

# HÁJEK

červen  
2021

*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.**

Durčák René  
Lišková Jindřiška  
Lupínková Eva  
Titel Ivan

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

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

DOMOV  
PRO SENIORY  
HÁJE

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

**I. Helena Růžicková (13. 6. 1936 – 4. 1. 2004) byla populární česká herečka. Zahrála si např. i v seriálu Vlak dětství a naděje (1985). Pamatujete, jak zní celé úsloví, které charakterizuje tento seriál? „Na tragickéj život...”**

- a) ...si budete muset počkat.
- b) ...já mám spadeno.
- c) ...já jsem pes.

**II. 23. června 1955 začala v Praze na Strahově první celostátní spartakiáda. Důležitou součástí dívčího spartakiádního úboru byla cvičební obuv, které se přezdívalo jarmilky. Jak se nazývala varianta s tkaničkami určená pro chlapce?**

- a) vašky
- b) toníky
- c) robinky

**III. Helena Vondráčková (\*24. 6. 1947) je česká zpěvačka a herečka. V roce 1968 vytvořila zpěvačka s Martou Kubišovou a Václavem Neckářem popové trio, které se jmenovalo?**

- a) Bacily
- b) Toyen
- c) Golden Kids

**IV. Kdy se každoročně slaví Mezinárodní den dětí?**

- a) 1. června
- b) 15. června
- c) 30. června

**V. Vladimír Dlouhý (10. 6. 1958 – 20. 6. 2010) byl český herec, držitel dvou Českých lvů za nejlepší výkon ve vedlejší roli. S herectvím začal již v dětském věku, když byl v roce 1970 obsazen do Kachyňova snímku. O který film šlo?**

- a) Kočár do Vídně
- b) Už zase skáču přes kaluže
- c) Ucho

**VI. 27. června 1968 byla publikována výzva Dva tisíce slov. Byl to jeden ze dvou nejvýznamnějších dokumentů pražského jara. Kdo jej sepsal?**

- a) Pavel Kohout
- b) Ivan Klíma
- c) Ludvík Vaculík

**VII. Nad'a Urbánková (\*30. 6. 1939), je česká zpěvačka, herečka a moderátorka. Její původní profese byla ale úplně jiná. Jaká?**

- a) zdravotní sestra
- b) prodavačka
- c) kadeřnice

**VIII. 8. června slaví svátek Medard, se kterým se pojí pranostika: Medardova kápe, ...**

- a) dvacet dní kape
- b) třicet dní kape
- c) čtyřicet dní kape

**IX. Josef Kemr (20. 6. 1922– 15. 1. 1995) byl český divadelní, filmový a televizní herec. Zahrál si v mnoha českých filmech. V jednom z nich pronesl větu: "Chčije a chčije." Ve kterém to bylo?**

- a) Kulový blesk
- b) Na samotě u lesa
- c) Vesničko má, středisková

**X. Jiří Voskovec (19. 6. 1905– 1. 7. 1981), byl česko-americký herec, spisovatel, dramatik a textař nerozlučně spojený s Janem Werichem a Jaroslavem Ježkem. Patrně nejslavnější film, ve které hrál, se jmenoval:**

- a) Podraz
- b) Tenkrát na západě
- c) Dvanáct rozhněvaným mužů

Vážení čtenáři a luštitelé,  
na otázky z květnového kvízu  
odpovědělo 22 čtenářů.

**Deset správných odpovědí měly:**

**Team A, Černohorská Marie.**

**Devět správných odpovědí měli:**

**Lukavcová Ludmila, Červenka  
Přemysl, Legnerová Anna,  
skupina B1.**

**Osm správných odpovědí:**

**neměl nikdo**

**GRATULUJEME!!!**

Nejvíce vás potrápily otázky  
č. 2. a č. 5.

Důležitá informace: vyplněné kvízy  
je nutné vhodit do schránky na  
oddělení A0 **nejpozději do 20.  
v daném měsíci.**

Později vhozené kvízy už nemohou  
být započítány a uvedeny v časopisu  
Hájek, a to z důvodu uzávěrky a tisku  
časopisu.

*Zde si můžete přečíst správné  
odpovědi.*

## SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

- I. c) - Filipojakubská noc
- II. b) – 16
- III. a) - Při sovětské hymně  
otočila hlavu od  
soupeřky směrem k zemi.
- IV. b) - Svátek práce  
a Den vítězství
- V. a) - Plzeňský
- VI. c) - pod rozkvetlou třešní
- VII. b) - Manon Lescaut
- VIII. c) - Miloš Kopecký
- IX. b) - Václav
- X. a) - Petrolejové lampy

Pondělí 13:00 RECEPCE DSH

## MILÍČOVSKÝ LES

*Za příznivého počasí se konají každé pondělí společné vycházky do Milíčovského lesa.*

2. 6. středa 10:00 SÁL

## DŮVĚRNÍCI

*Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.*

3. 6. čtvrtek 10:00 ZAHRADA DSH

## ZOOTERAPIE

*Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.*

9. 6. středa 14:00 SÁL

## HUDEBNÍ KLUB

*Přijďte si poslechnout stále dobré staré hity a evergreeny z repertoáru pana Karla Gotta, pana Waldemara Matušky, pana Petra Nováka a mnoho dalších.*

16. 6. středa 14:00 SÁL

## HUDEBNÍ KLUB

17. 6. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

## BÁBOVKY

*Oslava červnových narozenin našich obyvatel.*

23. 6. středa 14:00 SÁL

## MANŽELKY PREZIDENTŮ

*Přijďte si poslechnout zajímavé vyprávění o prvních dámách našich prezidentů.*

29. 6. úterý 10:00 SÁL

## CIRKUS SENIOR

*Přijďte si zkusit zažonglovat a užít si příjemnou hodinu, tentokrát s Ondrou a Lenkou.*

**pořádá Domov pro seniory Háje**

**pořádá aktivizační úsek**

**pořádá Církev bratrská**



Tak jsme zpátky! Jsme velice rádi, že po více než půlročním uzavření jsme mohli 10. 5. 2021 opět otevřít stacionář pro naše klienty, kteří se už také nemohli dočkat, až budou moci opět využívat našich služeb. Klientům chyběla zejména společnost jiných lidí, pravidelnost dne (denní režim, vstát a někam dojít), ale hlavně i pravidelné cvičení a jiné důležité nácviky, jakožto i zábava. Zároveň jsme rádi, že i pečující rodina klientů si může opět také dopřát chvilku zaslouženého odpočinku. Docházka klientů je aktuálně podmíněna buď kompletním proočkováním, nebo vždy aktuálním negativním výsledkem alespoň antigenního testu. Z tohoto důvodu zatím ještě nedochází plný stav klientů jako před uzavřením, ale pevně věříme, že se situace postupně zase zlepší, až budou mít klienti i druhé očkování za sebou.

Zároveň také v tichosti vzpomínáme na dva klienty, kteří nás v důsledku nemoci již na podzim opustili.

A jak to bylo s námi, pracovníci stacionáře? Někteří z vás si nás jistě pamatujete z patřičných oddělení. Iveta vypomáhala jako pečovatelka na oddělení B1 a Irena jako kuchyňka na oddělení A1. Oběma kolegyním patří velké poděkování, že se tak ochotně a spolehlivě zapracovaly na jiné pozici a pomáhaly v krizových časech i spolu s ostatním pečujícím personálem. Já jsem vypomáhala podle potřeby u kolegů aktivizačního oddělení, převážně ale na odděleních A0, A1 a A2. Za tuto zkušenost jsem velmi ráda, hlavně i proto, že jsem mohla poznat lépe i klienty, kteří tady bydlí, jelikož k tomu za normálních okolností není moc příležitostí. Touto cestou bych chtěla pozvat srdečně každého, kdo půjde kolem stacionáře (v suterénu budovy A, směr Ergoterapie), aby se u nás zastavil na kus řeči.



*Lucie Holušová, vedoucí Denního stacionáře Parkinson*

## KALEIDOSKOP



Zooterapie – Další krásné dopoledne strávené se zvířátky.

Kavárna – Již i v kavárně je hezké posezení a chutné občerstvení.



Muzikoterapie – První setkání hudební skupiny.



