

TAKTO TO VIDÍ SLABOZRACÍ





Tento časopis je neprodejný, slouží potřebám lidí se zrakovým postižením a jejich příznivců

Ročník III

Číslo 5

 Květen 2019

**Adresa SONS Oblastní odbočka Chrudim:**

**Městský park 274, 537 01 Chrudim**

**1. patro, číslo dveří 23.**

**telefon: 777 498 714**

**e-mail:** **chrudim-odbocka@sons.cz**

**web:** [**https://www.sons.cz/chrudim**](https://www.sons.cz/chrudim)

**Kontaktní dny:**

**Pondělí od 9:00 - 12:00; 13:00 - 14:30hod**

**Pracovníci odbočky:**

**Jana Bubáková**

**Ing. Daniela Peřinová**

**Hana Pleskotová**

**Redakční rada časopisu Maják:**

 **Hana Pleskotová**

 **Ing. Milan Mlateček**

 **Ing. Daniela Peřinová**

**Alena Nová**

**Redakční email:** **casopis.majak@post.cz**

**Případné dotazy a připomínky jsou vítány**

Akce na květen 2019 Chrudim a Pardubice

2. 5. čtvrtek od 8:00 hod proběhnou v kanceláři masáže. S přihlášenými zájemci projednám časy po telefonu.

9. 5. čtvrtek zvu vás na celodenní výlet do Příbrami. Půjdeme se podívat do rudných dolů, kde se svezeme v podzemí vláčkem a po obědě navštívíme Svatou Horu. Při návštěvě těchto míst máme zajištěny profesionální průvodce. Odjezdy najatým autobusem: z Chrudimi v 6:00 od vlakového nádraží, z Heřmanova Městce od fary v 6:15 hod a z Pardubic 6:45 hod z parkoviště U Šedého domu. Hlaste se, počet míst je omezen!

Členové budou přispívat na dopravu 200 Kč, ostatní 300 Kč. Prosím o dodržení nástupů do autobusu, ať stihneme domluvené časy v místě. Návrat kolem 20:00 hod.

10. 5. pátek pořádá S.T.P. Heřmanův Městec zájezd na zámek Hrubý Rohozec. Zájemci nahlaste se telefonicky u mě. Odjezd z Heřmanova Městce od fary je v 7:00 hod. Návrat v 20:00 hod. Příspěvek na dopravu 300 Kč.

16. 5. čtvrtek 9:00 hod proběhne v kanceláři zvuková střelba.

22. 5. středa 9:30 hod jsou v plánu společenské hry a ruční práce. Přijďte si vyzkoušet šikovné ruce, nebo některou společenskou hru.

23. 5. čtvrtek 9:30 hod se sejdou příznivci zpívání.

24. 5. v 10:30 hod se sejdeme na Stromovce, zahrajeme si bowling.

29. 5. středa vás zvu do naší K. K. Poslechneme si ještě Milanovy básně a v rámci zdraví si povíme o heřmánku.

Nezapomeňte, že každé úterý od 16:45 hod probíhá cvičení jógy.

Jana Bubáková

V měsíci květnu oslaví narozeniny:

Jana Kašparová

Jana Kührová

Vladislav Matouš

Václav Vosmík

Jiří Bubák

Jindřich Chládek

Iva Jánošová

Pavel Sůra

Blanka Tomišková

Srdečně blahopřejeme a přejeme vše nejlepší!

Foto z internetu

Vlastíkovo okénko

Robodog přichází, vodicí psi mají na kahánku

**Izraelský startup AI Forces se v minulých letech věnoval vývoji autonomních robotů pro armádu židovského státu. Vývojáři této firmy před časem přišli s prototypem jakéhosi pohyblivého zavazadla, které se automaticky přesouvá za vojákem a může mu v náročných bojových situacích přenášet zbraně, munici a proviant. Benjamina Kohna z izraelské asociace nevidomých napadlo, že by se obdobná technologie mohla využít i k daleko bohulibějším účelům, a tak po menších hardwarových a softwarových úpravách z armádního autonomního stroje vznikl první robotický vodicí pes, který se dnes už v Izraeli a dalších pěti zemích dodává nevidomým uživatelům pod názvem Robodog.**

