

HÁJEK

prosinec
2020

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.**

Beck Gerhart, Ing.
Borecká Jiřina

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,
Zdeňka Proboštová,
Danuše Tučková,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

1. Jak se také nazývá Bitva u Slavkova (2. 12. 1805)?

- a) bitva dvou králů
- b) bitva čtyř panovníků
- c) bitva tří císařů

2. Jak starých dětí se týkalo zavedení povinné školní docházky (6. 12. 1774)?

- a) 6-12 let
- b) 7-12 let
- c) 8-12let

3. K čemu došlo během tzv. Čihošťského zázraku (11. 12. 1949)?

- a) samovolně se rozezněly varhany
- b) pohnul se kříž na hlavním oltáři
- c) dřevěná socha Panny Marie začala plakat

4. Ve kterém roce došlo 13. 12. k ukončení provozu tramvají na Václavském náměstí?

- a) r. 1975
- b) r. 1980
- c) r. 1985

5. Jak se jmenoval časopis, ve kterém 17. 12. 1934 vyšel 1. díl Rychlých šípů?

- a) ABC
- b) Junák
- c) Mladý hlasatel

6. 21. 12. 1834 zazněla poprvé česká hymna ve hře Fidlovačka aneb Žádný hněv a žádná rvačka. Kdo ji zpívá?

- a) slepý houslista Mareš
- b) koktavý baron Dudek
- c) dohazovač Kozelka

7. Kolik soch bylo na Stalinově pomníku, jehož stavba byla zahájena 22. 12. 1949?

- a) 7 soch
- b) 9 soch
- c) 11 soch

8. Fotbalista Pavel Nedvěd získal 22. 12. 2003 Zlatý míč, na jakém postu hrál?

- a) obránce
- b) útočník
- c) záložník

9. Jak se jmenoval slavný kůň, který vyhrál 4x Velkou pardubickou a zemřel 29. 12. 2004?

- a) Korok
- b) Sagar
- c) Železník

10. Který alkoholický nápoj se nesmí od 31. 12. 2002 v ČR prodávat pod původním názvem?

- a) Fernet
- b) Becherovka
- c) Rum

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z listopadového kvízu odpovědělo 16 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

*kolektiv A0, Anna Legnerová,
Marie Černožorská,
Jana Mikešová
a Přemysl Červenka*

Devět správných odpovědí neměl nikdo.

Osm správných odpovědí neměl nikdo.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky č. 2. a č. 8.

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

Zde si můžete přečíst správné odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1.b) dvě stříbrné

2.c) cyklistice

3.a) Fakultní nemocnice v Brně

4.b) 13. století

5.c) Tereza

6.a) Bugatti

7.a) George Herbert Walker Bush

8.c) Emauzský klášter

9.b) 27

10.c) Plzeň

Vážení klienti, milí čtenáři,

zdá se to nemožné, ale opět nastává poslední měsíc stávajícího kalendářního roku. Letošní rok byl pro nás všechny významně jiný a tuším, že pro většinu z nás byl i zkouškou trpělivosti, výdrže, očekávání. Zjednodušeně řečeno, všechno bylo jinak. Čelili jsme a bohužel stále čelíme něčemu novému, neznámému, učili jsme se za pochodu, bohužel nikoli vždy s jasnými a jednotnými informacemi a pokyny. Máme za sebou řadu měsíců, během kterých došlo k prověření vzájemných vztahů, k prověření nás samotných v době velké zátěže, velké neznámé.

Patří dík vám i všem, kteří se každý den starali o chod domova v těchto nelehkých chvílích. Kdyby to bylo v mých silách, právě vy byste ode mne obdrželi medaili za statečnost. Odloučení od svých blízkých, pod kuratelou strašidelných mediálních zpráv, jste byli posilou jeden druhému, silnější slabším.

Jistě, většina z nás a zejména z vás, z řad našich klientů, čelila v životě spoustě těžkých chvil, tato však byla pro všechny nová a neznámá. Jakousi analogií, která mne v této souvislosti napadá, je rodičovství. Zdánlivě nesouvisí, že? Přece snad malá podobnost: Člověk se stane rodičem, v den zrození svého potomka je si jist, že je připraven a schopen udělat pro něj to nejlepší. Až život ukáže, že je to daleko složitější, díky spoustě okolních vlivů. Učení za pochodu. A tím se pro nás stal v přeneseném slova smyslu Covid; kde se vzal, tu se vzal, přišel na svět. Věřte, s veškerou snahou a vypětím sil se učíme stále s ním vypořádat.

Dobrou zprávou, kterou vám mohu sdělit, je, že výsledkem čtvrtého testování celého domova bylo zjištění, že v domově k dnešnímu dni není nikdo Covid pozitivní.

V testování budeme pokračovat každých pět dnů, a to do ukončení mimořádného opatření. V těchto dnech je naší prioritou najít cestu k možnosti zajištění návštěv a setkání s vašimi blízkými. Blíží se vánoční čas a pro mě osobně je lidsky nepřijatelné, abyste byli o tyto chvíle ochuzeni. Tuším, že samotné setkání se stane pro vás dárkem největším.

Byly zahájeny práce na přípravě návštěvní místnosti, která by měla být k dispozici nejpozději 17.12. t.r. Držte palce, je to opravdu potřeba. O průběhu a rezervačním systému návštěv vás budeme informovat v týdnu od 30.11.

Do té doby, prosím, neklesejte na mysli. Pro nás mladší jste častou inspirací s vědomím toho, čemu všemu jste ve svých životech museli čelit.

Pokud vám zdravotní stav dovoluje, využívejte, prosím, prostory našich zahrad. Byť krátké, ale pravidelné, procházky mají příznivý vliv na vaše zdraví. Pokud vám zdravotní stav nedovoluje, obraťte se na přítomné aktivizační pracovníky vašeho oddělení, kteří vám mohou s vycházkou pomoci.

Chraňte sebe i ostatní ochrannými pomůckami. Jak poslední testování prokázalo, tato opatření přinášejí své ovoce, mají smysl.

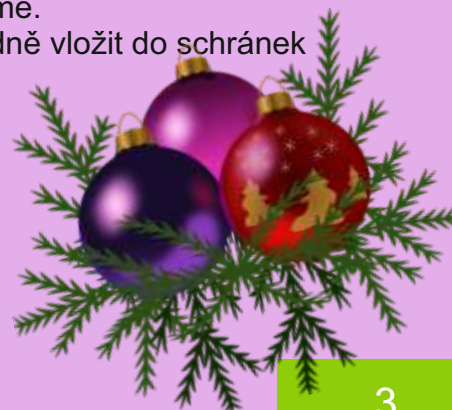
Pevně, spolu s vámi všemi, věřím, že nepříznivou situaci brzy zvládneme.

Máte-li podněty, je možnost je odevzdat přes kolegy z oddělení, případně vložit do schránek důvěry.

Přes jinakost této doby, nedejme se a pokusme se, o to více, připravit si co nejkrásnější vánoční čas.

Jsme tu pro vás, jsme tu s vámi.

Dagmar Zavadilová a kolektiv domova



Ani v této nelehké době
nezahálíme, věnujeme se
procvičování těla i ducha.



Verše z časů korony

Kovid

Marie Vaňková

Zatím jen o své blízké jsme se báli,
když do práce cestovali,
aby kovid nedostali.
U nás to bylo zatím v pořádku,
nikdo si nelehl na marodku.
V jiných domovech už nemocní byli i umírali.
U nás jen omezení jsme měli,
už jsme se nescházeli.
Kafíčko vypít si s partou holek,
kterým je už přes osmdesát,
to zakázáno je.
Teď ve svém pokoji si ho každá vypije.
To zábavné už není.
Teď každý sám v pokoji myslí na to,
co bylo a už není, bylo nám to vzato.
Kovid už přišel sem a lidé se ho bojí.
Doufáme, že to tu ve zdraví všichni přežijem,
a časy lepší zažijem.

Díky

Irena Krátká

Ty naše sestřičky
Jsou jak koroptvičky
Stále na svých nohou
Dělají, co mohou
Běhají kolem nás křepce
I když se jim vždycky nechce
Není divu v těch mundúrech
To by jiný možná utek
Mají sic bílé odění
Je to však spíš brnění
Masky, pláště, rukavice
Kdo by snesl ještě více?
Navíc v pachu, vedru, hluku
(to když babčám šustí v uchu).
Buďme rádi, že je máme
Nářkům, steskům odoláme
Proto nosme všichni roušky
V této době plné zkoušky.

**Díky všem sestrám a dalším na
patře B2 i všem ostatním.**

Irena Krátká

Dobrý den,

omlouvám se hned na začátku, ráda bych vás oslovila nějak víc osobně, ale nevím, kdo bude můj dopis číst. Žijeme teď všichni v takové zvláštní době, já jí říkám uzavřená. Většina lidí právě v tuhle chvíli sedí doma a raději nevychází ven. Tedy kromě těch, kteří musí pracovat a bez nichž bychom se my všichni ostatní neobešli.

Jsou zavřené školy, děti se učí doma s pomocí rodičů, někteří rodiče si přenesli svoji kancelář do svých domovů a s ostatním světem jsou spojeni jen na dálku.

A tak jsme vlastně víceméně někde zavření všichni. A více teď rozumíme tomu, jak se cítí pacienti v nemocnici, v seniorských domovech i v dalších zařízeních, kde jsou odříznuti od svých blízkých. Oddělil nás od sebe zrádný virus, který se jmenuje covid. A my s ním teď všichni společně bojujeme.

A nejen s ním, bojujeme se svými neduhy, ale i sami se sebou, se svými obavami, strachem i osamocením.

