

HÁJEK

březen
2022

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.**

Bohatová Jana,
Černovský Václav, Ing.,
Illnerová Marie, MUDr.,
Mrázková Zdenka,
Nerad Vladimír.

Zpravodaj Hájek vychází
v nákladu 200 výtisků pro potřeby
obyvatel Domova seniorů
Praha 4 Háje,
K Miličovu 734 a je neprodejný.
Na vydání spolupracují:
Romana Iřkovicová,
Dagmar Zavadilová, ředitelka DS,
ve spolupráci s klienty DS.

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

1) Tomáš Garrigue Masaryk (7. března 1850 – 14. září 1937) byl první prezident Československé republiky. Na které naší bankovce je vyobrazen?

- a) 1000 Kč
- b) 2000 Kč
- c) 5000 Kč

2) Jak se říká knižně jaru?

- a) Jeseň
- b) Vesna
- c) Máj

3) Bohumil Hrabal (28. března 1914 – 3. února 1997) byl český prozaik. Jaké zvířátko doporučuje strýc Pepin v jeho knize Postřižiny, když říká: „Nudíte se, kupte si ...“

- a) šikovnou veverku
- b) mrštnou ještěrku
- c) medvídku mývala

4) Co se praví v pranostice o pozdním jaru?

- a) Pozdní jar, úrody zmar.
- b) Pozdní jaro je pravé požehnání.
- c) Pozdní jaro je pro rostliny blaho.

5) Jan Amos Komenský (28. března 1592 – 15. listopadu 1670) byl poslední biskup Jednoty bratrské a jeden z největších českých myslitelů, pedagogů a spisovatelů. Jakou přezdívku si Komenský vysloužil?

- a) Učitel národů
- b) Otec učitelů
- c) Učitel zeměkoule

6) Protektorát Čechy a Morava byla část československého území, od 16. března 1939 do 8. května 1945 okupovaná nacistickým Německem. Kdo byl státním prezidentem protektorátu Čechy a Morava?

- a) Edvard Beneš
- b) Reinhard Heydrich
- c) Emil Hácha

7) Jiří Wolker (29. března 1900 – 3. ledna 1924) byl český básník, představitel tzv. proletářské poezie. Vyberte básnickou sbírku, jejíž je autorem.

- a) Hřbitovní kvítí
- b) Těžká hodina
- c) Jitřní písně

8) Jak se nazývá první den, kterým začíná čtyřicetidenní postní doba před Velikonocemi? A také tímto dnem končí masopustní období.

- a) Modré pondělí
- b) Žluté úterý
- c) Popeleční středa

9) Zdeněk Svěrák (*28. března 1936) je český dramatik, scenárista, herec, autor písňových textů a spisovatel. Jaká je jeho původní profese?

- a) Učitel
- b) Herec
- c) Novinář

10) Česko spolu s Polskem a Maďarskem jako první země bývalého Východního bloku vstoupilo 12. března do NATO. V jakém to bylo roce?

- a) 1988
- b) 1999
- c) 2010

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky z říjnového kvízu
odpovědělo 21 čtenářů.

**Deset správných odpovědí měli
Červenka Přemysl, Team A3,
Moravová Hana, Jelínková Květa,
Legnerová Anna.**

**Devět správných odpovědí měla
Černožorská Marie.**

**Osm správných odpovědí neměl
nikdo.**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
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

- 1) c – Tatra
- 2) b – Josef Němec
- 3) c – Liška ryšavá
- 4) a – vědeckofantastické
literatury
- 5) b – staví březem sněhuláky
- 6) a – Nataša Hodáčová
- 7) c – Bohumil Hrabal
- 8) b – Květy
- 9) c – 68
- 10) b – Drahomíra, Zpěvanka,
Maruška

Pondělí 14:00 SÁL

FILMOVÝ KLUB

*V zimním období se nebudou konat společné vycházky do lesa.
Místo vycházek bude každé pondělí na sále promítán film.*

2. 3. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

2. 3. středa 15:00 SÁL

VERNISÁŽ

*V prostorách naší galerie proběhne zahájení výstavy obrazů
Jindřicha Voláka s kulturním doprovodem.*

8. 3. úterý 14:00 KAVÁRNA

MDŽ

Přijďte se nechat obdarovat květinou k Mezinárodnímu dni žen.

9. 3. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

SPIRITUÁL KVINTET – povídání a hudební ukázky připravují Dominik a Lucka.

17. 3. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava březnových narozenin našich obyvatel.

23. 3. středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

ČESKÝ SPORT– připravují Lucka a Dominik.

