě, chráněné jako národní přírodní rezervace o rozloze 1171,8 hektarů. Nahlédneme-li do adršpašské skalní říše z výšky, spatříme pozoruhodný labyrint vysokých a štíhlých skalních věží, vysokých až 80 metrů, jakoby hustě nasázených vedle sebe, často oddělených jen úzkými průrvami či průchody, místy vytvářejících křivolaké skalní „ulice“ a „náměstí“. Adršpašské skály jsou sice plošně o něco menší než navazující Teplické skály, mají však navíc dvě jezírka a dva vodopády. Skály jsou tvořeny kvádrovými pískovci, o jejichž modelování se postarala voda, mráz a vítr. Tato oblast není hodnotná jen

z geologického hlediska, ale i rozmanitostí rostlinstva. První turisté se do skal vydali už v 18. století. O století později ve skalách vypukl požár, který trval několik týdnů a zničil téměř veškerý lesní porost. Skály se tak staly prostupnější, vynikla krása pískovcových útvarů a začaly tu vznikat první turistické stezky.

Jezírko v prostoru skalního města sloužilo v minulosti ke splavování pokácených stromů. Před více než 150 lety se ale po jezírku svezli první turisté, a zahájili tím provoz lodiček. Jezírko svým odtokem vytváří Velký vodopád, který padá do skalní soutěsky z výšky 16 metrů, je kouzelný zejména v zimě, kdy každoročně zamrzá a stává se z něj krásný ledopád.

Stovky pískovcových věží a dalších útvarů mají svá jména. Můžeme zde najít třeba Starostu a Starostovou dále Milence, kteří jsou nejvyšším útvarem adršpašských skal, měří 81,4 metrů. Také Homole cukru je jedním z nejzvláštnějších útvarů tohoto místa. Zvláštní je tím, že stojí na své špici. Vrchní část je široká 13 metrů a spodní pouze 3 metry, podobá se tedy obrácené kuželce. Ze strachu, aby se skála nezřítla, přidávají turisté k jejímu úpatí klacíky. A mnoho dalších útvarů, které mají svá jména - Krakonošovu stoličku, Krakonošův zub, Krakonošovo piáno, Džbán, Dvojčata v peřince, Sloní hlavy, Svatováclavskou korunu, Cukrovarský komín a další.



Na tomto místě se nachází mnoho krásných vyhlídek, jedna též na Starozámeckém vrchu, kde se dokonce nachází i zřícenina hradu Adršpach. Odtud budete mít celé skalní město jako na dlani. Po hradu dostalo celé toto místo svůj název. Ještě jednu zajímavost v této lokalitě musíme zmínit, a to Myší díru. Můžete se zkusit protáhnout 50 centimetrů širokou skalní průrvou, je to vůbec nejužší ulička ve skalním městě.

I toto místo uchvátilo filmaře a natáčelo se zde několik známých pohádek a filmů. Letopisy Narnie: Lev, čarodějnice a skříň a českých pohádek jako Třetí princ, Princ a Večernice a Peklo s princeznou, O živé vodě nebo film Tenkrát v ráji.

I toto místo stojí určitě za návštěvu, ale vzhledem k ochraně tohoto místa, byl v posledních letech pohyb po území Adršpašských skal

omezen. Vstup je povolen pouze po značených turistických cestách, kterých je však méně než dříve. Tak se nemůžeme divit, že i Lesní paní si své krásné, divoké území bedlivě střeží.

KALENDÁŘ

Všem jubilantům, kteří oslaví v měsíci únoru svoje narozeniny, přeje redakce časopisu, včetně všech klientů i zaměstnanců Domova, všechno nejlepší. Společná oslava se bude konat v úterý 24. 2. od 14:00 v klubovně. Klienti oddělení Alzheimer centra budou mít oslavu narozenin v pondělí 23. 2. od 14:00.



