

HÁJEK

leden
2020

Naše noviny

gelukkigige nuwe jaar

Happy New Year

Head uut aastat

Vesela Nova Godine

Gott Nytt Ar

pf 2020

Blwyddyn Newydd Dda

godt nyttar

šťastný nový rok

O Kenourios Chronos

Warsa Enggal



Pozdrevlyayu s prazdnikom Rozhdestva i s Novim Godom

OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Kultura

■ Kaleidoskop

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Na pokračování

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

Konarská Milena
Dopitová Anna
Plšková Věra
Bělecká Ludmila
Machulková Věra

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů Praha 4 Hájek,
K Milíčovu 734 a je neprodejný.

Na vydání spolupracují:
Michaela Menoušková,
Zdeňka Proboštová,
Danuše Tučková,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJEK

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

1) Lepenice

- a) jihočeské jídlo z hrachu a krup
- b) bramborová kaše se zelím
- c) marmeláda ze švestek a jablek

2) Lokše

- a) malé ovocné knedlíčky
- b) slané pirohy plněné tvarohem
- c) bramborové placky

3) Šoulet

- a) židovské jídlo z hrachu a krup
- b) zapečená hrachová kaše
- c) uzené maso nasladko

4) Kaldoun

- a) kohout pečený na cibuli
- b) polévka z olomouckých tvarůžků
- c) drůbeží polévka

5) Demikát

- a) druh ovčího sýru
- b) brynzová polévka
- c) kapání do polévky

6) Frgál

- a) omeleta plněná špenátem
- b) druh preclíku
- c) valašský koláč

7) Bosáky

- a) naložené okurky
- b) brambory pečené v popelu
- c) chlupaté knedlíky

8) Ajvar

- a) speciální červený kaviár
- b) pasta z pečených lilků, paprik a česneku
- c) polévka z červené čočky

9) Žahour

- a) pečená jablka se skořicí
- b) borůvková omáčka
- c) marmeláda ze švestek a jablek

10) Vejmrda

- a) obilná kaše
- b) mrkvová polévka
- c) jablečný křen

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky prosincového kvízu
odpovědělo 39 čtenářů.

**Na všechny otázky správně
odpověděly:**
**Štěpánová Olga, Mgr. Dukátová
Jaruška, Ing. Černohorská Marie**

Osm správných odpovědí měli:
**Legnerová Anna, Červenka
Přemysl**

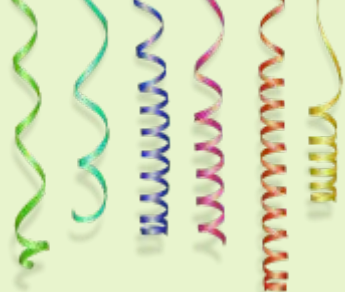
Devět správných odpovědí měly:
team B2, team A3

GRATULUJEME!!!
Nejvíce vás potrápila otázka
č. 6.

*Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.*

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- 1) b) Příchod.
- 2) a) Železná, bronzová,
stříbrná a zlatá.
- 3) c) Fialová.
- 4) a) Zvláštní adventní ranní mše.
- 5) b) Které dívky na Štědrý den
rozkvetou, ta se příští rok vdá.
- 6) b) Ne, Mikuláše mohl doprovázet
průvod různorodých masek.
- 7) b) Sv. Ambrože.
- 8) a) Čistotu domácností, dodržování
zákazu předení a postění dětí.
- 9) b) Chanuka.
- 10) b) Betlémské světlo.



6. 1. pondělí 10:00 SÁL
TŘÍKRÁLOVÉ SETKÁNÍ

Již tradiční setkání se studenty Gymnázia Omská a rozloučení s vánočním časem.

8. 1. středa 14:00 SÁL
CESTOVÁNÍ PO AFRICE

*Přijďte si poslechnout vyprávění o cestě po Africe.
Dozvíme se zajímavé informace o lidech a zvířatech, kteří zde žijí.*

12. 1. neděle 16:00 KAPLE
„JAK TEN ČAS LETÍ“

*Duchovní hledání a povídání povede laický kazatel Církve bratrské
pan Zdeněk Linzmajer.*

13.1. pondělí 14:00 SÁL
ELVIS PRESLEY

*Přijďte společně zavzpomínat na amerického zpěváka Elvise Aarona Presleyho,
známého také jako „Král Rock 'n' Rollu“ nebo zkráceně jako „Král“.
Zpěvák a herec Elvis Presley dokázal skloubit inspiraci z černošského spirituálu, blues a
country a stal se nejvýznamnější postavou amerického rock and rollu.*

19. 1. neděle 14:00 SÁL
POSEZENÍ U KYTARY

*Setkání s dobrovolníkem, panem Murínem a jeho kytarou.
Přijďte si zazpívat české písně 30. až 70. let.*

22. 1. středa 15:00 SÁL
BABY DANCE PRAHA

*Uvidíte dětské taneční vystoupení, které ponese prvky baletu, moderního stylu
a tanečky pro nejmenší. Kdo bude chtít, může se k dětem přidat.*

23. 1. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE
BÁBOVKY

Oslava lednových narozenin našich obyvatel.

26. 1. neděle 16:00 KAPLE
„BŮH DÁVÁ ZPĚV I V NOCI“

Duchovní hledání a povídání povede laický kazatel Církve bratrské pan Zdeněk Linzmajer.

30. 1. čtvrtek 15:00 GALERIE KORZO
KŘEST KNIHY „ZE STARÝCH ZÁSUIVEK“

*Sborník textů autorů Literárně-dramatické dílny našeho domova představí
v krátkém výběru herečka Městských divadel pražských paní Radka Fidlerová.*



MIKULÁŠ:

I letos nás k vaší radosti navštívili Mikuláš, čerti a anděl. A protože byli všichni hodní, dostali on nich bohatou nadílku.



VÁNOČNÍ JARMARK:

11. 12. proběhl již čtvrtý ročník Vánočního jarmarku v DS. I tentokrát byla velká účast, a to nejen z řad našich obyvatel. Moc děkujeme za hezké reakce.



JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

I tento měsíc se povedlo předat několik dárků v projektu Ježíškova vnučata. Jak obdarování, tak dárce měli velkou radost.

JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU:

Hned po jarmarku následovalo slavnostní rozsvícení vánočního stromku. Za hudebního doprovodu zpěvaček Michaely Noskové a Kateřiny Herčíkové. Oběma ještě jednou děkujeme za hezký zážitek.



Dveře – brána – lat. porta, ale také foris, ostium – vchod, východ

Dveře – co je to za téma? A ještě k tomu na začátek roku? No, leden se v řadě jazyků řekne januar, january a tak podobně.

Jméno prvního měsíce v roce je odvozeno od boha Januse - tedy boha, který má dvě tváře. A právě Janus je bohem dveří, vrat, vchodů, začátků i konců. Naše úvahy byly samozřejmě zcela skromné.

Ale přesto vás snad pobaví.

V kavárně našeho domova seniorů jsou dvoje krásně otapetované dveře. Nebyly nikdy otevřeny a nikdo neví, kam vedou. Myslím si, že po jejich otevření uvidím bránu, a to do Českého ráje, která se nachází v malebném městě Turnově. V Českém ráji, jak je známo, se nachází množství hradů a zámků, kde se jistě nalézají spousta dveří a bran, zdobených ruční řezbou či kováním. Doporučuji každému, aby se na tu krásu jel podívat. **M.F.**

Dvířka, branka, brána, vrata, vrátka, posuvné dveře, padací dveře, dveře tajné. Ke všem těmto dveřím patří rám, který je zabudován pevně a na kterém jsou panty, které drží tyto dveře. Ke dveřím patří ještě klika (jsou různého tvaru) a různé závory, a hlavně jsou tu protějšky pantů, které drží celé dveře na rámu. Dále je zámek, aby se mohly dveře zavřít a pak klíč (těch je také spousta druhů), abychom mohli zamknout nebo odemknout. Samotných dveří je také velké množství (dřevěné, umělohmotné, železné, prosklené, vykládané jiným dřevem, nebo umělecky zdobené rytinami nebo soškami). Takže, když řekneme dveře, vybaví se nám nepřeberné množství věcí, které se otevírají a zavírají, ale není to třeba trezor, který má také pantíky, zámek a klíč nebo šatní skříň a nebo klec pro kanára s malými dvířky, ale jsou to dveře, kterými můžeme projít sem a tam. **M.V.**



Dveře jsou různé. Vchodové a interiérové. Vchodové dveře vypovídají o vkusu a také majetku jejich majitele. Venkovní dveře by měly být v jednotném vybavení s okny. Dveře, kromě toho, že slouží k oddělení místností, plní funkci komunikační. Můžete jimi prásknout, když vás někdo pořádně naštvě, učitelé posílají za dveře neposlušné školáky. Za zavřenými dveřmi se dá poslouchat, galantní muži otevírají dveře dámě nebo můžete někomu přímo zabouchnout dveře před nosem. Pro jiné máte dveře dokořán. Domov seniorů každoročně pořádá den otevřených dveří, aby se příští klienti nebo jejich příbuzní mohli přesvědčit, jak to u nás chodí. Jak patrně z tohoto výčtu, dveře jsou v našem životě důležité. **M.B.**

Při slovu dveře vidím dveře mého rodného domu. Byly masívní, dřevěné, zdobené. Byly dvoudílné, uprostřed na obou stranách bylo matné sklo, zvenku chráněné ozdobnou mříží. V horní části dveří bylo zaoblené sklo zdobené ornamenty. Kovová klika byla oblá a zdobená. Po otevření dveří jsme vstoupili do delší, dlaždicemi vykládané chodby. Dlaždice byly strukturované a měly barvu terakota spolu se šedou. Po pravé straně chodby byl výměnek dědy a babičky, kde na nás, bratra a mne, čekala laskavost a porozumění. Výměnek měl pokoj a kuchyň. V pokoji visel veliký portrét dědy, na němž vypadal jako císař pán. Byla to olejomalba. Děda se vyučil truhlářem ve Vídni. Hrál zde také, dnes bychom řekli v mládežnickém orchestru, na klarinet a pod taktovkou jednoho ze Straussů. Děda byl ke svým dětem velice přísný, k nám byl však laskavý. Děda zemřel, když jsem byla ještě malé dítě. Moje matka vzpomínala, že jsem plakala a říkala: „Kdo bude říkat: Ančo, nebij ji, ona je malá!“

Babička byla podnikavá a ráda cestovala do Prahy a Plzně ke svým dcerám. Chodila ráda do biografu, a tak mne pašovala na mládeži nepřístupné filmy, jako například Baron Prášil. Babiččina rajská omáčka byla rodinná legenda. Babička o nás též pečovala při všech dětských nemocech.

O kousek dál od výměnku vedly z chodby na levé straně dveře do našeho bytu. Otec byl vyučený obchodník. V obchodě prodával vybrané zboží. Měl také na zahrádce postavený domek, kde měl pražírnu kávy a burských oříšků. Kupoval nejlepší sortu z Brazílie. Jeho oříšky byly také legenda. Když bylo otci přes osmdesát, jela jsem vlakem a slyším: „Takové dobré burské oříšky, jaké měl pan Hladík, jsme už pak nikdy nejdli.“

A před deseti lety psala sestřenice ze Spojených států, že vzpomíná na strejdovy burské oříšky. Můj otec byl také vášnivý zpěvák, basista. Zpíval ve výborném mužském sboru bas.

O mé matce se dalo říci slovy starého zákona: „Ženu takovou kdo nalezne? Ráno časně vstává, pracuje radostnou rukou. Je štedrá ke všem, pomáhá potřebnému.“ Moje matka měla vždycky dobrou náladu. Moje dětství a mládí bylo v našem rodinném kruhu šťastné. Dveře do mého rodného domu byly a zůstávají dveřmi do celého mého života. **L.Š.**

Dveře jsou nejhlavnější část bytu. Mají být z kvalitního materiálu, dobře těsnit, mít dobrý zámek a kukátko, když někdo zazvoní, aby bylo vidět, kdo přichází.