Hodně lidí bez ohledu na věk je v tuhle dobu bez kontaktu s rodinou, snažíme se chránit jeden druhého před nákazou a chybí nám pohled do očí toho druhého nebo jen letmé pohlazení.

Ale myslíme na sebe a to je důležité. A myslíme i na vás všechny, kteří jste nyní bez svých blízkých a prožíváte bez nich smutné chvíle.

Rozumím tomu. I já to tak mám.

Jsem sice ještě, jak se říká, soběstačná seniorka, ale žiju sama. Dcera žije v zahraničí a ji a její dvě děti jsem neviděla už deset měsíců. A dva vnuky, kteří žijí ve stejném městě, teď dlouho neuvidím kvůli možné nákaze covidem.

A víte co? Nesedím doma a nepláču a ani se nijak nehroučím. Vyndala jsem si staré i novější fotky svých dětí i jejich potomků a prohlížím si je. A v duchu si vzpomínám na všechno, co jsme spolu zažili. Nebo si jen tak ležím na gauči a říkám si, která část mého života, který den, která hodina byla ta nejhezčí.

A pak zavřu oči a v mojí hlavě běží film plný obyčejného štěstí. Jak jsme se poprvé políbili s mým vysněným klukem, jak jsem kráčela k oltáři nebo jak jsme se báli dotknout našich novorozeneckých dětí. Vzpomínám na svoje dětství a znova se vidím v třetňové aleji, jak lezu po stromech a pak se bojím jít domů, protože jsem se nešla po škole domů převléknout a na stromě jsem si roztrhla novou školní červenou sukni. Nebo jak jsme s mámou a s babičkou v lese sbíraly borůvky a jak mě to strašně nebavilo a pak jsem po letech k tomu samému nutila svoje děti. A taky mám před očima, jak jsme u babičky s mojí sestrou seděly pod stolem a poslouchaly ji a její sousedky, jak si vyprávějí příběhy, a přitom draly perli.

Vzpomínky jsou krásná věc, přehráváme si svůj vlastní film a ani nemusíme jít do kina. Ten film je náš život. Někdy to byl horor, někdy drama, jindy to bylo romantické, ale nejradši vzpomínám na komedie. Představte si třeba rodinnou oslavu sedmdesátin mého tatínka. My ženské jsme nachystaly spoustu jídla a pití, obrovský dort se 70 svíčkami, sjela se celá rodina, sedíme u stolu, máma přinese ten slavný dort, kde svítí všechny ty svíčky. Všechny pohledy se soustředí na oslavence, všichni máme dojetím lesklé oči, gratulujeme jeden přes druhého a pak trochu potouchle čekáme, jak se mu podaří všechny ty mrňavé svíčky sfouknout. Tři, dva, jedna, teď. Táta se z plných sil nadechne a v tu chvíli mu z pusy vyletí umělé zuby a usednou přímo doprostřed dortu mezi ty hořící potvory. Tímto výkonem se samozřejmě zapsal do nejlepších historek z naší rodinné kroniky. A že jich tam bylo.

Každá rodina má svoji nepsanou kroniku, každý z nás ji má. Nosíme si ji s sebou a na přeskáčku si v ní listujeme. Ty horší stránky radši přeskočme, stejně už minulost nezměníme. Ty pěkné a veselé stránky já otvírám pořád dokola. Kdyby to byla knížka mého života, měla by už pěkně ohmatané rohy.

A nejlepší na tom je, že ta knížka ještě pořád není dopsaná. A co v ní bude dál, záleží i na mně. Jasně, už nevylezu ani na Sněžku, natož na Mount Everest. V září jsem byla na výletě a po pár kilometrech jsem si odřela prsty na nohou tak, že jsem nemohla další tři dny vlézt do žádných bot. A vím, že přijde čas, kdy možná neobuju žádné boty. Jako moje maminka. Na konci svého života ležela v nemocnici a její svět se scvrkl na nemocniční pokoj a její postel. Chodili jsme za ní a ona nám vyprávěla o svém dětství, o svém životě, o svých snech, malých vítězstvích i prohrách. Nikdy před tím nebyl čas všechny ty příběhy vyprávět a poslouchat.

Vidím ji na té posteli, jak se přes všechny zdravotní komplikace a nesnáze pořád zajímala o to, jak je venku, jaké je počasí. Protože počasím se řídil celý její život na vesnici. A tak uměla i z té postele ocenit, když vysvitlo sluníčko.

Protože to znamenalo, že na ni čeká práce a práce byl celý její život. A tak ji to sluníčko za oknem budilo k životu i v té nemocnici. A když přšelo, nebyla smutná, jen se zeptala, jaká je předpověď počasí a kdy to slunce zase vyjde. A já vám přeju, aby to sluníčko přinášelo hodně radosti i do vašeho života.

Máme podzim, budou dny, kdy bude schované, ale jednu jistotu máme všichni. Zase vyjde.

A v těch šedých pošmourných dnech si můžete pustit váš film. Nebo otevřít vaši knihu života. Nalistujte ty stránky, kdy jste byli šťastní a prožijte si to znova. Stojí to za to.

Vím, o čem mluvím. Já to dělám taky.

S přáním hodně zdraví, dobré nálady a toho sluníčka vás zdraví

Vlasta



Pozdrav od tygříka Péti, ještě žije!

Malý tygříček Péťa žije! Dařilo se mu skvěle, ale nyní, když se ode mne dozvěděl radostnou novinu, že se vrátí z nemocnice pan Pavel Drbohlav, tak přímo dovádí a má rozvernou náladu. Pan Pavel si myslel, že už nežije, ale to je omyl. Tygříka Péťu jsem objevila náhodou. Jedno sobotní odpoledne jsem šla na procházku a jak tak jdu, musela jsem projít okolo knihovny a tam se to stalo. Nejdříve jsem zaslechla slaboučké ťapkání nožek na stolku s krabicemi na vrácené knihy. Zastavila jsem se a zpozorněla jsem. A najednou slyším tichounký hlásek, spíše pisklavý a plačtivý. „Haló, vidí mě někdo a slyší mě taky někdo?“ Vešla jsem do knihovny, zamířila jsem rovnou ke stolku a tam jsem jej poprvé spatřila. Choulil se a třásl za krabicemi s vrácenými knihami. Odpověděla jsem tomu dosud neznámému tvorečku: „To se ví, že tě vidím a slyším, copak tady děláš, tak sám, jsi velice smutný, pročpak, mohu ti nějak pomoci?!“ „Jsem tygřík Péťa, ožil jsem ve fantazii pana Pavla, ale zanedlouho si myslel, že jsem odešel, už mě neviděl ani neslyšel, bohužel!!!“

Já mu na to povídám: „To je smutné, ale mohu ti pomoci, určitě! Nenechám tě zeslábnout, poté by tě dostala do svých spárů nicota, to vím také moc dobře! Budu tě krmit dobře fantazií, té mám dosti pro nás oba dva!“

A tak se stal tygřík Péťa nerozlučným přítelem, a to i v době těžší, když byla vyhlášena karanténa. Byla jsem moc ráda, že ho mám. Co jsme si spolu každý večer navyprávěli příběhů a co jsme se nasmáli! U mě žije z fantazie můj bílý plyšový pejsek, maltézáček Robin, který byl také rád, že jsem i jemu přivedla kamaráda. Ještě u nás na pokoji s námi žije naše milá „yettice“ neboli sněžná plyšová žena Amálie, která ochraňuje ve dne i v noci mého manžela Tonička.

Tak nám ubíhal spokojeně čas, až do doby, kdy jsem se rozhodla, po delším váhání, chodit do literárně dramatické dílny, a dostala jsem od paní Tučkové darem dvě překrásné knihy s články a příběhy klientů. Začela jsem se s radostí do příběhů a náhle jsem se dostala ke čtení příběhů od pana Pavla Drbohlava. Překvapil mě jeho článek, vždyť on stvořil tygříka! Hned ten den večer jsem článek četla i tygříkovi a pak jsem se ho vyptávala, proč od svého stvořitele odešel. Tygřík Péťa se zachmuřil, chvíli mlčel, přemítal dlouho, ale pak se rozpovídal. Říkal, že nechtěl svého prvního přítele trápit, neboť mu chtěl velice pomáhat, ale nějak se to zhatilo a tak se už nemohl dále dívat na trápení milovaného přítele a tak se rozhodl navždy zmizet. Moc ho to bolelo, ale říkal si, že to bylo nejlepší řešení.

Nyní jsem Péťu informovala, že jeho přítel, pan Pavel, utrpěl zranění při pádu na pokoji a musel podstoupit operaci a následnou rehabilitaci. A když jsem Péťovi řekla, že už se pan Pavel vrátil do domova a odpočívá ve svém pokoji, tak se zaradoval a hned odskotačil se v noci na svého přítele podívat.

Nyní k němu chodí každý den, ale nenechá se vidět. Já si myslím, že by se měl znovu panu Pavlovi ukázat, on by určitě měl velkou radost, že se Péťovi daří dobře. Pokusím se ty dva znovu seznámit? Držte mně palce, ať vše dobře dopadne! Loučím se jen asi na chvíli, dám vědět o přátelství v našem domově a jak pokračuje.

A co si myslíte vy? Má se tygřík Péťa a pan Pavel znovu setkat? Nyní můžete nechat také pracovat svoji fantazii!!

I.B.



