

HÁJEK

Březen
2025

Naše noviny

OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

**Srdečně vítáme nové
obyvatele, kteří
nastoupili do našeho DS.**

*JUDr. Alexandr Kocián,
Jindřich Kučera,
Věra Ličmanová,
Eva Maštalková.*

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Dominik Petrlíák,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

1. 1. března byla vyhlášena nejstarší česká chráněná krajinná oblast – Český ráj. Jaká je jeho nejznámější dominanta?

- a) Trosky. b) Bezděz. c) Macocha.

2. 17. března se slaví Den svatého Patrika.

Kterého státu je sv. Patrik patronem?

- a) Skotsko.
b) Velká Británie.
c) Irsko.

3. 26. března je světový den boje proti epilepsii.

Jak se této nemoci dříve říkalo?

- a) Souchotiny.
b) Padoucnice.
c) Malomocenství.

4. 14. března je Den čísla pí, které má hodnotu 3,14.

Jak se toto číslo také jmenuje?

- a) Gaussovo.
b) Ludolfovo.
c) Euklidovo.

5. Tomáš Garrigue Masaryk (7. března 1850 – 14. září 1937) byl první prezident Československé republiky. Na které naší bankovce je vyobrazen?

- a) 1000 Kč.
b) 2000 Kč.
c) 5000 Kč.

6. 23. března 1887 se narodil spisovatel a malíř Josef Čapek.

Kterou z těchto knih napsal sám, bez svého bratra Karla?

- a) Dášeňka.
b) Ze života hmyzu.
c) Povídaní o pejskovi a kočičce.

7. 26. března r. 1698 se narodil přírodovědec a vynálezce Prokop Diviš († 21. prosince 1765). Co vynalezl?

- a) Lodní šroub.
b) Bleskosvod.
c) Parní stroj.

8. Bedřich Smetana (2. března 1824 – 12. května 1884) byl významný český hudební skladatel období romantismu. Kterou operu vytvořil?

- a) Její pastorkyňa.
b) Rusalka.
c) Braniboři v Čechách.

9. 22. března slavíme Světový den vody.

Kolik procent zemského povrchu pokrývá voda?

- a) 55 %. b) 70 %. c) 85%.

10. Doplněte pranostiku na březen: Březnové slunce má ...

- a) dlouhé ruce.
b) zebavé nohy.
c) krátké ruce.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v únorovém kvízu
odpovědělo 13 čtenářů.

Deset správných odpovědí měly:
Černohorská Marie a Kučerová
Helena.

Devět správných odpovědí měl:
Sova Jiří.

Osm správných odpovědí měly:
Kymplová Miluše a Tým A3.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 3 a 5.

Důležitá informace: vyplněné kvízy
je nutné vhodit do schránky na
oddělení A0 nejpozději do 20.
v daném měsíci. Později vhozené
kvízy už nemohou být započítány
a uvedeny v časopisu Hájek, a to
z důvodu uzávěrky a tisku
časopisu.

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. B: Voskovec, Werich.

2. C: 68.

3. B: Pohybu zdar!

4. C: Náměstí Republiky.

5. A: Černý Petr.

6. B: Barbora Panklová.

7. C: Pomáda.

8. A: Západoslovanské.

9. B: František Křižík.

10. C: Gramofonu.

2. 3. neděle 15:30 KAPLE
**EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA
PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ**

*Téma: Boží království je jako skrytý poklad
Biblické podobenství Ježíše Krista
o vzácném pokladu, který pro nás někdo
zakopal na poli. Slovo: Matěj Hájek,
nemocniční kaplan, s hudebním doprovodem.*

5. 3. středa 10:00 SÁL
DŮVĚRNÍCI

*Březnové setkání zástupců obyvatel
s vedením domova.*

5. 3. středa 14:00 SÁL
PŘEDNÁŠKA O PRAZE

*Zveme vás na pokračování přednášky o pražských
věžích, pořadem nás provede paní Stanislava Micková.*

10. 3. pondělí 14:00 SÁL
**PŘEDNÁŠKA O OCHRANĚ
PŘED FALEŠNÝMI INFORMACEMI**

*Jak můžeme rozpoznat a ubránit se manipulativním
technikám a falešným telefonátům od „bankéřů,
policistů, či lékařů“? Jak si dát pozor na podvodné
webové stránky? Jak správně reagovat, rozpoznat
podvodníka a jak se bránit nám přednese
paní Andrea Hutková.*

12. 3. středa 14:00 SÁL
RICHARD TESAŘÍK

*Zveme vás na hudební vystoupení a mluvené slovo
českého zpěváka ze skupiny Yo Yo Band
a herce Richarda Tesaříka.*

19. 3. středa 15:00 GALERIE
VERNISÁŽ ALENY PETŘÍČKOVÉ

*Zveme vás na vernisáž obrazů Aleny Petříčkové
do naší Galerie Korzo. Součástí vernisáže
bude komorní hudební vystoupení
a malé pohoštění.*

20. 3. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE
BÁBOVKY

Oslava březnových narozenin našich obyvatel.

23. 3. neděle 15:30 KAPLE
**EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA
PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ**

*Téma: Boží království mezi námi
Co je to vlastně Boží království? Jak a kde
můžeme zakoušet Boží království již tady na zemi?
Slovo: Jaromír Páchl s hudebním doprovodem.*

27. 3. čtvrtek 10:00 SÁL
PETR VELETA

*Jste srdečně zváni na aktivní dopoledne
spojené s poslechem hudby, pohybem
a zábavou, kterým nás provede pan Petr Veleta.*



21. 3. pátek 10:00 SÁL
CIRKUS SENIOR

*Přijďte se pobavit, potrápít, potrénovat a hlavně potěšit
s naším cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským.*

Vážené klientky, vážení klienti, milí kolegové a kolegyně,

rádi bychom vám představili novou rubriku v našem časopise Hájek s názvem Na slovíčko s psychology. Budeme v ní pravidelně sdílet témata související s duševním zdravím, životní pohodou a tím, jak se lépe vyrovnávat s náročnými situacemi. V tomto prvním čísle bychom vám chtěli přiblížit, kdo jsme a s čím se na nás můžete obracet.

Co dělá psycholog v domově pro seniory?

V domově pro seniory se psychologové věnují především podpoře psychické pohody klientů. Pomáháme zvládat stesk, samotu, nejistotu či různé životní změny. Každý z nás se někdy ocitne v období, kdy potřebuje podporu, a právě od toho jsme tu.

Nabízíme individuální i skupinová setkání, kde si můžete popovídat o tom, co vás trápí, zavzpomínat, hledat způsoby, jak se cítit lépe, nebo se jen na chvíli zastavit a sdílet své myšlenky. Vedeme také relaxace, adaptační skupiny pro nové obyvatele a vzpomínková i terapeutická setkání na různá životní témata.

Psycholog ale není lékař – nepředepisuje léky a neléčí fyzické nemoci. Pomáhá však hledat jiné způsoby, jak zvládat psychické obtíže, a pokud je potřeba, může doporučit další odborníky.

A kdo jsou další odborníci v oblasti duševního zdraví?

Psychoterapeut

Člověk pro rozhovor a důvěrný vztah, který pomáhá lidem lépe porozumět sobě samým, svým emocím a životním vzorcům. Psychoterapeut není samostatná profese, ale kvalifikace – stávají se jimi psychologové, lékaři, sociální pracovníci či jiní odborníci, kteří absolvovali několikaletý specializovaný výcvik. Někteří psychologové jsou tedy zároveň psychoterapeuty.

