

HÁJEK

březen
2024

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.**

*Felčárek Miloslav,
Janyšková Eva,
Chvalovská Františka,
Kochová Jaroslava,
Zidová Libuše.*

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 Petrlík,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRA
PRA
PRA
PRA
GUE
GA
G

1. Bohumil Hrabal (28. března 1914 Brno – Židenice – 3. února 1997 Praha) byl český prozaik, jeden z nejvýznamnějších a nejsobitějších českých spisovatelů druhé poloviny 20. století. Hrabal obohatil český jazyk o nový pojem. O který?

- a) Robot. b) Pábitel. c) Postřižiny.

2. 5. března roku 1973 byla vyhlášena CHKO Beskydy. Jaká je jejich nejvyšší hora?

- a) Smrk. b) Kněhyně. c) Lysá hora.

3. Miloš Zeman byl 3. prezident ČR. Do funkce byl inaugurován poprvé 8. března. Kterého to bylo roku?

- a) 2013 b) 2008 c) 2018

4. 13. března 2013 byl zvolen nový papež. Stal se jím kardinál Bergoglio, který přijal jméno František. Z jaké země současný papež pochází?

- a) Paraguay. b) Venezuela. c) Argentina.

5. 8. března slavíme Mezinárodní den žen. Tento svátek vznikl jako nástroj hnutí za práva žen s cílem obrátit pozornost na otázky rovnoprávnosti, práv na reprodukci, násilí a bezpráví páchané na ženách. Kde a v kterém roce se uskutečnila údajně první oslava tohoto dne?

- a) V New Yorku, r. 1909. b) V Kodani, r. 1910. c) V Londýně, r. 1911.

6. Jan Amos Komenský (28. března 1592 - 15. listopadu 1670) byl významný teologický myslitel, filozof, humanista a zakladatel odborné pedagogiky. Které z následujících děl nenapsal?

- a) Velká didaktika. b) Svět v obrazech. c) Myšlenky o výchově.

7. Tzv. kočičky jsou jedním ze symbolů jara a Velikonoc. Z jakého stromu tyto větvičky jsou?

- a) Z břízy užitečné. b) Z vrby jívy. c) Z olše šedé.

8. 21. březen je Světový den Downova syndromu. V tento den se na podporu nosí každá ponožka jiná. Ponožka má totiž tvar chromozomu, který lidé s Downovým syndromem mají navíc. Čím je způsoben tento syndrom?

- a) Trizomií 21. chromozomu.
b) Trizomií 18. chromozomu.
c) Trizomií chromozomu X.

9. Kolikátého března slaví svátek Josef?

- a) 15. března. b) 22. března. c) 19. března.

10. Astronomické jaro začíná letos 20. března. Kdy začíná jaro meteorologické?

- a) 1. března. b) 20. března. c) 1. dubna.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z únorového kvízu
odpovědělo 10 čtenářů.

Deset správných odpovědí měly:

**Ing. Marie Černohorská, Marie
Blažková a Iveta Vrabcová.**

**Devět správných měly: Danuše
Hrubá a Marie Illnerová.**

**Osm správných odpovědí neměl
nikdo.**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 7 a 8.

*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 – Ovce.
- 2) A – Indická tanečnice.
- 3) C – Berta.
- 4) B – Lovecká trubka.
- 5) C – Vývojové stádium tasemnice.
- 6) B – Na Koňském trhu.
- 7) C – Božec.
- 8) A – Belgie a Nizozemsko.
- 9) C – Tanec.
- 10) B – Z ryb.



PROGRAM DS HÁJE

6. 3. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Březnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

6. 3. středa 14:00 SÁL

VOLBA DŮVĚRNÍKŮ

Zveme vás na vyhlášení volby důvěrníků a shrnutí roku 2023 ve formě fotografií a vzpomínek.

7. 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.

10. 3. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Odkud čerpáme vodu pro duši?

Povídání o zdrojích naděje a síly pro každodenní život s Matějem Hájkem, nemocničním kaplanem.

13. 3. středa 15:00

„S LÁSKOU A RADOSTÍ“

Zveme vás na vernisáž obrazů paní Jany Pohorské, která se aktivně začala věnovat svému koníčku až ve vyšším věku. Hudební doprovod povedou renomovaní hudebníci Michal Zpěvák a Radim Linhart.

20. 3. středa 10:00 SÁL

KRÁLIČÍ HOP

Zveme vás na přednášku a ukázkou králičího hopu pod vedením slečny Kroupové.

21. 3. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava březnových narozenin našich obyvatel.

22. 3. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte se pobavit, potrápit, potrénovat a hlavně potěšit s naším cirkusovým lektorem Adamem.

23. 3. sobota 14:00 SÁL

SBOR JERONÝM

Zveme vás na vystoupení sboru Jeroným, který se specializuje na církevní hudbu 14. a 17. století pod vedením dirigentky Viktorie Dugranpere.

24. 3. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Velikonoční týden začíná Květnou nedělí s Jaromírem Pachlem a s hudebním doprovodem. Povídání o událostech velikonočního týdne, které se kdysi odehrály v Jeruzalémě.

27. 3. středa 14:00 SÁL

PAMÁTKY VE STÍNU III.

Zveme vás na další přednášku paní Stanislavy Mickové na téma památky ve stínů, část třetí.

29. 3. pátek 10:00 SÁL

VICTORY

Přijďte se naladit na Velikonoční svátky s tradičním setkáním se společností Victory.

Vážení obyvatelé našeho domova,

v rámci našeho snažení o zlepšování poskytované péče klademe velký důraz na duševní zdraví. Pevně věříme, že pečovat o psychickou pohodu je stejně tak důležité, jako se starat o zdraví fyzické. Proto najdete v našem týmu psychology - Mgr.Jana Čížková, Mgr.Iveta Pecnová a Mgr.Rost'a Bezděk jsou zde pro vás.

Mgr.Jana Čížková



Mgr.Iveta Pecnová



Mgr.Rost'a Bezděk



Chápeme, že každý z vás má jedinečné potřeby a výzvy, a právě proto nabízíme širokou škálu služeb:

Individuální konzultace a terapie: Máte-li na srdci něco, co vás trápí, nebo potřebujete prostor pro vyjádření vašich pocitů, jsme zde, abychom vás vyslechli a společně našli cestu vpřed. Ať už se potýkáte s obavami, strachem, smutkem, napětím nebo se snažíte přizpůsobit životu v domově pro seniory, můžete se na nás s důvěrou obrátit.

Skupinové aktivity: Nabízíme řadu skupinových aktivit a programů, jako je pánský klub, skupinová relaxace, adaptační skupiny pro nové obyvatele a nově také tématické skupiny. Tyto aktivity jsou pěknou příležitostí nejen pro sdílení, ale také pro navázání nových přátelství a sdílení zkušeností s ostatními.

Podpora pro vaše rodiny a blízké: Víme, že změny ve vašem životě ovlivňují nejen vás, ale i vaše blízké. Poskytujeme proto podporu a poradenství pro vaše rodiny, aby lépe porozuměly, jak s vámi mluvit a jak se vyrovnat s výzvami, které mohou vzniknout.

Krizová intervence: V případě, že se ocitnete v akutní krizi, jsme připraveni poskytnout vám okamžitou podporu a asistenci. Ať už jde o emocionální rozpoložení nebo situaci, která vyžaduje rychlou reakci.

Jak se s námi spojit?