Narozeniny – Jubilejní květnoví



## STŘEDOMOŘSKÉ OSTROVY - 6. díl



Menorca je španělský ostrov v západním Středomoří, po Mallorce druhý největší ostrov souostroví Baleáry a 12. největší ve Středozemním moři. Je asi 50 km dlouhý a asi 16 km široký. V roce 2017 zde žilo přes 91 000 obyvatel. Hlavním městem je Maó-Mahón. Menorca, ostrov o rozloze 668 km<sup>2</sup>, se nachází v samém srdci západního Středomoří, téměř ve stejné vzdálenosti od africké, italské a iberské půdy a je nejsevernější z Baleárských ostrovů. Klima na Menorce je typicky středomořské, s průměrnými ročními teplotami 16,7 °C. Průměrný roční úhrn srážek je 600 mm; prší především na podzim a deště mají přívalový charakter.



*Milí čtenáři, na téma „naši mazlíčci“ byste zřejmě dokázali vyprávět a vzpomínat mnohem déle, než nám dovolí rozsah naší rubriky. Děkujeme novým autorům, kteří se pustili do psaní a věříme, že vás následující řádky přivedou k vašim vlastním zážitkům a vzpomínkám.*

### **Naši mazlíčci**

Je únor, je bílý a venku začíná pěkný den. Slunce zářivě svítí a rodiče vedou své ratolesti do školy. Děti poskakují, radují se ze sněhu, šlápnou do něho a vytvářejí nové stopy. Ty odváznější se i položí a radostně se válí. Nejsou však venku samy. Dámy a páni vyšli se svými pejsky mazlíčky ven, aby si i oni užili pěkného dne. Někteří pejskové mají slušivé oblečky, jiní si vyběhli jen tak na „ostro“, jsou řádní otužilci. Procházky se již nemohli dočkat.

V naší rodině nebyla o zvířata nouze. Babička ze Šumavy měla dokonce i krávy, koně, ovce, vepře a jinou drobnou drůbež. Samozřejmě nechyběli ani psi a kočky. U nás jsme měli též psy a kočky. Na některé rád vzpomínám.

Otec byl myslivec a pořídil si loveckého psa. Pes byl vycvičený pro práci v lovu zvěře a byl dva roky starý. Byl to český fousek hrubosrstý a jmenoval se Rek. Pocházel z obory v Průhonicích a přepraven vlakem k nám domů do Děčína. Po cestě byl dost vyděšený, žíznivý, a nevěděl, co bude dál. Matka měla tu odvalu a sundala mu košík a postrčila misku s vodou. Rek se napil a tak se stali s maminkou kamarádi. Práci v přírodě zvládal na jedničku. Byl poslušný, chytrý, zvěř dovedl vystopovat a vystavit. Nás děti miloval, nechal si i leccos líbit. Když však otec vzal pušku, vysoké boty a klobouk, nechal vše stranou. Stál u dveří a hlídal, aby ho pán nenechal náhodou doma. Těšil se do přírody a poslušně vykonával svoje lovecké úkoly. Reka jsme měli skoro třináct let. Když odešel do psího ráje, všichni jsme byli moc smutní. Byl pochován v přírodním prostředí, které měl tak rád.

Pravým opakem byla fenka vlčáka. Byla celá černá a jmenovala se Keny. Můj syn ji dostal darem. Byl to pravý danajský dar. Původní majitelé asi měli radost, že se jí zbavili. Fenka byla nezvladatelná, neposlušná, a i zlá. Přišel cizí člověk a museli jsme ji zavřít do voliéry. Hrozilo, že někoho pokouše. Kousla i mého syna, vnučku a pokoušela se i na mě. Jednou se u nás objevil takzvaný hrdina. Když byl pes za plotem, tak ji dráždil a provokoval. Vůbec nedbal, že jsme ho varovali. Opřel se zády o plot s dojmem, že se mu nemůže nic stát, protože má svetr a bundu. Velice se mýlil. Keny zaútočila a on druhý den ukazoval dva pěkné šrámy na zádech. Po určitém čase se fenka uklidnila. Měla několikrát i štěňata.

Jednou jich bylo dokonce čtrnáct. I Keny se dožila požehnaného psího věku čtrnácti let. Je pochovaná na zahradě našeho bývalého domu.

Při vzpomínkách na naše mazlíčky nemohu nevzpomenout na kočičku, kterou jsme zdělili po bývalém majiteli domu. Ona s ním neodešla a zůstala v domě. Několik týdnů byla nedůvěřivá, nedala se pohladit a hledala samotu. Časem se změnila a přivedla i koťata. Poslední rozloučení se svým koťátkem bylo dojemné. Ona byla již stará a měla své místo v předsíni v domě. Kocourek ji často navštěvoval. Přišel, i když se končil její život. Postál, pokoukal, pak divně zakňoural a odešel. Kočička za pár hodin ukončila život.

Po mnoha letitých zkušenostech jsem nabyl závěru, že i zvířata mají své city, emoce a lásku. Jsou to živí tvorové a přejme, aby i oni měli radostný a spokojený život. Mají nás také rádi, jako my je. **K.P.**

## Andulínek

Andulínka jsem dostala od maminky k 19. narozeninám. Za její trafikou bylo ptáčnictví, kde prodával starý chovatel. Andulínek velmi hezky zpíval, pravděpodobně to byl sameček. Samečci u ptáků zpívají daleko lépe než samičky a pravděpodobně to více potřebují. Andulínka jsem dostala ne zcela dospělého, byl to albín a nehodil se pro chov a nebyl ještě úplně velký. Vybírala jsem vždycky samečka nebo samičku podle toho, které zvířátko bylo vhodnější pro ochočování a výchovu. Pokud jsem měla jen jeden exemplář a nebo jeden pár, nikoho dalšího jsem nekupovala, protože jsem nevěděla, jak se kdo chová.

U morčat byl lepší sameček, jmenoval se Čmuchínek. Sameček byl řečnější a byl zvyklý velet všem morčatům v kleci. Andulínek brzy rozuměl snad i lidské řeči. Když jsem mu řekla: „Andulínku, vodička, vodička," tak věděl, že se bude koupat. Přiletěl do otevřených dlaní a ráchal se ve vlažné vodě, kterou jsem mu pouštěla. Nějak věděl, že pro něj vždy vymyslím pěknou hru a byl ochotný držet se nějakého prstu. Kvůli němu jsem si udržovala Mozartův Turecký pochod na klavíru a on honil prsty a kloval do nich, ale nikdy nestiskl. Když byl na zrcadle, které miloval, odlétal do koupelny na povel: „Polet', zvíře!" Poté letěl buď na hlavu nebo na rameno a šli jsme do koupelny. Tam shazoval z galérky hřebeny a koukal za nimi, kam spadly. Zpíval hezky, když do kuchyně odpoledne svítalo slunce. Jeho zpěv se skládal z tlukotu, melodie jako by si hrál se svým zobáčkem nebo se svým hláskem. Když jsem vešla do kuchyně, skočil do kouta klece, který byl mně nejbližší a přestal okamžitě zpívat. Proto jsem čekala před dveřmi kuchyně. Velmi rád loupal fíkus, ale raději cucal dečku na klavíru. Takže když jsem mu dala prst, rád na něj skočil. Když jsem ho přenesla k dečce, tak seskočil a žužlal dečku. Vážila jsem ho na lesklé kuchyňské váze, i když ptáci se obvykle lesklého bojí. Vážil 7,5 dkg. Všechno, co jsem s nim dělala, jsem komentovala slovy. Nikdy se nebál. Stačilo, že jsem byla blízko a mluvila. Obíral mi taky tvář, otevíral mi pusku a tloukl zobáčkem do zubů. Snad si myslel, že mám zobáček uvnitř pusy. Nastavoval mi hlavičku, když mu rostlo nové peří a já jsem mu je probírala, aby nesvědilo, což měl velmi rád. Měla jsem ho 7 let. Zemřel nemocný. Volali jsme k němu zvěrolékaře, ale nedalo se již nic dělat. **V.K.**



## Mišulka

Mišulka byla bílá laboratorní potkanice. Myslím, že potkanice jsou výborné matky. Mívají deset mladých a jsou velmi trpělivé. Snad jim je to vrozené. Asi je to vrozené miminkům, protože se rodí malá a holá. Potkanice nekoušou, proto jsou oblíbené. U samečků nevím, nemůžu říct. Potkánek Edík byl křížený, nevím zda byl kousavý. Určitě udržoval v uctivé vzdálenosti dva kocoury, kteří na něj měli chuť. Jedna rodina v Karlíně měla potkánka, kterého velmi milovala. Když byla povodeň v roce 2002, vypravila se pro něj v loďce, aby se neutopil. Potkani se vody bojí. Rodina ho zachránila. Moje potkanice Mišulka taky asi předpokládala, že dole v kleci by mohla být voda a držela se klece nejvýše, jak mohla. Stáhla jsem ji za ocásek až ráno, kdy už byla úplně vysílená. Pištěla jako myš, ale nižším tónem. Nesmrděla, myši smrdí, ale potkani ne. Věděla jsem dobře, čím ji krmit a co jí naopak nedat. Co je pro ni pochoutka, a to byl tvaroh a jogurt. Když byla podruhé venku, oběhla obývací, ve kterém měla klec, když nenašla nic k jídlu pro potkany ani stavební materiál na "domeček", vrátila se sama do klece, která měla zatím už jiný vchod, protože klec můj bratr drátoval. Nikdy ho nekousla ani nechtěla kousnout, přesto ji neměl rád a styděl se za mne, že jsem jí chovala.