Psychoterapie v užším smyslu slova se tradičně odehrává ve zdravotnictví pod vedením klinických psychologů nebo psychiatrů, ale ve své podstatě probíhá také v jiných oblastech – například ve školách, sociálních službách nebo neziskových organizacích. V našem domově tuto kvalifikaci máme, což nám umožňuje věnovat se i hlubší práci s emocemi a vnitřními tématy.

Klinický psycholog

Odborník na diagnostiku a léčbu ve zdravotnictví. Jde o psychologa, který po vysoké škole absolvoval specializované vzdělávání ve zdravotnictví a složil atestační zkoušku. Pracuje v nemocnicích, ambulancích nebo jiných zdravotnických zařízeních, kde provádí diagnostiku a terapii psychických poruch, jako jsou deprese, schizofrenie, úzkostné poruchy nebo demence.

Může používat standardizované psychologické testy, které pomáhají lépe porozumět stavu pacienta, a pracovat s lidmi v krizi. Na rozdíl od běžného psychologa má oprávnění poskytovat zdravotní péči hrazenou pojišťovnou. Klinických psychologů je v Česku nedostatek a čekací doby na jejich služby mohou být dlouhé.

Psychiatr

Vystudovaný lékař, který se specializuje na diagnostiku a léčbu duševních poruch. Na rozdíl od psychologů a psychoterapeutů může předepisovat léky, například na deprese, halucinace, úzkost nebo poruchy spánku.

V některých případech také doporučuje hospitalizaci nebo jiné zdravotnické intervence. Pokud byste měli pocit, že by vám mohla pomoci léčba medikací, můžeme vás nasměrovat k odborníkovi, se kterým domov spolupracuje.

Na koho se obrátit?

Nejste-li si jistí, koho oslovit, doporučujeme začít tím, kdo je právě dostupný. V našem domově máte k dispozici psycholožky a psychologa, kteří jsou tu pro vás každý den.

Můžete se na nás obrátit s čímkoli, co vás tíží, nebo si jen přijít na slovíčko.

Těšíme se na setkání.

Jana Čížková, Iveta Pecnová a Rostislav Bezděk, psychologové DS Háje



Obrázek vygenerován pomocí umělé inteligence, nástrojem ChatGPT, společnosti OpenAI.

Průzkum o aktivitách DSH

Na začátku roku 2025 jsme provedli průzkum ohledně námi nabízených aktivizačních činností, do kterých spadají skupinová aktivizace, individuální aktivizace, ale i zájmové kluby jako je keramika, sportovní klub, klub šikovných rukou, kulinářský klub, tak i externí činnost ve formě bohoslužeb, kulturních programů, výletů do blízkého okolí, literárně dramatické dílny a využití dobrovolnictví. Nabídli jsme též možnost vytvoření nových zájmových klubů, a to truhlářskou dílnu, deskové hry, háčkování a nebo zpívání, sbor.

Vnímáme, že klienti se nejraději zúčastní tzv. pasivních aktivizačních činností, kdy si přijdou poslechnout zajímavou přednášku, podívat na vernisáž obrazů do naší Galerie Korzo, nebo libozvučné hudební vystoupení. Bereme to jako pozitivní zpětnou vazbu, že námi vybrané programy budí zájem klientů se upravit a vyrazit do společnosti a budeme se snažit i tento rok najít pro vás zajímavé umělce a vystoupení.

Účast na skupinových aktivitách na oddělení se také těší velkému zájmu a reflektujeme menší účast v rámci konaných rekonstrukcí na daném oddělení. Také pozitivně vnímáme narůstající zájem o klub šikovných rukou, zejména korálkování a výrobu dekorací na oddělení, nebo na pokoji, keramický klub, kdy se zdvojnásobil počet aktivních účastníků.

Nabídka aktivit je velmi pestrá a některé klubové činnosti se kříží a konají se dvě nebo tři aktivity naráz. V tu dobu respektujeme přání klienta a dáváme možnost se rozhodnout, která aktivita je pro něj větším přínosem. Pokud je možné udělat nějakou alternativu, tak se snažíme aktivitu i přiblížit ke klientovi. Příkladem budiž trénink paměti a kondiční cvičení v pátek, kdy donášíme připravené pracovní listy klientům na pokoj a necháváme řešení na schopnostech klienta, nebo individuální řešení s aktivizačním pracovníkem či se studentem na praxi.

Závěrem bych chtěl klienty informovat, že účast na klubech není nijak zavazující do budoucna. Kdykoliv můžete účast vynechat, nebo dočasně přerušit ať z důvodu přesycení, nebo ze zdravotních důvodů. Také bych rád nabídl možnost se na některé klubové činnosti zeptat aktivizačních pracovníků vašeho oddělení, když si nejste jisti, co všechno vás na klubu může čekat a potřebujete pomoci rozhodnout, zda je to klub přímo pro vás. Nicméně účast na klubu je pak pro nás zpětnou vazbou, zda je klub přínosem a můžeme vyvíjet nadále snahu vytvářet zajímavé aktivity. Proto děkujeme za váš zájem o kluby a vaši účast.

Volby důvěrníků

I tento rok proběhla volba zástupců patrových důvěrníků za oddělení. Moc děkujeme všem za účast a také děkujeme důvěrníkům za službu v roce 2024 a nově zvoleným důvěrníkům přejeme hodně štěstí ve výkonu služby a také děkujeme. Setkání důvěrníků probíhá každou první středu v měsíci a účast je otevřená všem obyvatelům domova. Mohou zde sdílet své názory, připomínky ke změně, nebo poděkování za námi nabízené služby. Zápis z důvěrníků se vždy do týdne od setkání objeví na nástěnce oddělení.

Důvěrníci pro rok 2025

A1 – Noemi Nováčková
A2 – Věra Ličmanová
A3 – Ing. Jan Maulík

B0 – Irena Krátká
B1 – Marie Tichá
B2 – Eva Plamínková





Malmö
Švédsko

Malmö je třetí největší švédské město po Stockholmu a Göteborgu ležící v jeho nejjižnější provincii Skåne na jižním pobřeží Švédska. Malmö je správním střediskem provincie Skåne a v roce 2020 mělo 325 069 obyvatel v osmi různých lokalitách, z čehož 38 % jsou lidé cizího původu včetně velké muslimské komunity. Malmö je jednou ze tří států oficiálně uznaných metropolitních oblastí Švédska. Rozloha kraje činí 2 535,762 km². Malmö zahrnuje 11 obcí: Burlöv, Eslöv, Höör, Kävlinge, Lomma, Lund, Skurup, Staffanstop, Svedalam Trelleborg a Vellinge. Lund, ve kterém žije 94 814 (2020) obyvatel a ve kterém sídlí významná skandinávská univerzita, tvoří dohromady s Malmö vzdělávací a ekonomickou osu regionu.

Malmö je jedním z nejvíce průmyslových měst ve Skandinávii a nutno podotknout, že až do přelomu tisíciletí zápasilo město se značně industriálním vzhledem. Od té doby Malmö zažilo strhující architektonický rozmach, rozmach lehkého průmyslu a služeb (hlavně biotechnické obory a IT firmy). Rozvoj tímto směrem byl značně podpořen především díky studentům Malmö University College. Město ale také obsahuje mnoho historických budov a parků a je obchodním centrem pro západní část Skåne - ve městě má pobočku např. World Trade Federation.