**Robodog je vybaven lidary, kamerami a dalšími senzory pro samostatný pohyb. Uživatel jej při chůzi drží za řemínek podobně jako klasického psa za postroj. Robodog dokáže vést nevidomého chodce po ulici, rozpoznává světla na semaforech, překážky v cestě, výkopy, schody a mnoho dalších objektů. Navíc podporuje hlasové ovládání, uživatel mu může dávat jednoduché příkazy jako „najdi dveře“, „odboč vpravo“ apod.**

**Této nové pomůcky si již všimla firma Spectra, která se stala výhradním distributorem Robodogu pro Českou republiku. Zástupci Spectry aktuálně jednají s Ministerstvem práce a sociálních věcí o zařazení Robodogu mezi pomůcky hrazené státem. Pracovník Spectry Milan Fešák k nové pomůcce říká:**

„Robodog je ve srovnání s klasickým vodicím psem daleko výhodnější. Uživatelé jej nemusí venčit, chodit k veterináři, utrácet za krmení. Životnost pomůcky by též měla být delší než u běžného labradora. Odpadnou také časté spory, zda má mít zvířecí průvodce náhubek v dopravních prostředcích.“

**Zdá se, že MPSV přihlédne zejména k ekonomickým argumentům a začne na novou pomůcku poskytovat příspěvek. Luboš Králík ze Sociálně právní poradny SONS se však obává, že současně s tím budou kráceny příspěvky na běžné vodicí psy. Možná, že někomu by u Robodogu chybělo, že si s ním nemůže pohrát nebo se s ním pomazlit a už v něm nebude mít kromě průvodce i parťáka a  zpřízněnou zvířecí duši, ale praktické a ekonomické výhody nového robotického řešení převažují. Budoucnost tedy bude patřit spíše Robodogu, ale je možné, že i tak mezi námi stále budou staromilci, kteří si raději i za své vlastní finance pořídí živého vodicího psa, než aby trávili své dny ve společnosti robota.**

Zdroj: časopis Téčko

Věděli jste, že:

V Izraeli objevili nejdelší solnou jeskyni na světě.

Izrael si může připsat jedno prvenství. Pod tamní horou Sodoma byla objevena nejdelší solná jeskyně na světě. Je dlouhá 10 kilometrů a podle výzkumníků se nadále pomalu rozrůstá. Příznačné je, že se nachází v místech, kde se podle bible manželka Lota prchající před zkázou Sodomy a Gomory proměnila v solný sloup, uvedla agentura Reuters.

Měření se uskutečnilo pod záštitou Hebrejské univerzity, podíleli se na něm členové speleologických klubů v Izraeli a Bulharsku a na 80 jeskyňářů z devíti zemí. Zjistilo se při něm, že je solná jeskyně Malham tou nejdelší na světě, do té doby měla prvenství íránská jeskyně Namakdan se šesti kilometry. „Co do parametrů je to velký unikát,“ uvedl jeden z výzkumníků Efraim Cohen.

Jeskyně byla objevena už v 80. letech a její průzkum se během uplynulých desítek let uskutečnil už několikrát. Za tu dobu se ovšem značně změnily technologie. „Před třiceti lety jsme při průzkumu používali metr a kompasy, teď máme laserovou technologii, která nám údaje o měření posílá přímo na naše iPhony," sdělil ředitel výzkumného centra Hebrejské univerzity Amos Frumkin.

Výzkumy budou zveřejněny

Mezinárodní expedice se do jeskyně vrátily loni a letos. Tým nyní zpracovává získaná data, s jejichž pomocí bude vytvořena elektronická mapa, a výsledky výzkumu budou zveřejněny. „Vždy když poprvé vstoupíte do jeskyně, jste mírně nervózní, není to příjemné. Ale jeskyňářství zkrátka není sport, který provádíte sami. Vždy záleží na týmu, s nímž musíte úzce spolupracovat, obzvlášť v takových podmínkách, jaké jsou v jeskyních,“ doplnil další z členů týmu Boaz Langford.