V laboratorním zvěřinci, který jsem objevila v jedné nemocnici, ten z mých studií už neexistoval, mi vybrali holčičku se zvláště dlouhými chlupy, takže vypadala jako angorská. Byla to taky albínka s červenýma očima. Můj kolega v knihovně, kde jsem dosluhovala do penze, byl také albín a měl červené oči. Když potkanka potřetí utekla, nemohl ji pán z odchytu chytit, i když jí dával velmi dobré pochoutky. Když jí pán z odchytové služby dal velkou pochoutku pro potkany, vzala ji a utekla dřív, než se odchytová klec zavřela. Měla tedy dobré smysly. Slyšela harašení dřív, než se klec uzavřela. Potřetí už nebylo možné ji chytit, i když jsem ji přála hezkou smrt a chtěla jsem s ní dojít k veterináři, nemohla jsem ji udržet. Nebyla pořádně vychovaná, už jsem to neuměla. Jinak potkani mají rádi lidské teplo a potkanice paní Mikešové jí chodila v noci přes obličej. Když byla Mišulka na svobodě, přišla si pro své pochoutky, tvaroh a jogurty. Připomínala se čumáčkem, kterým strkala do mé nohy a tlapičkami, které dávala na můj nárt. Dovedla si ucpat otvory u sporáku, kde bydlela na svobodě. Měla přes den klid a tmu. Byla to horká kandidátka na nejoblíbenější zvíře, ale nedožila se toho, protože jsem ji dostatečně nedokázala ochočit a vychovat, aby se cítila dobře mezi lidmi, což se mi povedlo ještě u Andulínka. Bohužel jsem ji musela utratit. Nemohla jsem ji chytit, abych s ní zašla k veterináři a nechala ji uspat. Odcházela jsem do domova seniorů. Nabízela jsem ji mnoha lidem a každý řekl: "Fuj potkan!" Dokonce i moje švagrová, která byla jinak tolerantní, pořídila si křečka, který bydlel 14 dní v její lince a velmi kousal. Nemohla ho chytit. Nedočkala jsem se, aby měla mladé. Měla bych dohromady jedenáct potkanů, které bych neuměla vychovávat.

Neplette si krysu a potkana. Krysa nemá tak jemnou srst a hlavička je velmi ošklivá, zvláště čumáček. Krysy prý koušou. Mají také méně příjemný ocásek. Ocásek potkanů je jakoby pokrytý mechem, ocas krysy je pravděpodobně šupinatý. **V.K.**

## Psi, kočky, motýli

Psy, kočky, motýly mám ráda, i jiné milé živé tvory. Horší je to s pavouky, komáry, hady a podobnou havětí. Ale lidi?

Nejsou lidé někdy podobní zvířatům nebo různé havěti, pavoukovi, komárovi nebo hadovi? Vezměme si například psa, když na vás upře ty své oči, tak mu odpustíte vše a jeho věrnost jde až za hrob. Mít takového přítele je krásné, ale i někdy nebezpečné. Někdo má rád zase, když se k němu někdo lísá jako kočička, připadá si důležitý, a někdo, když ho někdo stále obletuje, někdo krásný jako motýl, tak si také připadá, že nad něho není. A pavouk, který omotá svou oběť pavučinou, to vám nic nepřipomíná? Člověka, který si vás omotá kolem prstu svými lichotkami, a pak vás vysaje? Komár, který píchne a uletí, ale někdy přinese zhoubnou nemoc, těch je mezi lidmi také dost. No, a had, některý jen syčí a neublíží, ale někdy vás i kousne a je zle.

Také jsou taková i lidé. Tak vidíte, není moc velkého rozdílu mezi lidmi a zvířaty. Někdy je zvíře milosrdnější než člověk. **M.V.**



Drazí přátelé,

jak často slyšíme ve sdělovacích prostředcích různé příkazy a nařízení. Mnohdy si ani nepamätujeme, které nařízení bylo první, a které je vůbec nejdůležitější. Židé považovali za první a za zásadní úryvek lásku k Bohu. - Slyš Izraeli, Hospodin je náš Bůh, Hospodin je jediný. Miluj Hospodina svého Boha, celým srdcem, celou duší a celou svou silou. - Tento úryvek Židé velice dobře znali, protože jej opakovali dvakrát denně, při ranní i večerní modlitbě. A přesto jeden učitel zákona se ptá Ježíše: Které přikázání je první ze všech. Tak se mnohdy ptáme každý z nás. Chceme znát pravdu, často tu pravdu hledáme celý život. A Ježíš zdůrazňuje a opakuje slova posvátného textu: Slyš Izraeli! Hospodin, náš Bůh, je jediný Pán. Proto miluj Pána, svého Boha, celým svým srdcem... To je první ze všech přikázání, souhrn a završení všech ostatních. To je důležitý požadavek, abychom Boha milovali. Jistě, v lidském životě přijdou situace, které často mění naše prostředí, naší životní roli. Přijdou nemoci, bezmocnost, smutek, různá trápení, chvíle, kdy tak lehce ztrácíme naději, a tou je Bůh. Proto se ničím neznepokojuj, ničím se nermuť, všechno pomíjí, Bůh se nemění. Trpělivostí dosáhneš všeho. Kdo má Boha, tomu nic neschází: jediný Bůh stačí. - A jestli Boha ještě nemáš, nečekej na dny příští, přijmi Boha do svého pozemského života, do momentu, který právě prožíváš. Bůh tě miluje takového jaký jsi, i s tvou minulostí, přítomností. On miluje člověka, nenávidí jen hřích, zlé jednání, zlé skutky. A to je rozhodující v našem životě, že nás Bůh miluje. Bůh chce, abychom byli šťastní tam, kde se právě nacházíme, v konkrétní životní situaci, v tomto prostředí, v tomto stádiu svého života. - A my Boha milujeme tehdy, pokud plníme jeho přikázání. Zvláště přikázání lásky - Miluj Pána, svého Boha... Ale i to druhé, které je podobné: Miluj svého bližního jako sám sebe (Mt 22, 37-39). A projevem lásky k druhým lidem je náš přístup k těm kolem nás, naše komunikace, náš úsměv, nebýt lhostejný k potřebám druhého člověka. Mluvme s lidmi, život je krátký, lidé často brzy odcházejí. Proto, ať platí v našem životě také nové Kristovo přikázání: 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).

Myslím na vás, mám vás rád, i personál vašeho domova. Neboť všichni dohromady vytváříte prostředí, kde vládne starostlivost o druhého člověka.

**Váš jáhen Pavel Urban**



**Rozloučili jsme se:**

Janešková Olga

Ruský Jiří, Mgr.

**21.6.1621 bylo na Staroměstském náměstí popraveno 27 vůdců stavovského povstání.** Staroměstská exekuce ukončila povstání, které začalo pražskou defenestrací v roce 1618 a skončilo porážkou na Bílé hoře. Důsledkem byla dědičná držba české královské koruny v rukou Habsburků na téměř 300 let. Dalším důsledkem byla rekatolizace, která vyvolala emigrantskou vlnu většiny tehdejší české inteligence. Stavovské povstání odstartovalo celoevropský politickomocenský konflikt. Evropa byla rozdělena na katolickou a protestantskou, absolutistickou a stavovskou monarchii. Ve třicetileté válce nebyli vítězové ani poražení, zbyla jen zničená Evropa.

**11.6.1871** byl v pražském Podskalí založen **Spolek Vltavan**. Sdružoval lidi pracující při plavení dříví a jeho zpracování, ledaře, plavčíky i zaměstnance paroplavby. V případě nouze, nemoci a úmrtí poskytoval materiální podporu členům a jejich rodinám. K zakladatelům patřil pražský primátor František Dittrich. Když po výstavbě vltavské kaskády zanikla voroplavba, spolek si dal za cíl uchovávat památky na staré Podskalí a život na Vltavě a změnil svoji činnost na vlastivědnou. Vltavanů vzniklo postupně víc, nyní je sdružuje svaz vltavanských spolků Vltavan Čechy.