Během posledních let byla zřízena vysokoškolská kolej místní univerzity a město se nyní snaží soustředit na vzdělávání, umění a kulturu. V roce 2007 se Malmö umístilo na 4. místě v žebříčku 15 nejzelenějších měst časopisu Grist.



Zdroj: wikipedia



Literární dílna

Třetího prosince roku 2024 jsem byl s manželkou v Domově pro seniory Háje čtyři roky.

Někomu se může zdát, že je to dlouho. Jsou zde lidé, kteří v domově žijí mnohem déle. Ty roky uběhly nějak rychle. Jako voda, jak se říká. Je zde o nás dobře postaráno.

Začátky nebyly snadné. Cizí prostředí. Cizí lidé. Navíc začal koronavirus. Omezená svoboda i činnost. Nošení roušek. Ani tomu koronaviru jsme se nevyhnuli. Co se dalo dělat? Neraď na ten čas vzpomínám.

Postupně se situace začala lepšit. Začaly účinkovat různé zájmové činnosti. Bylo z čeho si vybírat. Hlavně musel být člověk sám aktivní a nabízené možnosti se snažit využívat.

Procházel jsem prostorem vrátnice. Tam na lavičce seděla paní Vaňková s neznámou dámou. Paní Vaňkovou jsem znal. Byla ze stejného oddělení jako já s manželkou. Po vzájemných pozdravech mě představila neznámé dámě.

Byla to paní Tučková, která vedla literární dílnu. Po krátkém hovoru jsme se dohodli, že se na činnost kroužku přijdu podívat. V případě zájmu se mohu stát jeho členem.

Stalo se. Příjemný kolektiv. Příjemní lidé. Když jsem se trochu rozkoukal, dal jsem se do psaní článků o naší rodině. Hlavně o babičce a dědovi.

Ve škole jsem měl raději literaturu. Hlavně slohy. Než gramatiku. Často byl výsledek – sloh jedna, lomeno tři nebo i více. V Literární dílně si předčítáme naše díla. Případně malé nedostatky s naším souhlasem „paní učitelka“ upraví.

Činnost v Literární dílně není jen psaní a vzpomínání. Řešíme zde vědomostní kvízy. Připomeneme si významná výročí i současné události. Opomenuto není ani krátké tělesné cvičení. Protáhneme tělo, oči i mozek.

Za působení v této Literární dílně jsem napsal několik povídek. Většinou vzpomínek a prožitých

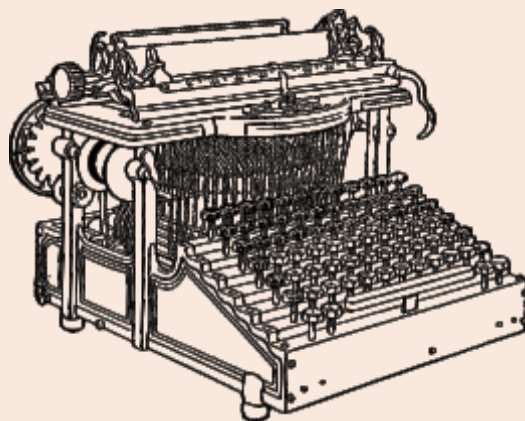
příběhů. Některé byly zveřejněny v časopisu Hájek. Malý kolektiv za řízení paní Tučkové se snažil potěšit nejen sebe, ale i ostatní klienty našeho domova. Některé ohlasy potvrdily, že se nám to vcelku daří.

Současná situace nám moc nepřeje. Je nás málo. Nedaří se počet členů rozšířit. Zvláště v poslední době. Významná členka kroužku, paní Šimková, odešla tam, odkud není návratu. Ostatně si musíme přiznat, ať chceme nebo nechceme, že stárneme. Nevyhneme se různým nemocem. Má to vliv i na účast a tvorbu v Literární dílně. Krátce řečeno, chce to novou krev, nové nápady. V našem domově žije hodně lidí. Určitě mezi nimi jsou lidé, kteří by v Literární dílně měli své místo a radost.

Dílna je každou středu od desíti do jedenácti hodin. Není to moc, ale i tak se dá leccos vytvořit. Není nutné vždy něco psát v tomto čase. Když vás napadne něco pěkného, s čím by se dalo potěšit, vemte tužku, papír a pište. Je to jednoduché. Nebo přijďte mezi nás do kroužku. Poslechnout, popovídat. Protáhnout tělo, oči i mozek. Vše je na vás, jak se rozhodnete.

Ve všech případech budeme se na vás těšit. Budete vítáni.

Karel Pešťák



Milé čtenářky a milí čtenáři našich příspěvků.

Následující text ukazuje, že se slovy a větami si lze hrát různým způsobem. Seznam 48 krátkých hesel je ve skutečnosti náhodný výběr titulků zpráv, převzatých z tištěných novin, časopisů i z internetu. Pan Pešťák si s nimi pohrál a vznikla básnička. Pokud se necháte ke hře zlákat, je velmi pravděpodobné, že výsledek bude odlišný, možná až nečekaně. Pokud na tuto hru přistoupíte a svoje texty redakci Hájku nabídnete, budeme velmi rádi.



Čas se žene jako zběsilý.
Už se to blíží.
Jsou věci, které nevymyslíš.
Nedokážeme to ovlivnit.
Špatných zpráv není nikdy dost.
Svět se zbláznil.

Ledovka a sněžení.
Situaci ztěžuje sníh.
Za nezájmu veřejnosti
zrušili vánoční večírek.
Jedno z nejúžasnějších vystoupení.
Spletli se, ale nemůžou to připustit.

Blbá nálada je zpět.
Může nás to nemile překvapit.
Noc prosvětlovalo šest záblesků.
Tohle se bude těžko vysvětlovat.

Oddělme mýty od skutečnosti.
Potichu a bez fanfár.
Nic nebude, všechno se zastaví.
Nehoda zastavila provoz.
Peklo zamrzlo.
Kolaps na dálnici.
Vymklo se to kontrole.
Může nás to nemile překvapit.

Kuriozní nehoda.
Nabídka roku.
Nevídaný úlovek.
Dáma v nesnázích.
Auto není nepřítel.
Tady něco nehraje.
Dáma se změnila v běsnící monstrum.
Pohoršený pohled kočky mluví za vše.
Jedna vrána zimu nedělá.
Prošlo to bez závad.
Je po sezoně.
Mohou za to dějiny.
Už zase proudí.
Román ze současného venkova.
Drama na palubě.

Seznam titulků, které posloužily jako materiál

Jsou věci, které nevymyslíš. - Dnes je terčem nekompromisní kritiky. - Potkali se u Kolína. - Je po sezóně. - Nedokážeme to ovlivnit. - Svět se zbláznil. - Už zase proudí. - Dodávka je obnovena. - V noci to přijde. - Nevídaný úlovek. - Noc prosvětlo šest záblesků. - Tady něco nehraje. - Vesničko má středisková. - Notre-Dame je zpět. - Prošlo to bez závad. - Dáma v nesnázích. - Dáma se změnila v běsnící monstrum. - Ledovka a sněžení. - Už se to blíží!