Hebrejská univerzita v informačním textu píše, že solné jeskyně jsou z geologického hlediska živé. Vytvářejí se hlavně v pustých oblastech s vysokým obsahem soli a jejich vytvoření napomáhá voda. Bouře s deštěm zažívají občas i jinak suché regiony. Při dešti voda proniká puklinami vytvořenými na povrchu, rozpouští sůl a stéká částečně horizontálním směrem dolů. Po vyschnutí po ní zůstanou jakási koryta a vytváří se jeskyně.

„Malham je říční jeskyně. Voda z povrchu stekla dolů, rozpustila sůl a vytvořila jeskyně. Tento proces při silném dešti, který je na hoře Sodoma jednou za rok, stále pokračuje,“ řekl Frumkin.

https://www.novinky.cz/cestovani/501303-v-izraeli-objevili-nejdelsi-solnou-jeskyni-na-svete.html

Prosba k jaru 

Probuď se jaro, vyžeň sníh

a rozhoď kvítí po stráních.

Ty sluníčko více hřej

jarní lásky v srdcích sej.

Ať rozvoní se šeříky

večer slyším slavíky

a ráno mokrý od rosy

poslouchám koncert z rákosí.

Ať zase zazní bzukot včel

a mraveniště ožijí.

Byl bych už skoro zapomněl,

že na lukách jsou motýli.

Ženy ať se převlečou

z kabátů, bund utečou,

ať je to děvče nebo máma.

Ach, co krásných žen je mezi náma.

Bez tebe jaro nelze žít.

Vyžeň tu zimu, bude líp.

Milan Drahoš

Foto z internetu

Skvělé, úžasné! Čeští egyptologové odhalili identitu neznámé královny

Egyptologové z Česka si mohou připsat významný objev. V jižní Sakkáře nalezli doklady o dosud neznámé královně z konce 5. dynastie, jejíž jméno bylo dlouhé roky tajemstvím. Současně se jim povedlo odhalit hrobku hodnostáře Chuyho, který žil na konci 5. dynastie na sklonku Staré říše. Objev hrobky vyzdvihuje význam vlády krále Džedkarea a období pozdní 5. dynastie.

**Královnino jméno Setibhor a její tituly jsou vytesány na sloupu z červené žuly, který se nachází v nově odkrytém vstupu do jejího pyramidového komplexu. Otázku, kdo byla majitelka tohoto neobvyklého památníku, který sousedí s pyramidovým komplexem krále 5. dynastie Džedkarea, se odborníci pokoušeli zodpovědět desítky let. Na svém webu o tom informoval Český egyptologický ústav.**

**Pyramidový komplex královny Setibhor patřil k prvním, jež byly v jižní Sakkáře postaveny na konci 5. egyptské dynastie, která vládla přibližně v letech 2435 až 2306 před naším letopočtem. Jde přitom o největší pyramidový komplex patřící královně z období celé Staré říše. Její zádušní chrám navíc zahrnoval architektonické prvky a součásti, jež byly tehdy vyhrazeny pouze panovníkům.**

## Pomohla manželovi na trůn

**Velké rozměry pyramidového komplexu královny Setibhor a její titul královy manželky naznačují, že to mohla být právě ona, kdo svému muži, králi Džedkareovi, pomohla na egyptský trůn v závěru 5. dynastie. Džedkare se pak zřejmě snažil svou královnu uctít tím, že pro ni vybudoval veliký památník s mnoha neobvyklými rysy, včetně nově nalezeného sloupu s palmovou hlavicí z červené žuly - takové sloupy byly až dosud známy jen z komplexů panovníků, nikoli však královen Staré říše, uvedli egyptologové.**

**Chuyho hrobku expedice pod vedením Mohameda Megaheda, který je členem Českého egyptologického ústavu, odkryla během výzkumu a dokumentačních prací v oblasti jižní Sakkáry. Odborníci tam objevili části Chuyho těla, jež nesly jasné známky mumifikace.**

