

HÁJEK

Duben
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.**

*Marie Jelínková,
Ing. Jan Kubišta,
Helena Kulišová,
Ing. Antonín Maštálka, Csc.,
Ing. Jan Pecka,
RNDr. Karel Prančí,
MUDr. Olga Votavová.*

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. 10. dubna r. 1925 poprvé vyšel román Velký Gatsby.

Kdo je jeho autorem?

- a) E. M. Remarque
- b) F. S. Fitzgerald.
- c) E. Hemingway.

2. Který český herec (* 30. 4. 1924) se proslavil rolí Trautenberka z Krkonošských pohádek?

- a) Jaroslav Satoranský.
- b) Ilja Prachař.
- c) František Peterka.

3. 6. dubna 1896 se uskutečnilo zahájení prvních moderních letních Olympijských her. Kde se uskutečnily?

- a) Řím.
- b) Athény.
- c) Paříž.

4. 8. dubna 1999 se odehrála premiéra filmové komedie Pelíšky režiséra Jana Hřebejka, která se stala divácky nejúspěšnějším filmem roku. Jak se jmenovala postava, kterou ztvárnil Miroslav Donutil?

- a) Šebek.
- b) Kraus.
- c) Mašláň.

5. 6. dubna 2015 byla trasa pražského metra A prodloužena na jejím západním konci o 4 nové stanice: Bořislavka, Nádraží Veveslavín, Petřiny a Nemocnice Motol. Jaká byla cílová stanice před tímto prodloužením?

- a) Hradčanská.
- b) Skalka.
- c) Dejvická.

6. 30. dubna 1883 se narodil Jaroslav Hašek (+3.1.1923), český spisovatel, publicista a novinář a autor druhé nejprekládanější knihy české literatury, proslulých Osudů dobrého vojáka Švejka za světové války. Kdo ztvárnil vojáka Švejka ve filmovém zpracování?

- a) Rudolf Hrušínský.
- b) František Filipovský.
- c) Miloš Kopecký.

7. Josef Dvořák (*25. dubna 1942) je český herec, komik a divadelní ředitel. Mimo jiné také propůjčil hlas několika Večerníčům. U kterého Večerníčku z následujícího výběru tomu tak bylo?

- a) Rákosníček.
- b) Bob a Bobek.
- c) Rumcajs.

8. 30. dubna je Mezinárodní den jazzové hudby. Který z následujících hudebních nástrojů NENÍ typický pro tento žánr?

- a) Saxofon.
- b) Kytara.
- c) Housle.

9. Velikonoce jsou tzv. pohyblivé svátky. Podle čeho se jejich termín odvozuje? Velikonoční neděle je:

- a) 4. neděle po 1. jarním úplňku.
- b) Poslední před 1. jarním úplňkem.
- c) 1. nedělí po 1. jarním úplňku.

10. Jaké pověry a kouzla jsou spojeny s Velkým pátkem?

- a) Neštěstí a utrpení.
- b) Otvírání pokladů.
- c) Velký úklid.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v březnovém kvízu
odpovědělo 16 čtenářů.

Deset správných odpovědí měly:

**Věra Adamcová, Ing. Marie
Černohorská, Miluše Kyplová
a Tým A3.**

Devět správných odpovědí měli:

Rodina Červených a Jiří Sova.

Osm správných odpovědí měl:

Stanislav Bürger.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 9.

**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. A: Trosky.

2. C: Irsko.

3. B: Padoucnice.

4. B: Ludolfovo.

5. C: 5 000 Kč.

6. C: Povídání o pejskovi

a kočičce.

7. B: Bleskosvod.

8. C: Braniboři v Čechách.

9. B: 70%.

10. C: Krátké ruce.

2. 4. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Dubnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

2. 4. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

V dubnovém setkání cestovatelské klubu se podíváme na zajímavosti spojené s u nás méně známým sportem ragby. Přednáškou nás provede Lucka Blahoňovská.

3. 4. čtvrtek 9:30 ERGOTERAPIE

VÝROBA TRÁVNÍČKŮ

Přijďte si vyrobit „vlasatého“ trávnička z jarního osení k blížícím se Velikonocům. S výrobou nám pomohou děti z Palečka.



4. 4. pátek 14:00 SÁL

VICTORY

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

7. 4. pondělí 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na druhou část přednášky o pražských věžích, které nám představí paní Stanislava Micková.

8. 4. úterý 10:00 SÁL

PETR VELETA

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

9. 4. středa 9:30

SVĚTOVÝ DEN PARKINSON

Každoroční setkání u příležitosti světového dne Parkinsonovy nemoci spojené se sportovními aktivitami, osvětou, zábavou a doprovodným programem.

13. 4. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Květná neděle

Velikonoce začínají Květnou nedělí.

O událostech velikonočního týdne v Jeruzalémě.

Slovo: Jaromír Páchl s hudebním doprovodem.

16. 4. středa 14:00 sál

HUDEBNÍ KLUB

Zveme vás na hudební klub, kde si popovídáme o dechovkách. Připomeneme si známé zpěváky a poslechneme si ukázky.

17. 4. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

KULINÁŘSKÝ KLUB

Zveme vás na Velikonoční pečení mazanců a perníčků.

17. 4. čtvrtek 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

Přijďte se podívat, pohladit, nakrmit a užít si setkání se zvířaty na naší velké zahradě.



27. 4. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Ohlédnutí za Velikonocemi

Velikonoce jsou především o radosti ze vzkříšení, o vítězství nad smrtí a o naději na nový život.

Slovo: Matěj Hájek, nemocniční kaplan, s hudebním doprovodem.

22. 4. úterý 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava dubnových narozenin našich obyvatel.



23. 4. středa 14:00 SÁL

DOMINO

Přijďte si poslechnout hudební vystoupení české hudby 30. – 60. let, od Hašlera, Ježka až po Zicha a Gotta.

Duševní onemocnění z pohledu historie: Jak se měnila péče a pohled na duševní zdraví

Vážené klientky, vážení klienti, milí kolegové a kolegyně,

v minulém čísle jsme si přiblížili, kdo jsou psychologové a jak vám mohou být nápomocní. Tentokrát se podíváme trochu dál, a to do historie. Možná vás někdy zajímalo, jak se k lidem s duševními potížemi přistupovalo v minulosti. Jak se vyvíjelo chápání duševního zdraví? Kde končí pověry a začíná medicína?

Historie péče o duševní zdraví je fascinující a mnohdy až děsivá. Od rituálů a exorcismu přes temné období honu na čarodějnice až po moderní psychiatrii, která se snaží pochopit psychické poruchy a pomoci lidem s nimi žít důstojný život. V tomto článku se podíváme na to, jak se proměňoval pohled na duševní onemocnění a jak dlouhou cestu jsme urazili až do dnešní doby.

První pokusy o léčbu: Když se z těla vyhánělo zlo

Nejstarší záznamy o léčbě duševních poruch sahají až do doby kamenné, tedy přibližně půl milionu let zpět. Obyvatelé tehdejších kmenů věřili, že duševní choroby způsobují zlí duchové nebo démoni. Aby je z těla „vypudili“, prováděli šamani trepanaci - zákrok, při kterém se do lebky vyřezávala díra.

Dnes to zní sice děsivě, ale ve své době šlo o běžnou léčebnou metodu, která se pravděpodobně používala hlavně při stavech provázených křečemi nebo bolestmi hlavy. Ačkoli se moderní medicína na tyto praktiky dívá kriticky, překvapivé je, že některé trepanované lebky ukazují známky hojení - což znamená, že pacienti tento drastický zákrok přežili.