- Čas se žene jako zběsilý. - Může nás to nemile překvapit. - Oddělme mýty od skutečnosti. - Mohou za to dějiny. - Nehoda zastavila provoz. - Kolaps na dálnici. - Blbá nálada je zpět. - Pohoršený pohled kočky mluví za vše. - Vymklo se to kontrole. - Potichu a bez fanfár. - Mohou za to dějiny. - Nabídka roku. - Jedno z nejúžasnějších vystoupení! - Situaci ztěžuje sníh. - Kuriózní nehoda. - Drama na palubě. - Muž skočil na ledního medvěda. - Jedna vrána zimu nedělá. - Špatných zpráv není nikdy dost. - Peklo zamrzlo. - Zrušili vánoční večírek. - Za nezájmu veřejnosti. - Zlaté české ručičky v tomto odvětví velmi dobře fungují. - Nic nebude, všechno se zastaví. - Spletli se, ale nemůžou to připustit. - Auto není nepřítel. - Román ze současného venkova. - Tohle se bude těžko vysvětlovat. - Dobrý den, tady váš bankéř.





Drazí přátelé,
mnoho lidí, hledá víru (jak druhému důvěřovat), naději, lásku, smysl života, cestu, jak prožívat ty dny svého života, který máme ještě v tomto pozemském životě před sebou. Někteří lidé vidí jen to materiální, to pomíjející, co rychle mizí z toho našeho života. To většinou nestačí. Toužíme, aby nás to uspokojilo na delší čas. Možná, že nás zahlučuje strach, bojíme se, co přijde do našeho života jako překážka, bolest, nějaké trápení, ať fyzické nebo duševní. Strach působí sevření, úzkost, ale naděje a radost má úžasnou terapeutickou hodnotu. Těžko se člověk směje veselé historie, když ho neustále trápí bolest a temný pocit nejistoty. V těchto případech nejhorší je samota, pocit, že jsem sám, že jsem opuštěn. Samota je často nesmírně složitá, často nás přivádí do nejistoty, do hlubokého smutku. Často hledáme odpověď, možná, že odpověď u lidí kolem sebe nedostáváme. Odpověď kvalifikovanou nám může dát duchovní osoba, která chodí mezi nás. Jen najít odvahu a zeptat se na vše, co je nám nejasné, svěřit se mu. Mnohé odpovědi nám mohou dát klid, pohodu, vnitřní radost. Ježíš i nám sděluje: Kde jsou dva nebo tři, tam jsem s nimi, tam jsem připraven řešit každou náročnou situaci. Já jsem východisko z každé situace, i kdyby byla lidsky neřešitelná. Mám vás rád. Jsem s vámi na té vaší pozemské cestě. Samozřejmě, že se nám někdy může zdát, že je všechno náročné, že nám chybí chuť, elán bojovat s únavou. Máme pocit, že nám chybějí síly, možná, že se nám naše životní cesta nelíbí. Závidíme těm druhým, že ta jejich cesta je pohodlnější. Třeba i závidíme těm zdravým, zatímco nám se žádná nemoc nevyhne. Možná, že závidíme těm, kteří tím životem proplouvají, zatímco nás zahanbují naše lidské slabosti, s kterými namáhavě zápolíme a bojujeme. Co vůbec způsobuje závist? Závist narušuje mezilidské vztahy, vytváří napětí mezi lidmi. Závist, to je nedostatek lásky, pohody a klidu. Samotná závist nám často ničí zdraví. Poslouchal jsem nedávno v televizi zajímavý rozhovor s jedním starým kumštýřem jubilantem.

Ptal se ho reportér, kterých svých děl si nejvíce cení. A on odpověděl: „Kdybyste se mne takhle byl zeptal před dvaceti lety, začal bych vám asi pyšně vypočítávat svá díla, co jsem kde vytvořil. Ale teď vám řeknu, že si nejvíc cením toho, že jsem dokázal zvládnout život, když jsem bez peněz začínal, že jsem zvládl zoufalství, když mi umřela žena; že jsem nepropadl panice, když jsem se před časem dozvěděl, že mám rakovinu. Cením si každého dne, každé pokojné chvíle, dokonce i každé bolavé chvíle, protože i ta patří k životu. Každý den přijímám vděčně jako dar, který už nemusel být. Netrápím se nad tím, kdy už nebudu, ale raduji se, že ještě jsem.“ A není určitě sám ten starý pán, kdo má podobné životní zkušenosti. I leckdo z nás zažil něco podobného: Tento pán po těžké nemoci si umí vážit zdraví, života, každé chvíle na té pozemské cestě svým životem. A ty buduj krásné vztahy kolem sebe, žij podle křesťanských zásad, drž se Ježíše Krista. Snaž se konat dobro, vyhýbej se zlému jednání, žij tak, aby tvůj život byl opravdu Bohu milý. To je náplň postní doby, kterou teď prožíváme, právě v tomto období, kdy se připravujeme na Velikonoce. Na svátky Kristova utrpení, ale také slavného Vzkříšení. Co je vůbec obsahem postní doby? Základem je odpustit těm, kteří vám ublížili. Omluvit se těm, kterým jsme my ublížili. Poděkovat těm, kteří pro nás něco dobrého udělali. A postní doba nám všem tak dává příležitost zamyslet se, dobře se rozhodnout a své předsevzetí (i kdyby bylo malinké, nepatrné) s pomocí Boží realizovat ve svém životě. Pokud to zdravotně je možné, tak navštívit bohoslužbu, společenství dobra a lásky. Pokud to nejde, požádat, aby duchovní osoba nás navštívila na pokoji. Mnohdy se rozhoduje o naší věčnosti. A to je nesmírně důležité, aby naše duše, naše nitro bylo krásné a ušlechtilé, aby klid a pohoda zářily z naší tváře. Využijme postní doby, aby byla užitečná pro nás i pro naše blízké.

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

PhDr. Přemysl Červenka, Miloslav Jirounek, Zdeňka Marková, Ing. Milan Matula, Věra Rebcová, Ing. arch. Josef Sadil, Jiřina Šulová.



Milí čtenáři,

v naší kapli jsme nedávno vytvořili pietní místo, které slouží k vzpomínce na obyvatele, již nás opustili. Toto místo nabízí klidné prostředí pro osobní zastavení a zamyšlení. Na pietním místě je umístěna vzpomínková kniha, do které může každý z našich klientů, zaměstnanců a návštěvníků zapsat své osobní vzkazy těm, kteří nás opustili. Kniha se stává jakýmsi společným památkem, kde se setkávají slova úcty, vděku a lásky. Svou vzpomínku můžete vyjádřit také rozsvícením svíčky, které jsou v kapli k tomuto účelu přichystány. Svíčky jsou z bezpečnostních důvodů elektrické.

Děkujeme.

I. V TABULCE CHYBÍ NĚKOLIK PÍSMEN Z ABECEDY. KTERÁ TO JSOU?

	X	A	K	L	R
	CH	Y	G	T	H
	Q	J	B	Č	Ř
	V	Z	Q	O	P
	E	S	N	Š	D
	Ď	M	I	Ť	Ž


II. RÝM - KE KAŽDÉMU ZADANÉMU SLOVU VYMYSLTE DALŠÍ SLOVA, KTERÁ SE S NÍM RÝMUJÍ. Př.: cívka – dívka.

trám –
drak –
křída –
hůlka –
tlapka –

šiška –
hračka –
dálka –
pruh –
šátek –

III. POUŽITÁ CIZÍ SLOVA VE VĚTÁCH VYJÁDŘETE ČESKÝMI VÝRAZY, př.: Ten dům vypadal asymetricky = nesouměrně.

Na tu práci měl tu nejlepší kvalifikaci.
Obec jim poskytla provizorní ubytování.
Ve svých postojích byl neutrální.
Navštívili jsme termální lázně.
Ten herec byl výborný humorista.
Říkali, že je to justiční omyl.
Ubikace byly skromné, ale čisté.