**11.6.1881 bylo operou B. Smetany Libuše v Praze slavnostně otevřeno Národní divadlo.** Opera byla původně zamýšlena jako korunovační, ke korunovací Františka Josefa I. za českého krále ale nedošlo, poprvé byla proto uvedena při otevření Národního divadla. První Libuší byla Marie Sittová, v této roli excelovaly na scéně ND všechny jeho významné sólistky – mj. Ema Destinnová, Marie Podvalová či Milada Šubrtová, Gabriela Beňačková i Naděžda Kniplová a Eva Děpoltová i Eva Urbanová. V současné inscenaci Jana Buriana zpívá Libuši Iveta Jiříková v alternaci s Danou Burešovou.

**13.6.1911** se konaly volby do Říšské rady v obvodu Královské Vinohrady. Mezi přáteli Jaroslava Haška z hospody Kravín v Korunní ulici vznikl nápad vstoupit do volební kampaně s novou politickou stranou. Tak vznikla **Strana mírného pokroku v mezích zákona**. Šlo o mystifikaci, volební kampaň se podobala kabaretním vystoupením parodujícím volební demagogická hesla a fráze. Hašek z této kampaně vytěžil nemálo literární inspirace. Pro politické a literární recesisty je tato událost inspirativní dodnes.

**22.6.1941 byl Sovětský svaz napaden Německem.** Nacistickým silám se podařilo obsadit západní republiky a i významnou část RSFSR. Až po bitvě u Stalingradu, i díky pomoci západních spojenců a přesunu průmyslových závodů do bezpečí za Ural, se situace obrátila ve prospěch Rudé armády, která Němce vytlačila přes východní Evropu až do Berlína. Ve 2. světové válce bylo zabito přes 8 milionů vojáků Rudé armády. V německém zajetí zahynulo okolo 3 milionů sovětských zajatců v rámci německého plánu genocidy slovanských národů, tzv. Generalplan Ost. Němečtí vojáci a jejich spojenci na sovětském území ve velkém vraždili civilisty.

**22.6.1986** dal **Diego Maradona** v zápasu na mistrovství světa ve fotbale mezi Argentinou a Anglií gól přezdívaný „**boží ruka**“. Argentina díky tomu nakonec vyhrála 2:1 a postoupila do semifinále. V roce 2008 se Maradona omluvil a řekl, že kdyby mohl vrátit čas, tak by tuto akci nezopakoval.

**21.6.1991 byl ukončen odsun sovětských vojsk z území Československa.** Před 30 lety opustil poslední železniční transport se sovětskými vojáky a jejich vojenskou technikou území ČSFR; 27. června opustil naše území poslední voják. Sovětská armáda tím ukončila třiadvacet let trvající "dočasný" pobyt na území republiky. Celkem území ČSFR k 30. červnu 1991 v 925 transportech opustilo 73 500 vojáků a 39 000 jejich rodinných příslušníků, 1 220 tanků, 2 500 bojových vozidel pěchoty a obrněných transportérů, 105 letadel, 175 vrtulníků a 95 000 tun munice.

**20.6.1996** se otevřel **Tančící dům** na Rašínově nábřeží. Tančící dům přezdívaný Ginger a Fred je pojmenován je podle svých dvou věží, inspirovaných tanečním párem Freda Astaira a Ginger Rogersové. Navrhl jej architekt Vlado Milunić spolu s Američanem Frankem O. Gehrym. Stavba rozpoutala diskuzi o architektuře v Praze. Zastánci dům oceňovali jako moderní architekturu, jaká Praze chybí, odpůrci argumentovali tím, že do historické Prahy se budova nehodí. Jde o první pražskou porevoluční stavbu špičkových světových architektů. Pro obyvatele DS Háje je dobré připomenout, že architektem našeho domova je právě Vlado Milunić.

Zdroj: wikipedia



## Česnek a hubnutí: jak vám pomůže dostat kila dolů?

*I když česnek zrovna nevoní a mnohdy ho nenatíráte zrovna na jídla, která lze považovat za dietní, pravdou je, že podle řady výzkumů ve skutečnosti hubnutí podporovat může. Důvodem je obsah sirné sloučeniny alicinu, která má potenciál předcházet nadváze a obezitě i dalším onemocněním.*



Topinka nebo langoš s česnekem jsou lahůdkou, jenže dietní úplně nejsou a intenzivní vůně, která se potom usídí v ústech, už také tak příjemná není. Typickou vůni i chuť dodávají česneku éterické oleje, z nichž nejdůležitější je sirná sloučenina alicin. Ta působí jako přírodní antibiotikum: podobně jako penicilin dokáže zničit většinu nežádoucích mikroorganismů, jako jsou plísňe či bakterie. Snižuje cholesterol i krevní tlak a působí tak preventivně proti nemoci srdce a cév. Je skvělý na imunitu a díky tomu, že v krevním oběhu rozproudí látkovou výměnu, podporuje dodání živin krví všem buňkám v těle. Tím působí proti stárnutí a pomáhá i s hubnutím. Jak přesně?

### Jak nastartovat termogenezi

Začíná to u tuku. V těle se nachází dva druhy – bílá tuková tkáň (bílý tuk) a hnědá tuková tkáň (hnědý tuk). Zatímco klasická bílá tuková tkáň energii hlavně ukládá, hnědá tuková tkáň slouží především pro uvolňování energie. A jakou roli v tom hraje česnek? Sloučeniny obsahující síru, kam patří i alicin obsažený v česneku, pomáhají nastartovat termogenezi. To je proces, při kterém tělo vyvíjí teplo k udržení stálé tělesné teploty, a to spalováním velkého množství tuků a cukrů. A právě při termogenezi hnědá tuková tkáň spaluje kalorie a díky tomu tělo hubne.

### Hubnou nejen ženy po menopauze

Příznivé účinky česneku na hubnutí potvrdila i řada klinických studií. Ta z roku 2016 zjistila, že česnek snižuje tělesnou hmotnost i množství bílého tuku u lidí s nealkoholickým ztučněním jater (steatóza). Výzkum provedený v roce 2012 zase informuje o tom, že konzumace česneku snižuje u žen po menopauze jak procento tělesného tuku, tak i index tělesné hmotnosti (BMI).

### Jak česnek začlenit do stravy

To všechno samozřejmě neznamená, že jen tím, že si denně dáte stroužek či dva česneku, zázračně zhubnete pět kilogramů. Naznačuje to ale, že na cestu za zdravou hmotností můžete přibrat nového parťáka, který vám v leccem pomůže. Nezapomínejte ale, že alicin se tepelnou úpravou znehodnocuje, měli byste tedy česnek jíst ideálně syrový. Jak jej v této formě začlenit do každodenního jídelníčku? Prolisovaný česnek můžete přidat do míchaných vajec nebo omelety, do salátových dresinků, udělat si guacamole nebo jím posypat pečenou zeleninu či potřít plátek celozrnného chleba.

### S odérem pomůže máta

A jak zmírnit onen pověsný česnekový odér? Protože nejde o zápach z dutiny ústní, ale z trávicího traktu, žvýkačka a vyplachování úst pomohou jen krátkodobě. Zkuste žvýkat lístky máty, které potom i spolkněte.

## Karel Čapek – Zahradníkův rok

Ilustrace Josef Čapek

## Zahradníkův červen

Červen je hlavní doba senoseče; ale pokud jde o nás, městské zahrádkáře, nepředstavujte si, prosím, že jednoho rosného jitra naklepeme kosu a pak s rozhalenou košilí, mohutnými rozmachy kosíme jiskřící trávu, až to sviští, zpívající přitom lidové písně. Věc vypadá poněkud jinak. Předně my zahradníci chceme mít anglický pažit, zelený jako kulečník a hustý jako koberec, pažit dokonalý, trávník bez poskvrny, drn jako samet, loučku jako stůl. Nuže, zjara shledáme, že tento anglický pažit pozůstává z jakýchsi lysin, pampelišek, jetele, hlíny, mechu a několika tvrdých a zažloutlých trsů trávy. Musí se to předně vyplet; tu tedy usedáme na bobek a vytahujeme z pažitů veškeru neřádnou plevel, nechávající za sebou půdu pustou, zdusanou a tak holou, jako by na ní tančili zedníci nebo stádo zeber. Pak se to zaleje a nechá se to na slunci rozpukat; načež se rozhodneme, že se to musí přece jen posekat.