Hippokratés: Nemoc jako přirozený jev

Ve starověkém Řecku přišel Hippokratés (460–370 př. n. l.) s převratnou myšlenkou: duševní onemocnění nejsou dílem bohů ani zlých sil, ale mají přirozené příčiny. Podle něj byla způsobena nerovnováhou tělesných tekutin – například melancholie (dnes bychom řekli deprese) měla být důsledkem nadbytku „černé žluči“.

Hippokratés zdůrazňoval, že psychické obtíže je možné ovlivnit změnou životního stylu - doporučoval zdravou stravu, pohyb a příjemné prostředí. Tím položil základ pro humanizovanější přístup k léčbě.

Středověk: Návrat k démonům a čarodějnicím

Ve středověké Evropě došlo k odklonu od racionálního přístupu a lidé se vrátili k přesvědčení, že duševní nemoci jsou dílem ďábla. Postižení byli často vnímáni jako posedlí demony nebo jako čarodějnice, což vedlo k drastickým „léčebným“ metodám – exorcismu, spoutávání, a v horších případech dokonce kupalování.

Až s příchodem renesance a osvícenství se začal pohled na duševní zdraví opět měnit. Lidé s duševními poruchami byli sice stále umisťováni do ústavů, ale už se k nim přistupovalo méně krutě.

První psychiatrické reformy: Konec řetězů

Významným milníkem v péči o duševně nemocné bylo 18. století a reformy francouzského lékaře Philippa Pinela. Ten se v roce 1792 ujal správy pařížského útulku pro duševně choré a jako první odstranil řetězy, kterými byli pacienti spoutaní.

Tehdejší společnost ho považovala za blázna, protože prý „pustil z řetězů divoká zvířata“. Ve skutečnosti se ale ukázalo, že lidštější zacházení s pacienty vede ke zlepšení jejich stavu. Pinelova reforma položila základy moderní psychiatrie a humanizace péče o duševně nemocné.

Jak je to dnes?

Dnes už víme, že duševní onemocnění nejsou způsobena nadpřirozenými silami ani „slabostí“ člověka. Jsou to zdravotní stavy, které mají biologické, psychologické i sociální příčiny. Přesto v naší společnosti ohledně psychických potíží stále přetrvává mnoho mýtů a nepochopení.

I proto se snažíme v našem domově pro seniory otevřeně hovořit o duševním zdraví. Psychologové a psychiatři dnes už nejsou šamani ani léčitelé – pomáháme lidem lépe porozumět sami sobě, hledat způsoby, jak zvládat náročné situace, a podporujeme psychickou pohodu.

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

zdroje: Hoeksema, S. N., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). Psychologie. (H. Antonínová, Překl.). Portál.



Darované přání...
pomozte vyplnit přání našich seniorů

**Vážení obyvatelé, rodinní příslušníci, návštěvníci DS Háje,
je před námi již 10. 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.

Stockholm Švédsko



Stockholm je hlavní město Švédska a nejlidnatější region této země. Žije zde přibližně 985 tisíc obyvatel, přibližně 1,4 milionu ve větší městské oblasti a 2,2 milionu v metropolitní oblasti. Město se rozkládá na 14 ostrovech na pobřeží jihovýchodního Švédska u ústí jezera Mälaren. Tato oblast byla osídlena již v době kamenné, tedy 6 000 př. n. l. a samotné město bylo oficiálně založeno roku 1252 pod názvem Birger Jarl.

Město Stockholm je kulturní, mediální, politické a ekonomické centrum Švédska. Region sám o sobě tvoří více než třetinu HDP (hrubý domácí produkt) Švédska. Patří mezi 10 nejlepších regionů v Evropě podle HDP na obyvatele. Je to globálně důležité město a hlavní středisko pro korporační ředitelství v severském regionu. Ve Stockholmu se nachází některé evropsky významné univerzity, například Institut Karolinska. Každoročně hostí udělování Nobelovy ceny. Nejceněnější městské muzeum, Vasa Museum, je nejnavštěvovanější neumělecké muzeum ve Skandinávii. Stockholmské metro se veřejnosti otevřelo v roce 1950 a je dobře známé výzdobou jednotlivých stanic; ty byly nazývány jako nejdelší umělecké galerie na světě. Švédská národní fotbalová aréna se

nachází severně od centra města, v blízké Solně. Město bylo hostitel olympijských her v roce 1912 a hostilo i jezdeckou část na letních olympijských hrách roku 1956, ty se jinak konaly v Melbourne v Austrálii.

Stockholm je sídlo vlády Švédska a většiny vládních agentur včetně nejvyšších soudů. Vláda má sídlo v budově Rosenbad. Švédský Riksdag (Říšský sněm, parlament) má vlastní reprezentativní budovu. Stockholmský palác je oficiálním sídlem švédského panovníka – v současnosti krále Karla XVI. Gustava).



Zdroj: wikipedia



Literární dílna

Lázně – Karel Pešťák

To nebyly obyčejné lázně. To byly lázně speciální. Na snížení tělesné hmotnosti.

Bylo to dávno. Bylo mi dvacet šest let. Byl jsem ženatý. Ženuška se o mě dobře starala. Ve dvaceti letech, když jsem se vrátil z vojny, jsem vážil sedmdesát devět kilo. Váha stoupala. Najednou sto pět kilo. Musím s tím něco udělat. Různé diety nezabraly. Co dělat?

Poradím se s lékařem. Asi si dáváte špatnou dietu a málo pohybu. Já vás pošlu do lázní. Tam vás srovnají. Nejsou to lázně jak je znáte. Za tři neděle to břicho ztratíte. Dostal jsem poukaz do Lázní Luhačovice.

V den nástupu jsem se rozloučil s milovanou ženuškou a vyrazil do neznámého prostředí. Nového dobrodružství. Byly to moje první lázně.

Vyкроčil jsem pravou nohou do centrální budovy lázní.

Pěkně vás u nás vítáme. Nejprve ubytování. Pak lékař a odpoledne vycházka k našim pramenům, abyste nám někde nezabloudil.

Budete ubytován v lázeňské budově „Rodina“. Je to asi kilometr od centra. Bude se vám tam líbit. Jsou tam pěkná děvčata.

Parkem jsem došel k vile „Rodina“. Na dveřích tabulka „Zvoňte.“ Tak jsem zazvonil. Přišla otevřít pokojská. Tak pojdte dál, pane. Děvčata se již na vás těší.

Co je moc, to je moc. Ve velké vstupní hale bylo asi patnáct žen. Byly to takové roztomilé baculky. Později jsem zjistil, že je jich tam dvacet. Pěkně jsme se pozdravili a představili. Ptám se, je tady také nějaký muž? Je, jeden. Ten se ale stále někde toulá. Budete mít pokojíček pro sebe. – Snad to tady v tom harému zvládnou.

Jdu na vstupní prohlídku. Vážení, měření, tlak a tak dále. Jste kluk jako buk. Dáme dietku. Příjemný

pobyt. Za tři dny na shledanou.

Jdu do centrální budovy na oběd. Hlad mám jako vlk. Co asi bude? Je mi přiděleno místo u stolu. Zde budete po celou dobu sedět. Ještě se třemi stolovnými. Zatím tam seděla jedna paní. Usadím se. Servírka mi nese oběd. Na talíři dva brambory a malý kousek ryby. Koukám na talíř. Ona se směje. To je všechno, milý pane. Máte dietu. Ještě by tu měl být kompot. Na stole je prázdná miska. Servírka se obrátí na paní u stolu. Že vy jste to pánovi snědla? Já vám říkala, že to není pro vás. Paní odvětila – „nic jsem neslyšela“.

Po obědě se šlo k pramenům. Pramen Vincentka byl vzdálen asi dva kilometry. Chodilo se tam denně. I v sobotu a neděli.