Co se mně přihodilo? Byl jsem vedoucím prodejny, kde bylo zařízení, že když byl konec prodeje a odcházelo se z prodejny, zapnulo se zařízení – kdyby se někdo chtěl vloupat do obchodu, začne to velice houkat. Měl jsem nového zástupce, který to neznal. Jednou tam končil poslední. Když zamknul prodejnu, ještě vzal za kliku, jestli dobře zamkl, a tím spustil veliké houkání. Nevěděl, jak to zarazit. Byl tak zoufalý, že prodejnu nezamknul.

V noci mně volali policajti, že mám nezamknutou prodejnu. Ihned jsem jel v noci prodejnu zamknout.

F.K.

O tom, že návratem naší rodiny do Československa se mi zavřely dveře do světa, už jsem psal několikrát. Teď napíšu smutnou zkušenost s dveřmi na chatě, kterou postavil už v roce 1936 tchán ve středních Čechách. Byla na polosamotě, z jedné strany les, z druhé pole. Léta jsme zamykali všechny dveře uvnitř budovy. Po prezidentské amnestii se dostaly ven různé živly. Jeden z nich si vyhlédl náš objekt, i když nevypadal nijak reprezentativně. Když se mu nepodařilo odemknout dozický zámek hlavních dveří, vykopl dveře vedle stojícího dřevníku, kde vzal krumpáč, kterým vytrhl okenici jednoho okna, které bylo odvrácené od cesty, vlezl dovnitř a krumpáčem postupně zdemoloval všechny vnitřní dveře. Hledal cenné věci a peníze, ale to jsme tam nikdy neměli. Pak zřejmě hledal alespoň něco k snědku. To tam také mimo pár sušenek přes týden nezůstávalo. To ho asi rozčílilo tak, že krumpáčem rozmlátil i vnitřní rohy místností do chodby a na vyvrcholení všeho na bílý ubrus stolu do jídelny vykonal velkou potřebu, do které zapíchl růži ze zahrady.

Tak se nám zamykání dveří těžce nevyplatilo. **P.D.**

Facka a dveře

Řeknete si, tyto dvě věci přece vůbec nejdou dohromady. Většina z nás sice zná písničku „Padla facka, padla na sále...“. Ale hospodské hrátky se odehrávají většinou za zavřenými dveřmi a samotné dveře se jich nijak neúčastní. Ovšem existují výjimky, např. ve filmech Buda Spencera a Terence Hilla se využívají dveře jako rekvizity rozbíjející hlavy zmateně pobíhajících mafiánů, ale facky ani nedávají ani je neinicují. A vidíte, mně se něco takového přihodilo. V postpubertálním věku jsem nebyl žádný svatoušek, studoval jsem na reálném gymnáziu v Litomyšli a žádná studentská nepravost mi nebyla cizí. Se mnou do třídy chodil nějaký Vlastimil Pravec. Měl muskulaturu jako pravý kulturista, byl ovšem poněkud malého vzrůstu, v patnácti měřil jen něco přes 150 cm, a to velmi těžce nesl. Jak jistě víte, a je to

známo podle historických osobností, malí muži jsou velmi ctižádostiví, ješitní, a Pravec byl navíc ukrutně vztekly, a tak když se mi povedlo hodit mu na hlavu houbu řádně namočenou ve vodě, rozběhl se za mnou a volal cosi o zabíjení. Tak jsem na nic nečekal a koukal honem utéct. Otevřel jsem rychle dveře, ty ovšem do něčeho narazily, a jak se hned ukázalo, byl to sám ředitel gymnasia, kdo dostal ránu dveřmi. Zůstal jsem stát jako solný sloup, pan ředitel taktéž, ale rychle se vzpamatoval a dal mi takovou facku, až se mi zatřásla hlava. Velkou výhodou bylo, že tou fackou incident skončil a nikdo se už k němu nevracel.

J.P.

Sen o dveřích

Byla zahrada a ta branku měla, tou brankou mladá dívka procházela. Pak přišla až k domu, ten velké dveře měl, a někdo je otevřel. Ta dívka do domu vstoupila a velmi se divila, když do velkého sálu vstoupila. Kolem plno různých dveří bylo, byly tak krásné, až plakat se jí chtělo. Tu jedny dveře se jí otevřely a ona opět vešla dál. Co uviděla? Byl to opět velký sál, však žádné dveře tu nebyly, a ty dveře, kterými vešla, se zavřely. Co teď? Kolem jen police s knihami byly a v prostředku velký stůl se židlemi. Usedla dívka na židli a čekala, co bude dál. Tu náhle před ní krásný jinoch stál. Pozdravil a zeptal se, co tu dělá a jak se sem dostala. Ona na něj jen koukala a nemohla nic říci. Srdce jí bilo jako zvon na zvonici, ruce se chvěly jak lístky na osice, líce jí zrudly a ona jen zírala na toho hochu krásného, kde se tu vzal tak najednou. On se jen usmál a podal jí číši vína, ať ochutná, že bude jí lépe, a pak řekne mu, co zde hledá. Ona se napila a hned usnula, a když se vzbudila, byla na louce, kterou znala, neboť tam chodila se svým hochem, kterého jí vojna vzala. Odešel do války a už se nevrátil a ona zůstala tu sama. Usnula na louce a zdálo se jí sen, který jí ukázal, že mladá je ještě, ať nezavírá se před světem, že čeká ji ještě mnoho krásných chvil a hochu milého najde si a bude dále v radosti žít.

M.V.

Dveře a brány

Jednou takhle praotec Janeček povídá své ženě, matce šesti dětí: „S tím vchodem do jeskyně by se mělo něco udělat, pořád a pořád sem táhne. Děti mají rýmu a já se nemůžu zbavit toho housera, taky mě fakt nebaví vysvětlovat každý týden tomu huňáčovi, že už zde nebydlí, že jsme se tu teď usídlili my.“

To byla první stížnost na to, že domov nebyl dostatečně oddělen od ostatního světa a že byla rušena jeho útulnost a pohoda a unikalo z něj teplo domácího krbu. Vynalézaví lidé a čas se pokusili tento problém vyřešit a vynalezli dveře, které dovolovaly vyvoleným do domova vcházet a cizincům vstupu zabránit, třeba tím, že dveře byly opatřeny zámkem a klíč od zámku měli jen „domácí“. Dveře chránily útulnost a intimitu jednotlivých rodin, ale i celých společenstev jako byla města obehnaná hradbami. Ty chránily dveře obrovských rozměrů, brány, schopné odolat i útokům nepřátel.