Nezkušený zahradník se po tomto rozhodnutí sebere a jde do nejbližší periferie, až najde na ožrané a holé mezi babku s hubenou kozou okusující hloh nebo síť tenisového hřiště.

„Babičko,“ praví zahradník přívětivě, „nechtěla byste pěknou travičku pro vaši kozičku? – Mohla byste si jí u mne nažnout, kolik byste chtěla.“

„A co mně za to dají?“ řekne babička po nějakém rozvažování.

„Dvacet korun,“ praví zahradník a vrací se domů, aby čekal na babičku s kozou a srpem. Ale babička nepřichází.

Tu si zahradník koupí srp a brousek a prohlásí, že se nebude nikoho prosit a požne si svou trávu sám. Jenže buď je ten srp tak tupý, nebo městská tráva je tak tvrdá nebo co, zkrátka ten srp nebere; to se musí každé stéblo vzít za koneček, natáhnout a dole s velkou silou tím srpem přetnout, přičemž se obyčejně vyrvou i kořínky. Šicími nůžkami to jde podstatně rychleji. Když konečně zahradník ostříhal, oškubal a zpustošil svůj pažit, pokud to šlo, shrabal z toho přece jen jakousi kupičku sena; i sebere se a jde zase hledat babičku s kozou.

„Babičko,“ praví medově, „nechtěla byste si ode mne odnést nůši sena pro vaši kozičku? Je to pěkné, čisté seno –“

„A co mně za to dají?“ řekne babička po delší úvaze.

„Deset korun,“ prohlásí zahradník a běží domů čekat na babičku, která si má přijít pro seno; přece je škoda takové pěkné seno vyhodit, no ne?

Nakonec se toho sena ujme popelář, ale musí dostat korunu. „To vědí, panešef,“ praví, „my to nemáme na vůz brát.“

Zkušenější zahradník si koupí prostě žací strojek; to je takové tento na kolečkách, rachotí to jako strojní puška, a když se s tím jede po trávě, tu stébélka zrovna lítají; říkám vám, to je jedna radost. Když přijde takový žací strojek do domu, perou se všichni členové rodiny od děda po vnuka o to, kdo bude žnout trávu; taková je vám to zábava, rachotit a kosit bujný pažit „Pust’te,“ prohlásí zahradník, „já vám ukážu, jak se to dělá.“

Načež se rozjede po trávníku s obřadností strojníka a oráče zároveň.

„Teď zase já,“ žadoní druhý člen rodiny.

„Ještě kousek,“ trvá na svém právu zahradník, a znovu se rozjede rachotě a kose trávu, až to lítá. To je první, slavnostní senoseč.

„Poslouchej,“ povídá po čase zahradník druhému členu rodiny, „nechtěl bys vzít strojek a posekat trávu? To je moc příjemná práce.“

„Já vím,“ praví ten druhý vlažně, „ale já dnes jaksi nemám kdy.“



Senoseč, jak známo, je doba bouřek. Několik dní se to podebírání na nebi i na zemi; slunce je palčivé a jaksi protivné, země se puká a psi páchnou; hospodář se dívá starostlivě k nebi a říká, že by mělo zapršet. Načež se objeví takzvané zlověstné mraky a strhne se divoký vítr ženoucí s sebou prach, klobouky a urvané listí; tu vyrazí zahradník na zahrádku s vlasy vlajícími, nikoliv aby vzdoroval živlům jako romantický básník, nýbrž aby přivazoval vše, co se klátí od větru, odnesl své nářadí a židličky a vůbec čelil živelným pohromám. Zatímco se marně pokouší přivázat stvolý delfinií, padají první velké a horké kápěje, udělá se chvíle k zalknutí, a prásk! za rachotu hromu vyšpláchne těžký liják. Zahradník se uteče na zápraží a s těžkým srdcem přihlíží, jak se zahrádka zmítá pod údery deště a vichřice; a když je to v nejhorším, vyřítí se jako muž, který zachraňuje tonoucí dítě, aby přivázel nalomenou lilii. Prokristapána, to je vody! Do toho zachrastí kroupy, poskakují po zemi a jsou smeteny potoky špinavých vod; a v srdci zahradníka zápasí úzkost o kytičky s takovým jakýmsi nadšením, jež v nás budí velké živelní úkazy. Potom to rachotí temněji, přival se změnění ve studený déšť a řídne v přepršku. Zahradník vybíhá do ochlazené zahrádky,



zoufale kouká na trávnick zanesený pískem, na polámané kosatce a potřhané záhonky, a zatímco zakřičí první kos, volá přes plot na souseda: „Haló, mělo by nám ještě zapršet; na stromy je toho málo.“

Den nato píš noviny o katastrofální průtrži mračen, jež způsobila strašné pohromy zvláště na osení; ale nenapíší, že způsobila těžké škody zvláště na lilích nebo že zpusťovala zejména Papaver orientale. My zahradníci jsme vždycky odstrčení.

Kdyby to bylo něco platno, padl by zahradník denně na kolena a modlil by se asi takto: „Panebože, udělej to nějak tak, aby každý den pršelo asi tak od půlnoci do tří ráno, ale víš, tak pomalu a teple, aby to mohlo vsáknout; ale aby přitom nepršelo na smolničku, tařici, devaterník, levanduli a ty ostatní, které jsou Ti v Tvé nekonečné moudrosti známy jako byliny suchomilné, – kdybys chtěl, napíšeš Ti je na list papíru; a slunce aby svítilo po celý den, ale ne všude (například ne na tavolníky, aniž na hořec, bohyšku a rododendron) a ne tuze moc; aby bylo hodně rosy a málo větru, dost žížal, žádné mšice a slimáci, žádné padlí, a aby jednou za týden pršela zředěná močůvka a holubí trus, amen.“ Neboť vězte, že tak tomu bylo v zahradě ráje; jinak by to tam tak nerostlo, co vás nemá.

Ale když už jsem řekl slovo „mšice“, měl bych dodat, že zrovna v červnu se mají mšice hubit. Jsou na to všelijaké prášky, preparáty, tinktury, extrakty, odvary a smrady, arzen, tabák, šmír a jiné jedy, které zahradník jeden po druhém zkouší, jakmile shledá, že se mu na růžičkách povážlivě rozmnožují zelené, kypře nacucané mšice. Užíváte-li těchto prostředků s jistou opatrností a v náležitě míře, shledáte, že vaše růže někdy přežijí toto hubení mšic bez úrazu, až na to, že se tím jaksí spálí list i poupata; co se týče mšic, prospívají během tohoto hubení neobyčejnou měrou, takže pokryjí větvičky růží jako husté krumplování. Potom je lze – s hlasitými projevy ošklivosti – větévku po větévce rozmačkávat. Tímto způsobem tedy se hubí mšice; ale zahradník čpí ještě dlouho potom tabákovým výtažkem a šmírem.

## O zelinářích

Jsou zajisté lidé, kteří čtouce tyto poučné úvahy rozhořčeně řeknou: Jakže, o každém chrástu nejedlém tu ten chlap mluví, ale ani slovem se nezmiňuje o mrkvi, okurce, kedlubně ani kapustě, kvěťáku a cibuli, póru a ředkvičce, ba ani o celeru, pažitce a petrželi, neřkuli o pěkné zelné hlávce! Jakýpak je tohle zahradník, když dílem z pýchy, dílem z neznalosti pomíjí to nejkrásnější, co lze vypěstít, jako je například tento záhon salátu?

Na tuto výtku odpovídám, že v jednom z přemnohých odstavců svého života jsem také vládl nad několika záhony mrkve a kapusty a salátu a kedlubny; činil jsem to zajisté z jakéhosi romantismu, chtěje si dopřát iluzi farmáře. V příslušné době se ukázalo, že musím denně schroustat sto dvacet ředkviček, protože je nikdo jiný v domě už nechtěl jíst; následujícího týdne jsem tonul v kapustě, načež přišly orgie v kedlubně, dokonce dřevnaté. Byly týdny, kdy jsem byl třikrát denně nucen žvýkat salát, aby se nemusel vyhodit. Nehodlám nijak kazit radost zelinářům; ale co si nadrobili, ať si snědí. Kdybych byl nucen požírat



své růže nebo okusovat květy konvalinek, myslím, že bych k nim ztratil tu jistou úctu. Kozel se sice může stát zahradníkem, ale zahradník se těžko stane kozlem, aby schroustal svou zahrádku.