IV. PŘESMYČKY KVĚTIN – PŘEHÁZENÍM PÍSMEN ZÍSKÁTE NÁZVY KVĚTIN.

ANICSR -
BLEDEUL -
KŇAPOVI -
KROPENATI -
KNAPONĚM -

ČEPTKLI -
ÁLPTUNI -
FKALAI -
KOZVEN -
ALPAMPIŠEK -

V. VYLUŠTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ SUDOKU. PRAVIDLA:

Každé číslo se může vyskytovat **v každé řadě pouze jednou**.
Každé číslo se může vyskytovat **v každém sloupci pouze jednou**.
Každé číslo se může vyskytovat **v každém bloku pouze jednou**.

	1		
4			
	2	3	4

VI. NAPIŠTE CO NEJVÍCE PŘÍDAVNÝCH JMEN, KTERÁ ZAČÍNAJÍ NA:

- KL-
- VE-
- MA-



Nutriční poradna

Zatočte s jarní únavou díky jídlu.

Pomůžou vám ořechy, kokosová voda nebo čokoláda

Jaro je dobou znovuzrození a nových začátků, ale pro mnohé bývá také spojeno s nepříjemnými pocity a stavy. Jedním z nich je jarní únava. Proč se objevuje a jak ji porazit pomocí jídla? A je to tu zase. Venku se otepluje, vy si máte užívat okolních krás, ale nemáte na to energii... Často za tento stav myslí může jarní únava, která se projevuje především ospalostí a sníženou koncentrací. Jak s těmito pocity zatočit? A je jarní únava opravdu jen jarní?

Kdy se vyskytuje jarní únava

Jarní únava obvykle začíná na konci zimy a může trvat až do začátku léta. Její příčiny jsou spojeny s prodlouženou dobou slunečního svitu, kvůli které se narušují biologické hodiny a hormonální rovnováha v těle. Organismus zvyšuje svou aktivitu, jenže mu po dlouhé vyčerpávající zimě chybí energie. Tento jev si nevybírám, může se projevit jak u mužů, tak žen všeho věku.

Jak jídlem porazit jarní únavu

Jak známo, stravou se dá v těle regulovat mnoho pochodů a projevů. Jarní únava naštěstí patří mezi ně. Bonusem je, že na ni platí samé chutné suroviny. Určitě si vyberete a snadno nejednu z nich zařadíte do svého jídelníčku.



• **Ovoce s vysokým obsahem vitamínu C (pomeranče, kiwi, jahody):** Vitamin C, který je klíčový pro imunitní systém a má antioxidační vlastnosti, napomáhá odvrátit únavu. Díky vysokému obsahu vlákniny a přirozenému cukru poskytují zmíněné druhy dlouhodobou energii, aniž by vyvolávaly prudké kolísání hladiny cukru v krvi.

• **Banány:** Jsou vynikajícím zdrojem draslíku, minerálu důležitého pro udržení rovnováhy tekutin v těle a podporu správné funkce svalů. Díky obsahu vitamínu B6 pomáhají banány přeměňovat potravu na energii, což je užitečné v boji s únavou.

• **Ořechy a semínka (mandle, vlašské ořechy, semínka slunečnice):** Jsou skvělým zdrojem zdravých tuků, které poskytují dlouhodobou energii a pomáhají udržovat pocit sytosti.

• **Tmavá čokoláda:** Ukřývá v sobě nejen skvělou chuť, ale také **flavonoidy**, které podporují zvýšení průtoku krve do mozku, a zlepšují tak koncentraci a náladu. Kofein v čokoládě napomáhá zvýšit energii a snížit únavu.

• **Zelený čaj:** Obsahuje kofein, který zlepšuje koncentraci, a antioxidanty, jež pomáhají chránit buňky před poškozením a posilují imunitní systém. Tato kombinace je účinná při boji s jarní únavou.

• **Zelenolistá zelenina (špenát, kadeřávek):** Je bohatá na železo, které je nezbytné pro tvorbu hemoglobinu. Jeho úkolem je transport kyslíku v těle, díky čemuž se zvyšuje energie a vytrvalost. Obsahuje také vitamin C a další antioxidanty, jež pomáhají odolávat únavě a posilují imunitu.

• **Kokosová voda:** Je o přirozený zdroj elektrolytů, jako jsou draslík a hořčík, které jsou důležité pro udržení rovnováhy tekutin v těle a podporu optimální funkce svalů a nervové soustavy. Díky svému osvěžujícímu a hydratačnímu účinku je kokosová voda skvělou volbou pro obnovu energie a odvrácení únavy.

Karel Čapek

Kalendář

PODJAŘÍ

Tys přece jenom první, čeho jsme se dočkali po takové zimě; ty, sněženko, ty, raný šafráne, kvítku tavolíne, kočičko jívy; dříve než se naleje první pupen a rozvine první list, je tu rozkvetlý květ; dříve než příroda počne dýchat, kvete; láska je první. Všechno ostatní přijde až později: dychtivost růstu, práce kořenů, tichý a houževnatý boj o život; ale tebe, první kvítku, nebere rostlina odnikud než ze sebe samé. Ještě je sivá země zavřena, ještě kořeny nesají půdu doposud spící; ten první květ vydá rostlina ze své vlastní podstaty. Protože nemá odkud brát, vkládá do jarního podniku své vlastní srdce. Tak je to dobře.

Pokud nás lidí se týče, nevěř, kvítku jarní, každému klepu; není to tak zlé. I my bychom chtěli mít ráj na zemi a boží mír a vzkříšení a věčné jaro a jiné takové věci; ale zatím se hádáme o to, jak to zařídit a kde na to vzít a kdo to má dělat a kdesi cosi. Zdá se, že se dosud neotevřela půda, na které žijeme, aby zahrada ráje počala, jak říkají zahradníci, vegetovat; zkrátka ještě to nejde. Ale dáme-li dobrý pozor, najdeme tuhle a tamhle lidi, kteří do toho rajského podniku vloží své vlastní srdce a berou prostředky k tomu, aby náš svět byl lepší, ze svého vlastního nitra. Láska je první.

Ale já dosvědčím dotyčné první sněžence (nemá jiného křestního jména a provedla svůj kousek anonymně, pro čest a chválu svého rodu), že to byla velická odvaha, pustit se do řečeného jarního podniku. Musela se prokousat sněhem a ledem, hotový malinký ledoborec; pustila se do svého vlastního jara na vlastní pěst, přijímajíc riziko nočních mrazů a zámrazků. Co vás nemá, takový kvítek není idyla slunné pohody; to je statečný kousek, kuráž a dobrodružství. První post, stojící daleko před liniemi, mávajícím bílým praporkem. Pionýr a dobyvatel. První osadník v nehostinném kraji. První bílá plachetka na oceáně. Je to kuráž a je to tichá samozřejmost. Tak je to dobře.

Tedy pokud se týče toho rašení, už se to opravdu začíná: tuhle se vysunuje z půdy zavalitý pucek, puk tlustý a zavřený, tamhle se řázně rozvírá mladý lupínek tak krásně zelený, že nikdy jindy nic tak zeleného není; ale to není všechno. Když se na to podíváte blíž, vidíte, že se ten mladinký život prodírá z práchně a tlení loňského podzimu; že až po krk vězí v hromadném pohřebišti loňské vegetace.