1. **Pověřte personál:** Můžete požádat kteréhokoliv člena našeho personálu, aby nám předal zprávu o tom, že s námi chcete mluvit. Přijdeme pak za vámi na pokoj, a to co nejdříve.
2. **Zavolejte, dohodněte si s námi schůzku:** Na čísle 271 198 570 nás nejčastěji zastihnete ráno od 8:00-8:30, před polednem od 11:30-12:00 nebo po obědě v čase 12:30-13:00.
3. **Navštivte nás:** Pokud vám to zdraví dovolí, můžete se zastavit v naší kanceláři.
4. **Přijďte na některou z našich skupinových aktivit:** I to je výborná příležitost seznámit se s námi i s ostatními klienty.

Naše dveře jsou vždy otevřené pro každého, kdo hledá podporu nebo si prostě jen potřebuje s někým promluvit. Vážíme si možnosti být vám k dispozici a děkujeme vám za důvěru.

Darované přání...

pomozte vyplnit přání našich seniorů



Vážení obyvatelé, rodinní příslušníci, návštěvníci DS Háje,

je před námi již 9. ročník projektu

„DAROVANÉ PŘÁNÍ”

Každý z nás má jistě nějaká přání, některá dokážeme vyslovit nahlas, některá si sami dokážeme vyplnit, o některých jen sníme. Některá přání už považujeme za nesplnitelná a raději na ně zapomínáme. Možná, že je na čase svá tajná „nesplnitelná“ přání vyřknout, v našem případě napsat. Díky tomuto projektu je velmi pravděpodobné, že vaše přání se stane naším dárkem pro vás.

Jak tedy na to? Jaké přání si přát?

„Darované přání“ **nejsou drahé materiální věci** (lednice, postele, auta...), bohužel ani zdraví vám darovat nemůže, ale **může vás třeba** vrátit do vašeho rodného kraje, zprostředkovat setkání s někým, koho jste dlouho neviděli a nemáte možnost se s ním setkat (vzdálené příbuzenstvo, kamarád z dětství...atd.).

***Jedná se o přání jednotlivce, které máte již dlouho
a domníváte se, že už se vám nesplní.***

Jak přání sepsat, kam ho dát a jak to bude dál?

Napište své přání na papír, uveďte celé své jméno a také napište proč, z jakého důvodu, si přejete právě toto přání. Pokud se jedná o setkání s osobou, tak vás velmi prosíme o jméno dotyčné osoby a telefonické spojení či adresu. Sepsané přání pak vhodte do krabičky, označené logem „Darované přání“, která se nachází u kavárny. Na konci měsíce dubna si vaše přání vyzvedneme a pokusíme se vám je co nejdříve splnit.

A na závěr.

Darované přání je přáním jednotlivce. Nebojte se říci své přání, věříme, že se podaří darovat vám to, v co jste už nedoufali a udělat vám tím radost.



Palma de Mallorca



Palma de Mallorca (oficiálně pouze Palma, v katalánštině též Ciutat de Mallorca) je přístav na ostrově Mallorca ve Středozemním moři a hlavní město autonomního společenství Baleáry ve Španělsku. Nachází se na jižním pobřeží ostrova v Zátoce Palem.

V roce 2008 měla Palma 396 570 obyvatel, celá metropolitní oblast pak 490 000 obyvatel. Přibližně polovinu lidí žijících na Mallorce tvoří obyvatelé Palmy. Město Palma de Mallorca má středomořské klima. Léto je suché a horké. Začíná v květnu a někdy dokonce trvá do konce října. Zima je mírná, deštivá a větrná a denní teploty jsou obecně nižší než 10 stupňů. Mrazy jsou vzácné, jako sníh. Nejteplejší měsíc je srpen, zatímco leden je nejchladnější. Nejméně dešťových srážek zaznamenávají od června do srpna. Deštivé dny jsou horší na konci roku. Dominantou historické části města v sousedství přístavu je velká gotická katedrála Panny Marie (La Seu). Ve městě se také nachází nejstarší olivovník na Mallorce.

Palma je také letním sídlem španělské královské rodiny.

Zdroj: wikipedia





Literární dílna

Prsten

Chci vám povídat příběh dvou zamilovaných nešťastníků, mladých lidí, on a ona. Ona byla velice hezká mladá dcera zchudlého zemana, který byl na svoji dceru přísný. Vybral jí za manžela bohatého, ale starého, stále však čiperného a též žárlivého hraběte. Dcera musela otce poslechnout a za hraběte se provdala.

Ale štěstí v manželství nenalezla. Manžel byl na ni hrubý a žárlivý. Kdyby se občas mladé paní nepodařilo uprchnout ze smutného domova, steskem by zemřela. Chodila po celém městě sama, šla, kam ji cesta vedla.

Byl krásný slunečný den a mladé ženě se podařilo proklouznout ven z domu. Opět chodila po ulicích a najednou se ocitla u výlohy se zlatými šperky. Dívala se na krásně zdobenou výlohu. Zůstala před tou krásou stát dlouho a dokonce by zde chtěla zůstat na věky věků. Uvnitř pracoval na zakázce náušnic pro ženu parukáře mladý pohledný zlatnický mistr Jan.

Dokončil právě dílo a jeho zrak spočinul na hezké tváři mladé ženy. Všimnul si také její smutné a strnulé postavy. Vyšel ven a jako ve snu pozval nyní v jeho očích tu nejkrásnější ženu do svého zlatnického obchůdku. Oba dva se cítili moc hezky. Zlatník se zeptal na jméno krásky. Šeptem mu stačila říci své jméno, Helena.

A ouha a tisíckrát běda!!! Starý žárlivec, pan hrabě, sledoval svoji ženu, vtrhl do obchodu jako vichřice, uchopil svoji manželku za ruku a hrozivým hlasem zadal zlatníkovi novou zakázku na prsten s lebkou umrlce. Poručil zlatníkovi, aby vzal míru z prstu své ženy. Když byla velikost změřena, řekl ještě rychle, že prsten si vyzvedne osobně. Potom uchopil ruku své paní a násilím ji odvedl domů. Doma svolal sluhy a poručil jim, aby nešťastníci zazdili do malé věžičky jménem Mihulka.

Na rozloučenou řekl velice zlá slova: „Ven z cely se už nikdy nedostaneš. Za rok ti do cely hodím prsten dělaný na zakázku, jako poslední dárek ode mne.“

Zlatník smutnil při výrobě prstenu, a když jej vyrobil, usnul s ním v ruce na věky věků. Když nevycházel ven ze svého domku, sousedé si dodali odvahy, a tak zjistili, že zemřel. Hraběti i přesto prsten doručili.

Tu noc se však stala podivná věc. Hrabě měl zástavu srdce. Nikdy předtím ale neochořel. Lidé si

dlouho o smrti hraběte vyprávěli pověst, že pro prsten přišel duch zazděné ženy a také si s sebou odnesl i duši nepřejícího hraběte.

Ilona Bednářová

Jak jsem se stal „divadelní hvězdou“

Do Domova pro seniory v Hájích jsem byl přijat s manželkou 3. prosince 2020. Byla to pro nás velká úleva. Prožívali jsme zrovna nešťastné období. Po přijímacím řízení nám byl přidělen pokoj. Není velký, ale nám se líbí. V této době byl Coronavirus všude kolem nás a ani nám se nemoc nevyhnula. Šťastně jsme ji za pomoci lékařů a zdravotních sester i obslužného personálu překonali.

Přišel čas částečného uvolňování. V domově se začaly obnovovat různé kroužky a aktivity.

Postupně jsme se do jejich činnosti začali zapojovat. Aktivizační cvičení na patře. Společné cvičení na sále. Keramická dílna. Multisenzorická místnost. Obnovila se i činnost literárně dramatická. Tam jsem se na základě informací od paní Marie Vaňkové, která je úspěšným členem skupiny, přihlásil a začal psát různé články na daná témata.