Nutným, nikoliv však nezbytným doplňkem dveří je zeď, do níž jsou dveře zasazeny. Tak rozlišujeme vstupní domovní dveře, bytové dveře, pokojové dveře a všechny ostatní, označené adjektivy podle typu místností, nebo věcí, které uzavírají. Zvláštní jsou dveře, které se nesmějí otevírat, např. dveře od třinácté komnaty, nebo dveře místnosti, kde je přikován zlý čaroděj, nebo dveře do skříně s ukrytým kostlivcem.

A pak jsou brány, které nepotřebují zdi, aby oddělily jednotlivé světy. Jako příklad bych uvedl nebeskou bránu, kterou hlídá svatý Petr, kterou prochází po smrti do ráje hodní a zbožní lidé a brána je odděluje od lidí hříšných, nebo bránu jazyků pana Komenského, která odděluje lidi s násobným člověčenstvím od jednotlivých lidí, totiž kolik jazyků znáš, tolikrát jsi člověkem, nebo bránu do pekla, oddělující odsouzené hříšníky od ostatních zemřelých. Tu vyobrazil ve své „Božské komedii“ básník Dante Alighieri, je to Divino inferno neboli Brána pekel, brána mezi očištěním a samotným pekem. Tato brána inspirovala snad největšího sochaře z přelomu devatenáctého a dvacátého století Auguste Rodina (1840–1917), který o ní napsal: „Ty má bráno, tys byla mým pekem i rájem... Zůstaneš mou posedlostí... až do posledního dechu.“

Rodin měl v hlavě jedinou myšlenku, vytvořit vrcholné dílo svého života, portál Muzea dekorativního umění. Kolosální skulpturu s bránou, zalidněnou zatracenci a ženami, jež miloval, s bezpočtem tajemství. Toto dílo bylo jeho posedlostí téměř třicet sedm let. Jeho prsty vymodelovaly do hlíny mnoho figur, včetně těch ze všech nejslavnějších: Myslitele, Básníka a Polibku, ty použil jako předlohy k jednotlivým sochám realizovaným v mramoru nebo bronzu. Monumentální dílo umělec zatvrzele skrýval až do konce života, proč tomu tak bylo je pozoruhodnou hádankou dodnes.

Ale dost exkurzí do minulosti a oblasti umění, většinou nám bohatě postačí jeden pokoj, na jehož dveře můžeme pověsit cedulku „NERUŠIT“, a tak opravdu nerušeně psát, co nás napadne, jako mě teď.

J.P.





Drazí přátelé,

většinou na konci roku bilancujeme, jaký byl ten uplynulý rok, vzpomínáme na ty krásné momenty, které jsme prožili. Ale máme také možnost uvědomit si, co jsme nezvládli, co jsme svým jednáním a svým chováním pokazili. A právě začátek roku je takovou příležitostí mnohé věci napravit, dát do pořádku, aby naše svědomí bylo ušlechtilé, plné klidu a pohody. Máme dobrou příležitost poprosit o odpuštění toho, kterému jsme nějakým způsobem ublížili. Každý z nás máme dvojí život. Jeden se odehrává v čase, ve kterém se momentálně nacházíme, druhý hranice času přesahuje a budeme jej žít na věčnosti.

A k tomuto věčnému životu naše pozemské putování směřuje. Čas každého z nás je nesmírně důležitý, čas každého člověka je rozličný, ale je to čas, který máme využít, naplnit dobrem a láskou. Vždyť po tomto pozemském čase předstoupíme před svého Pána s rukama buď naplněnými, nebo prázdnými, a přitom právě zásluhy pro hodnotný a radostný život po smrti můžeme získat pouze nyní, zde, v tomto životě, v tomto prostředí, v kterém žijeme. Každý náš den je ve skutečnosti „obdobím“, které nám Bůh daruje, abychom je naplnili láskou k němu, ale také bratrskou a sesterskou láskou k lidem okolo nás.

A toto si může vzít za své každý člověk, i ten, kdo si myslí, že je ateista, svým přesvědčením materialista. Rozdávat dobro, lásku, úsměv a pohodu může opravdu každý člověk.

Čas, který má každý z nás k dispozici, je krátký, ale dostatečný k tomu, abychom pochopili, že jen skutky dobra a lásky mají význam, že na věčnost všichni půjdeme s tím, co jsme udělali z lásky. Není proto správné, abychom časem plýtvali, ani abychom tento poklad – čas – nezodpovědně vyhazovali oknem; neměli bychom promrhat toto období života zde na zemi, vždyť nám tento poklad, tento čas, svěřil sám Bůh. A je před námi nový rok, dvanáct měsíců, sedm dní v týdnu, kdy každý z nás může konat dobro, být hodným, upřímným člověkem, aby tento náš pozemský život byl Bohu milý, aby lidem kolem nás přinášel radost a nám jednou věčnou slávu v Božím království.

Většinou si lidé přejí do nadcházejícího roku, aby je nepostihla žádná nemoc, žádné trápení, žádné těžkosti, žádné starosti, aby se na ně každý usmíval, aby rozhlas a televize chrlily jen dobré zprávy. A my víme, že to není možné, že přijdou chvíle, kdy naše cesta nebude lehká. Ale my také víme, že nejsme sami na ten náš pozemský život, ale že je tady Ježíš – ten, který nám všem říká: „Já jsem cesta, pravda a život. Nikdo nepřichází k Otci než skrze mne (Jan 14,6). Já jsem světlo světa. Kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života (Jan 8,12).“ Určitě je to úžasná výzva pro každého člověka, aby následoval Ježíše, aby měl světlo života, aby světlo zářilo na jeho cestě, aby jeho život byl krásný, naplněný a šťastný. Člověk je stvořen k životu s Bohem. Proto je opravdu šťastný a žije v pokoji, jistotě a radosti jedině tehdy, když je ve spojení s ním. A to je možné skrze modlitbu, skrze tu nejdůležitější komunikaci, která nám dává sílu a energii, abychom dobře zvládali ten svůj pozemský život, abychom došli až před Boží tvář, před toho, který nás miluje a který je nekonečná láska. On nám posílá pomocníka na tu často trnitou cestu – Ducha Svatého. Obracejme se na něj a prosme ho, aby nás vedl: „Duchu Svatý, osvěcuj mě, ved' mě, posiluj a utěšuj. Řekni mi, co mám dělat, dej mi své vnuknutí. Chci přijmout a uskutečnit všechno, co chceš ty, podrobit se tvému vedení. Daruj mi k tomu sílu, vytrvalost a nadšení.“

Přeji nám všem hodně zdraví, klid, pohodu a mír.