To nebylo nic proti následujícímu dni. V deset hodin v tělocvičně. Ženy i muži společně.

Se svou váhou jsem byl proti některým drobečkem. Co tu děláte? Běžte si někam dát svačinu. Cvičilo se hodinu v jednom kuse. Vrcholem bylo běhání po čtyřech kolem obvodu tělocvičny. Byli jsme všichni propocení až na spodní prádlo.

Chodil jsem se denně vážit. Za první týden jsem ztratil šest kilo. Při kontrole mi lékař řekl, že hubnu moc rychle. Zajděte do kavárny na káfičko nebo decku dobrého vína. Radu jsem přivítal a vylepšil sklenkou džusu s tonikem.

Paní, která nám ujídala z talířů, jela domů. Zůstali jsme u stolu ve třech. Já, starší paní a pán ze Slovenska.

Druhý den přisedla nová žena. Byla z Prahy. Asi tak mezi třiceti pěti až čtyřiceti lety. Byla velmi atraktivní. Vždy vkusně oblečená, upravená, nalíčené rty i nehty. Krásné modré oči. Byla blondýna. To je moje slabost.

Kolem našeho stolu v jídelně prochází mladá slečna. Vždy se usmála a prohodila pár slov. Jak se daří. Jak se mi tu líbí. Kam půjdu večer a tak dále. Bylo to takové sedmnáctileté dítě, které se

měnilo v pěknou ženu.

Nová paní u stolu, když slečna odešla, pravila: „Snad není pán na mladá kuřátka? My o něco starší ženy to umíme lépe. To byste koukal.“ Koukal jsem jako blázen, co z ní nového zazní. Na nic jsem nečekal. Se slečnou se známe z autobusu při cestě do lázní. Pochází ze severních Čech jako já. V lázních chce trochu zhubnout, aby se líbila svému chlapci.

Žena z Prahy zavedla řeč jinam. Co děláte ve svém volném čase? Někdy zajdu do koliby na sklenku vína, do kavárny na kávu. Pozoruji kačeny v potoce. Dojdu se podívat na tenis. Někdy jdu na procházku do přírody, až k Jezírku lásky. Pěkná cesta lesem. Dáma řekla: „To je krásné. Hned bych šla s vámi. Tam jsem ještě nebyla. Ta koliba by se mně také líbila. Vzal byste mě někdy s sebou?“

Co jsem měl říci. Nechtěl jsem ji zarmoutit. Byla pěkná a byla to přeci blondýna. Tak jsem přikývl. Hned jsem si uvědomil, že to jsem neměl dělat.

Nastal den, kdy jsme kráčeli k Jezírku lásky. Hlavou se mi honí, co dál. Té paní nejde o vycházku do přírody. Ta očekává mnohem víc.

Jsem ženatý. Svou ženu mám rád. Vysvobození přinesla náhoda. Nebo snad osud.

Při cestě k jezírku stál altánek a tam byla slečna ze severních Čech se svojí maminkou. Chtěla jí ukázat jezírko. Nevěděla, kterou cestičkou se dát dále. Šli jsme všichni společně. Radost neměla dáma od společného stolu. Také mně to dala poznat. Já byl spokojený.

Dvakrát týdně jsem chodil tancovat do Apolla. To byl bar v podzemí. Tam jsem se udobřil s paní z Prahy. Již se nezlobila. Měla nového přítele. On však netančil. Paní tančila ráda a dobře.

V Apollu byl v taneční den nával. Poměr žen k mužům tak 7 : 1. Tanečník byl u stolu vždy vítaný. Místo se pro něho vždy našlo.

Proto jsem však do lázní nejel. Ztratil jsem několik kilo. Sako jsem v pohodě v pase dopnul. Chodil jsem na kolonádu. Vždy oholen. Dobře oblečen. Jako ten švihák lázeňský. Jen slamák a hůlku jsem neměl. Pozoroval jsem okolí. Zajímaly mě ženy. Některé na mě hodily očkem i se usmály.

Jednou jdu po hlavní třídě. Tam byl bufet, kde grilovali kuřata. Vůně se šířila do okolí. Nahlédnu do výkladní skříně. Přes sklo vidím u stolku dvě dámy, se kterými jsem se potil v tělocvičně, jak se cpou grilovaným kuřetem. Často si stěžovaly, že nemohou zhubnout. Nyní jsem viděl proč.

Málem jsem zapomněl na mého pána z pokoje. Ten tam opravdu moc nebyl. Tak třetí nebo čtvrtou noc. Vždy přinesl nějakou výslužku. Jednou uherák,

nebo lahvinku. Někdy košili, kravatu i nové boty. Jednou mě požádal, zda bych mu nepůjčil aspoň stovku. „Půjčím, ale já si myslel, že jsi za vodou. Stále něco nového na sebe nebo na zub.“ On na to: „Já ti to povím. Narazil jsem si tady kost. Je bohatá. Ráda tancuje a pije. Když jsem přijel, neměl jsem nic. Ani oblek. Vše mi koupila. Všechno platí. Včera odjela na návštěvu přítelkyně. Za den se vrátí. Zapomněla mi dát na pivo. Já ti tu stovku vrátím.“

Zábav v lázních bylo mnoho. Chodil jsem do divadla. Do kina a podobné zábavy. Jednou jsme s partou navštívili podnik, kde na dveřích byla namalována červená srdíčka. Co tam asi bude. V sále bylo několik stolků. Zněla příjemná hudba. Bylo tam pološero. Za několik minut zazářilo jeviště.

Vstoupilo několik žen a začaly předvádět striptýz. Dvě tančily u tyče. Tak to jsem u nás v Krušných horách v lese neviděl. Závěrem nám jedna z tanečnic hodila na stůl podprsenku. Byla to dobrá čtyřka. Stálo to dost peněz, ale stálo to za to.

Konec lázeňské kúry se blížil. Skutečně jsem zhubl o jedenáct kilo.

V ústech jsem neměl knedlík tři týdny. Jinak si nemohu stěžovat. Lázní jsem si užil. Mám na co vzpomínat.

Těšil jsem se na manželku, až mi udělá svíčkovou z jelena se šesti knedlíky. Udělala, ale dala jen tři.

Když jsme si večer sedli v pokoji, já jí něco z lázeňských prožitků vyprávěl. Pozorně naslouchala. Debatu ukončila slovy: „Moc ti to nyní sluší. Můžeš být spokojený. Do lázní na hubnutí již nemusíš jezdit. Já ti dietu udělám sama. Na vycházky a tancovat budeme chodit spolu. Cvičit můžeš na zahradě. Jestli se ti zasteskne po striptýzu, můžu ti ho udělat za poloviční cenu než jsi dal v tom podniku. To víno ti také dopřeji i zákusek ti dám. Tak co bys ještě jiného chtěl.“

Na lázně vzpomínám. Něco jsem zapomněl. Něco si nechám jen pro sebe. Taková malá tajemství.

Do lázní jsem jezdil. Nebyl jsem sám. Po boku mi stál můj anděl strážný. Moje milovaná žena. Byly to také krásné časy.

Lázně nebyly jen dieta.



NZM výlet – Výlet do Národního zemědělského muzea společně s dobrovolníky z organizace ADRA. Děkujeme za umožnění výletu.



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 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. Děkujeme.