Teprve zjara se pochovává loňský list; teprve v době rašení se obrací v prach a popel. Když se na to pořádně podíváme, není jarní půda poseta květem; daleko víc je poseta mrtvým listím a tlením a rozpadem toho, co bylo vloni. Teď teprve se pohřbívá minulý rok; teprve teď se vrací mrtvý život do země, ze které vzešel.

Není vzkříšení mrtvých; je vzkříšení mezi mrtvými. Počkej, svěží lístku mezi hnijícím chřástem, tohle tím chceš říci: věčná současnost života a smrti.

BŘEZEN

Marno už chtít tomu nevěřit a ze strachu před novým zklamáním se tvářit naschvál nedůvěřivě: už to na nás jde. Nejdřív začaly místo sněhu padat saze, krásné černé městské saze, kterými ošklivý bílý sníh tak hezky zčernal; a na ošklivém hladkém ledu se udělaly pěkné špinavé loužičky a mokřiny; a vzduchem projela nějaká taková slibná vlhkost a vlhkost, a z pórů země vystoupilo bláto a mokro, mlha a kalužky a všeliká jarní mazlavina, i není pochyby: už na nás jde jaro. Přistihl jsem zavalité pupence ještě pod sněhem; teď se to v nich tiše hýbe, a za týden prasknou a vysune se z nich ochmýřený a jako štěně pitomoučkový cípek lístku. Vrabci na střeše bujností zrovna řičí; vem to nešť, že dejme tomu mží nebo že jim za drápky zalézají jízlivá sychravina; na vrabčích hodinách už jaro uhodilo, i natrásají se, hulákají, vrtí sebou, pohazují ocásky a frrr, už si to ženou někam do zahrad. A když je noc, ozve se z dvorků chraptivé, lkavé, altové toužení koček. Už je tu první jaro, černé a divoké jaro kočičí; a to ostatní přijde po pořádku.

Bez fángrů a slavobrán zavítali do Prahy četní rackové, když už předem vyslali deputaci svých zástupců. Nyní dorazili v plném počtu, jak se zdá, zdraví a veselí. Neuvítal je pan starosta Baxa a neodevzdal jim na památku publikace o Praze, ač jsou to cizinci; neoslovil je ani pan magistrátní rada Čenkov, neprovádí je nikdo po památkostech Prahy, nebyli pozváni na Hrad ani na slavnostní představení Libuše, nepřijal je pan Štrimpl v zastoupení ministra Beneše, zkrátka nestalo se nic, co by těmto milým cizincům obvyklým způsobem zpříjemnilo

pobyt v Praze; snad právě proto se tak dobře baví. Provádějí zejména regaty na Vltavě, okružní lety kolem Střeláku, rybolov, plavání (prsa ve volném stylu) a jiné sporty; časem se spokojeně zachechtají v březnovém slunci, a na noc jdou... Ano, kam vlastně chodí rackové spat? Kdo viděl spícího racka? U moře prý hnízdí ve skalách; kdepak přenocují v Praze? To nevědí ani nejlepší znalci nočního života pražského, ani strážníci, nikdo. Je to jedno z nesčíslných a nevystihlých tajemství, jež nás obklopují.

Protože všude, kamkoliv se na ulici podívám, se na mne špulí a kulatí nějaké to vejce, protože je doba pomlázky a malovaných vajíček, poněvadž vejce jím vůbec nerad a konečně poněvadž se to mohlo skutečně stát, povím vám tuto historku o vejci: Žila kdysi – skoro před čtyřmi sty léty – ve Španělsku slípka, obyčejná slepice, která hrabe na dvorku a kouká jedním okem na každé zrnko a snáší vejce a přitom kdáká. Jednou tedy snesla vejce a nekákala; seděla na něm mlčky a vypadala tak jaksi – nu, zkrátka tak slavnostně a tajemně, že se celý slepičí dvůr divil. “Prosím tě,” povídala jí druhá slepice, “ty stará kvočno, co se ti stalo? Vždyť se tváříš jako abatyše či co. Je ti snad špatně?” Tu pohlédla na ni šťastná slepice pyšným a mateřsky blaženým pohledem. “Právě teď,” prohlásila hrdě, “právě teď jsem snesla Kolumbovo vejce.”

CESTA DOMŮ

Tímto nadpisem nemíním žádnou symbolickou cestu domů ani poutníkův návrat z dalekých končin do vlasti; myslím na docela obyčejnou, každodenní cestu domů; na cestu, kterou bychom málem mohli ujít se zavřenýma očima: jednoduše tadyhle rovnou za nosem a podle rohu a přes ulici a pak vlevo a pak vpravo, a je to. Myslím na cestu, kterou opravdu konáme s očima své pozornosti zavřenýma; kterou probíháme ze zvyku, nepozorně, mechanicky, krok za krokem vstupující do svých vlastních šlépějí. Nikdo neobjevuje svět, když se každodenní cestou vrací domů. Také ho na té cestě nenapadají žádné zvláštní myšlenky. I jeho myšlení jako by se vracelo do svých vlastních včerejších a každodenních šlépějí.

Ale jednou za čas se člověk na této své cestě setkává s kosmickou událostí, která ho rázem uvrhne do nebyvalé dráhy. Strhne se lijavec, a chodec místo svých vlastních šlépějí najde potok, jež mu jest přeskakovati; jeho cesta domů jaksi omládne a stane se rozjařujícím dobrodružstvím

Nebo se rozpoutá vichřice, a tu se chodec protlačuje jejím zuřivým odporem, tak říkajíc krok za krokem získáváje půdy, jako by dobýval svého vlastního domova. Nebo se udělá náledí (čímž jsem se konečně dostal úspěšně k svému předmětu). Ano, jednou za čas (se zvláštní zálibou v noci, kdy se to nedá napravit) naprší náledí, jak se říká, jako sklo; ale po skle to zdaleka tak neklouže, předně proto, že sklo není tak záludně nerovné, a pak také proto, že tolik skla se nedá nadělat – to dá rozum. A když se takové ošemetné náledí položí mezi chodce a jeho domov, tu (po řadě neúspěšných pokusů o důstojnou chůzi, o klouzačku do kopce, o lehké vznášení nebo nějaké pevnější zakořenění) si uvědomí člověk, který se snaží kráčet domů, několik víceméně nezvyklých stanovisek:

1. že mezi ním a jeho domovem (i když je to jen tady za roh a přes ulici) leží cosi jako hory a moře, pouště a propasti, tisíce nebezpečí, překážky a místa zakletá, a že ta obyčejná cesta domů je aspoň jednou za čas čímsi jako výpravou končinami, jimiž dosud neprošla noha lidská;
2. že jeho domov je něco jako hrad na skleněné hoře, což mu dodává nejenom jisté nedostupnosti, ale také obzvláštní a přímo magické krásy;
3. že něco je na starých pořekadlech, jako například, že není radno se octnout na šikmé ploše nebo že je nedobře ztrácet pevnou půdu pod nohama; že všude dobře, doma nejlíp a že neříkej hop, dokud nepřeskočíš;
4. že ujít i tak malý kousek cesty znamená jít krok za krokem, a že i malý krůček vpřed je poměrně značný životní úspěch;
5. a že tvůj domov je opravdu přístav, ve kterém loď bouří zmítaná spouští kotvy a řekne “aách, to jsem ráda”, a že bezpečí je asi tak nejpodobnější tomu, čemu se říká štěstí – mimo jiné i proto, že člověk o něm obyčejně neví.