K narozeninám v měsíci únoru blahopřejeme těmto klientům domova:

Dráb Václav, Kučerová Anna, Hromádková Božena, Barešová Jaroslava Ing, Kaizr Josef Ing, Morávková Anna, Havlíčková Helena, Rohanová Jitka, Ouředník Josef Ing, Vašáková Marta, Sonáková Zdeňka, Dejdarová Vladimíra, Palkosková Eliška, Laluchová Nataša, Veverková Zdeňka, Nováková Alžběta, Nováčková Marie, Ptáčková Bohuslava, Kubištová Jana JUDr, Pro-

*cházka Vlastimil Ing, Vondráčková
Marta, Veselá Růžena*

V měsíci lednu jsme u nás přivítali:

*Uhlířová Marie, Tykačová Marta
JUDr., Hora Arnošt, Nováková
Anna, Korbek Jan, Kašparová
Stanislava, Honková Božena, Hanek
Jaroslav Ing*

A rozloučili jsme se s:

*Boháčková Jana, Tůma Zdeněk,
Gajdošíková Marie, Kučerová Věra,
Moždík Ladislav, Mareš Ludvík, Lus-
tyková Jana, Urbanová Helena, Kr-
chová Marie, Prokopová Helena,
Haltufová Blanka, Hochmanová Ol-
ga*

AKCE A BOHOSLUŽBY

Pro aktuální rozpis akcí pro-
sím sledujete nástěnky na jednotli-
vých patrech, u recepce a rozpis
akcí u sálu.

3.2. Hudební vystoupení Duo Do-
mino, 14:00 sál

6.2. Katolická Mše, 13:15, sál

10.2. Tajemné sovy, 10:00, sál

13.2. Katolická Mše, 13:15, sál

17.2. Fotoreportáž z cest Jakuba
Greschla, 10:00, sál

20.2. Katolická Mše, 13:15, sál

24.2. Narozneniny, 14:00, sál

25.2. Masopust, 13:30, sál

26.2. Domácí kolo soutěže Malešic-
ký mozek, 9:30, klubovna

27.2. Katolická Mše, 13:15, sál

CHVILKA POEZIE

Josef Václav Sládek

Lesní studánka

Znám křišťálovou studánku,
kde nejhlubší je les,
tam roste tmavé kapradí
a vůkol rudý vřes.
Tam ptáci, laně, srnky chodí
se žíznivostí pít,
i lesní víla, když noc přijde,
tam chodí chlad se mýt.
A kdo tu čistou vodu pije
a v tichu lesů dlí,
ten slyší, jak mu srdce bije
a bolest umlčí.

PŘÍBĚHY K ZAMYŠLENÍ

Pojďme se spolu opět zamyslet
nad slovy dalšího moudrého příbě-
hu...tentokrát krátce a úderně

Já a svět

Dělat chci, co dělám.

Já jsem já.

Dělat chceš, co děláš.

Ty jsi ty.

Svět nám byl dán za úkol.

Není podle našich představ.

Zasadíme-li se o něj, zkrásní.

Ne-li, nic z něj nebude.

HÁDANKY

Poznejte ze slov, o které přísloví se jedná a napište celé jeho znění.

1. Dva, třetí, směje
2. Dlouho, vodu, ucho
3. Jak, do, volá
4. Slunce, chodí
5. Jedna, jaro
6. Psa, hůl
7. Dřív, mele
8. Chybami
9. Krám
10. Jablko

SEZNAMTE SE, PROSÍM..

...s paní **Natašou Laluchovou**, která se narodila v Plané u Mariánských Lázní, a to do rodiny ve státních službách. Tatínek i strýc sloužili u pohraniční stráže a u stejného sboru pracovala jako administrativní síla i její maminka. Protože rodiče trávili v práci hodně času a mateřská dovolená tehdy ještě neexistovala, tak hlavní péči o děti zastávala babička.

Když byly Nataše tři roky, rodina se přestěhovala do pražských Holešovic, do domu patřícího Ministerstvu vnitra. Školu měla přes ulici. Po základní devítileté škole si udělala střední odborné učiliště a je vyučená brašnářka. Vždycky měla ráda kytky a zahradničení, ale ze zdravotních důvodů to nevyšlo. Tatínek Alois byl za války v Anglii, po přestěhování do Prahy dělal dál ve státní službě, a poté pracoval ještě

v ČKD jako elektrikář. Maminka Daniela zůstala ve státní službě.

V Holešovicích prožila své nejkrásnější roky. „Měli jsme hezké dětství,“ vzpomíná paní Nataša. Hrály si s kamarádkami na ulici. Skákaly gumu; hrály míčové hry; Cukr-káva-limonáda; Škatulata, hejbejte se; Honzo vstávej; nebo Na pykanou. U Nádraží Bubny bylo hřiště s pískovým povrchem a do „Juldy Fuldy“ se chodilo na koncerty. Byla tam Malá a Velká scéna, promítaly se tam filmy, hrála divadýlka, bylo tam koupaliště, mini-golf, a taky se tam tancovalo. „Vstup byl levný a pořád se tam konaly nějaké akce,“ říká paní Laluchová a dodává: „do roku 1968 bylo všechno skvělé, ale pak to bylo o strach – chodit ven.“

„Hráli jsme si tenkrát přímo na ulici, protože aut tam moc nejezdilo,“ vzpomíná paní Nataša. Těch bylo mezi lidmi vůbec málo. Jedno z těch mála patřilo třeba Yvettě Simonové, která měla zeleného Saaba. Slavných osobností tam bydlelo víc, nedaleko třeba Petr Spálený a kousek odtud na rohu slavný trumpetista ze Semaforu, Jiří Jelínek. Taky tam tehdy bylo plno hospod. Zkrátka společenský ruch...