Váš jáhen Pavel Urban

ŘECKÉ OSTROVY - 1. díl



Kréta

Kréta je největší řecký a celkově pátý největší ostrov ve Středozemním moři. Nacházejí se na něm čtyři řecké regionální jednotky – Iraklio, Chania, Rethymno a Lasithi. Rozloha ostrova je 8261 km². Ze severu ho omývá Krétské moře (jižní část Egejského moře) a z jihu Libyjské moře. Kréta je hornatý ostrov, nejvyšší hora Psiloritis v pohoří Idi Ori má 2456 m n. m. Podle starořeckých mýtů je Kréta místem zrození Dia, vládce olympských bohů. Hlavní město je Iraklio, dalšími významnými městy jsou Chania, Rethymno a Ágios Nikólaos, která jsou centry jednotlivých prefektur.



Knižní hlídka

Milí čtenáři, milí knihomolové, a stejně tak milí nečtenáři. Tato nová rubrika v Hájku vám určitě nenabídne vyčerpávající přehled o novinkách na knižním trhu. Svět knihy je totiž bez hranic a bezedný, v České republice jsou desítky, ne-li stovky nakladatelství a ročně se na pultech objeví tisíce nových titulů. Tím spíše ale snad přivítáte malá upozornění na to, co stojí za pozornost – vaši nebo třeba někoho z vašich blízkých.



Začneme tím, že na podzim právě skončeného roku se zrodila nová čtenářská anketa **Kniha roku**. Název by mohl vést k záměně s tradiční anketou Kniha roku, kterou každoročně, již od dob 1. republiky, vyhlašují Lidové noviny. O hlasování prestižních osobností veřejného života přineseme informaci také a to v únoru.

Do hlasování **Nadačního fondu Čtení tě mění** se zapojilo skoro 50 000 čtenářů. Anketa má několik kategorií, my si v našem stručném přehledu všimneme jen některých. V **kategorii Audiokniha** zvítězila klasika – herec Dejvického divadla Jaroslav Plesl čte slavný román **E. M. Remarquy Na západní frontě klid**. V **kategorii Společenský román** zvítězila domácí autorka **Alena Mornštajnová** a její román **Tiché roky**. Titul vydal brněnský Host a zřejmě mu v některém z příštích čísel věnujeme větší prostor, a to tím spíše, že tato kniha se stala také absolutním vítězem ankety jako **Kniha roku 2019**. V rámci vyhlašování výsledků ankety byla vyhlášena také čtenářská **Cena za celoživotní dílo**, kterou získala česká spisovatelka **Ludmila Vaňková**. Uznávanou autorku historických próz si jistě mnozí vybavíte.

Výročí měsíce

9. ledna 1890 se v rodině venkovského lékaře a folkloristky narodil druhorozený chlapec, který dostal jméno Karel.

Do světa literatury vstoupili oba bratři, starší Josef a mladší Karel, společně již před 1. světovou válkou. Z té doby pocházejí povídky Zářivé hlubiny nebo Krakonošova zahrada nebo dramatická jednoaktovka Lásky hra osudná. Ještě počátkem 20. let psali oba bratři společně, k takovým dílům patří například dodnes hrané Ze života hmyzu. Josef ale zvolil cestu výtvarného umění a proslavil se jako malíř, ilustrátor, významná byla i jeho práce scénografa. Karel našel obživu jako uznávaný novinář, spjatý především s Lidovými novinami. Ve druhé polovině 20. let minulého století spolu s Ferdinandem Peroutkou patřil k nejvlivnějším intelektuálům v Československu, což souviselo také s jeho příslušností k okruhu pátečníků okolo T.G. Masaryka.

Karel patřil v mnoha směrech k osobnostem v mladé československé kultuře zakladatelským. Byl prvním předsedou československého PEN klubu. Jeho výbor z moderní francouzské poezie, kde poprvé v jeho překladu vyšlo například Apollinairovo Pásmo, ovlivnil celou básnickou generaci reprezentovanou Nezvalem a Seifertem. Jeho divadelní dramaturgie a režie znamenaly svěží vítr na měšťanské vinohradské scéně. Jako amatér se zapsal do dějin moderní fotografie. Jako sběratel shromáždil velké množství unikátních nahrávek etnické hudby ze všech koutů světa.

Jeho vlastní prozaické i dramatické dílo má dvě polohy – jednak ho zajímala lidská povaha, tajemství člověčenství, nevyzpytatelnost duše. Dodnes jsou oblíbené jeho Povídky z jedné i z druhé kapsy, i pro svůj lehce detektivní nádech. Ale ruku v ruce se vyslovoval k velkým společenským tématům jako je válka, technický pokrok a jeho přínosy i rizika. Patří k prvním českým autorům žánru sci-fi. K takovým titulům patří například romány Krakatit a Válka s mloky nebo dramata R.U.R a Věc Makropulos.

Dětem věnoval knížku o svém psovi a napsal i dodnes vydávané moderní pohádky. Zemřel několik týdnů po Mnichovu, zahrnut nenávistí sluhů nové moci, pro které posloužil jako hromosvod zklamání a zoufalství. Měl vlastně štěstí. Po 15. březnu 1939 by ho byl čekal transport do koncentračního tábora podobně jako jeho bratra Josefa. Letos uplynulo 130 let od narození českého spisovatele, opakovaně nominovaného na Nobelovu cenu za literaturu. Jmenoval se Karel Čapek.