To vše si uvědomiv vyzírá pak člověk domovu navracený s obnoveným požitkem na ty, kdo se venku dosud pokoušejí dostat se domů. Haha, lidi, vždyť vypadáte jako osel na ledě! Není-li to k popukání, jak se ti motáci tam dole komicky šourají?

BŘEZNOVÁ PŘEHLÍDKA

Ještě pořád to víc čicháš nosem a slyšíš ušima než vidíš na vlastní oči; je toho plný vzduch, vane to z měkké půdy, zurčí to stružkami, hučí to valným

potokem, flétnově to hvízdá kosím popěvkem; co na tom, že tráva na louce je ještě plavá a ryšavá jako zajíc! Pravda, podívá-li se člověk důkladněji, najde už ledacos; pod loňskými stébly, pod suchým listím se už tuhle a tamhle prodírá něco zelenkavého; bude to plazivá mochnička, bude to prudce zelený vlaštovičník, bůhví co to bude bujného a řičícího samou zelení; ale teď abys to hledal jako vši mezi rozčuchanými rusými pesíky loňského roku.

Ale co by; nám teď nezáleží na té boží pleveli, nechat si naroste po svém až přijde její čas; my tady máme vážnější kandidaturu na jaro, řekli byste tomu proutky nebo košťátka; ale my víme, že to budou šeríky a černý bez, dřiny a dřišťály, meruzalky, hlohy, kaliny, zimolez i ptačí zob; neboť právě přichází čas, kdy se zeptá jaro, co jsi sázel na podzim. Tohle všechno jsem sázel, pane, a krom toho ještě vrby a skalníky, pustoryl, trojpek, tavolník, javor a čilimník, škumpu i jeřáb, hlošinu, střemchu i květnou třešeň; a měl bych vlastně mít bílý plášť jako doktor v nemocnici, který jde od lůžka k lůžku a přesvědčuje se očima i hmatem, jak to stojí s jeho případy.

Pozdrav bůh, není to zlé; pacient ještě spí, ale lýko je zelené a plné mízy; pravda, tahle větévka je špatná, ještě bude jedna operace, milý keříčku, ale pak už přijdeme k sobě a začneme rašit jako diví. A co se tebe týče, nevím, nevím; přesadili jsme tě bez vlásečných kořínků, byl jsi víc mrtev nežli živ; bohužel nemůžeme čarovat, ale ještě pořád se dá doufat, že si "příroda pomůže", jak říkávají doktoři; lze se sklonit nad případem a opatrně rýpnout nehtem do kůry – nu, nevím. A tady – tohle nám udělali zajíci; ohryzali v zimě kůru žanovce až na živé dřevo; jak se z tohohle dostaneme, to sám bůh ví; i nezbyvá než pokrčit rameny a odkázat celou záležitost výše zmíněné přírodě.

To by tedy byli marodi; ale zato ostatní případy, požehnej bůh!

Už to žije, říkám vám, už se to činí, podívejte se jen na ty pupeny. –

Ano, podívejte se na ty pupeny; některé vypadají jako uzlíčky a jiné trčí na konci větévek jako palice nebo tvrdé hroty oštěpů; ale většinou připomínají nějaký hmyz přísátý na větévku s křídly složenými; sedí na ní hlavou dolů, příkrčený a nehnutý, a saje, saje, až se zalyká. Tuhle na kalině to vypadá jako šedá ochmýřená muška s tenkým zadečkem, tady na dřišťálu jako nacucané červené klíště, tady na dřínu jen taková plochá štěnička, ani ji vidět není, jak se tlačí k proutku; ale všecko to zrovna bobtná, jak to dychtivě a bezoddyšně saje. Ještě maličko, a přičaplá muška potrhne složenými křídly, nehnutá mšice opatrně rozsune své letky; rozloží se křídélka ještě svrasklá a pokrčená a rozepnou se ve slunci, aby se vznášela na haluzce od jara do podzimu. My lidé těm křídům říkáme listy, ale je to něco jako rozepnuté krovky pupenů, když dostanou křídla.

Křídélka listů, letící pel a bzučení všeho hmyzu: říkám vám, vznášet se je jedna z nejsilnějších fixních idejí života; a jaro se doopravdy začíná teprve máváním všech křídel na světě.

Sloupky psal Karel Čapek pro Lidové noviny a Národní listy v letech 1922 – 1938. Text v Hájku vychází z vydání Městskou knihovnou Praha v rámci společného projektu se Společností bratří Čapků, Památníku K. Čapka a Českého národního korpusu.



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

- I. C, F, U, W.
- II. Př.: krám; mrak; třída; půlka; šlapka; liška; pračka; válka; druh; pátek.
- III. Vzdělání; dočasné; nestranný; tepelné; komik; soudní; pokoje.
- IV. Narcis, bledule, pivoňka, kopretina, pomněnka, petrklíč, tulipán, fialka, zvonek, pampeliška.
- VI. Př.: kladný, klasický, kluzký...; veselý, velký, velkolepý...; malý, magnetický, masový...

V.

2	1	4	3
3	4	1	2
4	3	2	1
1	2	3	4



Bábovky –
oslava
únorových
oslavenců.



Divadlo Proměna -
Představení divadelní
hry Čas pro život.



Kulinářský klub –
Kulinářský klub, kde
se připravovaly
pomazánky.





Mezi námi – setkání nad výtvarnou aktivitou s MŠ Křejského.



Beseda pana Suchánka a pana Novotného.



IRSKO

Věčně zelený ostrov Irsko (latinsky **Hibernia**, jak se mu často s oblibou říká), je s plochou 84 412 kilometrů čtverečních třetím největším v Evropě. Irská republika má 70 273 kilometrů čtverečních a zabírá 5/6 jeho rozlohy. Zbytek připadá na Severní Irsko, jejího jediného pevninského souseda. Od ostrova Velká Británie ji na východě odděluje Irské moře, jižní břehy omývá **Keltské moře** a ze západu i severu hučí vody nekonečného **Atlantiku**. **Irsko je překrásnou zemí s pestrou historií a širokou škálou jedinečných tradic, je také doslova zahaleno nespočtem legend.** Dá se říci, že země je díky tomu trochu mystická, což každý návštěvník jistě během svých toulek po tomto smaragdovém ostrovu, jak Irsku bývá přezdíváno, pocítí na



Dublin



Irsko

vlastní kůži. Drsná ale překrásná krajina a přátelští a velice pospolití obyvatelé dělají z této země na severozápadu Evropy velmi příjemné místo k návštěvě, jehož atmosféra vás určitě nezklame.

DUBLIN

Hlavní město Irské republiky má zhruba 1,2 milionu obyvatel a je jednoznačně největším a také nejvíce kosmopolitním městem ostrova.

V Dublinu žije celá čtvrtina obyvatel země. Jeho návštěva stojí za to nejen kvůli jeho georgiánské architektuře a výborným muzeím, ale i kvůli příjemné atmosféře, kterou vyjadřuje zavedený pojem „craic“ – cosi jako zábava, radost, příjemná konverzace apod.

V Dublinu stojí za návštěvu univerzita Trinity College, která patří k nejznámějším památkám

v celém Irsku. Pochází z 16. století a je nejstarší vysokou školou v Irsku.

Nejnávštěvovanějším prostorem a zároveň největší budovou je monumentální **Stará knihovna**, v níž údajně najdete alespoň jeden výtisk všech knih, které kdy byly v Irsku nebo Velké Británii vydány.