## Vědci doufají v další zajímavé objevy

**Expedice rovněž dokončila konsolidaci a restaurování podzemních prostor královy pyramidy. Archeologické práce v pyramidových komplexech krále Džedkarea a královny Setibhor a na přilehlém pohřebišti budou i nadále pokračovat a odborníci doufají v to, že se jim podaří objevit další doklady o konci 5. a počátku 6. dynastie egyptských králů.**

**Česká egyptologie má díky desítkám odborníků výbornou pověst. Zásluhu na tom mají především vědci z Československého, nyní Českého egyptologického ústavu na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy, kterým se v Egyptě podařilo dosáhnout řady jedinečných objevů. K nejznámějším patří odkrytí nekropole v Abúsíru, objev šachtového hrobu "správce paláců a kněze předčitatele" Iufaa či odhalení hrobky kněze Inpunefera.**



https://www.ctidoma.cz/fotogalerie/2019-04-03-velky-objev-cesti-egyptologove-odhalili-identitu-nezname-kralovny

Dobré rady

Zázvorové obklady na klouby – jak vám jeden malý kořen zázvoru může pomoci od bolesti a zánětu

Bolest kloubů byla kdysi problémem převážně starších osob, ovšem dnes tento nepříjemný stav ovlivňuje i mnohem mladší lidi.

Koneckonců, životní styl dnešní doby vypadá zcela jinak než za dob našich rodičů i prarodičů. Co budou dělat dnešní třicátníci za dvacet nebo třicet let? Naštěstí existuje řešení v podobě zázvorového obkladu, který může nemoc porazit už v jejím zárodku. Biologický aktivní látky zázvoru totiž zmírňují bolest a zánět, zbaví vás křečí v zádech, revmatismu, otoků, chronických bolestí a rozpouští žlučové a ledvinové kameny.

Jak vytvořit obklad?

Ingredience:

1 litr vody

120 g čerstvého zázvoru

pánev

struhadlo

ručník

bavlněný pytlík

gumové rukavice

Postup:

Naplňte nádobu vodou a pár minut zahřívejte. Nasaďte si rukavice a nastrouhejte zázvor do bavlněného pytlíku nebo utěrky. Zavažte tak, aby se vytvořil větší čajový sáček. Vložte do nádoby s horkou vodou a nechte asi 2 – 3 minuty louhovat. Poté vypněte oheň a vyjměte sáček. Vymačkejte do sklenice. Namočte čistý ručník v zázvorové vodě, vyždímejte a umístěte na postiženou část těla. Stejně navlhčete i další ručník a přiložte na ten první. Teplo pak vydrží déle. Počkejte pár minut a postup opakujte, dokud se pokožka pod obkladem nezbarví do červena.

Zázvor v sobě nosí nespočet komponent – zlepšuje zásobování mozku kyslíkem, ředí krev, odstraňuje škodlivé látky z těla a působí jako prevence rakoviny. V asijských zemích se již dlouho používá k léčbě onemocnění kloubů, kde jsou odvary, výtažky a obklady základem každé léčby. Tak proč bychom užitečnou tradici nemohli převzít i my? Efekt zázvorových obkladů můžete podpořit pitím zázvorového čaje, jen je třeba dát si pozor na čas. Večer se již nedoporučuje jeho konzumace, protože zázvorový nápoj vyvolává nespavost.

Zdroj: <https://lepsija.cz/zazvorove-obklady-na-klouby-jak-vam-jeden-maly-koren-zazvoru-muze-pomoci-od-bolesti-a->

Meditace: vypněte svou mysl – na co jsou meditace dobré?