Drazí přátelé,

jeden sympatický mladík toužil poznat Boha, Ježíše Krista. Někdo mu poradil - zeptej se někoho kdo je zbožný, on ti vysvětlí, co je to křesťanství. Mladík měl smůlu. První žena, kterou oslovil, mu tvrdě řekla: „Musíš se naučit katechismus, musíš umět nazpaměť všechny modlitby, nesmíš jíst v pátek maso, musíš chodit často ke zpovědi, musíš každou neděli do kostela, nesmíš v postě tancovat...“ Musíš... nesmíš... to bylo jediné, co zůstalo mladému chlapci v paměti. Rozladěn odchází a v mysli se mu stále vynořuje: musíš, nesmíš. On chtěl poznat Ježíše Krista, toho, který na Kalvárii nesl kříž. Kříž z lásky za druhé, za lidi všech generací. A návod dostal jen musíš, nesmíš. Mladík měl štěstí, že časem poznal jednoho dobrého a milého křesťana, který mu ukázal směr, cestu za Ježíšem. Cestu dobra a lásky. Cestu světla. Ježíš i nám říká: Já jsem světlo světa, kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo života (Jan 8,12). Ježíš chce od nás jen a jen lásku. Miluj Pána, svého Boha; celým svým srdcem, celou svou duší a celou svou myslí. To je největší a první přikázání. Druhé je podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe (Mt 22,37-39). - Nové přikázání vám dávám: Milujte se navzájem; jak jsem já miloval vás, tak se navzájem milujte vy. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci (Jan 13,34-35). - Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Tak budete děti svého nebeského Otce (Mt 5,44-45). Odpouštějte si, pomáhejte si, jak jen můžete. Nenechte nikoho samotného opuštěného, vytvářejte kolem sebe prostředí dobra a lásky. Na všechno, co se týče nemoci, je nějaký lék, jen na samotou není žádný. Jen dobré slovo, úsměv, láska. Ježíš vyhlásil zákon jediný, zákon lásky: miluj, to je žij v lásce. A co to konkrétně znamená: žít v klidu a v pohodě svůj život, nechat žít i ty kolem nás, pomáhat žít těm, kteří to potřebují, pokud můj zdravotní stav to zvládne. Křesťan nezávidí druhým lidem. To je podstata křesťanství: žít vlastní život, nechat žít, pomoci druhým, aby i oni žili důstojně a krásně

svůj život. Křesťan si uvědomuje, že naší jedinou, trvalou nadějí je Ježíš Kristus, ten, který nás vede jako Dobrý pastýř, abychom nezabloudili na té naší pozemské cestě. On chce jen naše dobro. To jsou radostné Velikonoce, největší svátky křesťanství. To jsou úžasné chvíle, kdy se probouzí příroda, chvíle, kdy oslavujeme Kristovo vzkříšení, chvíle, kdy se radujeme, že život vítězí nad smrtí, světlo nad temnotou. Velikonoční svátky jsou každoroční příležitosti, abychom oslavovali svátky naděje, lásky, s radostí, že i pro nás platí slova Kristova: „Kdo věří ve mne, byť by i umřel, živ bude.“ Možná, že trpíme nejistotou, možná, že pochybujeme, možná, že nemáme kvalitní odpověď na naše otázky. Možná, že si vzpomeneme na apoštola Tomáše. Tomáš rezolutně řekl: Neuvěřím, dokud na vlastní oči neuvidím, dokud si vlastní rukou nesáhnou. A za těmito podmínkami můžeme tušit hloubku Tomášovy bolesti nad tím, že zlí zvítězili, hloubku zklamání své víry, své naděje v Ježíše Krista. Už si netroufá riskovat zklamání nové, bojí se znovu věřit. Nezažil už každý z nás nějaké podobné zklamání? Kristus přijal Tomášovo pochybování, dal mu prostor, aby se přesvědčil. A Tomáš odpovídá slovy silné víry: Pán můj a Bůh můj. A Ježíš uzavírá tuto situaci slovy, která přesahují, až do dnešní doby, až k nám: „Blahoslavení, kteří neviděli a uvěřili!“ Tomáš pochopil, že kdo vidí Ježíše, vidí Boha, kdo zná Ježíše, zná Boha. Jak ale můžeme poznat Boha my, kteří jsme na své oči zmrtevýchvstalého Ježíše neviděli? My máme zapsané zprávy přátel Ježíše Krista, vyprávění apoštolů, evangelia. Když čteme, nebo když nasloucháme evangeliu, víme, že v něm máme obraz Boha, Ježíše Krista. A pokud hledáme Boha a chceme Boha poznat, Boha nalezneme v Ježíši Kristu, v evangeliích. Každý z nás má své osobní problémy, různá trápení, nemoci, každý z nás hledá odpověď jak dál, jak různé věci řešit. A tu odpověď mu může dát Ježíš Kristus. V písmu sv. v bibli je odpověď na tvé problémy. Možná máš problémy se čtením. Je tu bohoslužba, kde se Boží slovo čte pravidelně. Možná, že nemůžeš ani na bohoslužbu. Požádej někoho blízkého, přítele, nebo duchovního, který tě navštěvuje, alespoň o jeden, dva verše z bible. I to má sílu, nevzdávej žádný nezdar, vytrvej v lásce k Bohu, k Ježíši Kristu.

Rozloučili jsme se:

Jiří Boháč, Jiřina Malá, Marta Randáková, Jana Večlová.



Váš jáhen Pavel Urban

I. SKRÝVAČKY – V NÁSLEDUJÍCÍCH VĚTÁCH NAJDĚTE NÁZVY KVĚTIN.

Balkon i klec zůstaly otevřené, tak papoušek vyletěl.
 Pštros nandu pochází z jihoamerických pamp, Eliška to povídala.
 Houslista Zounar cis opět nezahrál správně.
 Bratr zabalil i Evě jeden dárek.
 Vašich sporů, žel, už bylo mnoho.
 Večerním programem je televizní soutěž.
 Datli a strakapoudi hubí v lesích škodlivý hmyz.
 Turisté hledí k horám, zda se rozplyne mlha.
 Pepa neběžel rychle, ale Vandu lehce dohonil.
 Sestře bylo horko při vaření.
 Novákovy děti - Pepíček, Anka, Boženka - byly mými kamarády.
 Výhra chorvatského tenisty nás nepřekvapila.
 Děda vzal do dílny rozbitý kýbl a to ucho spravil.
 Nemám pro tě žádnou novou zprávu.
 Kýbl Edu lehce udeřil, dopadlo to dobře.
 Drát řezal každý pomalu a opatrně.
 Včerejší jitro celé popršelo.

II. ZRCADLOVÉ ČTENÍ – PŘEČTĚTE A PŘEPIŠTE DUBNOVÉ PRANOSTIKY, KTERÉ JSOU NAPSANÉ

DUBEN JEŠTĚ TAM BUDEM.
 MOKRÝ DUBEN PŘÍSLIBUJE DOBRŮU SKLIZEŇ.
 BOUŘKY V DUBNU ZVĚSTUJÍ DOBRÉ LÉTO.
 DUBEN HOJNÝ VODOU – ŘÍJEN VÍNEM.

III. Fanda s Alešem pletli na Velikonoce pomlázky. Fanda jich upletl 20, Aleš 10. Přišel Ondra, který pomlázky plést neumí. Chtěl od chlapců nějaké pomlázky koupit za 25 Kč za kus. Nakonec se domluvili a každý z chlapců si odnášel shodný počet pomlázek. Kolik korun zaplatil Ondra za pomlázky?