Kočka se vyhřívala na sluníčku

Kočka se vyhřívala na sluníčku a mlsně se olizovala, seděla na posledním schůdku starého žebříku, který byl opřen o hrušeň, obalenou žlutými máslovými hruškami, které vydávaly neodolatelnou vůni, která se linula kolem. Nad kočkou v koruně seděli dva mladí kosáci, kteří s chutí klovali do velké máslovky. Sladouchká šťávička jim stékala po zobáčku i po jejich fráčku. Tu přiletěla velká moucha, která se také chtěla zúčastnit hodování, ale ouvejs, jeden kosák si chtěl zpestřit svůj jídelníček a ohnal se po mouše, a ta se najednou ocitla v jeho zobáčku. Ucítla ještě sladkou vůni i chuť a pak rychle putovala do kosího žaludku, a tam zpestřila kosí jídelníček, chudák moucha. Kosák dále pokračoval v hodování na hrušce. Byl horký srpnový den a celá Novákovíc rodina seděla ve stínu hrušně u prostřeného stolu a cítila tu vůni, ale kočka tu cítila něco jiného, pro ni daleko lepšího než hrušky. Bylo to do růžova upečené kuřátko a již rozporcovaná křehoučká husička, která se rozvalovala na bílé míse, politá hnědou voňavou šťávičkou, která se na míse leskla jako povrch malého bazénku, který byl vybudován u malé skalky s bílým rododendronem. Novákovíc oslavovali zde na své zahradě a ve stínu hrušně narozeniny své patnáctileté dcery, která ukončila s vyznamenáním své studium na základní škole, a čekalo ji ještě studium na zdravotní škole. Všichni jí blahopřáli k ukončení školní docházky a byli rádi, že ji vzali na zdravotní školu. V rodině potřebovali nějakého zdravotníka. Děti měli ještě pět, byly mladší než sestra, ale byli to raubíři, takže každou chvíli bylo potřeba nějaké ošetření a sestra by se hodila. Byla to velmi milá rodina, všichni se měli moc rádi a doma bylo stále veselo, až na nějaké úrazy dětí, a to bylo teď zažehnáno. Měli v rodině budoucí zdravotnici, která vždy bolístky ošetří. A jak všichni hodovali a radovali se, nevšimli si, že na žebříku již nesedí jejich mourovatá kočička, která pomalu slezla, neboť vůně ji táhla dolů ke stolu s dobrůtkami. Usadila se u židličky malého Jakuba, který ohryzoval právě stehýnko kuřátka a drobečky mu padaly na zem a kočička si na nich taky pochutnávala. Uviděl to o rok starší Matěj a hrábl do mísy s husičkou a hodil kočičce větší kousek, pěkně promaštěný a voňavý. Kočka po něm skočila a odnesla si ho za strom, a tam ho pomalu a v klidu okusovala. Po skončení svého hodování si olízla pacičky, na kterých zbylo pár kapiček šťávičky a promnula si své vousky, na kterých zůstalo pár drobečků husičky, a slastně se protáhla. Tak teď by to chtělo ještě něco na zapití, pomalu s naplněným bříškem se šourala k malému bazénku a tam se s chutí napila. Bílý rododendron opojně voněl a kočička nasycena a napojena už asi daleko by nedošla a tak své tělo složila hned u bazénku a malé skalky s rododendronem, zavřela oči a ještě se slastně protáhla a usnula.

M.V.



Na okraji kapesníčku

Na okraji kapesníčku, který ležel na malém stolku u starodávného křesla vedle velké malované truhly, byla kapka zaschlé krve. Čí to byl kapesníček a na něm kapka zaschlé krve?

Ve velkém pokoji, kde byl starodávný nábytek s velkou knihovnou, kde bylo plno starých knih, a kde byla dvě vysoká okna, polozahalená těžkými závěsy, a v prostředku s velkým oválným těžkým stolem a šesti vysokými židlemi, potaženými látkou v barvě závěsů, nikdo nebyl. Byl to jediný pokoj v tomto domě, který byl takto zařízen. Ostatní pokoje byly moderně zařízené s velkými okny, která prozařovala pokoje bez závěsů, jen s lehoučkými a průsvitnými záclonami, které do pokojů pouštěly letní slunce.

Celý tento dům obýval starý muž se svým synem, kuchařkou a zahradníkem, který byl současně manželem kuchařky. Starému pánovi bylo kolem osmdesáti let a synovi něco málo přes čtyřicet. Nebyl to jediný syn. Druhý syn dvojče odešel z domova již dávno, zamiloval se do krásné Američanky, která byla v městečku na návštěvě u svého strýce a odjel s ní do Ameriky. Matka záhy po jeho odjezdu zemřela a otcí to málem zničilo srdce, neboť do tohoto syna vkládal velké naděje, že po něm povede jeho podnik, ale nestalo se. Druhý syn se stal lékařem a tak otec podnik prodal. Nežilo se jim špatně, měli krásný dům s krásnou zahradou, ale moc šťastni nebyli. Pan doktor se sice oženil, ale záhy mu manželka zemřela a děti neměli, a tak zůstal s otcem sám. Syn z Ameriky se občas ozval, ale to starému pánovi nestačilo. Dozvěděl se sice, že má vnučku, ale pak dopisy ustaly. Až po delší době přišel od právníka z Ameriky dopis, že syn i jeho manželka zemřeli a po nich zůstala vnučka sama. Rodiče a prarodiče zemřeli a žádného příbuzného již tu nemá, a nikdo se nemůže o vnučku postarat. A tak se pan doktor s otcem dohodli, že si vezmou vnučku sem, do země, kde se narodil její otec. Strýc se vypravil do Ameriky, aby ji přivezl dědovi domů, a tak se stalo, že v domě opět zavládl smích a radost.

Malá dívka byla ráda, že poznala svého dědečka a strýce, a také milou kuchařku, která jí měla ráda jako svou dceru, která jí dávno zemřela. A teď asi tušíte, čí to byl kapesníček. Malá dívka pobíhala po domě, až se dostala do pokoje dědečka, a protože byla zvědavé dítě, tak ji zaujala malovaná truhla, kde dědeček schovával vše po své milované ženě.

Byly tam šaty a šály, co nosila babička na koncerty, které měla moc ráda, ale i vykládaná krabička s dopisy a šperky.

Zvláště se jí zalíbil jeden ozdobný špendlík, a jak ho obdivovala, píchla se do prstíku a bylo to; sice neusnula jako Růženka, ale zabořilo to a z prstu jí vytrysklo trochu krve. Ještě, že měla svůj kapesníček, který jí dala kdysi maminka, a byla to jediná památka na ni. Prstík otřela kapesníčkem a položila ho na malý stolek u truhly a obdivovala další věci z krabičky, když tu náhle uslyšela hlas kuchařky, že je oběd. Měla už velký hlad, a tak rychle zavřela krabičku a uložila ji do truhly a vyběhla z pokoje. Málem se srazila se strýcem, který zrovna přijel od pacienta. Strýc se usmál a zakroutil hlavou, co zase ta malá nezbednice asi provedla. Ta prchala do jídelny, kde už vonělo pečené kuřátko a zasedla rychle za stůl. Dědeček, který přicházel, ji pokáral, ať si nejdříve umyje ruce, kdoví, kde co zase dělala. Holčička poslechla a způsobně jako nějaká dáma odešla do koupelny umýt si ruce a až tam si vzpomněla na svůj kapesníček, který nechala ležet na malém stolku u starodávného křesla vedle malované truhly.

M. V.





Drazí přátelé, jistě si všichni uvědomujeme složitost dnešní doby. Stále a stále kolem nás kolují různé informace. Jak často nás zahlcuje strach, nervozita, stres, negativní emoce. To určitě není dobré, to nám snižuje imunitu, to nás oslabuje, to nám přináší další zdravotní problémy. V listě Filipanům nám apoštol Pavel doporučuje: Radujte se v Pánu vždycky, znovu říkám, radujte se! Vaše mírnost ať je známa všem lidem. Pán je blízko. Netrapte se žádnou starostí, ale v každé modlitbě a prosbě děkujte a předkládejte své žádosti Bohu. A pokoj Boží, převyšující každé pomyšlení, bude střežit vaše srdce i mysl v Kristu Ježíši. Konečně bratři a sestry, přemýšlejte o všem, co je pravdivé, čestné, spravedlivé, čisté, cokoli je hodné lásky, co má dobrou pověst, co se považuje za ctnost a co sklízí chválu (Flp 4,4-8). Třeba někdo řekne: To je hezké doporučení, radujte se. Není důvod radovat se. Určitě není prostor k tomu, aby se člověk veselil a projevoval vnější postoje nějakým obrovským humorem, ale je tady místo pro vnitřní radost, radost, z které vyvěrá klid, pokoj v duši i vnějším přístupem k této složité době. A v této době je nám nablízku Ježíš, ten, který přišel na svět, aby nám přinesl úžasnou naději, že má smysl se na něho obracet v každé životní situaci. Ježíš je ten, který řekl: Vaše srdce ať se nechvěje úzkostí! Věřte v Boha, věřte i ve mne (Jan 14,1). Ježíš je ten, který nám ukazuje cestu, cestu, kudy má směřovat náš život, naše jednání, naše názory, náš postoj k dění kolem nás.