**Neustále myšlení vede člověka do slepé uličky – nutí ho stále rozebírat problémy, přehrávat si zážitky z minulosti a obávat se o budoucnost. Když nás mysl ovládá, může to vést k úzkostným či depresivním poruchám. Donedávna jsme žili v době, kdy bylo myšlení obdivuhodnou činností. Zatímco někdo hodně přemýšlel, byl za filozofa, mudrce, hloubavého člověka se vznešenými zájmy. Dnes však žijeme v době, která pomalu odkrývá i stinnou stránku myšlení: kdo příliš mnoho přemýšlí, ztrácí kontakt s realitou a svým představám připisuje reálný charakter.**

****

## Myšlení je občas na škodu

**Myšlení se stává přítěží, když ji neumíme zastavit. Mozek funguje jako počítač, vše si pamatuje a co může, to si zjednoduší. Když proto opakujeme jisté myšlenkové vzorce, vytvoří se v naší hlavě kolejnice, které nás budou nutit myslet a vše hodnotit stále stejně. Od myšlení je proto vhodné se osvobodit – na chvíli umět vypnout. Meditace nás vyjme z názorové kazajky. Nelze se divit, že v tichu a tmě si kněží, mniši a mnozí další dokázali připomenout svou božskou podstatu, ve které se vše přijímá s lehkostí a pokorou.**

## Co je to meditace?

**Meditace je psychologické cvičení, které zlepšuje koncentraci a stav bdělosti. Vypíná mysl a napomáhá k tomu, abychom rozeznali realitu od iluze, kterou nám mysl namlouvá. Pokud se na příklad v našem životě vyskytne problém, meditace nám pomáhá vidět holá fakta a vypíná hodnotící mechanismy, které celou situaci jen zhoršují. Při meditaci nejčastěji sedíme v tureckém sedu nebo poloze lotosového květu. Záda máme narovnaná, oči zavřené a ruce volně položené na kolenou. Pozorujeme dech nebo zvukový tón a na nic jiného nemyslíme. Snažíme se vydržet co nejdéle – dokud je mysl naprosto klidná a dech zpomalen.**

## Meditace v klasické medicíně

**Meditace už dávno není jen jakýmsi trendem, který začaly do světa šířit východní kultury. Dnes se v plné vážnosti “předepisuje” pacientům, kteří potřebují odbourat** [**stres**](https://www.rehabilitace.info/zdravotni/stres-a-jeho-vliv-na-zdravi-co-nam-zpusobuje/)**. Zvláště užitečná je meditace pro pacienty s psychickými problémy. Kdo často panikaří, nebo se oddává přehnanému smutku, by v meditaci určitě našel to pravé co jeho duše potřebuje. Neurologové navíc zjistili, že meditování doslova mění biologickou stránku mozku. Po pravidelné meditaci se naučíme mířit našimi myšlenkami přesně – lépe se budeme koncentrovat.**

## Léčiva modlitba a léčivá meditace

**Intenzivnější účinek jako opory vědomí má určitě léčivá modlitba a léčivá meditace. Čím více je každodenní život tvořen pozitivním myšlením, čím víc se tedy stává všední den modlitbou, tím účinněji mohou také léčivé modlitby působit. Léčivá meditace zasahuje o něco hlouběji než léčivá modlitba. Oslovuje pozitivní síly v nás ještě intenzivněji. Léčivá meditace by mohla probíhat přibližně takto: Posadíme se vzpřímeně na židli, obě nohy dáme vedle sebe na podlahu a hřbet obou rukou položíme na stehna – touto meditační polohou mohou duchovní síly lépe proudit. Uvolníme se tím, že se zhluboka nadechneme a vydechneme.**

## Svobodná vůle v podání věřících lidí

**Vcelku je tedy možné říci, že pozitivní myšlení a pozitivní žití tvoří jednak základ pro zdraví a jednak jsou nutnou podmínkou pro vyléčení. Přitom je síla modlitby a meditace obzvlášť účinná, neboť přes ně komunikujeme s božskými silami, které vedou k vnitřnímu a nakonec k vnějšímu uzdravení. Záleží na nás samotných, zda chceme komunikovat s pozitivními, nesobeckými, Božími léčivými silami, které mají nakonec za následek zdraví – nebo zda chceme komunikovat se silami negativními, egoistickými, destruktivními a tím vytvářet negativní příčiny, které mají za následek negativní účinky, například nemoci. My sami máme v rukou klíč ke zdraví. Pokud jím otočíme tak, že budeme myslet a žít pozitivně.**

<https://www.rehabilitace.info/zajimavosti/meditace-vypnete-svou-mysl-na-co-jsou-meditace-dobre/>