IV. NAPIŠTE, JAKÁ VÝSLEDNÁ BARVA VZNIKNE PO SMÍCHÁNÍ TĚCHTO ZÁKLADNÍCH BAREV.

bílá + černá=
 žlutá + modrá=
 červená + modrá=
 červená + žlutá=
 červená + žlutá + modrá=

V. ZKUSTE DOPLNIT VELIKONOČNÍ ŘÍKANKY SLOVY Z TABULKY (každé slovo využijete právě jednou).

potoka	koledníček	pomůže	rybníčka
červené	proutí	malý	zlatičká
bílý	vajíčka	hastrman	vám

Panímámo,, darujte nám vajíčka, nedáte-li, uteče slepička, do horního rybníčka a z do louže, kdo jí odtud?
 Já jsem koledníček, tetičko, přišel jsem si provajíčko. Pro vajíčko červené, pro koláček, jak vám je ten milý?
 Řežu proutky u, hastrmanka na mě kouká,..... se rmoutí, že mu řežu

VI. NAPIŠTE CO NEJVÍCE PODSTATNÝCH JMEN, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ NA:

· VEL –
 · POS –
 · JAR –
 · TEP –



Nutriční poradna

Elixíry mládí máte doma: Proč je tak blahodárný med, voda nebo přepuštěné máslo

Jak se co nejdéle nejen cítit, ale i vypadat mladší? Nemusíte utrácet tisíce, stačí sáhnout po tom, co je kolem vás. Tohle jsou opravdové elixíry, jen o jejich schopnostech dost možná nevíte! Koupel v oslím mléce nebo v krvi mladých panen – to byly způsoby, jak se egyptská královna Kleopatra nebo obávaná hraběnka Alžběta Báthory chtěly dopracovat ke kráse a věčnému mládí. My vám dnes nabídneme trochu méně extrémní a dostupnější možnosti.

Přepuštěné máslo

Ghí, tedy přepuštěné máslo, hojně využívaly naše babičky. Ty to dělaly hlavně z pragmatických důvodů. Odstraněním mléčné bílkoviny a odpařením vody získá ghí velmi dlouhou trvanlivost bez nutnosti chlazení. Při běžné pokojové teplotě vydrží minimálně 12 měsíců. Ghí je ale ceněno i pro to, co tělu dává. Ájurvédská medicína ho považuje za potravinu, která čistí a harmonizuje, pomáhá posilovat organismus, podporuje mozkovou činnost a prý i prodlužuje život. Ghí obsahuje, stejně jako máslo, řadu tělu prospěšných látek včetně takzvaných zdravých tuků, sice v koncentrovanější podobě, ovšem jde také v podstatě o čistý máselný tuk, takže si hlídejte, abyste lehce nepřesáhli doporučené množství za den. Ghí ale můžete používat i jako pleťovou masku, lze v něm macerovat i bylinky, uvádí se například levandule. Stačí ho nanést tenoučkou vrstvou, nechat působit a poté do pleti lehce vmasírovat. Pleť se díky němu stane hedvábně jemnou, hydratovanou, vyživenou a na pohled mladší.

Med

Jestli je něco prověřeno staletími, tak to jsou právě blahodárné účinky medu. Kromě toho, že je zdravější, stravitelnější a o trochu méně kalorickou alternativou bílého cukru, obsahuje antioxidanty a aminokyseliny, vitaminy, minerály jako draslík, vápník, fosfor, železo, hořčík a další cenné látky. Známy je jeho antibakteriální účinek, podpora hojení, ale i tvorby nových tkání. Ve spojení s mateří kašičkou je právě oním elixírem mládí, protože má schopnost podpořit regeneraci buněk. Denně se vyplatí sníst alespoň kávovou lžičku medu. Vyzkoušejte ho například na slazení kávy, přidejte ho do ranní ovesné kaše. Vaječný žloutek smíchaný se lžičkou medu je zase dobrý přípravek na vysušenou pleť: naneste ji a nechejte působit asi 15 minut. Mladě vypadat ovšem není všechno, důležité je i to, aby člověk zůstal mladý na duchu. Med je bez přehánění univerzální všelék, který obsahuje všechny látky potřebné k udržení života, obsahuje také pinocembrin, což je antioxidant spojený s lepším fungováním mozku.

Spánek

Zásadním elixírem mládí a krásy je spánek. Měli byste si ho dopřát pravidelně a v takové míře, v jaké ho vaše tělo potřebuje. Pro dospělého by to mělo být 6–8 hodin a do postele byste měli ulehnout ideálně kolem 22 hodiny, pokud tedy tělo nezavolá jinak.

Černý česnek

Černý česnek znají nejspíš milovníci asijské kuchyně. Je to česnek v podstatě fermentovaný, vyráběný umístěním do speciální komory, kde je teplota přes 60 °C, a to klidně na tři měsíce! Právě to změní jeho barvu, ale i konzistenci, chuť a vůni. Je jemnější, spíš nasládlý, mazlavý, a jen s lehkou vůní a příchutí česneku. Má výrazné antibakteriální účinky a je to antioxidant. Podporuje imunitu, má blahodárné účinky na srdce, pomůže snížit krevní tlak a dodá tělu spoustu vitaminů a minerálů. Jeho konzumace má vliv i na zdraví a vzhled pokožky. Lze ho koupit v prodejnách asijských specialit, ale i ve formě potravinových doplňků, většinou kapslí, v lékárně.

Kozí mléko

Proč má kozí mléko pověst elixíru mládí? Je lépe stravitelné než mléko kravské, nemusí vadit ani těm, kteří trpí intolerancí na laktózu a je přímo nabito vitaminy a minerály. Nejen, že se vám postará o silné kosti, ale má vliv na správnou hladinu cholesterolu v krvi a úpravu krevního tlaku, což je skvělou prevencí chorob srdce a cév, stejně jako infarktu nebo mrtvice. Pro obsah selenu je zásadní pro imunitní systém a obranu proti zánětům. Zkoumá se možnost, že by mohlo pomáhat proti rakovině.

Kromě v kuchyni má kozí mléko hojně využití i v kosmetice. Výrazně hydratuje a regeneruje pleť, udržuje ji pružnou a mladistvě vypadající. Hodí se i k léčbě ekzémů a akné. Na domácím trhu jsou k dostání krémy, pleťové masky, sprchové gely nebo olejové koupele.

Voda

Elixírem mládí je i obyčejná voda. Aby pleť skvěle vypadala, je potřeba ji hydratovat zvenčí i zevnitř. Bez vody by samozřejmě člověk nepřežil, dostatek tekutin má ale příznivý vliv na imunitu, prospívá krevnímu oběhu a tím činnosti srdce a mozku, díky ní se z těla vyplaví toxiny a začnete rychleji hubnout.

Karel Čapek

Kalendář

PODJAŘÍ

O VELIKONOČNÍM ČAROVÁNÍ

To tedy je pravda: Velikonoce bývaly stejně bohatě vyšívány lidovými zvyky a pověrami jako Vánoce; bývaly to svátky stejně čaromocné a pohanské jako zimní slunovrat. Ale je tu jeden veliký rozdíl: tajemství Vánoc je do velké míry věštecké, kdežto tajemství Velikonoc je spíš jenom čarodějné.

Na Velikonoce se nelije olovo, nerozkrajují se jablka, neotvírají se ořechy, nerozsvěcují se svíčky a nezírá se do hlubiny vodní, aby se zjevila budoucnost. O Velikonocích neštěká pes, aby dal znamení, z které strany přijde ženich. Tato všechna proroctví náleží Vánocům. O Velikonocích se čaruje, abychom byli zdraví, aby byla dobrá úroda a kdesi cosi. O Velikonocích se neklade tajemné náhodě otázka, co bude, nýbrž hledí se na tu budoucnost vykonávat čarovný vliv. Umyj se, děvce, v potoce za úsvitu, a budeš po celý rok zdrávo. Udělej to a to, splň ten nebo onen magický předpis, a všechno bude v pořádku; tvá budoucnost je v tvých rukou. Není o Vánocích v tvé moci, co se ti uleje z olova; nemáš vlivu na to, jsou-li v rozpúleném jablku seřaděna jádra v kříž nebo ve hvězdu; nemůžeš způsobit, aby tvá svíčka nezhasla první ze všech. Ale na Velikonoce jsi už tak trochu pánem svého osudu: učiníš-li to a to, budeš živ a zdrav jako ryba. Tak běž a udělej to.