Byla tak šikovná na výtvarné věci, že jí učitel dokonce doporučoval výtvarnou průmyslovku, ale to ona nechtěla. Tak se vyučila, a hned po vyučení se vdala. A rychle přišlo také první dítě, dcera Lucie.

S mužem Petrem se seznámili v „Juldě-Fuldě“ na stolním tenise – sešly se tam dvě party, holky a kluci. Peter byl Slovák a kroutil tehdy náhradní vojenskou službu na montovaných stavbách v Praze. Po odsloužení jeho

branné povinnosti se přestěhovali na Slovensko do Topolčan, aby se mohli starat o nemocného tchána a tchýni. Peter i Nataša pracovali v nábytkářském podniku Mier. Ona dělala na dílně, kde se vyráběly kuchyně a on byl zámečnický. Jezdili také často na výlety do Piešťan a holka chodila na výtvarku. „Byla v tom dobrá, sbírala furt nějaké ceny za malování,“ chlubí se paní Nataša. Někdy tenkrát se narodil syn Tomáš. Po mateřské jí tchýně sehnala místo v Technoplastu, kde šila kabelky, školní aktovky, brašny, tašky a lékárníčky do aut. Později ještě pro podnik OPMP Partizánske tyto výrobky opravovala. Po smrti rodičů dostali v Topolčanech podnikový byt. Když kluk začal chodit do školky, a i dcera už byla větší, tak nastoupila do toho OPMP. A někdy tehdy se s Petrem rozvedli.

Po rozvodu se s dětmi nastěhovala k jejím rodičům do Holešovic – ona se vrátila do Kožedělného podniku (kde už po vyučení krátce pracovala) a zažádala si o podnikový byt, který dostala na Černém mostě.

Když byl podnik zrušen, prodávala v kožené galanterii v Kotvě, pak dělala na nádraží v Michli na úklidu vagónů, které přijížděly z Ruska, Maďarska, Německa apod. A nakonec ze zdravotních důvodů nastoupila do drogerie v Glóbusu na Černém mostě, kde už zůstala až do důchodu.

Pomáhala snaše Dítě vychovávat dvě vnučky, Aničku a Bětku, trávila s nimi čas, vodila a vyzvedávala je ze školky a ze školy. Dcera má syna

Patrika, a i o toho se paní Nataša od mala starala, hlídala ho přes víkendy, a taky ho vyzvedávala ze školy. Jeho maminka pracovala tehdy jako servírka a otec Alan byl také číšník, a to je časově velmi náročné povolání.

Sestra Nataši, Naděžda (jména jim tehdy rodiče dávali pod vlivem vděčnosti Rusům za osvobození od německé okupace), studovala na Zemědělském učilišti drůbežářství, a pracovala pak ve Veletržním paláci v kanceláři Kovospolu. Časem se ale sestra s manželem Stanislavem přestěhovali do Plzně, kde měli babičku...

Velkým koníčkem paní Laluchové je zahrádkaření – už od Lysolaj, kde rodiče jejího zete měli v zahrádkářské kolonii zahrádku s chatkou. Mají tam ovocné stromy i zeleninu. Mrkev, petržel, cukety, maliny, ostružiny, meruňky, broskve, hrušky, borůvky, ale i květiny. A samozřejmě to chce pořád sekat. Ráda pleje sází zalévá a umí i stříhat stromy...

Do důchodáku měla žádost podanou asi 8 let, když jí zavolala paní Reicheltová, že je tady místo. Bylo už pro ni neúnosné si vařit, nakupovat, poklízet a být vlastně na všechno sama. Je tu docela spokojená, je ráda za spoustu akcí, za sportovní klub, keramiku, a moc ráda si i kreslí. Chodí na trénink paměti s Adrianou a každé ráno na cvičení. Má tu hodně kamarádů. Vznikla tu parta fajn lidí, kteří ji dobře přijali.