Krom toho my zahradníci máme už tak dost nepřátel: vrabce a kosy, děti, šneky, škvory a mšice; táži se, máme si ještě začínat nepřátelství s housenkami? Máme si proti sobě poštvat bělásky?

Každý občan někdy sní o tom, co by udělal, kdyby byl jeden den diktátorem.

Pokud mne se týče, nařídil, založil a potlačil bych za ten den spoustu věcí; mimo jiné bych vydal takzvaný Edikt Malinový. Byl by to rozkaz, že žádný zahradník pod trestem utěti pravé ruky nesmí sázet u plotu maliny. Prosím vás, jak k tomu soused přijde, aby mu uprostřed rododendronů vyrážely nezničitelné šlahouny malin ze sousedovy zahrádky? Taková malina si leze pod zemí na metry daleko; žádný plot, ani zeď, ani zákop, ba ani ostnatý drát nebo výstražná tabulka ji nezastaví; pak vám vyžene prut uprostřed vašich karafiátů nebo pupalek, a mluve s ní! Kéž vám každá malinová plodnice zhořkne mšicí! Kéž vám vyrazí výhony malinčí uprostřed vaší postele! Kéž vám narostou bradavice zvíci zralých malin! Avšak jste-li zahradníci ctnostní a řádoví, nezasadíte u svých plotů malin, ani rdesna, ani slunokvětu,

aniž jiných rostlin, které, abych tak řekl, šlapou po soukromém vlastnictví vašeho souseda.

Když už chcete svého souseda potěšit, vysadte si u svého plotu melouny. Mně se stalo, že ze sousedovy zahrádky vyrostl na mé straně plotu meloun tak obrovský, tak kanaánský, tak rekordní, že vzbudil úžas celé řady publicistů, básníků, ba i univerzitních profesorů, kteří nemohli pochopit, jak se plod tak gigantický mohl protlačit mezi tyčkami plotu. Po nějaké době počal dotyčný meloun vypadat poněkud necudně; i uřízli jsme jej a za trest snědli.

*Znění tohoto textu vychází z díla Zahradníkův rok tak, jak bylo vydáno v Praze nakladatelstvím Československý spisovatel v roce 1983. Pro potřeby vydání Městské knihovny v Praze byl text redakčně zpracován. Text díla (Karel Čapek: Zahradníkův rok), publikovaného Městskou knihovnou v Praze, není vázán autorskými právy.*

## Příběhy z domova - Veronika Marciňová a Matěj Trojan, vaši dobrovolníci



### Přemysl Červenka

*Při příchodu nás srdečně zdraví usměvavý a na pohled velice vitální muž jménem Přemysl Červenka. Mých pár zahřívacích otázek se zdá být zbytečných, jelikož atmosféra je od začátku příjemná, a tak se ihned pouštíme do rozhovoru.*

Ptám se Přemysla, na co si jako první rozpomene z dětství. Zjišťuji, že uchovává silnou vzpomínku v 5 letech, když pohřbívali jeho tatínka. „Já jsem se rozplakal, protože jsem tvrdil, že tam tatínkovi bude zima“, vypráví Přemysl. Dětství prožil s rodinou v Hodoníně, kde se narodil. Na otázku, zda-li vím, jací dva významní lidé odtud pocházejí, kroutím hlavou, a tak se mi dostane odpovědi, že je to prezident Tomáš Garyk Masaryk, a ten druhý... „Ten druhý?“ Ptám se. „No to nevím“, přiznávám se. „To jsem byl přece já.“ Dělá si ze sebe srandu Přemysl a já si oddechnu, že nemám zas až tak velkou mezeru ve vzdělání.

V 15 letech se Přemysl s rodinou přestěhovali do Brna, kde vystudoval gymnázium. To už se blížila okupace, a tak hned třetí den po maturitě Přemysl dostal obsílku z německého Arbeitsamtu na odjezd do Hamburku. Jemu se ale nechtělo, protože zde měl velikou lásku, a tak přišel s nápadem, který by mu mohl pomoci odjezd zrušit. „Tenkrát jsem od jedné přítelkyně dostal recept, jakým způsobem získat umělou žloutenku.“ Přemysl měl pouze jeden měsíc na to, aby uměle zežloutl, jinak hrozilo odloučení od jeho milé. „Pořád jsem nežloutl, no tak jsem přidával víc a víc.“ Pokračuje ve svém napínavém příběhu a informuje mě, že roztok, který si každý den přidával do pití, obsahoval jedovatou a mimořádně hořkou kyselinu pikrovou.

„No a stalo se, že dva dny před odjezdem - já jsem nezežloutnul, já jsem zhnědnul. No příšerně, byl jsem jako ašant.“ Směje se Přemysl při vzpomínce na experiment, který zafungoval, a z něhož naštěstí neutrpěl žádnou újmu.

Při příchodu 2. světové války byl Přemysl pověřen budováním protitankových zátarasů. „Hráli jsme tam čáru.“ Pustí se do vyprávění Přemysl. Na moji otázku, co je to čára, mi odpovídá: „Udělá se čára, a na vzdálenost 4 nebo 5 metrů se hází penízky. A kdo to hodí nejbliž té čáře, tak bere všechno.“

To mě přiměje k zamyšlení se nad rozdílem mezi jeho mládím za doby německé okupace, a mým mládím v době digitální revoluce. Jen stěží se dokážu vžít do toho, jakým obtížím museli naši prarodiče čelit, jak ponižující muselo být vykonávat podřadné práce během války a jak bezperspektivní byla pozdější doba, ve které člověk nacházel svoje uplatnění. Je proto zajímavé slyšet, jak vnímá dnešní mladé lidi Přemysl.

„Myslím si, že vy jste daleko dříve zralejší, než jsme byli my. Ta vaše generace už nabývá kolem dvaceti pevný cíl, ke kterému směřuje. My jsme prožívali tu okupaci bez jakéhokoliv cíle. Ti Němci nám vlastně ukradli mládí, protože ta nejkrásnější léta jsme zažili v uzavření, bez perspektivy a bez možnosti studovat.“

Jedna zajímavá příhoda se odehrála, když s partou po válce založili divadelní kroužek. Jejich vystoupení zahrnovalo závěrečný tanec, kde tančil Přemysl s přítelkyní Dášou. „Tenkrát byla éra potápek, tančil se swing, a ten měl dvě figury, při té první se během přísunu tanečník jakoby utopil, sklonil se až téměř ke kolenům, a dívku si nad sebe nadzvedl, a při té druhé figuře, to byla promenáda, zase během přísunu dívku na sebe natáhnul.“ Vysvětluje Přemysl. „Hudba začala hrát a já jsem Dášenu vzal do náruče. Přicházíme k rampě a já jsem jí začal natahovat na sebe. Měla na sobě černé, hedvábné šatičky, a jak jsem ji na sebe natahoval, tak ty šatičky šly nahoru. Napřed se ukázaly punčošky...potom podvazky...potom začala ukazovat kousek pozadí...a nakonec celé. Publikum vstalo. Někteří řvali fuj, jiní křičeli bravó.“ Popisuje zveselá závěrečnou scénu Přemysl a posléze zvažní a ztiší se. „Na jeviště přiběhla Dášina maminka a strašně mi vynadala. Už jsme se potom s Dášenkou ani neviděli.“

*Pokračování příště*

**4.6.1931** se narodil básník, prozaik, esejista a překladatel **Jan Zábrana** (†1984). Pro českého čtenáře mají zásadní význam Zábranovy překlady jak z ruštiny, tak z angličtiny. Přeložil Osipa Mandelštama, Borise Pasternaka, Isaaka Babela, S.A.Jesenina, Ivana Bunina. Jeho překlady amerických beatníků, které v 60. letech vycházely např. ve Světové literatuře, znamenaly průlom a popularita i znalost Ferlinghettiho, Corsa, Ginsberga a jejich souputníků v české literární i čtenářské obci je dodnes unikum, které způsobil právě Jan Zábrana. Životní osudy Jana Zábrany byly velmi těžké, jeho rodiče byli v 50. letech vězněni, on sám směl vlastní básnickou i prozaickou tvorbu publikovat jen velmi omezeně. Jeho deníkové zápisky a eseje vyšly pod názvem Celý život a shrnují bezvýchodnost, ale i nezměrnou pracovitost mimořádného autora.