V tom to asi je: že o Vánocích vládne noc a o Velikonocích už boží činný den. Na Vánoce příroda spí, nedá se nic dělat; člověk spjatý s přírodou čeká s rukama v klíně, až přejde zima. Nemůže ničím zasáhnout do běhu věcí; jde jen o to, přežít nějak tu zimu. A tu na člověka, jenž sní a čeká, přichází nálada věštění.

Nedá-li se nic dělat, chce se mu aspoň předvídat. Člověk s pluhem v ruce se už tak bezmocně neptá, jaká bude úroda, protože do jisté míry ji sám už dělá; ještě mohou přijít kroupy nebo sucho, ale člověk aspoň udělá své, aby mu na jeho poli urostlo. Čaruje, aby mu zlé moci nepoškodily jeho dílo a jeho zdraví; proto světí hromničky proti bouři a kočky proti zlé nemoci. Nevěští, ale napomáhá dobrému osudu. Za zimního slunovratu sedí v polotmě a touží po věštbách a znameních: zjev se mi, co se mnou a s námi bude, neboť není nijak v mé moci, abych to přivodil sám. Za jarního rovnodenní má už co dělat;

chválabohu, už je zase tak trochu strůjcem a dělníkem svého osudu. A kolem něho se všechno hýbe, příroda se dává na svůj veliký postup; to už není to zimní utkvění a ustrnutí. A proto i to jarní čarování je docela jiné než zimní: už ne ta metafyzická bezmoc a bezradnost, která se jenom ptá osudu, co s námi bude, ale aspoň nějaké konání, aspoň trochu úsilí mít činný vliv na své štěstí.

A já myslím, že my všichni už můžeme mít dost toho zimního věštění. Celá Evropa se na to dala; pořád jen ta úzkostná otázka, co bude a jak to dopadne. Snad už by bylo načase dát se všude do jarního čarování a dělat něco, aby to s námi dobře dopadlo. Když uděláme to a to, když splníme ty a ony náležitosti, budeme živi a zdraví. A v tomhle čarování může pomáhat každý; kdo něco dělá, nemá už kdy ptát se bezradně osudu, co nás čeká. Jenom si nemyslete, že nemůžeme mít třeba jen maličký vliv na to, co bude; i ten nejmenší vliv je lepší než pouhé věštění. To je celé tajemství jarního čarování: že je aspoň v naší moci, co se bude dít.

VZKŘÍŠENÍ

Když jsem byl malý kluk hrající fazole a utírající nos rukávem, prožíval jsem každoročně jednu chvíli slavnostního vzrušení, a to bylo vzkříšení. U nás býval totiž děkan, dej mu bůh věčnou slávu, a ten byl nadpozemsky tlustý, tak jaksi duchovně, důstojně, přímo vznešeně tlustý; jeho tloušťka neměla nic sprostého jako u lidí světských, bylo na ní vidět spíš zvláštní milost boží, zkrátka byla to taková bezhříšná děkanská tloušťka. A když se o vzkříšení za vlahého jarního šera rozzářilo naše náměstí řadami svíc v oknech a z kostela se vyřinul proud bílých ministrantů s hořícími svícemi, a za nimi velký bílý pan katecheta, a pak sám pan děkan s blýskající monstrancí, ve zlatém ornátě pod hedvábnými nebesy, a nebesa nese pan Kuťák a pan Blahouš a ještě dva radní páni, a všichni jsou docela černí a všem se blýskají pleše, a pan Těmín s místní kapelou troubí slavné, přeslavné intrády, a čtyři ministranti zvoní na zvonečky, a dva kluci dýmají

Pokračování na straně 14

kadidelníci, a Nyklíček kostelník rozhoupal velký zvon, bim bam, bim bam, a ejhle, aleluja! hosana, hurá! teď pluje pan děkan jako nádherný, zářivý a kadidlem vonící oblak, – tu to je, bože, tak krásné, tak nesmírně krásné, že já, kluk špatný a bezbožný, se vrhám na hříšná kolena a nespouštím oči z těch pomalu plujících světél, svěc, fakulí, praporů a korouhví, pochodní a monstrancí a nebes a celé té nádhery, a mé nitro se zalévá závistivou, bídnou hořkostí: proč můj tatínek, můj velký, silný a důstojný táta, také nenese nebesa nad panem děkanem, nebo aspoň nějakou korouhev nebo tu nejmenší fakuli; a to byla každoroční bolest bezbožného kluka.

Od té doby jsem neviděl vzkříšení, protože si nechci zkazit onen veliký a slavný dojem; ale pokaždé o Bílé sobotě na mne přijde taková jakási katolická nostalgie. A teď mi řekněte, že je to estétství!

Nu ovšem, já byl tehdy, ve svých osmi letech, náramný estét; stejný estét, jako jsou domorodci z Konga nebo Nové Kaledonie, kteří se také tak nesmírně podivují svým vlastním procesím a tančícím kouzelníkům a pochodním a jiné takové nádhře; stejný estét jako pražská nebo madridská nebo nevím která ulice okukující slavné funusy, parády a průvody a oslavy. Tohle estétství je staré jako svět a rafinované jako Indián; dnes se mu jaksi nedaří, ale –

“Včera o dvanácté hodině polední přivítal primátor dr. Baxa jménem širší správní komise Velké Prahy a obyvatelstva hlavního města Jaro v Kinského zahradě. Provázen zástupci radničních klubů, přednosty městských úřadů, dále zástupci cechů, hasičstva, městského zřízení ectva, uniformovaných sborů atd. atd., navštívil První Kvetoucí Krokus a v delší řeči jej ujistil radostnými city, s nimiž hlavní město vítá návrat Jara do svých staroslavných zdí. Načež zahrála hudba Stráže bezpečnosti a zapěl Hlahol dojemný chorál ‚Jaro nám nastává, Pepinko‘. V téže chvíli se rozlaholily všechny pražské zvony, na Mariánské baště vypáleno devět ran z děla a nad Vltavou zakroužila eskadra letadel. Nesčetné zástupy obcenstva putují k Prvnímu Krokusu, u něhož konají čestnou stráž sokolové, Stráž bezpečnosti, měšťanské sbory a DTJ...”

“Pan prezident uvítal Jaro na intimní oslavě v zámecké zahradě. Jménem diplomatického sboru tlumočil doyen nuncius Micara vřelé city radosti, s nimiž vlády a jich zástupci vítají příchod Jara vůbec a zejména na území státu tak kvetoucího a moudře spravovaného, jako je stát československý...”

“K příchodu Jara pořádají všechny politické strany

meetingy a tábory lidu, načež odeberou se v průvodech na společnou veselici ve Stromovce...”

“Československé vojsko uvítalo Jaro ústy generálního inspektora na slavnostní přehlídce pořádané na cvičišti u Invalidovny. Slunce od časného rána rozlévalo své blaživé paprsky...”

Nač ještě lhát? Demokracie je pěkná, bon; ale neumí udělat ani jednu slavnost. Pan starosta Baxa přivítal sice účastníky veletrhu, ale První Krokus nevítal a vítat nebude, ačkoliv první krokus je něco lepšího a požehnanějšího než celé veletrhy. Ani pan starosta nevykoná slavnostní Přechod přes Zamrzlou Vltavu; ani za zvuků monstrikapely neoslaví nádherný a rozjařující Odchod Ledu. Ještě z vadnoucí ruky církve přijímáme Vánoce a Velikonoce a Dušičky; ještě staré katolictví udržuje posvátné dělení roku, ale my bezbožní jsme nenašli nic, zhola nic, místo toho. Nevím ani, co soudobé demokracii schází víc: zda trocha poezie, nebo trocha veselé mysli.