29. 3. úterý 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

Přijďte si zkusit zažonglovat a užít si příjemnou hodinu, tentokrát s Adamem.

30. 3. středa 14:00 SÁL

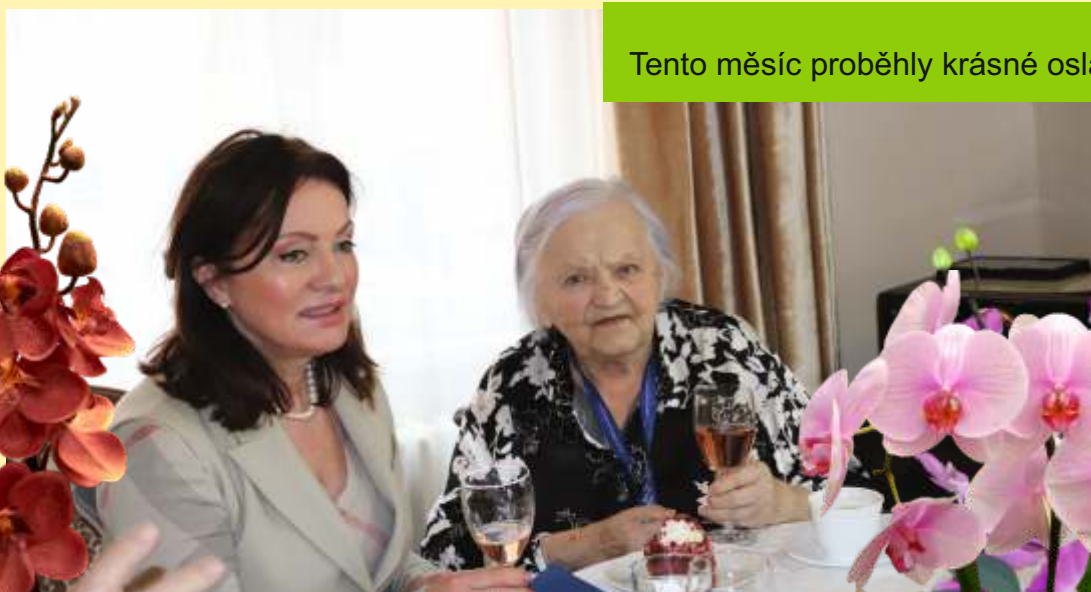
BENEFICE PAVLÍNY FILIPOVSKÉ

*Zábavný pořad besedního typu s herečkou, zpěvačkou a moderátorkou Pavlínou Filipovskou,
která vzpomíná na divadlo Semafor, na tatínka Františka Filipovského,
ale také zpívá své největší hity. Celým pořadem se prolíná směs známých melodií.*



pořádá Domov pro seniory Háje
pořádá aktivizační úsek
pořádá Církev bratrská

Tento měsíc proběhly krásné oslavy narozenin.



Další patro se účastnilo aktivity spojené s Legem, které máme díky projektu Ninin sen.



Florbalové
klání denního
stacionáře
Parkinson.



La Valetta



Valletta je hlavní město ostrovního státu Malta, ležící na východním pobřeží mezi zálivy Grand Harbour na jihu a Marsamxett Harbour. Počet obyvatel je 6 444 (údaj z března roku 2014). Roku 1980 byla Valletta zapsána na seznam světového dědictví UNESCO. Populace města v průběhu let poklesla na třetinu původního počtu obyvatel. Tato situace se ještě zhoršila po druhé světové válce, kdy byly postaveny nové městské aglomerace a obyvatelé se začali stěhovat do nově vzniklých předměstských čtvrtí. Původní Valletta je ale stále důležitým obchodním a administrativním městem. Město bylo postaveno jako pevnost s navzájem kolmými ulicemi.

Leží na poloostrově mezi dvěma přírodními přístavy Marsamxett a Grand Harbour. Přestože není La Valletta největším městem Malty, je jejím hlavním městem. Přilehlé oblasti Floriana, Birkirkara, Qormi, Żabbar a další mají dohromady více než 100 tis. obyvatel. Městská veřejná doprava se skládá především z autobusů, které jezdí po Vallettě a po předměstích z hlavního autobusového nádraží. Doprava v centru města je někdy omezena pouze na taxi služby, většina ulic v historickém jádru je přestavěna na pěší zóny.

Ve vzdálenosti 5 km jižně od Valletty se v městečku Luqa nachází Maltské mezinárodní letiště, které spojuje Maltu a světové metropole, například Amsterdam, Atény, Barcelonu, Moskvu, Paříž, New York, Oslo nebo Tunis.