**10.6.1901** se narodil astronom a meteorolog **Antonín Bečvář** (†1965). Bečvář patří k zakladatelům československé astronomie, byl za svého života mezinárodně uznávaným vědcem a jeho atlasy noční oblohy patří k tomu nejlepšímu, co kdy v kartografii hvězdné oblohy vzniklo. Vytvořil celkem čtyři, byly to Atlas Coeli s katalogem (1951), Atlas Eclipticalis (1958), Atlas Borealis (1962) a Atlas Australis (1964). Byla to nejmodernější díla svého druhu, vyšla i v zahraničí. Stala se základní pomůckou hvězdáren na celém světě a používají se dodnes. Antonín Bečvář byl mezitím vypuzen z observatoře na Skalnatém plese a pracoval v ústraní v malé hvězdárně v Brandýse n.L. Mezinárodní astronomická unie na jeho památku nazvala v roce 1970 jeden z kráterů na odvrácené straně Měsíce Bečvář.

**12.6.1936** zemřel rakouský překladatel, básník, novinář, esejista, dramatik, literární kritik a spisovatel **Karl Kraus** (\*1874). Karl Kraus měl velmi blízko k Čechám, byl celoživotním partnerem baronky Sidonie Nádherné a ve Vrchotových Janovicích se zrodila řada jeho nápadů a projektů. K těm nejvýznamnějším dodnes patří apokalyptická groteska o pěti aktech, prologu a epilogu Die letzten Tage der Menschheit (Poslední dnové lidstva – česky vyšlo v překladu Jana Münzera v roce 1933). Kraus jím reagoval bezprostředně na první světovou válku. V textu se mísí vážné scény s absurdními výstupy ze zákopů, i tanečními a revuálními čísly, zničující satira má sílu zoufalství z celosvětové katastrofy, je výsměchem společenskému i politickému pokrytectví a dnes je bohužel stále více aktuální. V montáži využívá Kraus autentické dobové výroky a citáty z denního tisku, které skládají sarkastický pohled na tzv. elity. Smutně groteskními hrdiny jsou už tehdy mj. novináři, kteří se sice zaštiťují ušlechtilými ideály, ale prakticky slouží moci, politikaření i banalizaci života společnosti. Mezi Krausovy obdivovatele patřil Karel Čapek, Aloys Skoumal, který přeložil výběr z aforismů a esejů a Hanuš Karlach, který stěžejní Krausovo dílo přeložil pro 21. století.

**13.6.1931** se narodila **Věra Suková** (†1982). Tenistka a tenisová trenérka si v roce 1962 zahrála ve finále turnaje ve Wimbledonu, v téže roce se stala 5. nejlepší tenistkou světa. Reprezentovala Československo v Poháru federace, po ukončení profesionální kariéry se stala trenérkou československého reprezentačního družstva žen i juniorek, jako trenérka a nehrající kapitánka s družstvem žen vyhrála v roce 1975 Pohár federace.

**14.6.1936** se narodil herec, režisér, kulturní publicista, textař a výtvarník **Jan Schmid**. Původním vzděláním výtvarník založil v roce 1963 v Liberci divadelní soubor, známý od roku 1964 jako Studio Ypsilon a jeho ředitelem, uměleckým šéfem a režisérem je dodnes. V Praze sídlí Ypsilonka od roku 1978, Jan Schmid hostuje i v jiných divadlech, je profesorem DAMU, režíruje v České televizi i v Českém rozhlase. První divadelní inscenací Ypsilonky bylo Encyklopedické heslo XX. století. Dále následovala Schmidova autorská adaptace Carmen nejen podle Bizeta, originálně pojatý Shakespearův Makbeth, Gayova Žebrácká opera či Život a smrt K. H. Máchy. Do pražské éry patří mj. Schmidova režie Ghelderodovy Balady o Velkém kostlivci (1973). Výjimečným představením se stalo Jarryho Ubu králem i Schmidova životopisná hra Voni sou hodnej chlapec aneb anabáze Jaroslava Haška (1983). Schmidovým souborem prošla plejáda vynikajících tvůrců, z herců jmenujme aspoň Jiřího Lábusa, Oldřicha Kaisera, Martina Dejara, Janu Synkovou, Jaroslava Kretschmerovou, Zuzanu Kronerovou, Oldřicha Navrátila, kmenovým členem jsou po celý život Marek Eben, Miroslav Kořínek nebo Jan Jiráň. Od roku 1999 připravuje a spolu s filmovým a literárním kritikem Janem Lukešem moderuje Jan Schmid v České televizi literární revui Třistatřicetři.

**16.6.1966** se narodil oštěpař **Jan Železný**. Bývá považován za nejlepšího oštěpaře moderní éry. Je držitelem tří zlatých medailí (1992, 1996, 2000) a jedné stříbrné medaile z Olympijských her (1988), trojnásobný mistr světa (1993, 1995, 2001), několikanásobný rekordman a držitel současného světového rekordu v hodu oštěpem z roku 1996 (98,48 metru). Byl vyhlášen Atletem světa (2000), Atletem Evropy (1996, 2000) a českým Sportovcem roku (1993, 1995, 2000, 2001). Jako jediný třikrát přehodil 95 metrů, což se zatím od změny těžiště oštěpu nikomu jinému nepovedlo.

**16.6.1991** zemřela herečka **Adina Mandlová** (\*1910). Adina Mandlová patřila k filmovým hvězdám 1.republiky. Po válce se však na výsluní už nevrátila, provdala se za pilota RAF Josefa Kočvářka a společně se odstěhovali do Anglie. Manželství zkrachovalo, Mandlová se v anglickém prostředí jako herečka příliš neuplatnila a nebyla zde šťastná. Klidný život nakonec prožila s divadelním kolegou výtvarníkem Benem Pearsonem, a to vzdor jeho homosexuální orientaci. Konec života prožila Mandlová v Československu, vrátila se v roce 1990. Mandlová natočila desítky filmů, důležitá byla její spolupráce s Hugo Haasem (Život je pes), a především s Otakarem Vávrou (Kouzelný dům, Pacientka dr.Hegla).

**16.6.2006** zemřela jazzová zpěvačka **Vlasta Průchová** (\*1926). Manželka kardiologa a jazzmana Jana Hammera byla průkopnicí českého jazzu a swingu. Mimo jazzu se věnovala i populární písni. Zpívala s Orchestrem Karla Krautgartnera, přátelila se s Luisem Armstrongem, pomáhala nastartovat hudební dráhu např. Emilu Viklickému...Ze studijního pobytu v USA v 68. roce se manželé Hammerovi vrátili domů, zato mladý Jan Hammer v USA zůstal a proslavil se v celém hudebním světě. Vlasta Průchová se ale do nahrávacího studia směla vrátit až v 90.letech. Zůstaly po ní pouhé tři dnes velmi vzácné LP desky.

**19.6.1881** se narodil básník, prozaik, karikaturista a výtvarník **František Gellner** (†1914). Anarchista, bohém, ale také zodpovědný novinář a pracovitý umělec zmizel na počátku 1. světové války a nikdy nebyl zjištěn den ani způsob jeho smrti. Jeho verše mají často formu popěvku, kupletu nebo šansonu. Bez příkras, často na svou dobu s až šokující otevřeností pojmenovává bídu života. Mnoho jeho textů bylo zhudebněno. Pro film Petrolejové lampy tak učinil Luboš Fišer, pro televizní inscenaci Radosti života Miloš Štědroň, Gellnera zpívá Nohavica, mnoho jeho textů zlidovělo.

**19.6.1941** se narodil písničkář, herec, spisovatel a básník **Jan Vodňanský** (†2021). V 60.letech vytvořil s hudebníkem Petrem Skoumalem autorskou dvojici a jejich spolupráce vydržela skoro 20 let. Spolu s Táňou Fischerovou, Miloslavem Štibichem a Leošem Suchařípou hráli v Činoherním klubu a v divadle Ateliér legendární představení S úsměvem idiota, S úsměvem Donkichota a Hurá na Bastilu. Po podpisu Charty 77 a zákazu činnosti hráli v klubech, Vodňanský psal báječné básničky pro děti, texty k filmovým písničkám. Jeho písňové texty i dětské říkanky jsou plné absurdního intelektuálního, ale i suchého a břitkého humoru. Je to estetická a myšlenková pozice, která je zcela jedinečná.