Poznal jsem nové lidi. Měli bohaté zkušenosti jak v literární, tak dramatické práci. Já rád poslouchám zkušené lidi. Členové kroužku mají znalosti i z divadelních představení a při jejich vystoupení jsem si vzpomněl, že i já ve školním věku hrál divadlo. Nyní vám povím, jak jsem se stal „divadelní star“.

Byl jsem v páté třídě základní školy. Paní učitelka na český jazyk a literaturu, která mimo jiné hrála krásně na klavír, přišla s nápadem, že si zahrajeme divadelní představení. Spojila se s jedním rodičem, který byl amatérský herec, aby napsal a režíroval divadelní hru pro děti. Vytvořil hru s názvem Pasáčkův sen. Byla to směs pohádek, od Jeníčka a Mařenky po Tři vlasy děda Vševěda. Já dostal hlavní roli Pasáčka. Pilně jsme nacvičovali a celá třída včetně paní učitelky se těšila na premiéru.

Nastal den „D“. Ve vesnické sokolovně bylo upraveno hlediště i jeviště. Sál byl plný rodičů našich spolužáků a spolužáky samotnými. Zhasla světla. Zazvonil zvonek a opona šla nahoru. Já seděl v hlubokém lese plném hýkalů, bludiček, sov a netopýrů, obklopen divoženkami. Plakal jsem, protože jsem zabloudil.

Z hlediště se ozval bouřlivý potlesk doplněný smíchem. Bylo to divné. Ještě jsme nezačali a již takové ovace. Sál se utiřil a hra začala. Měla úspěch. O přestávce jsem se dozvěděl, proč tak velký jásot a potlesk. Jak jsem seděl na pařezu a kolem mne kroužily pohádkové bytosti, tak mi z nohavičky u trenýrek koukalo do jeviště moje budoucí mužství. Nechtěl jsem dál ve hře pokračovat. Styděl jsem se. Hru jsem nakonec s úspěchem dohrál. Princezna si mě vyvolila za manžela a já se stal králem, a půl království k tomu.

Hru jsme pro úspěch hráli i pro jiné školy. Dokonce jsme se dostali až do Městského divadla v Děčíně v rámci školních představení. Měla vždy úspěch, ale tak bouřlivého potlesku a jásotu se nám nikdy nedostalo, jako při premiéře.

Karel Pešťák

Na krásném modrém Dunaji

Odněkud zaznívala hudba. Chvillemi zesilovala, jakoby se blížila, ale potom zeslábla. Ozývala se z otevřeného okna vedlejšího domku, kde bydlela paní Knížková.

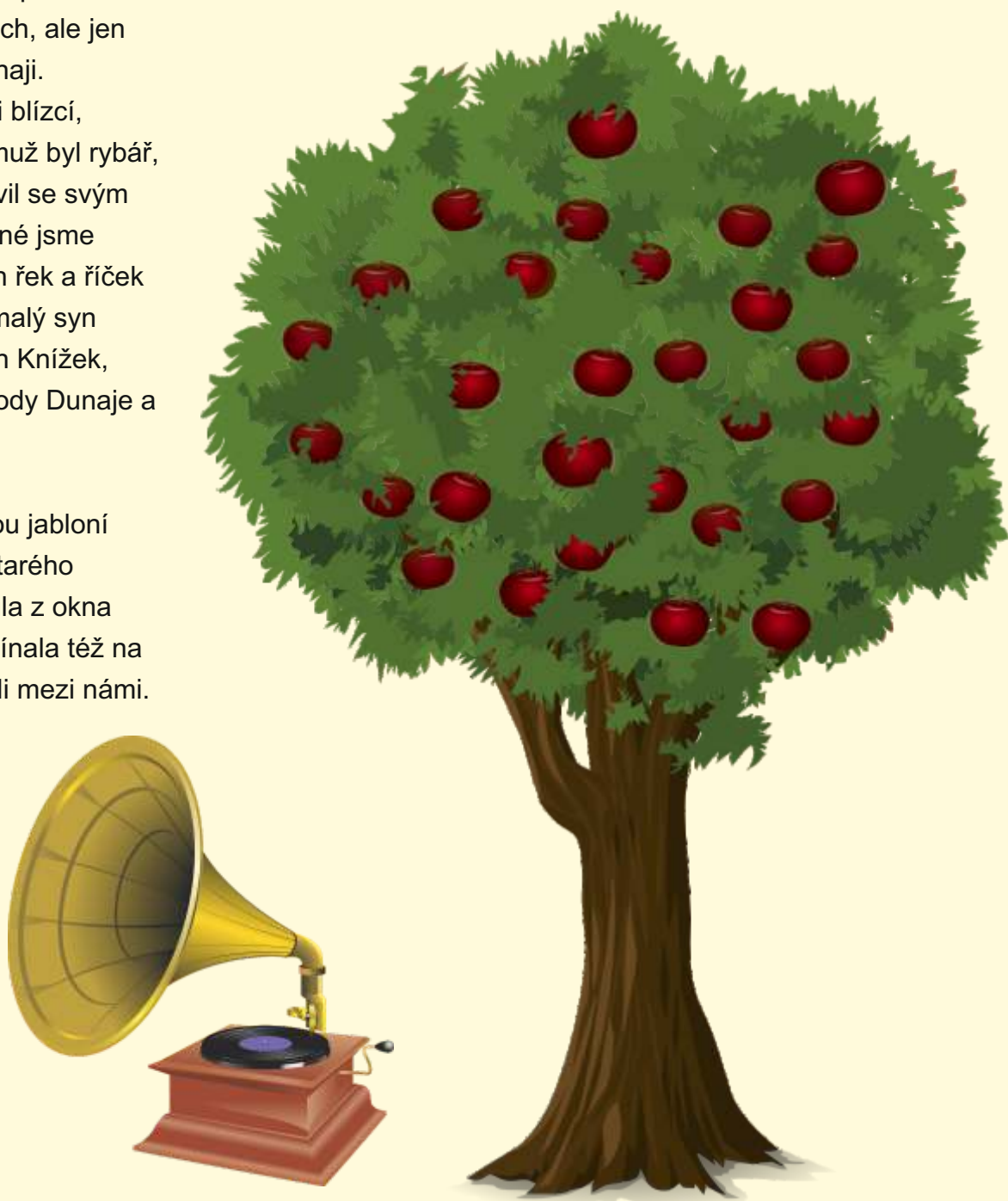
Já seděla nedaleko, na naší zahradě pod rozkvetlou jabloní, kolem které poletovaly a bzučely včelky a usedaly na květy a nořily do nich své sosáčky, aby si odnesly nektar do svého úlu, který nebyl daleko, jen přes plot. Na zahradě paní Knížkové stály dva úly, které kdysi dávno postavil její muž a nyní se o ně stará její vnuk, který u ní bydlí. Dnes bylo výročí smrti manžela paní Knížkové, a to se z jejího okna vždy ozývala skladba „Na krásném modrém Dunaji“, kterou si přehrávala na starém gramofonu, který jí kdysi koupil manžel, no a i deska už byla dosti obehnaná.

Její muž byl námořník, neplavil se sice na zámořských lodích, ale jen převážel náklady po Dunaji.

S mým manželem si byli blízcí, spojovala je voda. Můj muž byl rybář, každou volnou chvíli trávil se svým prutem u vody. A dovolené jsme trávili i s dětmi u různých řek a říček pod stanem, kde se již malý syn zaučoval v rybaření. Pan Knížek, když zrovna nebrázdil vody Dunaje a měl čas, chodil s manželem na ryby.

A tak jsem pod rozkvetlou jabloní poslouchala hudbu ze starého gramofonu, která se linula z okna paní Knížkové, a vzpomínala též na oba muže, kteří již nebyli mezi námi.