Literární dílna

Oba texty březnové Literární dílny vznikly v rámci našeho kroužku nezávisle na sobě, ba s velkým časovým odstupem. Přesto spolu pozoruhodně souvisejí. Obě autorky jsou dlouholetými protagonistkami našeho kroužku.

Šperk

Z jednoho zájezdu rozhlasových symfoniků do Vídně mně manžel přivezl krásnou stříbrnou brož. Měla jsem ji moc ráda a nosila ji při slavnostních příležitostech. Často jsem ji nosila na klopě mého světle šedého kostýmu, ve kterém jsem navštěvovala koncerty v Rudolfinu.

Byla jsem pozvána na konferenci Americké asociace učitelů klavírní hry (APTA) do amerického města Spokane. Svou milovanou brož jsem si pro slavnostnější příležitosti vzala s sebou. Moji přátelé mě jednoho dne pozvali na oběd a já si oblékla světle růžový svetřík, na němž se třpytila moje stříbrná brož. Po obědě mne přátelé vyzvali na vycházku do krásného borového lesa nad městem, odkud byla vyhlídka do kraje. Po návratu z vycházky jsem zjistila, že nemám brož. Hledali jsme ji v restauraci i venku, ale nenašli.

A tak jsem si představovala, jak za dvě stě let archeologové hledající stopy bývalé kultury naleznou na kopci nad městem neznámý malinký předmět a budou určovat jeho původ.

Mohlo tomu být i tak, že v odpoledních hodinách šla na procházku do borového háje nad městem dívka s chlapcem. Pojednou uviděla dívka na zemi malý třpytící se předmět. Shýbla se a uviděla stříbrnou brož. Zvedla ji a podala chlapci. Ten rozhodl, že zajde k místnímu zlatníkovi a zeptá se, zda u něho někdo brož nekoupil. Zlatník brož prohlédl a řekl chlapci, že brož pochází z jiného kontinentu, z Evropy. Je dílem vytvořeným ve Vídni, hlavním městě Rakouské říše. Je na ní napsáno: J.Nowak Vienna. Zlatník brož pečlivě vyčistil, upravil pojistku před ztracením, dal ji do hezkého pouzdra, v němž stříbrná brož jasně zářila. S takto krásně upravenou broží šel chlapec do místního kostela a požádal, aby brož byla posvěcena. Při setkání s dívkou jí brož třpytící se ve slunci dal a přál jí, aby ji měla ráda a líbila se jí tolik, jako se líbí jemu. Dnes čtyřicet osm let stará žena vypráví svým dětem, že milovanou brož našla na procházce do borového lesa nad městem v den, kdy jí jejich otec poprvé vyznal svou lásku. A říká, že brož jí stále připomíná onen nezapomenutelný den. A vzpomíná, že brož je z evropského kontinentu a z města Vídně. V době, kdy brož našli, se konala v městě Spokane konference Amerických učitelů klavírní hry (APTA).

Jejich babička z matčiny strany, učitelka klavírní hry, se konference účastnila a hovořila o tom, že na jedné přednášce přednášeli profesori ze tří kontinentů. Z Kanady, Číny, Japonska a Československa. Téma kolegyně profesorky z Československa bylo „Slyšící ruka“ a matku paní Jany, tak se jmenovala majitelka brože, velice téma oslovilo. Začala studovat u profesora, který této problematice rozuměl. Začala studovat knihy, osvětlující vlastnosti slyšící ruky, sledovala na videu hru vynikajících pianistů a mimořádně nadaných a skvěle vedených dětí. Postupně chápala a osvojovala si klavírní legato, ono bel canto klavírní hry. A tak brož, patřící možná do Československa, je pro paní Janu vyznáním lásky nejen k ní, ale i lásky k výsostnému hudebnímu umění. **L.Š**



Ubrousek

Ten ubrousek, který někdo zapomněl na lavičce v parku, vypadal starožitně. Byl slabě zažloutlý, ale jinak čistý, ale když jsem ho rozložila, uviděla jsem krásnou brož. V prostředku brože byl nějaký znak, vypadal jako znak nějakého starého rodu. Kolem byl posázen malými červenými kamínky a dole tulipán z modrého kamene. No zkrátka, byl to pro mne nádherný šperk, kdo ho tu zapomněl? A proč?