Vždyť On řekl: „Já jsem cesta, pravda i život“. On je východisko z každé složité situace. Jen my to mnohdy nechápeme. Hledáme různé jiné cesty, jen lidskou pravdu, a ta často nepřichází. A přitom Ježíš říká: „Já jsem světlo světa, kdo mě následuje, nebude chodit ve tmě, ale bude mít světlo svého života“ (Jan 8,12). Nádherně nám to popisuje apoštol Pavel v již zmíněném listě Filipanům: „Způsobem bytí byl Ježíš roven Bohu, a přece na své rovnosti nelpěl, nýbrž sám sebe zmařil, vzal na sebe způsob služebníka, stal se jedním z lidí. A v podobě člověka se ponížil, v poslušnosti podstoupil i smrt, a to smrt na kříži. Proto ho Bůh vyvýšil nade vše a dal mu jméno nad každé jméno, aby se před jménem Ježíšovým sklonilo každé koleno - na nebi, na zemi i pod zemí - a k slávě Boha Otce každý jazyk, aby vyznával: Ježíš Kristus jest Pán“ (Flp 2,6-11). On přijal lidství, aby se nám podobal, kromě hříchu. On nám dal také příklad, jak máme milovat, pomáhat těm, kteří nás potřebují, kteří potřebují náš klid, pohodu a lásku. On nás také naučil tu krásnou modlitbu: Otče náš, jenž jsi na nebesích, - posvět' se jméno tvé. - Přijď království tvé. - Buď vůle tvá, jako v nebi, tak i na zemi. - Chléb náš vezdejší dej nám dnes. - A odpusť nám naše viny, - jako i my odpouštíme našim viníkům. - A neuveď nás v pokušení, - ale zbav nás od zlého. A my můžeme přidat: Vysvobod' nás ode všeho zlého, Bože, a dej našim dnům svůj mír. Smiluj se nad námi a pomoz nám: ať se nikdy nedostaneme do područí hříchu, ať žijeme v bezpečí před každým zmatkem, strachem, zoufalstvím a s nadějí očekáváme požehnaný příchod našeho Spasitele Ježíše Krista. - Neboť tvé je království i moc i sláva navěky.

Přeji nám všem hodně zdraví, radost v srdci, klid a pohodu. Myslím na vás a modlím se za vás.

Váš jáhen Pavel Urban

ŘECKÉ OSTROVY - 12. díl



Ostrov je asi 12 kilometrů dlouhý a přibližně 6 kilometrů široký. Pobřeží je členité se zálivy, mysy a poloostrovy. Jihovýchodní a jihozápadní části mají mírnější svahy, a tam se také nachází většina osad a zařízení. Terén je více hornatý, na severním pobřeží leží nejvyšší vrchol 433 m na hoře Karafiltsanaka. Hlavní město Skiathos je ve východní části ostrova. Další hlavní osady jsou Kalyvia, Troullos, Xanemos, Koukounaries a Achladias. Mezinárodní letiště Skiathos je na severovýchodě ostrova, vedle laguny a nížiny oddělující ostrov od poloostrova Lazareta.



Prosinec 1920 – slovo **robot**. V prosinci uplyne 100 let od premiéry dramatu Karla Čapka R.U.R. Umělým dělníkům říkal autor hry laboři, ale nelíbilo se mu to. Starší z bratrů Čapků Josef při jedné z debat na toto téma navrhl označení robot. A tak to zůstalo. Od toho se odvodil i název dramatické novinky **R.U.R. - Rossumovi univerzální roboti**. Divadelní hra byla přeložena do více než třiceti jazyků, slovo robot je univerzálně přijímané a používané.

Prosinec 1930 - byla dokončena vila Tugendhat. Vila Tugendhat v Brně je funkcionalistickým dílem německého architekta Ludwiga Miese van der Rohe, který přijal zakázku od manželů Greta a Fritze Tugendhatových. V roce 2001 byla vila zapsána do seznamu světového dědictví UNESCO.

Spolu s německým pavilónem na výstavě EXPO v Barceloně (1929) je vila považována za nejvýznačnější předválečné dílo **Ludwiga Miese van der Rohe**, jednoho z tvůrců moderní architektury 20. století. Patří k základním dílům světové moderní architektury – funkcionalismu. Díky dostatku peněz se při stavbě mohly použít unikátní technologie a moderní materiály. Známy je především prosklený hlavní obytný prostor vily Tugendhat se zimní zahradou. Zcela výjimečným kamenným dekorativním a zároveň funkčním prvkem v interiéru vily je tzv. onyxová příčka. Medově žlutý kámen je průsvitný a při osvětlení zapadajícím sluncem určité místa kresby na zadní straně rudě září.

V červnu 1992 probíhaly ve vile rozhovory mezi předsedou vlády ČR Václavem Klausem a předsedou vlády SR Vladimírem Mečiarom a zde byla také v srpnu téhož roku podepsána Dohoda o rozdělení Československa.

Osudy domu inspirovaly spisovatele Simona Mawera k románu Skleněný pokoj z roku 2009. V roce 2018 ve vile probíhalo natáčení filmu Skleněný pokoj na motivy románu.

7.12.1905 provedl primář očního oddělení fakultní nemocnice v Olomouci **Eduard Konrád Zirm první transplantaci oční rohovky na světě**. Byla to vůbec první úspěšná transplantace v historii.

Ke 100. výročí transplantace rohovky byla 7. prosince 2005 na budově očního oddělení fakultní nemocnice v Olomouci odhalena pamětní deska.

25.12.1930 měl premiéru **první český zvukový film Fidlovačka aneb Žádný hněv a žádná rvačka**. Scénář hudební komedie vznikl podle stejnojmenné divadelní hry J.K.Tyla. V režii Svatopluka Innemanna hráli Antonie Nedošínská, Slávka Tauberová, Růžena Šlemrová, Jindřich Plachta, Eman Fiala, Čeněk Šlégl, Ella Nollová a další hvězdy tehdejší filmové scény.

13.12.1980 byl **ukončen provoz tramvajové dopravy na Václavském náměstí** v Praze.

Tramvajová trať spojovala v letech 1884–1980 Můstek s Národním muzeem, během té doby byla několikrát přestavěna. Roku 1900 byla celá trať v souvislosti s likvidací koňky a postupným rozšiřováním sítě Elektrických podniků elektrifikována. V roce 1927 bylo náměstí rekonstruováno, tramvajová trať byla přemístěna do středního pruhu a pomník sv. Václava obcházela po každé straně jedna kolej. Po zprovoznění první části linky metra A 13. prosince roku 1980 byl provoz ukončen. Od 90. let 20. století se uvažuje o částečném nebo úplném obnovení tratě.

13.12.1995 byl po rekonstrukci otevřen **Veletržní palác** jako sídlo Sbírky moderního umění Národní galerie. Veletržní palác v pražských Holešovicích je jedna z prvních a největších funkcionalistických staveb Prahy. Budova je od roku 1958 nemovitou kulturní památkou.

Palác vznikl podle návrhu architektů Josefa Fuchse a Oldřicha Tyla v letech 1925 až 1928. S podlahovou plochou asi 13 500 m² byl v té době největší stavbou tohoto typu na světě. Tehdy sloužil společnosti Pražské vzorkové veletrhy. Po roce 1939 nacisté využívali budovu a přilehlé prostranství jako shromaždiště pro židovské občany Čech a Moravy před transportem do koncentračních táborů. Po druhé světové válce se palác stal sídlem několika společností zahraničního obchodu. 14. srpna 1974 byla budova téměř zničena obrovským požárem, jehož likvidace trvala do 20. srpna. V současnosti slouží Veletržní palác jako prostor pro stálou expozici Umění 20. a 21. století – sbírka moderního a současného umění. Ve stálé expozici jsou díla světových umělců jako např. Alfonse Muchy, Pabla Picassa, Clauda Moneta nebo Vincenta Van Gogha. V bývalém kině v podzemí paláce je divadlo Studio hrdinů.



Potrava pro mozek? Ochrání vás před depresí a zlepší paměť!

Jste v poslední době bez nálady, přijde vám, že vám to nemyslí, hůř spíte a víc zapomínáte? Třeba je to tím, že váš mozek hladoví. Čím ho rychle dostat do formy a ještě si pochutnat?

Mozek řídí všechny činnosti v těle a potřebuje k tomu spoustu paliva, tedy nezbytné výživy pro své fungování. Je jako jiné orgány: bez důležitých látek nemůže pracovat na plný výkon. Čím krmit mozek, aby byl spokojen?

Nejlepší výživa pro mozek

S pomocí některých potravin lze nejen zlepšit schopnost učení a soustředění, ale také zvýšit IQ, vylepšit náladu nebo ochránit mozek proti degenerativním změnám. Co by mělo být pravidelně ve vašem jídelníčku?

1. Jablka a další ovoce: Jablíčka obsahují antioxidant kvercetin, který chrání buňky před poškozením volnými radikály. Dopřávejte si také maliny, ostružiny, černý rybíz nebo hroznové víno a vhodné jsou i borůvky, které obsahují flavonoidy – ty mají vliv na regeneraci mozkových buněk a zlepšují dlouhodobou i krátkodobou paměť.

2. Mrkev a jiná zelenina: Mozek potřebuje dostatek kyseliny listové a vitaminů C, K a E a také železo. To vše obsahuje například mrkev, ale i celer, dýně, česnek, červená řepa nebo černý kořen. Jejich pravidelná konzumace pomáhá zahnat demenci. Zvláštní pozornost zasluhují rajčata: zlepšují paměť a podporují tvorbu hormonu štěstí podobně jako čokoláda. Zapomenout nesmíte ani na brokolici – díky obsahu vitaminu K výrazně zlepšuje paměť.

3. Dýňová semínka: Obsahují antioxidanty a také hořčík, železo, měď a především zinek, tedy minerály, jejichž nedostatek je někdy spojován s vyšším rizikem nejen Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby, ale také s migrénou, depresí nebo epilepsií.

4. Olivový olej: Kvalitní oleje, nejlépe lisované za studena, posilují paměť, dodávají tělu energii a mozku potřebné živiny. Terapeutická dávka oleje je asi lžička denně – můžete si ji přidat třeba do salátu. Extra panenský olivový olej je prý i vhodnou prevencí Alzheimerovy choroby.

Bylinky pro bystrý mozek a lepší paměť

Činnost mozku lze ovlivnit i pomocí bylin. Můžete je buď přidávat do jídla, nebo si z nich vařit čaj, některé jsou nejlépe dostupné ve formě doplňků. Které lidskému řídicímu centru svědčí nejvíc?