Marie Vaňková



Drazí přátelé,

představme si takového strážce majáku. Ve dne v noci pečuje o světlo, aby nikdo nezabloudil. Zvláště ti, kteří se zmltají na rozbouřeném moři. A přitom málokdo si jeho službu uvědomuje. Je skrytá a nenápadná. Nápadné je světlo majáku, když ho potřebujeme. Může nám posloužit k jasnější orientaci na další cestě. A takovým úžasným strážcem majáku určitě byl Josef, který právě v březnu, v tomto měsíci, slaví svátek. On nám může být inspirací, při hledání světla, při hledání naděje, v tom našem pozemském životě, zvláště tam, kde prožíváme složité situace, nemoc, strach, opuštěnost. On pečuje o maják, který nám může posvětit na další cestu. On nám dává směr, abychom poznali Ježíše Krista, abychom poznali toho, který nás přesahuje, který nás miluje, který nám dává smysl života, aby Boží láska zazářila v našem nitru, v naší duši. V naší zemi je mnoho lidí, pro které Bůh sice neexistuje, ale oni přesto věří, že „něco nad námi je“. Kdyby měl Josef víru typu „něco nad námi je“, určitě by jeho život vypadal úplně jinak. On pochopil, že nad námi není něco, ale někdo, milující Bůh, Bůh, který touží, aby měl s námi vztah, aby nám byl nablízku, v každé situaci našeho života. I my máme možnost vytvářet tento důležitý vztah, ale také máme prostor vytvářet krásné vztahy kolem sebe. Josef byl muž, které mu záleželo na vztazích. Jeho vztah s Marií přečkal mnoho komplikací. Při náročném útěku do Egypta ukazuje, jak mu na Marii a Ježíšovi záleží. Nezvolí si pohodlnější život. Určitě mu jeho vztah s Marií přinesl asi hodně starostí. Jakmile Josef jednu krizi přestál a nějak se s ní vypořádal, vzápětí přišla další. Takový je život, život, který přináší radostné chvíle, ale také často chvíle smutné a náročné. Josef nás vede také k poznání, abychom v životě našli správný směr, cíl našeho snažení, aby dobro a láska přetvářely náš život, aby Ježíš Kristus vstoupil do našeho života. Naše generace byla tvrdě konfrontována s výtkou, že víra v Krista je zastaralá, překonaná, nevědecká, staromódní, kdopak chce být ze starého železa. Ale stačí do téhle demagogické fráze o zastaralosti víry jen maličko prstem

dloubnout a už se ukazuje, jak je pomýlená. Zastaralý může být nějaký názor, např. geocentrický, že středem vesmíru je Země. Nahradil jej názor heliocentrický. Zastaralá je věda a technika 19. stol. Nahradila je věda a technika dnešní doby. Ale, že je zastaralá křesťanská víra? To je výrok stejně nesmyslný, jako kdyby někdo chtěl tvrdit, že je zastaralá mezi lidmi láska – a tu že nahradí věda. Jenže, když se dnes dva do sebe zamilují, vědí a cítí a prožívají, že ta jejich láska je něco zcela nového a jedinečného. Něco, co tu na světě dosud nebylo. A mají pravdu. Láska mezi lidmi nikdy nebude zastaralá. A proto také nemůže být zastaralá mezi lidmi víra, protože právě z víry, z důvěry se rodí láska. Láska bez víry neexistuje. Víra, naděje a láska nikdy nebudou zastaralé věci v životě člověka. Proto nemáme žádný důvod se za svou víru stydět. Kde není víry v Boha, tam zakrňuje i víra v člověka. Těžko věřit v člověka, který věří jen sobě, myslí jen na sebe, stará se jen o sebe. Jak mohu takovému člověku věřit. – A jak mohu mít rád toho, komu nevěřím? Lásku nelze vidět, krásu nelze zvážit, věrnost nelze změřit. Kdo hledá smysl života, tomu přitom nepomůže ani měřítka ani mikroskop. Ty nejzávažnější věci života nejsou očima viditelné. Láska k Bohu se projevuje v lásce k druhým lidem. Láska, to je síla, která může měnit k lepšímu celou společnost. Víra, naděje a láska budou vždy moderní hodnoty života.

Váš jáhen Pavel Urban



Rozloučili jsme se:

Kavalcová Terezie, Koubová Vlasta,
Ježek Jaroslav – jiné zařízení.



„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. Tato kniha se stává jakýmsi společným památníkem, 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. Děkuje.“

1. VYŠKRTNĚTE SLOVO, KTERÉ NEPATŘÍ MEZI OSTATNÍ A ZDŮVODNĚTE PROČ.

Gauč, televize, stolek, lampa, naběračka -
 Dřez, ponožka, linka, sporák, lednička -
 Bledule, sněženka, petrklíč, fikus, narcis -
 Kytara, flétna, housle, violoncello, banjo -
 Motorka, auto, kolo, letadlo, autobus -
 Pivo, víno, rum, džus, griotka -
 Věneček, laskonka, chlebiček, špička, dort -

2. SLOVNÍ ÚLOHA: Pokojíček má délku 2,65 m. Bude se kupovat nový nábytek. Víme, že postel měří 1,95 a skříňka 67 cm. Mohou tyto dva kusy nábytku stát vedle sebe u stěny pokoje?

3. V PRAVOPISNÉM CVIČENÍ OPRAVTE CHYBY.

Děti šli do školy 1. září. Musím auto pořádně umýt. V neděli bude na objed svýčková. Višně letos uzrály brzi. Podívej se na tu hystorickou památku. V Praze navštívíme malou stranu. Zubař mi vitrhl stolyčku. Setkání bylo plné upřímných obětí. Víla je pohádková bitost. Je dobré si denně zaspívat. Každý obchodník chce mýt zysk. Vynaři se bojí, že přijdou kroupy. Zbiněk špatně slišel zadání.

4. VYTVOŘTE CO NEJVÍCE SLOV, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ A KONČÍ NA STEJNÉ PÍSMENO, např. M – madam:

A –
 K –
 O –
 T –

5. NĚKOLIKRÁT SI PŘEČTĚTE A NAUČTE SE ZPAMĚTI NÁSLEDUJÍCÍ BÁSNIČKU. POTÉ JI ZAKRYJTE A ZKUSTE JI CELOU ŘÍCI NAHLAS.

Zimo, zimo, už jdi pryč,
 jaro už si chystá klíč.
 Otevírá jarní bránu,
 jmenuje se petrklíč.

6. DOPLŇTE DRUHOU ČÁST ZNÁMÝCH PŘÍSLOVÍ.

Nemá na růžích
 I mistr tesař
 Slovo dělá ...
 Mráz kopřivu....
 Jablko nepadá....
 Když se kácí les....
 Příležitost dělá....
 Chytrost nejsou žádné....
 Lepší prosba, nežli
 Ve vínu je





Betaglukany: Snižují cholesterol a chrání imunitu, jsou v běžných potravinách, ale jíme jich málo

Pomáhají tělo obrnit před virovými i bakteriálními nemocemi, mírní stres, ale snižují také cholesterol, a tím i chrání zdraví srdce. Řeč je o betaglukanech, které do těla dostanete z obyčejných potravin, ale třeba i dnes tolik oblíbených medicinálních hub. Betaglukany nejsou ve zdejších končinách žádná velká exotika. Naši předci jich v jídelníčku měli hodně. Jejich zdrojem jsou totiž potraviny, které kdysi patřily mezi nejběžněji dostupné, jako jsou kroupy, ječmen nebo třeba oves. V té době se ale nad betaglukany nikdo nezamýšlel. Poprvé je vědci objevili na začátku 20. století v lišejníku a pak v ječmeni. Jenže trvalo až do 80. let, než vědci prokázali, že dovedou snižovat hladinu cholesterolu v krvi. A až téměř s novým milénium Americký úřad pro kontrolu léčiv odsouhlasil, že dávka 3 gramy betaglukanu denně eliminuje riziko kardiovaskulárních nemocí. Dnes se už ví, že benefitů mají vícero.