Což takhle dát si špenát? Je dobrý na hubnutí i pro zdraví

Titul „superpotravina“ není jen výsadou exotických plodin z dalekých zemí. Pyšnit se jím mohou i skvosty, které často najdete na vlastní zahrádce. Jedním z nich je obyčejně neobyčejný špenát. Začneme hned dobrou zprávou - špenát je chudý na kilokalorie, v šálku vařeného špenátu najdete jen 41 kcal! Můžete jej tedy sníst poměrně dost, zasytit se a přitom hubnout. Udržuje hladinu cukru v krvi stabilní, a tím omezuje chuť k jídlu a brání přejídání.



Kromě toho celkově zlepší vaše zdraví. Studie ukazují, že jeho každodenní konzumace v dlouhodobém horizontu prospívá trávení a zabraňuje **zácpě**. Posiluje také sliznice, dýchací systém a **močový trakt**, což pomáhá bojovat s **infekcemi**. Vzhledem k mimořádnému složení má špenát veliký potenciál uchránit vás řady nemocí. Potírá **záněty** a **reguluje krevní tlak**, čímž snižuje riziko srdečních chorob. Vlákna, kyselina listová a vitaminy C a A, které se ve špenátu nacházejí, bojují proti **rakovině tlustého střeva** a **prsu**.

Trápí vás špatný zrak? Třeba najdete lék ve špenátu. Alespoň částečně. Vyniká totiž mimořádně vysokým obsahem vitamínu A, který se ve špenátu vyskytuje ve formě beta-karotenu. Ten pomáhá v prevenci onemocnění sítnice. Aby vaše tělo beta-karoten lépe vstřebalo, podávejte špenát s kapkou kvalitního nenasyceného tuku. Vhodný je olej lněný, řepkový, slunečnicový nebo z **ořechů**. Díky luteinu pomáhá předcházet šedému zákalu. Kromě zraku pečuje vitamin A také o hydrataci pokožky, čímž ji chrání před vysoušením. O její zdravý vzhled a pružnost se starají **antioxidanty**, které špenát obsahuje. O vypínání pokožky a eliminaci vrásek zase pečuje **kolagen**, jehož produkci špenát v těle hojně podporuje.

Pokud chcete těžit ze všeho, co špenát nabízí, měli byste si jej dopřávat denně. Vařeného postačí půl šálku, čerstvého plný šálek. Je přitom jedno, zda zvolíte špenát klasický, nebo jeho „baby“ verzi – složení je shodné. V případě, že ho tepelně upravujete, byste si ale měli dát pozor na to, abyste ho nerozvařili. Mohl by tak přijít o vitaminy B. Ty se zachovávají při vaření v páře, nebo rychlém restování.

Zdroj: wikipedia

Stravovací komise

Komise proběhla ve čtvrtek 5.12. Jste poslední dobou vcelku spokojeni. Přáli byste si škrubánky a v novém jídelníčku na leden budou zapracované. Co vám moc nevyhovovalo, byl dietní salám. Paštiky se budou zařazovat co nejméně, alespoň jednou týdně.

Maroko

Maroko, oficiálně Marocké království, je státem v oblasti Maghrebu na nejzazším severozápadě Afriky. Jeho sousedy jsou na východě Alžírsko, na jihu Západní Sahara a na severu dvě malé španělské exklávy Ceuta a Melilla. Historie osídlení Maroka sahají až do starověku.

V jeskyních Vysokého Atlasu byly objeveny skalní kresby z mladší doby kamenné.

Kolem roku 1000 př. n. l. bylo Maroko úrodnou a zalesněnou zemí a tamní lid se zabýval zejména zemědělstvím. Ve 2. století př. n. l. zakládali na území dnešního Maroka své osady Féniciané podél obchodních cest. Po jejich pádu přišli do Maroka Římané, kteří do roku 40 př. n. l. tuto oblast spojili se západní částí dnešního Alžírsko a dali tak základ provincii Mauretania Tingitana. Římská nadvláda skončila v 5. století, kdy Římany vypudili Vandalové a založili královskou říši. V ní však tvořili pouze málo početnou horní vrstvu a záhy splynuli s původním berberským obyvatelstvem. V 6. století bylo území Maroka obsazeno Byzantskou (Východořímskou) říší. Marocká krajina je ovlivněna třemi aspekty – pohořím Atlas, Saharou a atlantickým pobřežím. Atlas prochází zemí od jihozápadu (Antiatlas s vrcholy přes 2 500 m n. m.) přes jeho největší část – Vysoký Atlas dosahující výšek přes 4 000 m n. m. – až k severu (pohoří Rif s vrcholy přes 2 000 m n. m.) a severozápadu Maroka (Střední Atlas s vrcholy přes 3 000 m n. m.), kde strmě padá do Středozemního moře a pokračuje po pobřeží do Alžírsko. Ve Vysokém Atlasu rozprostírajícím se ve středním Maroku najdeme i nejvyšší bod Maroka a celé Severní Afriky – Džabal Tubkal dosahující výšky 4 167 m n. m. Podle ústavy je Maroko konstituční demokratickou a sociální monarchií. Ve skutečnosti má největší vliv sám král, který je hlavou státu, vrchním velitelem ozbrojených sil a zároveň i duchovní hlavou muslimského obyvatelstva.

Zdroj wikipedia





Vaše postřehy/názory

Pozitivní sobectví

Pozitivní sobectví, to zní jako jasný protimluv. Co by mohlo být na sobectví pozitivního? Ale jak říkal na smrtelné posteli starý rabín - "všechno je jinak". Např. základní pravidlo záchranářů je nejdříve se starat o sebe, aby byli fit a mohli tak zachraňovat ostatní. Zraněný, nebo nedej bože mrtvý záchranář nikoho nezachrání. Takové chování lze vlastně také považovat za sobecké, ale v konečném důsledku je pozitivní. A obdobné je to i s námi ostatními. Abychom mohli být prospěšní rodině nebo i všem ostatním, musíme být i sami v pohodě. Co pro to můžeme udělat? Být pozitivně sobečtí! Každý z nás je jedinečný, každý píše svůj vlastní příběh. Inspirovat vás mohou zkušenosti blízkých lidí nebo životopisy slavných osobností, ale nakonec přece jen žijeme každý sám za sebe. Skládáme mozaiku prožitých událostí a očekávání do budoucna, které se setkávají v přítomném okamžiku. Celé pozitivní sobectví je jen souborem doporučení, která vás mohou provést na cestě k hledání vlastních pravidel. Jak s nimi naložíte, je jen na vás. Díky pozitivnímu sobectví dokážete být sami v pohodě a snad i prospěšní druhým.