1. Ženšen: Díky němu se rozproudí krev v celém těle. Mozek je tak lépe zásoben živinami a kyslíkem a plný energie, což vede k výkonnějšímu soustředění a lepší náladě.

2. Zelený čaj: Obsahuje cenné minerály a vitaminy, je významný antioxidant a díky kofeinu také „startér“, který vylepší náladu, pomůže se soustředěním a posílí paměť. Denně byste si měli dopřát alespoň jeden šálek zeleného čaje.

3. Ginkgo biloba: Jinan dvoulaločný podporuje krevní oběh a má schopnost zlepšit paměť, takže ho často využívají studenti v době zkouškového období.

3x severní pól



ZAJÍMAVOSTI



Pro zasmání, i pod rouškou

Tak dlouho se chodí s rouškou, až se tkanička utrhne.

S rouškou nejdál dojdeš.

Vlk se nažral a rouška zůstala celá.

Každý své roušky strůjcem.

Host do domu, roušku na hubu.

Rouška kvapná, málo platná.

Nechval roušky před večerem.

Kde se rouška vaří, tam se dobře daří.

Co na roušce, to na jazyku.

Kouká, jako by mu ulítly roušky.

Kolik roušek máš, tolikrát jsi člověkem.

Škoda každé roušky, která padne vedle.

Bez roušky do obchodu nelez.

Pozdě roušku honit.

Rouška – půl zdraví.

Na každou roušku se někde vaří voda.

Lepší rouška v hrsti než respirátor na střeše.

Kdo chce roušku šít, nit si vždycky najde.

Koho chleba jíš, tomu roušku ušij.

Zdroje: seznam.cz, www.jsmekocky.cz

Rozloučili jsme se: Duňková Věra, Hruboňová Jarmila, Štěpánová Olga, Svoboda Miroslav, Tomalová Anna.



Jakub Arbes – Trilobit

Novela kulturně historická (1890)

Muž, jemuž jsme věnovali právě chvíli pozornost, byl rodilý Francouz – muž vzdělaný, živého temperamentu – muž, jež nenadálý politický převrat ve vlasti zavál náhodou do Čech – do země, o jejíž minulosti, obyvatelstvu, jazyku, mravech atd. neměl druhdy téměř ani zdání. Nepřijel sice do Prahy sám, nýbrž v dosti četné společnosti krajanů, s kterými se sice stýkal a dorozumíval, ale kteří právě jako on přijeli do Prahy jako političtí psanci, s poměry země a obyvatelstva naprosto neobeznámení a jazyka českého, ba většinou též německého neznalí. Charakteristické zvláštnosti Prahy, zvláště její starožitnosti a především rozkošná poloha učinily na tyto Francouze, zejména pak na muže, o němž vypravujeme, hluboký dojem.

Ale což vše naplat, když kromě svých krajanů, s kterými přijel do Prahy, jen zřídka kdy se s někým setkal, s kým by se mohl ve své mateřštině dorozumět a pobavit. Neznaje jazyka českého ani německého, cítil se v Praze osamělým, a jakmile nebyl mezi svými krajany, bezpříkladně se nudil. Nedlouho před svým příchodem do Prahy totiž po delší čas vedl život takřka požitkářský, život v svrchované míře příjemný, bezstarostný – v němž zábava stíhala zábavu. Není tudíž divu, že pociťoval v Praze, kde krajané jeho žili spíše v ústraní nežli s okázalou nádherou, náhlou změnu života dvojnásob bolestivě.

Naštěstí byl mužem přísné vědy – a matematika byla vědou jeho nejmilejší. Ba více – štěstí mu přálo i v jiném směru. Seznámil se s několika inteligentními a zároveň praktickými lidmi – z nichž někteří vyznali se i ve francouzštině – kteří se zanášeli smělým projektem vystavět železnou dráhu z Prahy údolími do lesů křivoklátských, popřípadě až do Plzně. V tu dobu byl podobný projekt ovšem ještě cosi nadmíru odvážného, zdánlivě skoro nemožného, což však Francouze tím více dráždilo, takže se uvolil spolupůsobiti při přípravných pracích.

Na den, na dva dny byl tak démon nudy zažehnán; ale jakmile se ubohý psanec francouzský ocitl o samotě a práce jej omrzela, cítil se v svrchované míře opuštěným, ba nešťastným.

Není tudíž divu, že v rozmrzelosti své podnikal také, kdykoli se naskytla příležitost, kratší a později i delší vycházky do krásného okolí pražského – že loudával se sám a sám mnohdy po mnoho hodin, jindy pak také po celé dny po silnicích, cestách a mezích ve snivém zadumání, že vylézal na vršiny, odkud se otvírala volnější vyhlídka do nejbližšího nebo vzdálenějšího okolí. A na těchto osamělých potulkách, kdy jiskrný proud myšlenek začasté mohutněji a neobvykleji se rozvínil, stalo se nejednou, že začal si muž ten klásti účty ze svého dosavadního života a zabývat se i mlhavými plány do budoucnosti.

Byl bystrá hlava, muž mnohostranně a důkladně vzdělaný; ale když o dosavadním životě svém uvažoval, nemohl jinak nežli sám sobě přiznati, že žil a žije přece jen skoro až lehkomyšlně.

I matematika nebyla mu až dosud skoro ničím více nežli vědou, ku které jej vábila přirozená náklonnost, aniž by byl dbal o její upotřebení; krátce, muž ten se doposud ještě nerozhodl, v jakém směru by měl ve studiích svých dalších pokračovati, aby sama sebe uspokojil a dosáhl přesně vytyčeného nějakého cíle. Není divu, že nejzamílovanější studium jeho, matematika, vábila jej hned kastronomii a hned zase k inženýrství – na jiné vědy vůbec skoro snad ani nepomýšlel...

A tyto a podobné myšlenky rojily se v hlavě jeho i tentokráte, když vyšel, aby potulkou zažehnal dlouhou chvíli. Po nějaký čas bloudil bezúčelně ulicemi a v bezprostřední blízkosti svého bytu, načež zamířil volným krokem k Újezdské bráně. Minuv bránu první i druhou loudal se po Smíchově, jenž měl v tu dobu ovšem zcela jiné vzezření nežli nyní. Kromě několika výstavnějších továren bylo tu jen poblíže bran a pak dále na jih několik seskupení bídých, z většího dílu doškových chatrčí – vše ostatní zaujímal zelinářské a jiné zahrady.

Když přešel Smíchov, aniž by byl čemu věnoval zvláštní pozornost, zabočil na cestu k Radlicím vedoucí a odtud dal se směrem jižním po cestě do vrchu, po které se chodívalo do romantického údolí Svatoprokopského. Cesta, po které se ubíral, nebyla mu neznáma. Údolí Svatoprokopské, jež bývalo tehdy jedním z nejoblíbenějších výletních míst, znal z několikrát již návštěvy. Není tudíž divu, že ačkoliv podnikl cestu zcela bezúčelně, na temeni vrchu dělicího údolí Dalejské od údolí jinonicko-radlického,

kde stával druhdy veliký dřevěný kříž – nerozhodně stanul. Bezděky mu napadlo, že mohl by se dát směrem, kterým doposud ještě nikdy nešel – k východu – a také tak bez rozpaků učinil přes to, že musil se ubírat po samých polních mezích.

Den byl jasný, klidný – slunce klonilo se již k západu. Francouze krajina a její ráz nezajímaly.

Ubíral se po mezích nebo přes strniště volným, ba loudavým krokem a se svěšenou hlavou. Duši jeho kmitaly právě některé význačnější obrazy z nedávné minulosti. Kromě výjevů z bezprostředního okolí krále Karla X. vyhupovaly se před duševním zrakem jeho i některé obrazy ze vzbouřené Paříže... I viděl barikády a strašný, zuřivý boj o ně... A hned zase mu tane na mysli truchlivý pro Bourbony obraz závěrečný: kterak král obklopen jen nepatrným hloučkem věrného vojska opouští St. Cloud a táhne do Rambouilletu, aby se tam vzdal trůnu na prospěch svého syna – vévody Bordeauxského – a uchýlil se pak i se synem svým do vyhnanství...

Tyto a podobné obrazy tanuly poutníku našemu na mysli, když náhle pozornost jeho byla upoutána obrazem bezprostřední přítomnosti. Stanul na nejvyšším temeni Dívčích hradů – nad takzvanou bílou stěnou, odkud je jedna z nejkrásnějších vyhlídek na Prahu a část jejího okolí. Před zrakem jeho rozprostíralo se čarokrásné panorama, utopené v záři slunce k západu se schýlivšího – tudíž v nejpříznivějším osvětlení.

Poněkud nalevo viděl Hradčany a část Letné, pod tím a dále k východu smaragdové ostrovy, nesčetné domy a chrámy pražské, pak skoro již přímo před sebou Vyšehrad, Podolí a dále napravo Braník, ba i zalesněné výšiny nad Komořanským zámkem za Modřany... A dole pod skalou podle kypré zeleně luk, bělavých skalních stěn a různých vinic, domů a domků vine se Vltava, jejíž hladina leskne se tu a tam v paprscích slunce jako roztavené zlato... Nenadále se objevivší tento obraz zaujal veškerou pozornost dívajícího se... Byl překvapen, ba skoro uchvácen... Minulost pro něho v okamžiku tom více neexistovala. Dlouho stál téměř bez pohnutí kochaje se čarokrásným pohledem.