Co dělají betaglukany?

Betaglukany jsou přírodní komplexní polysacharidy, které se řadí mezi rozpustnou vlákninu. Máme dva druhy vlákniny – rozpustnou a nerozpustnou. První se rozpouští ve vodě a tvoří hustou gelovitou látku. Právě to je základ fungování betaglukanů. Ve střevě vytváří viskózní hmotu, která, mimo jiné, navazuje do své struktury žlučové kyseliny, jejichž součástí je i cholesterol. Konzumace betaglukanů tak přirozeně pomáhá ke snížení cholesterolu v krvi, tím pádem působí i jako prevence srdečně-cévních nemocí.

O medicinálních houbách

Přijímat betaglukany můžete také z hub, z nichž některé jsou běžně dostupné i v čerstvé podobě jako například hlíva ústřední. Další seženete spíše ve formě přírodních doplňků stravy. Vynikajícím zdrojem betaglukanů a výborným posilovačem imunity jsou medicinální houby: outkovka pestrá (doplňky stravy jsou označeny jako *coriolus versicolor*), dále také shiitake, reishi nebo třeba cordyceps.

Nutriční terapeut

Dříve se tomuto oboru říkalo „dietní sestra“. Dnes si spousta lidí plete tento obor i s výživovým poradcem. Víte, jaký je rozdíl mezi výživovým poradcem a nutričním terapeutem? Možná si říkáte, že je to to samé, jenom jinak řečeno. Není tomu tak. Výživový poradce totiž může být úplně kdokoli. Na rozdíl od nutričního terapeuta nemusí mít žádné odborné vzdělání. Nutriční terapeut je člověk, který vystudoval obor nutriční terapie na vyšší odborné nebo vysoké škole. V rámci studia absolvoval nespočet hodin praxí a na rozdíl od výživového poradce má vzdělání na to, aby mohl ve výživě radit i nemocným lidem. Můžete se setkat ještě s pojmem nutriční specialista, což je nutriční terapeut, který vystudoval magisterský obor nutriční terapie. Jen pozor, občas se stane, že se tak nazývá nějaký výživový poradce.

Moje práce zde v domově je sestavovat vyvážené jídelní lístky, být přítomna výdeji jídel a hlídat kvalitu. Také provádím konzultace, v případě potřeby klienta a v případě zdravotní indispozice nabízím sipping neboli nutriční výživu. **Jsem přítomna od pondělí do pátku, a to od 7h. – 16h. a v pátek pouze do 13,30h., moje kancelář sídlí na oddělení B0.**

Při cukrovce i rakovině

Dalším benefitem betaglukanů je snížení glykemického indexu potravin, což pomáhá udržovat stabilní hladinu cukru v krvi (příznaky, že ji máte vysokou). To je důležité nejen pro diabetiky, ale pro všechny, kdo se chtějí vědomě stravovat správně a vyváženě. Zároveň betaglukany snižují hladinu látek, které jsou odpovědné za pozdní komplikace cukrovky jako zhoršení zraku, snížení funkce ledvin a další. Zásadní a možná i nejvíce ceněný je účinek betaglukanů na obranyschopnost. Ve střevech, kde sídlí převážná část imunitního systému, totiž aktivují takzvané makrofágy, které jsou v první obranné linii organismu. Právě díky výraznému posílení imunitní odpovědi jsou betaglukany využívané také při podpoře léčby nádorových onemocnění. Jak jsme uvedli na začátku, betaglukany se nachází v běžných potravinách – v ječných kroupách, které kdysi byly v našich končinách v jídelníčku zastoupeny skutečně hojně, a vůbec v obilovinách. Vzhledem k tomu, že obvykle se vyskytují v obalových vrstvách zrn (neplatí to pouze u ječmene), je důležité vybírat celozrnné obilné produkty. Nachází se také v pekařských a pivovarských kvasnicích, mořských řasách a houbách.

Zdroj: www.prozeny.cz

Ignát Herrmann –

Před padesáti lety: drobné vzpomínky z minulosti.

Díl 2., kapitola 24, (1922)

Žaludek Prahy. – Trhy bývalé a nyní. – Tržnice. – Husí trh. –

Bývalé masné krámy. – Novoměstská porážka. Tamní dršťková polévka. – Poplesové návštěvy na porážce. – Starý mistr Pohan.

Veliké město má obšírný, veliký žaludek, spotřebuje mnoho pro své nasycení. Emil Zola dal jednomu ze svých románů název „Břicho Paříže“, a tímto břichem byly míněny pařížské tržnice, ohromné zásobárny potravin všeho druhu, od věcí nejlacinějších po lahůdky nejdražší a nejpaškrtnější*.

Praha před půlstoletím neměla žádných ústředních tržnic. Mívala jen samé „trhy“, větší nebo menší, položené ve všech částech města, a ze všech největší a nejslavnější byly trhy staroměstské: Uhelný, Vaječný, Zelený, Ovocný. Kromě Vaječného trhu (ježž nám předvádí známý obraz Maroldův) zachovaly se všechny podnes, a sluší k nim jmenovati taky trh „bramborový“ v Kotcích. Vaječným trhem nazývala se část ulice Rytířské od Uhelného trhu až po Můstek. Teprve odtud až po Stavovské divadlo se jmenovala Rytířskou. Podloubí v této ulici, počínající za rohem Perlové, bylo o hezký kousek delší, a kus ten zmizel při stavbě nyní Tržnice, s ním zmizel i dům, na němž byla původně pamětná deska Aloisa Senefeldra, vynálezce kamenotisku. Veliká tržnice staroměstská pohltila několik starodávných domů, když byla v polovině devadesátých let budována, mezi nimi také čís. 408-I, v němž se důmýslný Senefelder 6. listopadu 1771 narodil, ale na jejím ohromném průčelí nenašlo se kus místa, na které by byl zasazen Senefeldrův medailon s příslušným nápisem. Byl vsazen do hlavního průjezdu tržnice, kde si ho málokdo povšimne, vedle desky se jmény všech otců města, za jejichž správy byla tržnice vystavěna. Ani tato deska není uchována v čistotě. Po převratu bylo na ní jméno milovaného zeměpána zamazáno jakousi kolomazí, kteráž stékajíc potřísnila jména níže položená, i letopočet, a tak zůstalo až podnes.

Na Vaječném trhu bylo prodáváno vše, co se dnes kupí, hromadí a vykládá pod střechou tržnice. Byl ze všech nejdůležitější. Od časného rána do samého poledne, ba i přes poledne, zvláště v sobotu a před svátkem, býval tu nesmírně rušný život, mnohdy i velmi křiklavý, neboť mezi prodavači vznikaly časté hádky a potyčky z podnětů nejmalichernějších, nejčastěji arci z příčin „konkurenčních“. To když nějaká „venkovská vrána“ prodávala máslo, tvaroh, sýr atd. o krejcar laciněji než usedlé pražské „stánkářky“. Pak ovzduší Vaječného trhu houstlo výkřiky a nadávkami, jakých v žádném slovníku nenajdete, a ta těžká i šťavnatá slova praskala nad hlavami kupujících paniček jako výbušné střely. Mladé hospodyňky, jejichž sluch ještě nebyl krasomluvou Vaječného trhu otužilý, prchávaly odtud zděšeny. Tehdejší naše paní Angotky** nevyznačovaly se ani k odběratelkám velikou zdvořilostí, a z těch dob zachovali si staří Pražané některá úsloví, která se smejí opakovati jen za dvojími dubovými dveřmi.