Budte spokojenější s deseti pravidly pozitivního sobectví! A zkrátka nepřijdou ani vaši blízcí. Pravidla sama vycházejí z výše prezentované myšlenky, že abychom se mohli zabývat světem okolo a dokázali se starat o své blízké, musíme být především schopni důvěřovat sami sobě a být fit.

Zásady pozitivního sobectví:

- 1) *Nesoutěžím s ostatními. Nevstupuji do "arény osobní bravúry", v níž každý dokazuje, jak je lepší než ostatní. Žiji svůj vlastní život, znám svá přání, dělám vše, jak nejlépe dovedu, skromně a s pokorou.*
- 2) *Nepodléhám davové psychóze. Nejsem součástí davu, věnuji se okolí podle svých sil, konám dobré skutky.*
- 3) *Dnes je mnohem rozumnější (a jak jsem starší, tak dokonce čím dál více) se na něco zaměřit a tomu se věnovat – a nesnažit se vstřebat všechno, respektovat přísloví "mnoho psů zajícova smrt".*
- 4) *Řídit se zásadou: „Když můžu, pomůžu, když nemůžu, neškodím.“*
- 5) *Pracovat „jen pro radost“ může málokdo, ale můžeme pracovat rádi. Je dobré snažit se být stále aktivní.*
- 6) *Mít domov, třeba i v domově seniorů, mi dává možnost zavřít dveře před světem, když to potřebuji. A totéž můžu obrazně udělat i sám se sebou v sobě a tak si udělat prostor pro sebehodnocení a určení svých priorit.*
- 7) *Vyhledávat to, co prospívá mému zdraví, a odmítat to, co mu škodí. Obrazně řečeno "denně jablko pro zdraví".*
- 8) *Rozmazlování vlastní osoby podle mě k péči o sebe patří, znamená to udělat si čas na potěšující drobnosti a být za ně vděční.*
- 9) *Mít vizi, víru v budoucnost, když ne vlastní, tak rodiny, nebo společnosti.*
- 10) *Dobře se bavit s potěšením a radostně, vzpomeňte si na šťastné dětství.*

A ještě několik tipů doplňujících uvedená pravidla:

Tip první: procvičujte mozek.

Mozek je bezesporu jedním z nejdůležitějších orgánů v našem těle a bohužel zároveň i příčinou, proč lidé trpí demencí. Když svůj mozek dostatečně netrénujete, pak dochází k odumírání spojení mezi neurony (synapsí), kterých v mozku probíhají miliony. Proto se snažte svůj mozek neustále procvičovat, ať už hraním logických her, luštěním sudoku, řešením hádanek nebo čtením knih.

Tip druhý: dopřejte tělu vitamíny.

Vitamíny jsou pro naše tělo a zdraví celkově velmi důležité, proto byste měli dbát na jejich dostatečné množství a pravidelný příjem. Důležité jsou především vitamíny E a B12.

A nakonec tipy přímo doktorské: nekuřte, věnujte se aktivnímu pohybu, komunikujte s lidmi okolo vás, poslouchajte hudbu.

Doporučuji všem vyzkoušet pravidla pozitivního sobectví a doporučené typy chování a zjistit, zda vám to zvýší kvalitu života, což bych vám upřímně přál.

Jiří Podlešák

CO NÁM PŘINESL PROSINEC

Poslední měsíc roku byl ve znamení blížících se Vánoc. Program kulturních událostí byl už od prvních dnů naplněn akcemi, které nám tento druhý nejvýznamnější rodinný a křesťanský svátek připomínaly.

V pondělí 2.12. k nám opět přišly děti ze školní družiny blízké Červené školy. O setkání s nimi sílí mezi obyvateli našeho domova zájem, takže tentokrát už v sále téměř nestačily připravené stoly a křesílka. Děti za vedení své vychovatelky nás naučily vyrábět krásné vánoční ozdoby. Stačily k tomu listy kancelářského papíru, upravené na formát A5, nůžky a lepidlo, aby po krátkém zácviku vznikaly i pod méně hbitými prsty některých z přítomných vkusné hvězdy, kterými si mnozí vyzdobili své pokoje, aby si náhradou za adventní věnce připomínali blížící se Vánoce.

Ty jejich dříve měsíční návštěvy pak netradičně pokračovaly v dalších týdnech, aby se ve třetím adventním týdnu uskutečnila tombola, při které si děti z osudí vylosovaly lístečky se jmény některých přítomných, kterým pak předaly osobní dárečky. Děti nám posloužily malým občerstvením a jako vždy u toho byly ty dvě přítulné kolie, takže taková setkání by se mohla právem nazývat účinnou canisterapií.

V úterním odpoledni 3.12. k nám jako každoročně zavítali studenti ze školy Křejského, s nimiž si mnozí z nás zazpívali písničky i koledy, takže předvánoční atmosféra u nás dále pokračovala. Ta setkání s mládím jsou pro obě zúčastněné generace významným přínosem. Nám, dříve narozeným, jsou příležitostí připomenout si své dětství a mládí a porovnávat, jací jsme tehdy byli a v jaké společenské atmosféře jsme tehdy vyrůstali. A u těch nejmladších generací se vytváří a posiluje pozitivní vztah k nám, kteří jsme jim ve svém aktivním životě vytvořili předpoklady pro současnost, ve které vyrůstají a připravují se na svou životní dráhu. A to je cenná hodnota v době, kdy u některých našich spoluobčanů v aktivním věku se objevují scestné názory, že jsme jejich přítěží a zatěžujeme státní rozpočet.