V místnosti o délce 64 metrů je uskladněno 200 000 knih, další 3 miliony jsou pak uschovány v moderních depozitářích.



Stará knihovna

IRSKÁ KUCHYNĚ

IRISH STEW je tradiční irský dušený pokrm. Připravuje se z jehněčího nebo skopového masa, cibule, brambor a petržele. Vyniká svou jednoduchostí a přitom výraznou chutí.

BOXTY – bramborová palačinka. Tento pokrm má své kořeny v chudších oblastech Irska, kde brambory sloužily jako základní potravina. Boxty se obvykle připravuje z kombinace syrových a vařených brambor, mouky a mléka. Může být podávána jako příloha nebo hlavní chod.

SODA BREAD – je jednoduchý nekynutý chléb, jehož klíčovou součástí je soda. Chuť je výrazně odlišná od chlebů, jaké známe ve střední Evropě.

COLCANNON – je směs bramborové kaše a zelí nebo kapusty, často ochucená cibulkou nebo pórkem.

CODDLE – je dušený pokrm z brambor, slaniny, klobás a cibule.

IRISH APPLE CAKE – irský jablečný koláč. Je často podáváný s vanilkovou omáčkou nebo smetanou a má typicky kořeněnou chuť díky přidávku skořice nebo hřebíčku.

GUINNESS je nejznámější irské pivo, je nedílnou součástí irské kultury. Jedná se o tmavé pivo s charakteristickou chutí a krémovou pěnou. Jeho výroba sahá do 18. století a dodnes je pečlivě vyráběno podle tradičních metod.

IRSKÁ WHISKY – jeden z národních pokladů, se vyznačuje svou jemností a komplexní chutí. Mezi nejznámější značky patří Jameson, Bushmills a Tullamore Dew. Tyto whisky jsou známé svým trojnásobným destilačním procesem, který jim dodává mimořádnou jemnost a charakteristickou chuť.

IRSKÁ KÁVA – kávový nápoj s irskou whiskey, cukrem a šlehačkou. Irish Coffee byl poprvé vytvořen na letišti v Limericku a stal se populárním nápojem po celém světě.



DEN SVATÉHO PATRIKA

Den svatého Patrika je **tradiční irský svátek**, který se každoročně slaví **17. března** na počest irského patrona – svatého Patrika. Ve městech se konají průvody a lidé se oblékají do zeleného. Ačkoliv je svátek křesťanského původu, za ta staletí zlidověl a slaví jej věřící i nevěřící. S oslavami je spojeno tmavé pivo, hudba i dobrá zábava.

Svatý Patrik

Sv. Patrik byl nejvýznamnějším šířitelem křesťanství v Irsku své doby. V 5. století našeho letopočtu působil jako biskup a misionář. Podle legend dokonce z Irska vyhnal i hady. Ačkoliv je patronem země, sám pocházel z bohaté římské rodiny, která tou dobou žila v Británii. V šestnácti letech byl zajat piráty a odvezen do Irska, kde byl nucen vykonávat otrocké práce. Po několika letech se mu podařilo utéct. Následující roky strávil ve francouzském klášteře a po svém vysvěcení se vrátil do Irska, kde začal šířit křesťanství.

IRŠTINA

Irština patří mezi jazyky s **nejstarší dochovanou lidovou slovesností**. V minulosti byla hlavním dorozumívacím prostředkem obyvatel ostrova, ale vlivem různých historických událostí došlo postupně k poklesu počtu jejich mluvčích. Převážná většina obyvatel dnes mluví druhým oficiálním jazykem – angličtinou.

SLOVNÍČEK

Ahoj! Dia dhuit!

Jak se máš? Conas tá tú?

Děkuji. Go raibh maith agat.

Prosím. Le do thoil.

Ano. Tá.

Dobrou chuť! Goile maith!

Dobrou noc! Oíche mhaith!

Na shledanou! Slán!

Nevím. Níl a fhios agam.

Na zdraví! Sláinte!

Pivo. Beoir.

Whiskey. Uisce beatha.

Zdroje:

<https://www.fischer.cz/irsko/poloha-a-geografie/>;
<https://www.jidlonacestach.cz/irsko/>;
<https://www.cksen.cz/pruvodce/irsko/>;
<https://www.mundo.cz/irsko/dublin/>;
<https://czechtheworld.com/den-svateho-patrika-tradice-zajimavosti/>;
<https://www.cestujlevne.com/pruvodce/irsko/dublin/trinity-college>

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **5. 3., 19. 3., 2. 4., 16. 4. a 30. 4.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 5. 3. 2025
od 10:00
v sále.

Multisenzorická místnost A0

Připomínáme, že na odd. A0 je k dispozici multisenzorická místnost, která slouží k relaxaci a setkávání klientů. Místnost je odemčená a můžete ji kdykoli navštívit.

PARKINSON PORADNA – Od září u nás probíhá poradna pro klienty a rodinné příslušníky s dotazy spojenými s Parkinsonovou nemocí, na které vám odpoví paní Anna Rezková, specializovaná sestra VFN.



16:00 – 18:00 v reminiscenční místnosti každou první středu v měsíci.

Zooterapie – V průběhu zimních měsíců probíhá jednou měsíčně individuální zooterapie na pokojích u ležících klientů.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

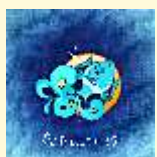


Březen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Budete mít pocit, že k vám přichází hodně nových informací nebo nápadů. Snažte se vše zapsat, abyste nic nezapomněli.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Dopřejte si aktivitu, která vám bude vyhovovat - ať už je to procházka, nebo cvičení doma. S chutí do toho!



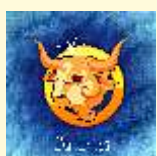
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Přílišný příjem cukru může negativně ovlivnit vaši energii a zdraví. Snažte se jíst v malých porcích a hodně pít.



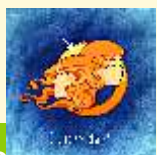
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Pakliže s partnerem zažíváte neshody, zkuste místo hádek přistoupit na klidnou diskusi. Je to lepší než tahat špínu.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Udělejte malou změnu, třeba připravte oblíbené jídlo nebo naplánujte společnou aktivitu, která potěší všechny členy.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Dostatečný příjem vody je základem pro vaše zdraví. Snažte se pít po celý den a vyhněte se slazeným nápojům.

HOROSKOPY



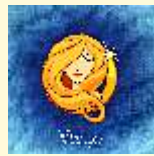
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Ačkoli máte pocit, že se nevyplácí být tak svědomitý, neztrácejte motivaci. Vaše úsilí bude už brzy náležitě oceněno.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Nesnažte se vyřešit hádku s partnerem. Někdy je nutné dát si prostor, abyste si vyjasnili, co skutečně chcete. Opatrně.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Místo toho, abyste se zaměřovali na to, co vás s partnerem rozděluje, přemýšlejte o tom, co vás spojuje.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Zkuste si během dne najít chvíli pro krátkou přestávku, abyste si udrželi energii. Přeceňujete se, dávejte si na to pozor.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Napište nebo promluvte s někým, koho jste dlouho neviděli nebo s kým jste ztratili kontakt. Dotyčným tím uděláte radost.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Zamyslete se, co by vám mohlo přinést větší uspokojení, a začněte hledat nové možnosti, které vám budou lépe vyhovovat.

Zdroj: horoskopy.cz