Ostatně – ledacos pěkného a „výchovného“ můžete slyšati na pražských trzích podnes. Na všech. Rozumí se, že na Vaječném trhu i husy se prodávaly a po celý rok, „májovými“ počínajíc. Ale když zafičel podzim, tu se v soboty a dni předsváteční husí trh prodloužil po celé ulici Rytířské, až po Stavovské divadlo. Tu příjížděly do Prahy venkovské žebříňáky s vrchovatým nákladem hus, a toto vozatajstvo sestavilo se v Rytířské dvěma řadami s úzkou uličkou uprostřed. Bývalo pak obklopeno do vyprodání pražskými hospodyněmi, které s prodavači smlouvaly na krev. Zůstává záhadou nerozřešenou, zdali toto smlouvání vzniklo z vyceňování prodavačů, nebo zdali vyceňování zboží vyrostlo ze smlouvání kupců. Vím jen, že méně zkušená panička – zvláště mladá hospodyňka – koupila draho, i když se jí podařilo nějaký šesták usmlouvat. Paničky zkušené – arci taky na to handrkování dost otužilé – podaly vždy bez ostychu polovičku žádané ceny a musily lečjaké nechutné slovo prodavačovo spolknouti, než se s ním na třech čtvrtinách sešly. Slušné obchodování rozumělo by se jen při pevných cenách. Ale neplecha vyceňování trvá pořád. O tom se můžete na pražských trzích a v tržnicích denně přesvědčiti.

Jako pohádka zní dnešním strážkyním našich krbů domácích, že v minulé ty doby jsme v Rytířské ulici mohli koupiti slušnou „rodinnou“ husu za půldruhé zlatky, tj. za nyní tři koruny. Byla-li za půltřetí zlatky, vypeklo se z ní na čtyři, na pět žejdlíků sádla, a husy obrovité, jaké kupovaly hlavně domácnosti židovské, bývaly po pětce. Tehdáž jsem dražších nikdy neviděl. Jen jedna živnost, pro domácnost velmi důležitá, mívala i tenkrát již své ústředí na Starém Městě, na Novém i na Malé Straně. To bylo řeznictví. Není tomu tak dávno, snad nějakých pětadvacet let, co zmizely novoměstské Masné krámy.

Byla to ponurá, nízká, široká i dlouhá haluzna, která zaplňovala skoro celou Lazarskou ulici. Její střecha kryla množství malých kotců řeznických. Tyto Masné krámy nesmírně překážely volnému průvozu – bývalá koňka je objížděla úzkou uličkou –, za parného léta rozšiřovaly v okolí nesnesitelný zápach a byly plemeništěm obtížných much. Když je bourali, utíkali prý dělníci z práce pro množství červů, kterými se pod krámky jen hemžilo, až bouračům do uší a nosů nalezly.

Taky Staré Město mělo své masné krámy na Masném trhu, a kdo chtěl tehda laciněji nakoupiti, chodil k „huntýřům“. Tak se před padesáti lety – i později snad ještě – říkalo v Praze řezníkům, kteří neměli vlastních, zavřených krámů, nýbrž vysekávali maso na krámcích pod širým nebem. V novější době toto pojmenování nadobro vymizelo, tuším. Není ho slyšati.

Ale ani tato masná ústředí by nebyla celé Praze stačila, krom čehož do nich z okrajů města bylo trochu daleko. Kdož měl z Bojiště, od Karlova, z Vyšehradu, z Podskalí atd. běhati pro půl libry masa až do ulice Lazarské! Tak byly řeznické krámy roztroušeny po celé Praze, jako dnes, počet příslušníků cechu řeznického byl neobyčejně veliký, byly mezi nimi postavy bohatýrské a jména některých po celé Praze známa. Tak např. malostranský Rožánek, který dokonce byl řezníkem dvorním. V ohledu národním byli pražští řezníci vždy živlem spolehlivým, a když za našeho mládí chasa řeznická vytáhla na nějakou slavnost ve svém bílém, spolkovém stejnokroji, s lesklými širočinami na ramenou, bývalo krásné podívání na její řady. Bylo v Praze taky mnoho řezníků židovských, z těch veliká část v Páté čtvrti.

Než byly zrušeny novoměstské Masné krámy, než byly postaveny ústřední jatky v Holešovicích, bývala novoměstská „porážka“ v Lazarské ulici. Zнала ji celá Praha hlavně pro dobrou dršťkovou polévku, která se tam „vyvařovala“ již v časných hodinách ranních. Všechny pražské „noční sůvy“ (vlastně bych měl říci sůvové, ježto byli mužského rodu), které probendily noc po hospodách a pokoutních kavárničkách, směřovaly po páté zrána na porážku, aby talířem silné dršťkové přikryly všechny páry a osvěžily uflámované tělo pro nastávající novou práci denní, která po takovém nočním tažení arci nikdy za mnoho nestála.

Nebyla to však vždy jen „těžká váha“ pražská, která se tímto způsobem posilovala. Taky mnozí tanečníci z nejelegantnějších plesů, ve fracích a s bílými vázankami, přicházeli před rozedněním rovnou ze Žofína, aby šálkem dršťkové dodali pevnosti roztřeseným nohám – byla to i jejich snídaně zároveň. A zrána po sokolských šibřinkách bývala „šenkovna“ porážky naplněna maškarami, rytíři a čerty, Fausty a čaroději i kavalíry v rokoku s bílými vlásenkami, na které se u „piaristů“ v sokolovně nedostalo ranní krupovky s citrónem čili geřtlu. Horká dršťková tu byla vítanou náhradou. Nejednou nás na tuto porážku provázely i milé tanečnice se svými maminkami gardedámami. Neboť tenkrát, před lety padesáti a čtyřiceti, nebylo ještě módou a zvykem, aby mladá dívka v průvodu mladého muže kamkoli vstoupila sama, bez gardedámy. Za dnešní doby jest ovšem poněkud jinak.

Dávno zmizela porážka a s ní její dobrá, kořenitá dršťková. Škoda jí! Taková ranní návštěva tam a půlhodina posezení byla v tehdejších našich mladých očích náramným „dobrodružstvím“, o němž jsme si dlouho vyprávěli a na něj jsme se zase celý rok těšili. A všechno to stálo celých šest krejcarů, počítáno bez housky. Sice prý ji taky nyní vaří v ústředních jatkách, ale pánové, kdožpak o páté ranní poběhne na šálek polévky až do Holešovic!

Než se rozloučím s oborem řeznickým, nemohu tu nevzpomenouti, že na Vyšehradě v hlavní třídě, ve vlastním nízkém, patrovém domě proti tamní radnici, vysekával maso starý známý, bodrý mistr Josef Pohan, v jehož rodině se živnost řeznická udržovala nepřetržitě bezmála tři sta let, jak vždy s oprávněnou pýchou uváděl, někdy od počátku nebo poloviny století sedmnáctého, a tuším, že dokonce i na téměř místě. Vzpomínám-li správně, hlásal to taky nápis na jeho domě. Nebyl sice posledním svého rodu a jména, zanechal potomky, ale když asi před patnácti lety zemřel, blízek sedmdesátky, zanikla jeho živnost v té rodině. Staří návštěvníci kavárny Slavie dojista se pamatují na jeho vysoký, sukovitý zjev i na jeho samorostlý humor a jadrné, rázovité vyjadřování. Býval tam častým hostem. Byl nejen posledním řezníkem svého jména, byl taky posledním městským radním královského města Vyšehradu z dob, kdy Vyšehrad byl obcí samostatnou. A tam nahoře v posvátné půdě hřbitovní zetlívají kosti jeho.