JARNÍ BOUŘE

Jarní bouře je dvojí: po prvé ta, která se odehrává v přírodě s burácením, přívaly vody, kroupami, duhou a ostatními příslušnými úkazy až po vítězný ptačí zpěv na konci. Po druhé pak je taková jarní bouře, která se počala podebírat už v zimě, kdy přednostové domácnosti se odhodlali brát na vědomí, že se bude muset malovat a tuhle něco probourat a tamhle něco spravit, dát do pořádku kamna, něco přihoblovat, přitlouci, zapucovat (po zednicku), utěsnit, nalakovat, potáhnout a podobně. Je totiž překvapující řada živností, které čekají na to, aby vám vnikly do kvartýru se štaflemi, štětkami, šroubováky, kladívky, rajblíky, štoudvemi a spoustou jiného náradí, pomocí něhož vám z vašeho příbytku udělají kůlničku na dříví. Velká a přímo živelná je ničivá moc lidského důmyslu.

Pokud vídám, rozpoutává se tato pracovní bouře v lidských přístřeších obyčejně zjara. Nemám ponětí, co dělají příslušné živnosti v zimě; snad se oddávají slavným vzpomínkám na své vítězné vpády a pleny z minulého roku. Zpravidla se to začíná dost nevinně: přijde k vám jeden člověk si to okouknout a řekne vám, že se do toho dáme z neděle nebo po prvním. Nuže, ani z neděle, ani po prvním se nestane nic; po dvou nebo po třech dnech začnete bručet, že už by ten zatrápený člověk mohl přijít a dát se do toho. Tím jste velmi obratně uvedeni ve stav nedočkavosti; čekáte na invazi nepřátelských sil jako na

smilování boží. Když jste takto zpracování naměkko, zazvoní to u vás v sedm hodin ráno a nějaký čahoun u dveří prohlásí, že jako jde do práce. A začne vám pomoci kladiv, štemlíků a jiných nástrojů něco bourat.

Na ten okamžik čekaly všechny ostatní živnosti; i vrhnou se k vám natěrači, truhláři, sklenáři, malíři, čalouníci a instalatéri a počnou se přit o to, kdo komu překáží. Nepleťte se jim do toho, narazte si klobouk a nechte je, ať si to nějak vyřídí mezi sebou; jste od té chvíle ve svém vlastním bytě tvor zbytečný, ba překážející, kterému nelze ani vynadat. Ostatně vyjmenování odborníci se nakonec shodnou v tom, že každý počne demolovat něco jiného; nutno uznat, že jim to jde úžasně od ruky. Za půl dne je váš byt, tak říkajíc, srovnán se zemí; a když padne poledne, usednou vítězové spokojeně mezi trosky, jedí tlačenu a vypravují si něco o Unhošti nebo o Stránčicích. Přes své zděšení nad udělanou pasekou jste trochu rozjaření, že to jde tak rychle. "Tak zejtra," pravíte povzbudivě odpočívajícím mužům, "zejtra to už budete dávat do pořádku, že?"

Ale napodiv: nazítří místo hromadné invaze se dostaví jenom jeden muž a piplá se s něčím uprostřed rozvalin. Den nato je neděle nebo svátek a vy jste ponecháni, abyste dumali v klidu nad rumišťem, jež bylo kdysi vaším příbytkem. Potom se dostaví podivný a vleklý stav, kdy se "to dělá", ale není to jaksi vidět; jenom přibývá štru, prachu, hoblin, otlučené omítky, skrojků od chleba a jiného chaosu, ze kterého se pořád a pořád nerýsuje nová skutečnost. Následující stadium je

němé zoufalství; přicházíte k náhledu, že věci tohoto světa se už nikdy nedostanou do pořádku, že situace je prostě beznadějná a že se nedočkáte lepších dnů.

A jednoho dne se udělá kolem vás ticho, pryč jsou štafle a kbelíky a kladiva, a vy skoro plaše procházíte svým znovuzrozeným příbytkem, jako hospodář po bouři obchází svá pole, aby zjišťoval škody po rozpoutaných živlech. No, říká si hospodář, něco si člověk musí nechat líbit; tady mně to něco polámalo, tady zase potlouklo...

A nakonec si řeknete s nezničitelným optimismem lidského rodu: Inu, mohlo to být ještě horší.



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. Koniklec, pampeliška, narcis, lilie, růže, jetel, astra, hledík, levandule, kopřiva, čekanka, hrachor, blatouch, protěž, bledule, třezalka, jitrocel.

II. DUBEN, JEŠTĚ TAM BUDEM. MOKRÝ DUBEN PŘISLUBUJE DOBROU SKLIZEŇ. BOUŘKY V DUBNU ZVĚSTUJÍ DOBRÉ LÉTO. DUBEN HOJNÝ VODOU – ŘÍJEN VÍNEM.

III. Ondra zaplatil za pomlázky 250 Kč.

IV. Šedivá, zelená, fialová, oranžová, hnědá.

V. Zlatičká, vajíčka, vám, rybníčka, pomůže, malý, červené, malý, koledníček, potoka, hastrman, proutí.

VI. Např. Velikonoce, velmoc, veledílo; postel, postrach, posádka; jaro, Jaroslav, jar; teplota, tep, tepláky.



Oslava MDŽ – K oslavě MDŽ jsme připravili květiny, malé pohoštění a příjemnou hudbu harmoniky.



Malešický mozek – 2. místo ve vědomostní soutěži v DS Malešice. Gratulujeme!



IT zvesela – Druhé setkání nad chytrými telefony se SŠ



Tesařík – Vystoupení pana Richarda Tesaříka spojené s hudbou a zážitky.



Vernisáž – Slavnostní zahájení vernisáže Aleny Petříčkové.



VELIKONOCE

Velikonoce letos slavíme 17. – 21. dubna. Velikonoční neděle připadá vždy na první víkend po prvním jarním úplňku, který následuje po jarní rovnodennosti. Velikonoce máme spojené s volnými dny, předzvěstí jara a tradicemi v podobě pomlázky a malování vajíček. Také ale víme, že se jedná o nejdůležitější křesťanský svátek.

PAŠIJOVÝ TÝDEN = SVATÝ TÝDEN

KVĚTNÁ NEDELE

Květná neděle připomíná příchod Ježíše Krista do Jeruzaléma. Název souvisí

s Ježíšovým vítáním, lidé jej totiž vítali palmovými ratolestmi, resp. jejich jarními výhonky, které mu házeli k nohám. U nás se využívají kočky nebo vrbové větvičky.

MODRÉ PONDĚLÍ

Název je pravděpodobně odvozen od barvy látky, kterou se zdobily kostely. Ovšem odpověď lze najít i v německém slovíčku „blau“, které se dá přeložit také jako „práce neschopný“. V tento den by se totiž nemělo pracovat, což ovšem neplatilo pro hospodyně. Ty pokračovaly v úklidu celé domácnosti.

ŠEDIVÉ ÚTERÝ

Na Šedivé úterý se uklízelo a vymetaly se pavučiny z koutů. Jiný název zní Žluté úterý, neboť po odstranění prachu a pavučin se do našich domovů může opět dostat sluníčko. Existují ale též názory, že barva, která se v souvislosti s tímto dnem použije, odkazuje na počasí. Pokud je jasno a svítí sluníčko, je úterý žluté, pokud je naopak zataženo nebo prší, je šedivé.

ŠKAREDÁ STŘEDA

Podle křesťanské víry si tento den připomínáme zradu Ježíše od Jidáše Iškariotského, což vedlo k Ježíšovu následnému zatčení a ukřižování.