Náhle zahřměla těsně pod ním hromová rána, provázená děsným rachotem, až půda kolkolem chvějivě zaduněla. V prvním okamžiku neměl ani potuchy, co to znamená; přesto nepozbyl duchapřítomnosti. Učiniv několik kroků kupředu shledal, že stojí těsně nad kamennými lomy, ve kterých byl právě kámen prachem lámán. Z místa, na kterém stál, viděl pod sebou neveliké prostranství, ohraničené po jedné straně nevysokou, skoro kolmou skalní stěnou, jinde pak skalnatými vyvýšeninami – viděl tudíž skalní prohlubinu... Tu a tam ležely hromady již nalámaného kamene, jinde menší hromady šterku... Opodál za skalní stěnou stálo nebo sedělo ve skupině několik mužských a ženských postav v nuzných a polorozedraných šatech – Skaláci a Skalačky, čekající, až navrtaná rána vyjde...

Viděl tedy obraz prostý, ba všední, nepoutající ničím zvláštním... Skaláci a Skalačky právě šli zase po své práci.

Dívající se muž se rozhlédl se ještě jednou po krásném panoramatu před sebou, a zahlédnuv po straně stezičku, vedoucí klikatě z vršiny, rozhodl se, že nastoupí zpáteční cestu směrem k silnici zlíčovsko-smíchovské.

Stezka byla sice příkrá, ale přece dosti schůdná. Vedla však především do lomů a teprve odtud oklikou k erární silnici, ke které měl monsiňor namířeno. V několika vteřinách ocitl se tudíž v samotných lomech, takřka ve středu pracujících Skaláků, kteří jej teprve nyní postřehli a jednak zvědavě a jednak udiveně k němu pohlíželi. I on rozhlédl se bezděky pozorněji kolem a postřehl postavy a tváře budící útrpnost a bázeň zároveň – vcelku pak obraz rovněž tak prostý jako zajímavý – ba originální. Těsně pod skalní stěnou stál asi šedesátiletý muž divokého výrazu ve tváři dohněda opálené. Opodál stálo buď vzpřímené, nebo různě přikřčeno – právě jak byli objevením se cizince z práce vyrušeni – několik mladších Skaláků: vesměs muži statní, ale vysilující prací sedření – vcelku obraz bídy a utrpení... Nejútrpnější pohled poskytovala obstarožní žena jedna, sedící jen několik kroků od neznámého před nevelikou hromadou šterku. Kolkolem leželo množství kamenů větších. V pravici držela těžké kladivo, kterým před chvílí rozdrtila veliký kámen před sebou. I ona byla oblečena v šat rozedraný, cárovitý – i ona měla tvář drsných tahů a skoro cikánské pleti, ale přece výrazu skoro bolestného – a upírala právě dobromyslné, skoro snivé modré oči k cizinci, jako by jej prosila o slitování s bídným stavem svým nebo o almužnu...

Mimovolně přistoupil k ní blíže a oslovil ji po francouzsku, optav se, komu lomy patří.

Tvář její přelétl zvláštní, trpce bolestný úsměv, když pokrčivši rameny obrátila se ke skupině Skaláků zevlujících pod skalní stěnou a drsným hlasem skřehotavě zahoukla: „Vašíku! Ten pán se na něco ptá a já mu nerozumím.“ Nejstarší Skalák se pohnul a popošel. Z ostatních někteří jej následovali a v několika

vteřinách byl cizinec obklopen. Optal se na to a ono: mnoho-li vydělají týdně – jak jsou spokojeni atd.

Z tázaných však nikdo nerozuměl.

Někteří, zejména nejstarší Skalák s poníženou úslužností v tom smyslu také odpověděl; ale odpovědi zase nerozuměl cizinec. Po opakovaných pokusech konečně nezbylo cizinci, jemuž na odpovědích Skaláků právě tak málo záleželo jako Skalákům na jeho dotazech, nežli významnou mimikou dáti najevo, že je veškeré dorozumívání marno, a obrátiti se k odchodu. Skaláci a Skalačky porozuměvše přisvědčili příkyvováním. Někteří šli již zase po své práci, jiní ještě lelkovali, když cizinec pozdraviv obrátil se k odchodu.

Popošel však jen několik kroků směrem k vozové cestě, vedoucí z lomů, a náhodou – právě když měl zahrnouti za skalní balvan – ještě jednou se obrátil.

Slunce zapadalo... Lomy, nalézající se právě skoro již úplně ve stínu, poskytovaly v zlatém odlesku žhavých červánků pohled nadmíru poetický. Přímou padaly paprsky sluneční již jen na ženu sedící před hromádkou kamení a upírající na vzdalujícího se cizince zrak svůj s týmž trpce prosebným výrazem, jako když si ji všimnul poprvé.

Napadlo mu, že měl ubohé přece jen poskytnouti almužny. I vytáhl z kapsy něco drobných peněz a chtěl popojíti k ženě. Sotva však učinil několik kroků, stanul. Pozornost jeho upoutal kámen, ležící těsně na rozhraní stínu a slunečního jasu a lesknoucí se ve žhavě zarudlých paprscích slunce tak nápadně, že se cizinec bezděky shýbl a kámen zvedl.

Popošed pak k ženě hodil jí něco drobných do klínu, načež se obrátil a volným krokem opět se vzdaloval. Zahnul za první skalní balvan, podíval se na kámen, jež zvedl, a shledal, že je to prachobyčejný šedý a zahrnlý kámen, jakým v okolí Prahy štěrkují silnice. Jediný pohled ten také postačil k přesvědčení, že zaleskl se kámen v záři sluneční jen nahodile. Přirozeně, že jej chtěl zahodit; ale náhodou jej obrátil a postřehl na něm symetrickou jakousi figuru. Měla vzdálenou podobu ráčka; od šiškovitého tílka rozbíhaly se totiž na obě strany vějířovité rýhy, neboť figura nebyla vypouklá, nýbrž do kamene vtlačena. Nahodilost ta upoutala na chvíli pozornost cizincovu; ale posléze kámen přece jen zahodil a šel svou cestou. Nicméně po několika minutách mu napadlo, že je to přece jen vzácná hříčka přírody nebo pouhé náhody, která by snad mohla zajímati jiné. I vrátiv se, zvedl zahozený kámen, a vstrčiv jej do kapsy, ubíral se zrychleným krokem k domovu.

Na cestě zabýval se v duchu zase jen svými vzpomínkami nebo plány do budoucnosti a na kámen úplně zapomněl... A přece si odnášel skvost nezměrné důležitosti a zároveň zárodek své nesmrtnosti – – –

Octnuv se ve své ložnici a naleznuv při svlékání kámen v kapse, nedovedl si monsiňór skoro již ani připomenouti, proč jej vlastně zvedl a domů nesl. Příčina zdála se mu být tak malicherná, že kámen prostě – odhodil. Náhodou zakutálel se kámen pod lože a byl by zůstal nepovšimnut a snad i úplně zapomenut, kdyby ho nebyla po několika dnech v nepřítomnosti pánově poklízející posluhovačka – madame Babette – zpod lože vymetla. Nemohouc si vysvětliti, jak přišel kámen do ložnice a pod lože pánovo, zvedla jej a prohlížela. Symetrický otisk v kamenu upoutal sice na chvíli i její pozornost; nicméně všední kámen byl by sotva ušel osudu, jaký stíhá za takových okolností každé smetí, kdyby prostě ženě z lidu nebylo napadlo, že snad se přece jen v ložnici a pod ložem jinak dosti podivínského monsiňóra neocitl náhodou...

I položila kámen prostě na pánův psací stůl a poklidivši vzdálila se...

Když se pán vrátil a zapomenutý kámen na svém stole našel, počal jej znovu bedlivě prohlížeti.

V duši jeho rojily se různé myšlenky, až pak šlehla duší myšlenka nad jiné intenzivnější.

Napadlo mu, že jest v mineralogii přece jen laikem a že by snad bylo záhodno věnovati i této vědě větší pozornost nežli doposud. A od té chvíle začal se systematicky zabývat i touto vědou. – – –

Kdybychom chtěli vypravovat, co následovalo, museli bychom stopovati více než půlstoletou činnost učence, který neúporným bádáním svým první poodhrnul závoj, za neproniknutelný pokládaný, kterým byl zahalen přirozený vznik naší zeměkoule.

Vědecká činnost a neocenitelné zásluhy Jáchyma Barranda jsou světoznámé. Ze životopisu jeho víme, že zanedlouho po červencové revoluci pařížské r. 1830 přijel do Prahy se dvorem vypuzeného krále francouzského Karla X. jako preceptor vévody z Bordeaux, později pod jménem hraběte Chamborda známého pretendenta trůnu francouzského; ale naprosto je neznámo, za jakých okolností našel mladý, tehdy jen matematikou a inženýrstvím se zabývajícím učenec, prvního trilobitu, který jej přivedl na dráhu nového, dosud nikým systematicky nepěstovaného bádání, kterým získal si o vědu zásluh nesmrtelných.

Zdroj: <https://www.databazeknih.cz/eknihy-zdarma-ke-stazeni> (redakčně kráceno)

1.12.1885 se narodila **Sidonie Nádherná** (†1950), mecenáška a organizátorka kulturního života. Patřila k mimořádně vzdělaným ženám své doby. Na rodinný zámek ve Vrchotových Janovicích jezdily za ní hvězdné osobnosti tehdejší Evropy – baronka byla múzou Maxe Švabinského, přátelila se s R.M.Rilkem, k jejím přátelům patřil Adolf Loos a především byla celoživotní souputnicí básníka a novináře Karla Krause, s nímž ji pojila svobodomyslnost a neochota podřizovat se konvencím. Během 2.světové války zámek obsadil wehrmacht a Sidonie se musela přestěhovat do jiné obce. Devastaci zámku dovršila Rudá armáda a posléze obyvatelé obce. Baronka Nádherná nakonec v roce 1949 emigrovala do Anglie. Její osud ztvárnila v knize Sidonie Nádherná a konec střední Evropy jiná pozoruhodná česká intelektuálka, spisovatelka Alena Wagnerová.