Několik let nám tvůrci televizních programů slibovali, že možná přijde i kouzelník. Nakonec nepřišel, zato k nám ve středečním odpoledni 4.12. zavítala kouzelnice. V hodinovém pořadu nám předvedla několik tradičních triků s kartami a malými míčky, které mezi prsty jejích rukou přibývaly a hned nato mizely, přičemž současně ovládala celou plochu pódia ladnými tanečnickými pohyby. A pak předvedla skutečné kouzlo, když na šňůru zavěsila a pevnými uzly upevnila několik různobarevných šátečků, které pak jedním trhnutím šňůry všechny uvolnila. Inu, kdo umí, umí. Svě vystoupení ukončila bezchybnou ekvilibristikou s pěti míčky, za což sklídila zasloužený potlesk spokojeného publika. Bylo to příjemné odpoledne, kdo u toho nebyl, chyboval.

A šňůra zábavných pořadů v sále pokračovala hned nato ve čtvrtek 5.12. vystoupením skupiny "Petr Sovič a Gramofon". Ten se však v jejich pořadu vůbec neobjevil, skupinu tvořil zpěvák a čtveřice hudebníků, kytarista, klávesy, basa a bubny. V hodinovém pořadu nám předvedli řadu hitů našich nejznámějších zpěváků, Gotta, Matušky, Neckáře, Hály a dalších, připomněli nám tím časy, kdy jsme jejich písním naslouchali v rádiu nebo televizi a někteří z nás snad i jejich živé koncerty navštěvovali. Sál byl posluchači naplněn beze zbytku, byl jsem také při tom a při těch písních mi cukaly nohy a chtělo se mi tančit. Pohříchu poblíž nebyla žádná tanečnice, kterou bych mohl požádat o tanec, a tak jsem zůstal tiše jen způsobně sedět a poslouchat.

Ve druhém adventním týdnu, v úterý 10.12. dopoledne, se opět uskutečnila oblíbená zooterapie. Do předsálí k nám zavítal bohatě osrstěný poník, statný kozel, přítulný pes a dvě kropenaté slepičky, jejichž počet rozmnožily tři hladové slepice s bohatými rousy na nohou. Když se všechna tato zvířátka nasytila nabízenými granulemi a slepičky zrním, uklidnila se a nechala se i pohlady. O tuto formu zooterapie stále mezi námi stoupá zájem, zanedlouho předsálí nebude stačit, už aby bylo jaro. Ale to si ještě několik měsíců počkáme. Odpoledne se pak v galerii v předsálí konala vernisáž. Opět proběhla ve stylu renomovaných uměleckých galerií, což je cennou vizitkou a oprávněnou chloubou našeho domova. Byl nám představen tvůrce obrazů, akademický malíř pan Zdeněk Miler, vyslechli jsme hudební vložku, byli jsme opět pohoštěni, byl to příjemný kulturní zážitek - ale opět nikdo si vystavené obrazy neprohlédl. Možná ale, že jsem byl nepozorný a nezaznamenal jsem si to, nevím. Prohlídka exponátů i zápis do knihy návštěvníků s eventuálním hodnocením však k takovým vernisážím patří, takže napříště máme možnost se trochu polepšit.

Ve středu 11.12. se v sále konal jarmark - vlastně prodej výrobků účastníků ergoterapie. Navštívil jsem ho a byl jsem překvapen bohatstvím nabídky zejména vkusných keramických upomínek.

A pak v podvečer se v předsálí slavnostně rozsvítil stromeček a nastaly nám Vánoce. Více se už do redakční uzávěrky nevešlo. Komentář k akcím tedy dokončím příště. Přeji vám šťastný nový rok.

senex

DŮLEŽITÉ INFORMACE Z DOMOVA

MEZI NÁMI – Setkání s dětmi z MŠ Křejského se bude konat ve čtvrtek 9. ledna od 10:00 v sále DSH.

ZOO TERAPIE - Ve čtvrtek 2. ledna od 10:00 proběhne před sálem DSH zooterapie. Můžete se přijít podívat na malého koníka, kozlíka nebo slepice.

Volby patrových důvěrníků se uskuteční ve středu 5. února 2020 od 14:00 v sále DSH. Všichni jste srdečně zváni. V tento den nebude pravidelné setkání v 10 hod.

CVIČENÍ S PALEČKEM se bude konat ve čtvrtek 23. ledna od 10:00 v sále DSH.

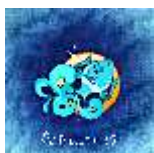
CIRKUS SENIOR – Svoje žonglérské umění můžete zdokonalovat v úterý 28. ledna od 10:00 v sále DSH.

Leden



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Cosí pro vás bude úžasné a vy budete také úžasní, tak se ničeho nebojte a objevíte v sobě opravdu nové obzory.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Nebojte se experimentovat s věcmi, které jste nezkoušeli, bude se vám opravdu dařit, uvidíte to ostatně sami.



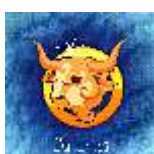
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Nebudete umět spoustu věcí zvládnout a nebudete mít sami ze sebe velkou radost, obrňte se trpělivostí a bude líp.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Nenakládejte si žádné velké domácí úkoly a pokuste se více odpočívat, to je totiž opravdu zapotřebí, tak pozor.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Budete se muset učit spoustu věcí zvládat. Pak hned získáte pocit, že všechno má svůj dobrý vývoj a vy také.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Budete si užívat báječných dní a bude vás velmi těšit, že se vám všechno daří. Nebojte se mluvit v lásce na rovinu.



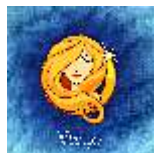
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Nebudete si připadat tolik unavení, když se opřete do něčeho, co jste si už delší dobu plánovali, a to je třeba.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Nerozpakujte se mluvit pěkně naplno o všem, co je zapotřebí. Pak nebudete cítit žádný stres ani žádné napětí.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nebojte se více tulit ke svému miláčkoví, to vám bude dělat opravdu velmi dobře. Uvidíte sami, co všechno se stane.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

S někým se seznámíte, a i když jste to nepředpokládali, budete z toho mít opravdu radost. Pozvěte ho někam.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Nebojte se jít do všeho kolem po hlavě a budete mnohem spokojenější, že se nevzdáváte tak snadno.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Nehleďte chyby na druhém a nebude vám pak líto, že nemusíte nějaké věci ve svém životě zbytečně měnit.