Středa před Velikonocemi má i jiné názvy, například Sazometná středa, Smetná středa nebo Černá středa. Tyto názvy nesouvisí s životem Ježíše Krista, ale s činnostmi, které se v tento den vykonávaly – vymetaly se totiž komíny od sazí. Tím se také měli zaplašit všechny stesky, splíny a zlí duchové. Také prý není dobré se tento den mračit, protože by vám to poté mohlo vydržet celý rok. Podávalo se také „škaredé jídlo“ – neznámá to vůbec nijak horší nebo podřadnější, jen prostě takové „nenačinčané“. Často to byl bramborák, který se ale natrhal na kusy, aby nevypadal dobře, i když dobře chutnal.

ZELENÝ ČTVRTEK

Večerní mši začíná nejdůležitější část křesťanského roku, velikonoční triduum). Při mši svaté se připomíná poslední večeře Páně, před kterou myl Ježíš učedníkům nohy. Uprostřed bohoslužby tedy kněz symbolicky umývá nohy dvanácti farníkům. Večer pak odlétají zvony do Říma, v kostelích zavládne až do Bílé soboty ticho a zvonění nahradí děti s řehtačkami. Jejich zvuk prý vyhání nečisté síly z domů a stavení.

V minulosti mívali lidé odpoledne volno a pekli jidáše, sladké pečivo z kynutého těsta, které se nakonec potřelo medem. Kdo snědl jidáše, měl být zdravý.



VELKÝ PÁTEK

Na Velký pátek si křesťané připomínají ukřižování a smrt Ježíše Krista. Podle evangelií zemřel na kříži ve tři hodiny odpoledne. Přibližně v tento čas se proto věřící scházejí k zvláštní bohoslužbě, při kterých jsou oltáře v kostelích zbaveny veškeré výzdoby, nehrají varhany a bohoslužba probíhá ve větším tichu. Po celý den také křesťané dodržují přísný půst. Tento den se ovšem nese i ve znamení tajemna –

země měla podle pověr vydávat poklady, vodníci se proháněli na souši na koních a čarodějnice vás mohly uhranout. Bylo zvykem vstát brzy a omýt se v potoce, aby se vás drželo zdraví.



BÍLÁ SOBOTA

Bílá sobota je pro věřící dnem ticha a očekávání. Křesťané se stále postí a oplakávají Ježíše Krista ležícího v hrobě. Den vrcholí až večer při vigílii, která připomíná a zpřítomňuje Kristovo zmrtvýchvstání. Označení Bílá se odvozuje od barvy roucha nově pokřtěných věřících právě při večerní vigílii. Bílá barva symbolizuje čistotu, naději a také nový život. Kromě toho představuje návrat zvonů z Říma, po Gloria se znovu rozezní a zvěstují novinu Kristova vzkříšení. Podle pohanských zvyků se o sobotě také bílilo, uklízelo. Příprava na Hod boží velikonoční musela být důkladná. Na Bílou sobotu hospodyně pekly mazance a velikonočního beránka.

VELIKONOČNÍ NEDĚLE

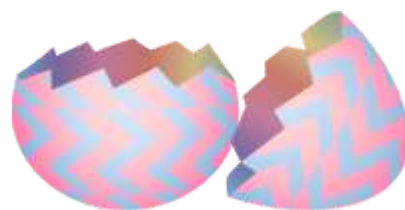
Velikonoční neděle nebo Boží hod velikonoční je největším křesťanským svátkem, kdy došlo ke Kristovu zmrtvýchvstání. Lidé si nechávali posvětit jídlo, například pečeného beránka nebo mazanec, to následně sami jedli.

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ

Velikonočnímu pondělí se také říká červené. Již tradičně už je tento den spojen s pomlázkou a koledováním, a to zhruba od 14. století. Pojmenování pomlázka vychází s největší pravděpodobností od slova pomladit, mohlo by ale pocházet i od slova mlází – houštin čerstvých, mladých výhonků rostlin. Šlehání dívek a žen pomlázkou symbolizuje předávání zdraví, svěžesti a pružnosti. Jako odměnu za výprask dostávali muži barevné pentle na pomlázku, zdobená vejce.

Velikonoční vajíčka se podle některých historických úvah objevovala už 5 000 let před Kristem, ale prokázat to samozřejmě nelze. Malování a zdobení velikonočních vajíček ale nijak nesouvisí s křesťanskými tradicemi, protože vejce se barvila už dávno před vznikem církevních velikonočních svátků.

Důvod barvení vajíček a jejich použití o Velikonocích byl především praktický. Ve 40 denním postním období, které končí Bílou sobotou, se nesmělo jíst maso, mléčné produkty a také vejce. V tomto ročním období ale slepice po zimě opět plně snáší a lidé řešili problém, co s takovým množstvím vajec. Uvařená vejce měla delší trvanlivost, ale bylo potřeba rozlišit je od čerstvých, a tak se vařená barvila na červenou. Postupem času se začaly používat i další přírodní barvy a vajíčka se také po večerech různě, zpočátku poměrně jednoduše, zdobila. Barevná a zdobená vajíčka pak dostávali o Velikonočním pondělí koledníci. Vajíčka musela být plná, uvařená a barevná, vyfouknuté skořápky – takzvané kraslice - se používaly jako dekorace.



INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **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 2. 4. 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.

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

Darované přání – Svá přání můžete vhodit do schránky vedle kavárny do konce dubna!

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.



Změna času – v noci 30. března se změnil zimní čas na letní. Hodiny jsme si posunuli o jednu hodinu dopředu (2:00 -> 3:00).

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.

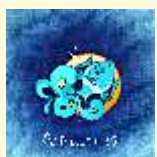


Duben



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Pokud jste single, čeká vás setkání s někým, kdo vám připomene, že pravá láska může být snadná a přirozená.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Čeká vás úspěch při jednáních, pokud se budete držet faktů a nebudete podléhat emocím. Zachováte si chladnou hlavu.



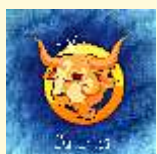
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Může vás potrápit zažívání. Pokud cítíte nadýmání nebo nepohodlí, zkuste bylinkové čaje a probiotika. Hodně pijte.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Komunikujte jasně a upřímně, vyhněte se zbrklým reakcím. Místo rychlých závěrů se snažte pochopit pocity ostatních.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Vyhněte se těžkým a průmyslově zpracovaným potravinám. Dejte přednost lehkým jídlům bohatým na vlákninu.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Zjistíte, že mezi vámi a někým se vytváří silná emoční vazba. Buďte připraveni na překvapení, které přijde. Otevřete se.

HOROSKOPY



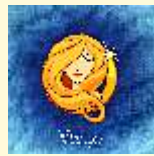
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Láska pro vás nabírá nový rozměr. Pokud jste v dlouhodobém vztahu, budete cítit, jak se znovu probouzí vaše vášně.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Budete mít spoustu energie a odhodlání zvládnout denní úkoly. Někdo si všimne vaší píše a možná vás čeká pochvala.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nepodceňujte své duševní zdraví. Pokud se cítíte pod tlakem, dejte si pauzu. Hovořte s blízkými nebo si pište deník.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

V dubnu se vám podaří dokončit důležitý úkol, přijde úleva. Udržujte si pozitivní myšlení a pracujte s chutí.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Oceňte své blízké za to, co pro vás dělají, a nezapomínejte, že i malé gesto dokáže potěšit. Vytvoříte mnoho radosti.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Pokud vás trápí nějaké nevyřešené napětí, zkuste si s blízkými otevřeně promluvit. Upřímnost a empatie vám mohou pomoci.