4.12.1885 se narodil architekt **Bohumír Kozák** (†1978). Začínal pod vlivem secese, ovlivnil ho kubismus a svůj rukopis našel ve funkcionalismu. Spolu se Stanislavem Bechyně vypracoval řadu návrhů na přemostění Nuselského údolí. Zasazoval se o záchranu pražských památek. Prosadil Strahovský tunel místo původně navrhovaného Malostranského tunelu, spolupracoval na záchraně kláštera Na Slovanech, urputně, ale marně, bojoval o záchranu nádraží Těšnov. Jeho největším dílem je rozsáhlý a ve své době ojedinělý komplex Masarykových domovů, Thomayerova nemocnice v Krči. Mezi jeho další díla patří Ústav mateřství v Krči, Palác Avion (Palác Luxor), palác Příkopy s pasáží a bývalým kinem Sevastopol a mnoho dalších staveb i mimo Prahu.

5.12.1870 se narodil hudební skladatel **Vítězslav Novák** (†1949). Žák Antonína Dvořáka nalezl celoživotní inspiraci na Valašsku i Slovácku, a také na Slovensku – Novák byl vášnivý turista. Tyto zážitky se odrazily v hudbě - orchestrální předehra Maryša, klavírní cyklus Máj, smyčcový kvartet G dur, skladby V Tatrách, Slovácká suite. V operní tvorbě se inspiroval českými literáty – za všechny aspoň komická opera Zvíkovský rarášek podle Ladislava Stroupežnického. V letech 1909–1941 působil jako profesor skladby na Pražské konzervatoři. Mezi jeho žáky patřili Alois Hába, Otakar Jeremiáš, Iša Krejčí, Vítězslava Kaprálová, Ján Cikker, Eugen Suchoň a mnozí další.

6.12.1920 zemřel hudební skladatel a dirigent **Karel Kovařovic** (*1862). Kompozici studoval u Z. Fibicha a do roku 1885 byl členem orchestru Prozatímního, resp. Národního divadla. Po angažmá v řadě divadelních orchestrů zastával v letech 1900 až 1920 funkci šéfa opery pražského Národního divadla, byl jejím dramaturgem i dirigentem. Kovařovic své skladatelské ambice do značné míry obětoval právě práci dirigentské a dramaturgické. Svými úpravami děl často přispěl ke zkvalitnění uváděného díla, byť občas i za cenu velkých bojů s autorem (L.Janáček – Její pastorkyňa). Byl prvním dirigentem, který dokázal pozvednout interpretační umění a operní kulturu ND na světovou úroveň.

8.12.1890 se narodil jeden z největších českých hudebních skladatelů **Bohuslav Martinů** (†1959). Od roku 1923 žil v cizině. V Paříži ho okouzila hudba Pařížské šestky, jazz a především Stravinskij a moderní využití folklorní inspirace. Balet Kuchyňská revue a opera Tři přání jsou inspirovány rag-timem. Výrazně jej ovlivnil i novoklasicismus. Klíčovým scénickým dílem třicátých let je „opera – sen“ Julietta. Po obsazení Francie Martinů s manželkou emigrovali do USA. Symfonie z válečného období komponované pro americké orchestry evokují harmonickou čistotou a „českou auru“ pozdní tvorbu Antonína Dvořáka. V padesátých letech vytvářel Martinů díla plná fantazie. Z této doby pochází např. Fresky Piera della Francesca. V posledních letech života se znovu obrátil k základním otázkám lidské existence. Tak je tomu v Řeckých pašijích a v Eposu o Gilgamešovi.

10.12.1935 se narodil filmový režisér a scenárista **Jaromil Jireš** (†2001). Patří mezi tvůrce české nové vlny, úspěšná je i jeho další tvorba. Mezi jeho nejvýznamnější díla patří podíl na povídkovém filmu Perličky na dně na motivy Bohumila Hrabala, adaptace románu Milana Kundery Žert, adaptace románu Vítězslava Nezvala Valerie a týden divů, adaptace románu Vladimíra Párala Mladý muž a bílá velryba, ale také Causa Králík, Helimadoe, Lev s bílou hřívou nebo Učitel tance.

10.12.1870 se narodil jeden z tvůrců moderní evropské architektury **Adolf Loos** (†1933). Spolu s Josefem Hoffmannem patří k významným rodákům z Moravy a Slezska, kteří ovlivnili evropskou architekturu. V prvním desetiletí 20. století byl Adolf Loos jednou z nevlivnějších postav vídeňské intelektuální elity, kterou tvořili Karl Kraus, Petr Altenberg a Egon Schiele, Arnold Schoenberg či Ludwig Wittgenstein. Rozhodující úspěch přinesly počiny let 1904–1910. Tehdy vznikla vila Karma u Montreux pro vídeňského fyziologa Theodora Beera, traktát Ornament a zločin

a vila Steiner ve vídeňské vilové čtvrti Hietzing. Během první světové války rozvinul Adolf Loos princip uspořádání vnitřního prostoru stavby zvaný Raumplan. Podle Raumplanu je vnitřek stavby členěn na jednotlivé kubusy a tím dochází k propojení místností s různými výškovými úrovněmi. S využitím tohoto principu vznikla řada dodnes ceněných staveb – mj. vila Tristana Tzary na Montmartru (1927) a Müllerova vila v Praze (1930). Adolf Loos ale promýšlel i nové principy sociálního bydlení, včetně sídliště. Jeho myšlenky rezonovaly velmi živě i v 2. polovině 20. století a inspirací jsou dodnes.

11.12.1900 se narodila **Hermína Týrlová** (†1993). Scenáristka, režisérka a zakladatelka českého animovaného filmu začínala spolu s režisérem Karlem Dodalem ve Filmovém studiu ve Zlíně. V roce 1942 zde s úspěchem realizovala svůj první loutkový film Ferda Mravenec. Spolu s Karlem Zemanem a Jiřím Trnkou patří k nejvýznamnějším osobnostem poválečné československé filmové animace. Její snímky zaznamenaly úspěch v celém světě. Promítaly se na festivalech v Benátkách, Cannes, Locarnu, San Sebastianu a dalších prestižních přehlídkách, odkud si pravidelně přivážely ceny. K dalším stěžejním dílům Hermíny Týrlové patří Vzpouza hraček, Uzel na kapesníku nebo Hvězda betlémská.

13.12.1900 se narodil **Karel Teige** (†1951). Teoretik umění, redaktor a kritik, výtvarný umělec a překladatel z francouzštiny byl vůdčí osobností československé meziválečné avantgardy. Vlastní tvorbou nebo kritickou a teoretickou reflexí zasáhl do téměř všech uměleckých odvětví – od architektury, přes výtvarné umění, divadlo, film, fotografii, typografii až k literatuře. Podílel se na vzniku a formování poetismu a ovlivnil také českou podobu surrealismu.

19.12.1930 se narodil cestovatel, etnograf a spisovatel **Miloslav Stingl** (†2020). Navštívil 151 zemí na všech kontinentech. Jeho hlavní zájem patřil původním obyvatelům, Mayům, Polynésanům, australským Aboriginům, Inuitům. Při svých pobytech působil také na zahraničních univerzitách a vědeckých ústavech, spolupracoval s UNESCO. S domorodými, zejména indiánskými a tichomořskými etniky, se Miloslav Stingl mimořádně sblížil. Jeden indiánský kmen ho dokonce zvolil svým náčelníkem s indiánským jménem Okima – „Ten, který vede“. Je autorem a spoluautorem řady filmových a tv dokumentů a rozhlasových pořadů a mnoha knižních titulů v češtině i v jiných jazycích.

20.12.1890 se narodil **Jaroslav Heyrovský**, fyzikální chemik, tvůrce polarografie a nositel Nobelovy ceny (†1967). Roku 1922 objevil polarografii, metodu používající měření elektrického proudu, který prochází rtuťovou kapkou a roztokem, do něhož rtuť odkapává. Tímto způsobem se dají získat cenné informace o druhu a množství látek, které roztok obsahuje. Nobelovu cenu za chemii získal Jaroslav Heyrovský v roce 1959.

24.12.1930 zemřel skladatel a dirigent **Oskar Nedbal**, skladatel a dirigent (*1874). Žák Antonína Dvořáka, s Josefem Sukem zakladatel Českého kvarteta, ve kterém působil 14 let jako violista a manažer. V 22 letech poprvé dirigoval s velkým úspěchem Českou filharmonii, s níž pak spolupracoval až do roku 1906 a brzy se stal vyhledávaným dirigentem na evropských scénách od Londýna přes Paříž a Vídeň až do Oděsy a Petrohradu. Od roku 1906 žil Nedbal ve Vídni, skoro 12 let stál v čele vídeňského symfonického Tonkünstler orchestru. Dodnes diváky oblíbená je jeho hudebně dramatická tvorba. Po baletní pantomimě Pohádka o Honzovi složil další balety: Z pohádky do pohádky, Princezna Hyacinta a Čertova babička. Stále se hraje klasická opereta Polská krev, která se stala po premiéře ve Vídni nejúspěšnější novinkou sezóny. Navzdory tragickému konci je Oskar Nedbal dodnes divadelní i hudební stálicí s vděčným publikem.