Zajímavosti z našeho okolí

ZAJÍMAVOSTI HRÁDEK U NECHANIC

Opilá sklenice

Jídelna v Hrádku u Nechanic se pyšní skleněnou číší, která pojme půl druhého litru vína. Říká se jí vilkum neboli „vítací pohár“ a slouží k přivítání hosta ve společnosti. Hostitel vždy příchozímu nabídl pohár plný vína. Tomu, kdo ho dokázal vyprázdnit naráz, byl podán diamantový prsten, jímž pak na věčnou památku „hrdinného činu“ vyryl své jméno do skla číše. Pohár je starý asi čtyři sta let, nicméně zdobí ho jen pětatřicet podpisů – navíc nečitelných. Avšak vezmeme-li v potaz, čím museli jeho podpisovatelé projít, není třeba se divit.

Šlechtická seznamka

Skleník v Dámském kabinetu je plný gothajských almanachů. Jedná se o knihy se soupisem žijících šlechtických rodin včetně údajů o jejich majetku. Nechybí v nich sociálně důležité informace o skandálech ani speciální seznam nezadaných aristokratů, který opět doplňuje stručné pojednání o velikosti jejich bohatství. Tyto almanachy vychází každoročně dodnes.

Podivné obrazy



Zámeckou knihovnu zdobí sbírka děsivých obrazů. Dvanáct portrétů zohyzděných lidských tváří pochází z 18. století, ale nikdo neví, kdo je jejich autorem, ani jak se na Hrádek dostaly. Je možné, že si sem sbírku přivezl lékař Karel Boromej z Harrachu jako názornou učební pomůcku. Kromě několika malomocných jsou zde vyobrazeny ženy s ochrnutou půlkou tváře a rakovinou mízních uzlin či muž trpící rozštěpem patra a předkusem.

Sedmero časoměřičů

Při prohlídce Hrádku u Nechanic by vaší pozornosti neměly uniknout hodiny. Ve Zlatém sálu se maskují za sochu orlice, jejíž cesta na zámek byla poněkud komplikovaná. Od ruského cara Petra I. ji dostal císař Leopold I. a k Harrachům se dostala až při dražbě panovníkova majetku. Orlice prý každou hodinu mávala křídly, klapala zobákem a koulela očima. Podobný časoměřič je na světě už jen jeden – v petrohradské Ermitáži.

Pracovnu hraběnky zdobí hodiny s černouškem, který prý zase každou celou hodinu kroutil hlavou – snad nevěřícně nad tím, jak ten čas letí. Hudební hodiny naleznete v Herně. Denně hrávaly čtyřiadvacetkrát – pokaždé jinou melodii, aby panstvo, bavící se hrou kulečníku, nemuselo zvedat oči od stolu. Nad rodokmenem v Knihovně jsou přesýpací hodiny, rozdělené na čtyři sloupky. Díky tomu na nich lze odměřovat hodinu po patnácti minutách. Jiné hodiny v Rodinném salonu ukazují kromě času i fáze Měsíce či postavení Slunce a planet vůči zvěrokruhu.

Nicméně Harrachové šli s dobou a na jejich zámku najdete i jedny z prvních digitálních hodin, které byly vyrobeny v Anglii roku 1930. Největší úžas však stále vzbuzuje křesadlový budík, umístěný v Pracovně hraběte. Na hodinovém strojku, pocházejícím ze 17. století, nastavil pán požadovanou hodinu, v níž pak křesadlo vykřesalo jiskru. Ta zapálila doutnák miniaturního děla, které vystřelilo.

Čáry a kouzla se sádrou a dřevem

Architekti, kteří měli stavbu Hrádku u Nechanic na starost, byli pěkní filutové. Krom toho, že celý zámek z poloviny 19. století dokázali vyprojektovat tak, aby neznalí soudili, že se jedná o pár set let starší šlechtické sídlo, dodnes matou i použitým materiálem. V Ložnici hraběnky zdobí strop svorníky, které vypadají jako ze dřeva. Ale nenechte se mýlit, jde jen o natřenou sádru. Naopak zábradlí Západního schodiště, které se tváří jako kamenné, ze dřeva je. To bylo natřeno směsí sádry, písku a barviv, že je dnes od pravého pískovce k nerozeznání.