** Nejchutnější, nejvybranější.*

*** Angotka – Madame Angot, prodavačka ryb, protřelá a v mluvě velmi nevybírává trhovkyně, jedna z postav i u nás populární francouzské komické opery Ch. Lecoqua z 2. poloviny 19. století.*

Před padesáti lety: drobné vzpomínky z minulosti. Dvojdílné vydání krátkých črt a fejetonů Ignáta Herrmanna z 20. let 20. století jsou dodnes cenným zdrojem poznání historie Prahy. Vydala Městská knihovna v Praze.



Pro pobavení tu pro vás máme foto tramvaje číslo 17 v novém a starším kabátě. Fotografie je pořízena nedaleko Karlova mostu :-)

Barevná varianta je tramvaj, která jezdí ulicemi portugalského Lisabonu



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

VÝSLEDKY:

1. Naběračka, ponožka, fíkus, flétna, letadlo, džus, chlebiček.
2. Ano – postel a skříňka měří dohromady 262 cm.
3. Šly, umýt, oběd, svíčková, brzy, historickou, Malou Stranu, vytrhl, stoličku, objetí, bytost, zazpívat, mít, zisk, vinaři, Zbyněk, slyšel.
4. Např. A – Anička, aktovka... K – klik, klek, krok... O – oko, okno, Oslo... T – traktát, tvrdit...
6. Ustláno; se někdy utne; muže; nespálí; daleko od stromu; létají třísky; zloděje; čáry; hrozba; pravda.



KALEIDOSKOP



Patrová oslava životního jubilea.

ZAJÍMAVOSTI

Kytarové vystoupení hudebnice Ruby Rhyme.



Slavnostní otevření kavárny.



Beseda na aktuální témata s prof. Hlenou Válkovou.



Dobrovolnický den spojen s deskovými hrami na sále a úklidem klecí v zookoutku.



Poutnice Eva Pindřáková nám popsala svojí cestu z Prahy do Santiaga.



Další pravidelné setkání Mezi námi se ZŠ.



BŘEZNOVÁ VÝROČÍ

4.3.1899 začala Pražanům sloužit Pražská potrubní pošta. Pražská potrubní pošta je dnes již jediný dochovaný systém městské potrubní pošty na světě. Tvoří ji podzemní systém kovových trubek pod širším centrem Prahy. Trubkami se pomocí dmychadel a stlačeného vzduchu nebo podtlaku mohou pohánět transportní pouzdra obsahující různé zásilky, v minulosti nejčastěji telegramy. Rychlost dopravy dosahuje až 10 metrů za sekundu. Celková délka potrubní sítě se postupem let rozrostla na současných 55 km a skládá se z pěti hvězdicovitě uspořádaných tras, které se sbíhají v centrále potrubní pošty v Jindřišské ulici. V minulosti potrubní poštu v Praze využívala vláda, banky i média. Sloužila do roku 2002, kdy ji vyřadila z provozu povodeň. V roce 2012 potrubní poštu koupil od tehdejšího vlastníka Telefonica Czech Republic podnikatel Zdeněk Dražil, který plánuje celý systém opravit a znovu otevřít jako turistickou atrakci.

6.3.1899 si zaregistrovala německá chemická společnost Bayer ochrannou známku na aspirin. Obchodní jméno aspirin je název pro kyselinu acetylsalicylovou. V minulosti se získávala z vrbové kůry. Už v 5. století př.n.l. si řecký lékař Hippokratés všiml, že odvar z kůry vrby bílé tiší bolest a snižuje horečku. Použití vrbové kůry jako léku je zmíněno i ve starých sumerských a egyptských textech. Stejně tak používali kůru vrby k léčbě horečky a zimnice indiáni v Severní Americe a staří Keltové a Germáni v Evropě. Léčivé účinky vrbové kůry byly na dlouho zapomenuty. Až v roce 1763 anglický reverend Edward Stone předložil Královské lékařské společnosti svůj výzkum, potvrzující účinek vrbové kůry na horečku. Trvalo ale ještě dlouho, než se evropským chemikům podařilo vyrobit čistou a levnou acetylsalicylovou kyselinu s minimem vedlejších účinků. Dnes tento běžný lék používáme pod různými názvy, např. Aspirin, Acylpyrin, Anopyrin aj.

29.3.1934 uzavřel Jaromír Vejvoda smlouvu s hudebním nakladatelstvím Jana Hoffmanna na svou skladbu Modřanská polka, kterou hrála již několik let jeho kapela i jiné taneční orchestry. Jednalo se ale o orchestrální skladbu a bylo nutné vytvořit píseň, tedy napsat slova. Vejvoda proto oslovil textaře Vaška Zemana a tak vznikla polka Škoda lásky se známým textem: „*Škoda lásky, kterou jsem tobě dala, ty mé oči, dnes bych si vyplakala...*“ V téže roce se objevila na hudebním trhu s notami v obalu s kresbou milenců a srdíčkem. Píseň si přivlastnil celý svět. V Německu se jmenuje Rosamunde, Britové, Kanadáné a Američané ji proslavili pod názvem Beer Barrel Polka (Polka pivního sudu), která začínala slovy Roll out the Barrels, tedy vyvalte sudy, a také lákala Američany k náboru do vojenského námořnictva slovy Here Comes the Navy (přichází námořnictvo). V prestižní anketě Hit století v roce 2000 zvítězila Škoda lásky a Jaromír Vejvoda je díky ní nesmrtelný.

Březen 1939 v Československu:

8.3. Hitler informoval říšskou reprezentaci o tom, že ČSR kvůli nesnesitelné situaci v Praze bude obsazena nejpozději do týdne. **14.3.** Slovensko rozhodlo o odtržení od ČSR a utvoření samostatného Slovenského státu. Prezidentem se stal Jozef Tiso. Téhož dne v noci začala okupace Čech a Moravy a Slezska vojsky nacistického Německa, de iure zanikla Druhá republika. **15.3.** Němci obsadili celé území Čech a Moravy. **16.3.** Adolf Hitler podepsal na Pražském hradě Výnos o zřízení Protektorátu Čechy a Morava. Byla jmenována protektorátní vláda. Začalo masové zatýkání všech potenciálních odpůrců Říše. Podkarpatská Ukrajina vyhlásila nezávislost na ČSR. S německým souhlasem ji okamžitě okupovaly maďarské vojenské jednotky. **17.3.** přijel Adolf Hitler do Brna na obhlídku území připojených k říši. Náměstí Svobody dostalo název Adolf-Hitler-Platz. Byl zaveden pravostranný silniční provoz. **18.3.** byl Konstantin von Neurath jmenován říšským protektorem. **19.3.** se konala na Václavském náměstí německá vojenská přehlídka. **22.3.** vzniklo Národní souručenství - jediná politická strana v Protektorátu Čechy a Morava. V čele stál prezident Emil Hácha. Proklamovaným cílem hnutí bylo sjednocení a povzbuzení českého národa. Programově se zaměřovalo na národní pospolitost a vztah k Říši, v hospodářské oblasti na sociální spravedlnost a v kulturní oblasti na výchovu mládeže, pro kterou byla založena mládežnická organizace Mládež Národního souručenství. Byl rozpuštěn parlament. Ustavující schůze Národního souručenství se konala **23.3.** na Pražském hradě za přítomnosti prezidenta Emila Háchy a předsedy vlády Rudolfa Berana. Na plenární schůzi **25.3.** výbor projednal problematiku židovského majetku a rozpuštění politických stran.