**23.6.1891** se narodil spisovatel, dramatik a filmař **Vladislav Vančura** (†1942). Vystudovaný lékař a zakládající člen Devětsilu, člen Levé fronty a v letech 1921-29 člen KSČ patří k nejdůležitějším osobnostem meziválečné umělecké avantgardy a současně k významným antifašistům. I po vyloučení z KSČ se hlásil k levici, byl činný jako umělecký kritik i organizátor uměleckého života, byl předsedou Československé filmové společnosti. Jeho literární dílo je živé dodnes – pro výjimečný jazyk, hloubku historického vhledu i hravost v pohledu na lidi a v odvaze k jazykovému experimentu. Z rozsáhlého díla zmiňme aspoň Rozmarné léto, Markétu Lazarovou, Luk královny Dorotky, Konec starých časů, Kubulu a Kubu Kubikulu se strašidlem Barbuchou. Za okupace vedl Národně revoluční výbor inteligence, psal do ilegálních tiskovin a dál se podílel na kulturním životě. 1.6.1942 byl na Kobyliské střelnici za svoji antifašistickou činnost popraven.

Zdroje: wikipedia, [www.ypsilonka.cz](http://www.ypsilonka.cz) [csfd.cz](http://csfd.cz), [seznam.cz](http://seznam.cz)



### **Miroslav Bárta: Sedm zákonů**

Egyptolog a archeolog, ředitel Českého egyptologického ústavu Miroslav Bárta se kromě výzkumu pyramid věnuje také zkoumání tzv. kolapsů civilizací a kultur. Výsledkem jsou knihy autorských kolektivů s názvy Něco překrásného se končí (2008), Kolaps a regenerace (2011) a Civilizace a Dějiny (2013). Sedm zákonů je další pozoruhodná publikace, která asi víc otázek o dalším směřování lidstva klade, než zodpovídá. Žijeme v epoše, která nemá obdoby? Je náš svět tak unikátní, jak si myslíme? A budeme první civilizací, která poroste věčně? Nebo je vše jinak a jsme jen dalším kamínkem do mozaiky příběhů člověka na tomto světě? Správná odpověď je pravděpodobně ano i ne. Naše civilizace, úroveň technologií a znalostí obecně, vyspělost komunikací a lékařské péče i míra blahobytu mluví samy za sebe. Podobně jako kdysi ale i dnes čelíme problémům jako nárůst byrokracie, selhávání elit, nadbytek nebo naopak chybějící zdroje energie, ekonomické krize atd. Objevují se i zcela nové výzvy jako globální komunikace, sociální sítě, rozpor mezi nashromážděnými poznatky a skutečným poznáním a mnohé jiné. Sedm zákonů je kniha, která nabízí možnost podívat se na svět jako na součást dlouhé časové řady dějin, procesů i dílčích událostí, jejichž charakteristiky prozrazují, že existuje sedm univerzálních zákonů, kterým podléhají všechny civilizace. I my.

**Miroslav Bárta: Sedm zákonů. Jota 2021. 312 stran, cca 358,- Kč.**

### **Virginie Woolfová: Roky**

Významná anglická spisovatelka Virginie Woolfová je u nás dobře známá, ale její druhdy nejslavnější román Roky z roku 1937 vychází v češtině poprvé. Roky jsou příběhem členů rodiny Pargiterů, jejichž osudy Woolfová vypráví v rozmezí více než padesáti let - od roku 1880 až do třicátých let minulého století. Do literární historie se kniha zapsala jako „svědectví o britské společnosti na přelomu devatenáctého a dvacátého století“. Woolfová se v jednotlivých kapitolách nazvaných po roce, ve kterém se děj odehrává, soustředí na krátké výseky ze životů rodinných členů – otce rodu, plukovníka Abela Pargitera, který při bojích v Indii přišel o dva prsty, nejstarší dcery Eleanor, nejmladší Rose a mnoha dalších. Literární kritik z deníku New York Times Peter Monro Jack nazval Roky nejbohatším a nejkrásnějším románem, který Woolfová napsala.

**Virginie Woolfová: Roky. Překlad Zuzana Mayerová. Odeon 2021. 464 stran, cca 399,- Kč.**

### **Aleš Palán: Rady pánu Bohu, jak vylepšit svět ještě líp**

Novinář a spisovatel Aleš Palán vydal volné pokračování prvního dílu Rad pánu Bohu a možná, že se kromě čtenářů pobaví opravdu i pán Bůh. Radit něco pánu Bohu zavání pýchou, ale Palánův nejvyšší arbitr má čapkovské rysy, takže svět lidí mu není cizí, má pochopení pro lidské omyly, slabosti a pošetilosti. Autor se umí dívat kolem sebe i do sebe, a tak mu neunikají ty ohromné každodenní maličkosti i niterná hnutí, které dělají život tak jedinečným a neopakovatelným. Potom se stává i účtenka v hospodě či stará fotografie zážitkem. A možná nad tím i pán Bůh žasne, čeho si ten drzoun nevšimne. Ilustrace Evy Bartošové jednotlivá zamyšlení dokreslují a vtipně komentují.

**Aleš Palán: Rady pánu Bohu, jak vylepšit svět ještě líp. Prostor 2021. 216 stran, cca 247 Kč.**

*Zdroje: [www.idnes.cz/kultura](http://www.idnes.cz/kultura), [wikipedia](http://wikipedia), [www.nakladatelstviprostor.cz](http://www.nakladatelstviprostor.cz)*

### MUZIKOTERAPIE

„Přijďte si s námi zazpívat a zahrát do reminiscenční místnosti každý čtvrtek od 10 hodin. Hudební sluch nevyžadujeme a těšíme se na vás!“

**Soňa a Lucka**



Schůzka  
důvěrníků  
s vedením  
domova se  
uskuteční  
ve středu 2. 6. 2021  
od 10:00  
v sále.

### VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

Máme 3D brýle, pokud chcete vyzkoušet něco nového a aspoň virtuálně se přenést např. k moři nebo do rodného kraje, neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka. 3D brýle nejsou doporučeny pro klienty s kardiostimulátorem.

### HOMEK NA ZAHRADĚ

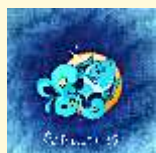
Měl sloužit hlavně pro návštěvy. Byl postaven v době, kdy návštěvy byly zakázány a vůbec se nevědělo, kdy a jestli vůbec budou povoleny. Naštěstí do domova návštěvy mohou, ale domek nám zůstal. Nyní bude sloužit pro různé aktivity, ať už skupinové, nebo individuální. Je bezbariérový a dá se navštěvovat v létě i v zimě. Pokud se do domku chcete podívat, oslovte svého aktivizačního pracovníka.

## Červen



### Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Přátelé jsou pro vás důležití. Již nyní si můžete pomalu začít plánovat letní aktivity nebo společnou dovolenou.



### Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Nemůžete vedle sebe mít nerozhodného člověka. Váš partner naštěstí takový není. Naopak je stejně aktivní jako vy.



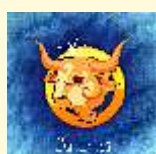
### Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Nestěžujte si, že nemáte stále dostatek času. Nastavte si pravidelný denní režim a zjistíte, že to bude fungovat.



### Beran - 21. 3. – 20. 4.

Dobře víte, co dělat, a tak se v červnu budete s jistotou doma pohybovat mezi všemi nástrahami. Nezaskočí vás nic.



### Býk - 21. 4. – 21. 5.

S dobrou náladou vám půjde vše lépe. Snažte se od rána dívat na svět optimističtěji a usmívat se na své okolí.



### Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Láska kvete v každém věku. Nevzdávejte se proto, že jste starší. Naopak, můžete najít zajímavého parťáka do života.



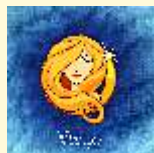
### Rak - 22. 6. – 22. 7.

Projděte si oblíbená místa a kochejte se přírodou. Stačí vyjít na balkon a dát si k tomu dobrý čaj a hezký den je tu.



### Lev - 23. 7. – 22. 8.

Jestliže jste ukončili vztah s partnerem, nepropadejte skepsi. Rozhodně to není vaše poslední známost.



### Panna - 23. 8. – 22. 9.

Jakmile se dostanete k novému úkolu, vaše fantazie se rozjede na plné obrátky. Dokážete ze sebe dostat maximum.



### Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Pozor na to, abyste dnes nepodlehli kouzlu atraktivní osoby, pokud jste sami zadání. Máte doma svůj partnerský vztah.



### Štír - 24. 10. – 22. 11.

Pokud se rozhodnete konzumovat maso, dejte přednost bílému. Vynechte živočišné tuky a přidejte více zeleniny na páře.



### Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Jste jako dynamo a jedete na plný plyn. To s sebou ale také nese občasné výbuchy hněvu. Pozor na takové chování.