Šeredné panstvo



Bývalou Letní jídelnu zdobí mimo jiné portréty císaře Leopolda I. a jeho manželky Eleonory Magdaleny Falcko-Neuburské. V 17. století byl tento pár pokládán za nejošklivější v Evropě. Škodolibý úsměv vám dozajista na tváři vyloudí i pohled na dva portréty komtesy Dietrichsteinové, na nichž je patrné, co s dámou udělá čtyřicet let. Rodinný salon zdobí obraz, zpodobňující Eleonoru da Gonzaga. Podle pověsti prý paní chtěla být zvěčněna krásnější než ve skutečnosti. Malíř jejímu přání vyhověl, nicméně když mu pak nezaplatila, rozzlobil se a na obraz přimaloval šklebícího se mopslíka, do jehož výrazu ukryl skutečnou Eleonořinu podobu.

KUDY K NÁM

Veřejnou dopravou

Do Hrádku u Nechanic se nejsnáze dostaneme přímým autobusem z Hradce Králové. Autobusy směr Nechanice nebo Myštěves odjíždějí z autobusového nádraží Koruna asi sedmkrát denně (v pracovní dny), o víkendu jedou pouze dva až tři spoje. Zastávka Hrádek, zámek je pak přímo před vstupem do zámeckého parku a u východiště turistických tras. Většina autobusů do Nechanic jezdí po hlavní silnici přes Dolní Přím; je možné vystoupit například ve vesnici Lubno a odtud dojít na zámek pěšky (asi 2,5 km).

Do Hradce Králové pak pravidelně jezdí rychlíky z Prahy a Liberce, dvakrát do hodiny je spojení do Pardubic, odkud je přímé vlaky do značné části Česka.

http://www.hradek-nechanice.cz/kudy-k-nam.ph

Recept na pečení 

Bábovka téměř podle Sachera

Světoznámý dortík vám připomene nejen strukturou těsta, ale i chutí. Je to tutovka i pro velmi slavnostní chvíle.

(na 1 formu):

200 g měkkého másla

1 vejce

3 žloutky

130 g krupicového cukru

1 sáček vanilkového cukru

2 lžíce rumu

špetku soli

230 g polohrubé mouky

1/2 sáčku kypřicího prášku

3 lžíce práškového kakaa

5-6 lžic mléka

3 bílky

tuk a hrubou mouku na formu

Na dohotovení:

100 g tmavé čokoládové polevy

cukrářské perličky

Postup:

V míse utřete máslo s vejcem a žloutky, do pěny zapracujte oba cukry a rum. Do hladkého základu střídavě zapravte (šlehačem při středních obrátkách) postupně přisypávanou směs polohrubé mouky s kypřicím práškem, solí a kakaem a po troškách přilévané mléko. Nakonec při nejnižších otáčkách těsto vylehčete pevným sněhem vyšlehaným z bílků a nalijte ho do tukem vytřené a hrubou moukou vysypané formy. V troubě vyhřáté na 175 °C pečte bábovku 40 až 45 minut. Upečenou ji nechte ve formě zpola zchladnout, vyklopenou a zcela zchladlou přizdobte rozehřátou čokoládovou polevou a cukrářskými perličkami.

Květnová pranostika

Deštivý květen – žíznivý říjen.

Něco pro zasmání 

Ptá se Bohunka své starší sestry:

"Opravdu si chceš vzít toho muže, který všude jen rozhazuje peníze?"

"Myslím, že ano, ale nejprve musím zjistit, kolik mu jich ještě zbývá na rozhazování..."

"Vlasto, svěřím se ti. Strašně ráda hraji na klavír!"

"Já vím, že hraješ... I to, že strašně."

Zdroj: Anekdoty. 3. O ženách

A závěrem jeden citát

Myslete vždy jen šlechetně a čestně a snažte se přeměnit své případné vášně v dobré vlastnosti.

František Bardon