24.12.1920 se narodil cestovatel a spisovatel **Jiří Hanzelka** (†2003). První legendární cestu do Afriky a Jižní Ameriky podnikli pánové Jiří Hanzelka a Miroslav Zikmund v Tatře T 87 v letech 1947 až 1950. V letech 1959 až 1964 vycestovali znovu, již lépe technicky i materiálně zajištěni. Při této výpravě projeli Asii a Oceánií. Na obou cestách shromáždili obrovské množství fotografií, filmových pásů, zvukových nahrávek a vedli si také velmi podrobné deníky. Výsledkem byly knihy a filmy, které hlali čtenáři napříč generacemi. Jiří Hanzelka patřil k protagonistům pražského jara a k prvním signatářům Charty 77. Po srpnové invazi v roce 1968 mu bylo znemožněno veřejně publikovat a vůbec se účastnit veřejného života. Ocenění se dožil až od Václava Havla a nové doby.

Zdroj:Wikipedie



Robot 100. Letošní sté výročí vstupu slova robot na divadelní prkna a potom do celého světa připomínají spisovatelé i knižní provoz. Pražské nakladatelství **Argo** vydalo soubor povídek Robot 100. Do antologie, sestavené **Jaroslavem Olšou jr. a Richardem Klíčníkem**, přispěli Brit **Ben Aaronovitch**, **Chaim Cigan (Karol Sidon)**, **Emil Hakl**, **Michal Hvorecký**, **Vilma Kadlečková**, **Pavel Kosatík**, **Jaroslav Mostecký**, **Ondřej Neff**, **Julie Nováková**, **František Novotný**, **Jiří W. Procházka**, **Robert Silverberg**, **Petr Stančík** a **Jaroslav Veis**. Tedy nejlepší čeští autoři fantastiky, jejichž texty doplnil slovenský spisovatel Michal Hvorecký i současná světová jednička na poli městské fantasy Ben Aaronovitch, doslov napsal Robert Silverberg. Projekt **ROBOT 100** se tak stal první českou antologií, do které se podařilo získat originální povídku hvězdy světové fantastiky.

Robot 100. Argo 2020, 400 stran, cca 358,-Kč.

Robot 100 Sto rozumů. Další knihu věnovanou stoletému výročí robota vydala VŠCHT Praha. V této publikaci vzdává 100 světových i českých osobností hold géniovi bratří Čapků, jejichž umělecká spolupráce obohatila svět o slovo robot, a jejichž vize vedla další generace rozumů (Rossumů) k úvahám a k bádání o možnostech a smyslu umělého života. Kniha obsahuje originální text prvního vydání dramatu R. U. R od Karla Čapka u Otakara Štorch-Mariena v edici Aventinum v listopadu 1920 a příspěvky sta osobností, které nám dnes přibližují svůj osobní pohled na fenomén zvaný robot, a představuje tak jedinečnou sbírku úvah, odborných názorů, faktů, představ a uměleckých ztvárnění tématu, které již celé století hýbe naší společností.

Jitka Čejková: Robot 100 Sto rozumů. Vydavatelství VŠCHT, 448 stran, cca 380,-Kč.

Dekameron 2020 – ed. Lydie Romanská. Při epidemii moru ve Florencii v polovině 14. století vznikl Boccacciův Dekameron, soubor sta kratochvilných příběhů vypravovaných v izolaci k ukrácení karantény. Vzhledem k celosvětové pandemii kovidu letos toto Boccacciovo dílo posloužilo v Česku jako inspirace pro vytvoření knihy podobně pozoruhodné. Na popud Obce spisovatelů České republiky vznikl unikátní mezinárodní almanach sestavený z děl, která vznikla v době mimořádného stavu. I Dekameron 2020 obsahuje sto povídek – mezi spisovateli, kteří poskytli do knihy své povídky, jsou světově známá jména i autoři méně známí, vedle českých autorů se zapojili i tvůrci z několika dalších evropských zemí včetně Slovenska, Německa a Velké Británie. Namátkou Jan Cimický, Jaroslav Čejka, Henri-Pierre Jeudy, Ivan Kraus, Lydie Romanská (ed.), Miroslav Stoniš, Radim Uzel a další. Odlehčená vyprávění nabízejí erotiku i humor i absurdní příhody, zaviněné karanténou a pandemií.

Bondy 2020, 411 stran, cca 350,-Kč.

Následující dva tipy mohou potěšit i mladé čtenáře, tedy vaše vnoučata.

Josef Rakoncaj: Měl jsem kliku. Knižní vzpomínky legendárního českého horolezce vycházejí k jeho 70. narozeninám. Proslavily ho především čtyři prvovýstupy v Himálaji, které dosud nikdo nezopakoval, dva unikátní výstupy bez kyslíkového přístroje na nejobávanější horu světa K2, jeden ze severu a druhý z jihu, což se dodnes nikomu jinému nepovedlo, byl prvním Čechem na vrcholech osmitisícových hor Broad Peak, Manaslu, Annapurna, Shisha Pangma, K2 a Nanga Parbat.

Josef Rakoncaj: Měl jsem kliku. Jota, 327 stran, cca 598,- Kč.

Gerald Durrell: Tři jízdenky do Dobrodružství. Po dvaceti letech se čeští čtenáři dočkali nového vydání slavné knihy Tři jízdenky do Dobrodružství od světoznámého přírodovědce a spisovatele Geralda Durrella. Kniha popisuje výpravu do Britské Guyany, kterou Gerald Durrell podnikl roku 1950. Důvodem cesty byla snaha obstarat pro britské zoologické zahrady ptáky, savce, plazy i ryby, pocházející z tohoto kouta Jižní Ameriky. Během takové výpravy se odehrávají mnohá dobrodružství, tu zábavná, jindy napínavá, jindy zase rozčilující.

Gerald Durrell: Tři jízdenky do Dobrodružství. Překlad Gerik Císař. Zed', 208 stran, 399- Kč.

Tip na vánoční dárek – čtečka knih. V souvislosti s pandemií koronaviru uvolnila Městská knihovna v Praze stovky titulů ke stažení zdarma, a to i čtenářům, kteří nemají průkazku knihovny. Na webových stránkách knihovny <https://www.mlp.cz/> si v nabídce vybere opravdu každý.

INFORMACE Z DOMOVA

VIDEOHOVORY

Nabízíme spojení s rodinou pomocí videohovorů. V případě zájmu oslovte svého aktivizačního pracovníka na svém patře, případně sociální oddělení.

AKTIVIZACE

Vzhledem k situaci je stále zrušena klasická skupinová aktivizace na patrech a kluby. Pracovníci aktivizace se snaží zajistit dostatek aktivit v menších skupinách přímo na odděleních. Po dohodě s aktivizačními pracovníky (v doprovodu) nabízíme možnost procházek do okolí Milíčovského rybníka.

Schůzka důvěrníků se uskuteční **ve středu 2. 12. 2020 od 10:00** v sále. Vzhledem k situaci prosíme tentokrát o účast pouze důvěrníky.

Mimořádný jednorázový příspěvek 5 000,- Kč

Starobní důchodci i lidé s invalidní či pozůstalostní penzí dostanou v prosinci 2020 mimořádný jednorázový příspěvek 5 000,- Kč. Výplata mimořádného příspěvku 5 000,- Kč bude provedena obvyklou formou – na bankovní účet nebo složenkou na poštu. Podle toho, jak má důchodce nastavenou výplatu svého řádného důchodu. O výplatu tohoto mimořádného příspěvku 5 000,- Kč není potřeba žádat. Výplata bude provedena automaticky všem důchodcům, kteří měli v listopadu nárok na některý typ důchodu. Nárok na důchod musí vzniknout nejpozději k 30. listopadu 2020.

DOBROVOLNICKÁ PODPORA NA DÁLKU

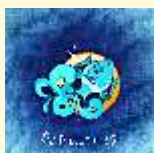
Chcete si popovídat o tom, co vás zajímá nebo trápí? Nabízíme vám propojení se s milými dobrovolníky na telefonu, se kterými si můžete pravidelně volat. Pro bližší informace se obraťte na psycholožku Ivetu Pecnovou nebo na aktivizačního pracovníka na vašem patře.

Prosinec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Využijte čas, kdy jste stále doma, a naučte se něco nového. Jakákoliv dovednost se vám bude určitě hodit.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Omezte příjem uzenin a masa během dne. Snažte se o vyváženější skladbu potravin, vaše zažívání to ocení a vy také.



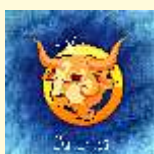
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Dechová cvičení vám pomohou udržet dobrou pohodu v náročných situacích. Naučte se jich několik.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Rádi byste se sešli s vašimi staršími příbuznými, ale nemáte moc možností. Zamyslete se, jak situaci vyřešit.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Překvapení se může stát v milostné rovině. Novou lásku mohou nezadaní najít tam, kde by si to vůbec nedovedli představit.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Vaše přátelská povaha, výborné komunikační dovednosti a optimistická nálada k vám dnes lákají kdekoho.



Rak - 22. 6. – 22. 7.

Nové výzvy, které před vámi leží, jsou více než zajímavé. Navíc se taková příležitost nemusí již znovu opakovat.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Při křečích ve svalcích je dobré užívat pravidelně magnézium. Získat ho můžete z tabletek, minerálních vod nebo z jídla.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Byla by škoda se bránit jakýmkoliv novým kontaktům. Mohli byste propást naději na krásný a perspektivní vztah.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Nenamáhejte příliš nohy. V kotnících pocítíte bolesti a křeče. Doporučená je teplá lázeň s rozpustnou solí.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Vaše ruce si zaslouží pozornost, protože kvůli stálému používání dezinfekcí a mýdel máte vysušenou a podrážděnou pokožku.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Nemáte-li vedle sebe parťáka do života, rozhodně vás to v současné době netrápí. Na vysněného partnera si rádi počkáte.