18.3.1939 byl v pražské ulici Na Poříčí otevřen obchodní dům Bílá labuť. V té době byl největším a nejmodernějším obchodním domem ve střední a východní Evropě. Na střeše budovy byl neonový reklamní poutač ve stylizovaném tvaru labutě (bílé tělo, červený zobák), který se otáčel a byl za tmy viditelný z mnoha míst v Praze. Dům je zapsán na seznamu kulturních památek. Obchodní dům Bílá labuť byl tradičním a oblíbeným českým plnosortimentním obchodním domem. V současnosti nejsou prostory domu naplno využité. To by měla změnit plánovaná rekonstrukce, která by měla Bílou labuť vrátit na výsluní. Bílá labuť by se měla proměnit v průchozí obchodní galerii a revitalizací by měla projít i přilehlá ulice.

29.3.1959 měla premiéru komedie Billyho Wildera Někdo to rád horké. Film netřeba představovat, Merylin Monroe, Tony Curtis jako Joe a Jack Lemmon jako Jerry alias Dafne jsou stále nesmrtelní. Tak si jen připomeňme proslulou hlášku milionáře Osgooda Fieldinga, zamilovaného do Dafne/Jerryho, který odmítá jeho nabídku k sňatku: „Well, nobody's perfect – Nikdo není dokonalý.“ Snímek byl mimořádně výtělečný a dodnes je považován za jeden z nejlepších filmů všech dob.

28.3.1969 porazili českoslovenští hokejisté na Mistrovství světa v ledním hokeji sovětskou sbornou. V řadě míst v Československu se oslavy změnilly v protestní akce proti okupantům, v Praze lidé poničili kancelář Aeroflotu. Rok po srpnové okupaci většina národa vnímala sportovní vítězství jako byť malou, ale důležitou satisfakci. Oficiální sdělovací prostředky i policejní svodky sice jakoukoliv souvislost mezi oslavami sportovního vítězství a protisovětskými projevy lidu popřely, ale radost z vítězství byla převeliká.

14.3.1979 měl v USA premiéru film Miloše Formana Vlasy. Vlasy (Hair), jsou jeden z nejznámějších a nejkrásnějších filmů Miloše Formana. Vznikl podle stejnojmenného muzikálu z roku 1968. Texty písní napsali Gerome Ragni a James Rado, hudbu složil Galt MacDermot. Příhody partičky newyorských hippies a jednoho venkovánka, čerstvě odvedeného do války ve Vietnamu, se z nevázaných legrácek a protiměšťáckých provokací vyvine v jeden z nejpůsobivějších filmařských protestů proti vietnamské válce a proti válkám vůbec. Na nezapomenutelném významu filmu má obrovský podíl hudební a výtvarná složka, stejně jako skvělá choreografie a mimořádná kamera Miroslava Ondříčka. Nemenší význam má i strhující herecký projev nedávno zemřelého Treata Williamse v hlavní roli romantika a provokatéra Bergera. Do kin v Československu byl film oficiálně uveden teprve 1. května 1989.

10.3.1994 se Česká republika připojila k projektu Partnerství pro mír. Partnerství pro mír je program spolupráce Severoatlantické aliance s armádami států, které nejsou jejími členy. Je zaměřen na neutrální země Evropy a bývalého SSSR; NATO poskytuje účastníkům projektu pomoc s modernizací armády a sestavováním vojenských rozpočtů, pořádají se společná cvičení. Zahájení programu bylo schváleno 11. ledna 1994 v Bruselu, připojilo se k němu 34 zemí, z toho 15 svoji účast ukončilo poté, co se staly řádnými členy NATO.

12.3.1999 se Česká republika spolu s Polskem a Maďarskem stala členem NATO.

24.3.1999 NATO spustilo bombardování a další vojenskou akci v Jugoslávii. Vojenská operace trvala do června 1999. Jako nejčastější důvod k zahájení bombardování se uvádí v té době probíhající válka v Kosovu, kde obě strany využívaly etnické čistky i údajné obcházení dohody o příměří, což mohlo vést k destabilizaci regionu. NATO zahájilo své akce bez sankcí OSN a nazvalo je „humanitární intervencí“, ve skutečnosti ignorovalo Chartu OSN, která zakazuje použití síly bez rozhodnutí Rady bezpečnosti OSN. Generální tajemník OSN Kofi Annan však podpořil akce NATO a prohlásil za účelné použití síly k nastolení míru. V důsledku bombardování bylo zabito několik tisíc vojáků i civilistů, odhady se různí. Byla zničena infrastruktura, průmyslová zařízení, školy, nemocnice, kulturní památky a vojenská zařízení. Mnoho lidí nealbánské národnosti bylo pronásledováno, uneseno a zabito. Bombardování pokračovalo, dokud nebylo dosaženo dohody, která vedla ke stažení jugoslávských vojenských sil z Kosova a zřízení prozatímní správní mise OSN v Kosovu.



INFORMACE Z DOMOVA

Další stravovací komise budou: **13. 3., 27. 3., 10. 4., 24. 4.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 6. 3. 2024
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.

Změna času – 31. března proběhne
změna na letní čas. Čas se posune z 2:00
vpřed na 3:00.

Květiny k příležitosti MDŽ – na den 8. 3. připadá Mezinárodní
den žen a k této příležitosti každý z vás obdrží květinu, jako
pozornost od domova a spřáteleného květinářství Aranžerie.

VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

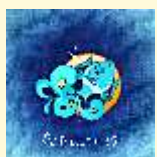
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po
Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního
pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

Březen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vaše okolí vás nejspíše bude vnímat jako
rozmarné. Vše, co si pro sebe dokážete
vyjednat, budete chtít vzápětí změnit.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Ve společnosti se budete pohybovat zcela
volně jako ve svém přirozeném prostředí.
Mezi lidmi budete ve svém živlu.



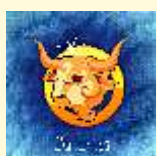
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Budete si dávat pozor, koho si použítte
k tělu. Na někoho sice můžete působit
chladným dojmem, ale to vás netrápí.



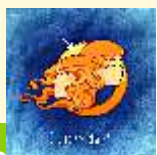
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Jestliže si toho naberete na svá bedra
moc, doženou vás časové možnosti.
Zrušte některé závazky, dokud je čas.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Doma se nebudete cítit pohodlně, dokud
všechno nebude na svém místě. Místo
snahy o dokonalost si raději odpočiňte.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Flirtování i seznamování je pro vás
hračkou. Ani vás nenapadne počítat
s neúspěchem, takže máte velké šance.

HOROSKOPY



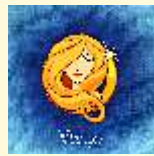
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Dobří přátelé jsou od toho, aby vám říkali
pravdu. Pokud mají připomínky k vašemu
novému objevu, zkuste jim naslouchat.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

V každém kolektivu jste oblíbení pro svou
srdečnost i schopnost empatie. Jen pozor,
aby si z vás kdekdo nedělal vrbu.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Mezilidské vztahy by vám měly přinášet
jenom radost. Dá se říci, že máte štěstí
na pozitivní a dobře naladěné lidi.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Svým optimistickým viděním světa
dokážete nakazit úplně každého.
Sebevětší mrzout vás nevyvede z míry.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Možná vám ani nedochází, jak ten čas
letí. Vaši vzdálení příbuzní se jistě rádi
dozvědí, jak se po celé ty roky máte.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Daří se vám a zdá se, že vaše úspěchy
nic nezastaví. Problémem by mohly být
jen chyby v životosprávě, neodbývejte ji!