Byla jsem zvědavá a řekla jsem si, že to zjistím. Zabalila jsem šperk zase do ubrousku a dala do kapsy a přemýšlela, kde začít. V našem okolí žádný klenotník nebyl a nikoho takového jsem neznala, až na starého Rouse, který prý kdysi pracoval v sousedním městečku u pana Ryby, vyhlášeného klenotníka po celém kraji. Ale ten už dávno zemřel a krám převzal jeho syn a udělal z něj hernu. Tak hurá za panem Rousem, snad mi poradí, kde hledat dál. Pan Rous byl už dosti starý a nemluvný muž. Bydlel u kostela a někdy zaskočil za kostelníka, kterého občas chytla záda, a pan Rous mu rád vypomohl, třebaže byl starší než on, byl ještě dosti čilý a rád pomáhal i ostatním. U lidí byl dobrák, ale morous, který, když nemusel, tak se s nikým nebavil. Žil sám v malém pokojíku u paní Anděly, jen se svým kocourem Matysem. Šla jsem za panem Rousem, ale nevěděla jsem, jestli mě přijme, ale to už paní Anděla vyšla ze dveří, a jestli jdu k panu Rousovi, že není doma, že je v kostele. Došla jsem ke kostelu zrovna, když zamykal dveře. Začala jsem koktat, jestli se můžu na něco zeptat a něco mu ukázat. Zamračil se, asi co otravuji, ale pak se usmál a co prý taková dívčina po něm chce. No a já, že je to na dýl, a on, že se teda posadíme, aby nás nebolely nohy. Sedli jsme si na lavičku, která byla poblíž kostela, a já vytáhla z kapsy ubrousek a rozbalila ho. Pan Rous když uviděl, co je v ubrousku, tak se mu rozzářily oči a hned se zeptal, jak jsem k tomu přišla. Hned mi bylo jasné, že o tom něco ví. A on začal vyprávět, že už je to dávno, co pracoval ve městečku u klenotníka Ryby, a tam tuhle brož viděl, když ji kdosi přinesl do krámu jako zástavu na půjčku peněz. Až později se dozvěděl celý příběh.

V malém zámečku na kraji města žil baron se svojí rodinou a v malém domku u zámku jejich kuchařka s mužem, který jim dělal kočího a později šoféra jejich auta, a jejich malá dcerka Krista. Baron měl syna o málo staršího než Krista a vdanou dceru někde v Itálii. Děti se znaly od mala a jak

to bývá, zamilovaly se do sebe. Baron nadšený nebyl, když syn řekl, že si Kristu vezme. V jejich rodě si vždy brali ženy urozené, rozmlouval to synovi, ale on byl zamilovaný a stál na svém. Ale doba je rozloučila, bylo po válce a vše se zde měnilo, baronovi zestátnili zámek a baron se musel s rodinou vystěhovat, měl naštěstí kam. Ve Francii u moře v Saint Tropez měl vilku, a tak všichni odjeli. Mladí si řekli, že si budou psát a mladý pán dal Kristě na rozloučenou tu brož. Psali si asi půl roku a pak nic, dopisy se Kristě vracely, že adresát je neznámý. Krista byla nešťastná, brož použila, když její matka onemocněla a na její léčení neměli tolik peněz, a pak na její pohřeb. Pak žila s otcem sama, brož časem vyplatili, ale ona se už nikdy nevdala. Otec zemřel a ona zůstala úplně sama se svou broží. Lidé ji měli za podivínku, často ji vídali v parku u jezírka, jak sedí na lavičce a kouká do vody, jako by tam někoho vyhlížela.

Byla tam asi i ten den, kdy já tam našla ten ubrousek. Asi za tři dny vydalo jezírko její tělo. Brož jsem odnesla na policii a poprosila, ať zjistí, jestli někdo z baronovy rodiny žije. Ale nikoho nenašli a tak brož zůstala zde. Měla prý velikou cenu, za kterou opravili zámek, ze kterého se nyní stal domov pro staré a nemocné lidi, a pojmenovali ho Krista. Tak skončila brož, která Kristě štěstí nepřinesla, ale starým a opuštěným lidem ano. **M.V.**

*V únorovém Hájku jste si mohli přečíst vyprávění zajička Ferdy od **Hany Moravové**. Nyní přinášíme pokračování, možná, že ne poslední.*

Zajiček Ferda (*Ferda se chystá na rande.*)

Ještě než jsme se sešli, podařilo se mi objevit báječnou zahradu. Bohužel oplocenou drátěným plotem, ale víte, co bylo za ním? Hlávkový salát! To bylo eňo ňůňo! Tak jsem ho v jednom místě podhrabal. No, nadřel jsem se, to vám řeknu, ale tunýlek byl připravený.

A přišel ten večer a ta chvíle, kdy přišla. Velká kukadla, krásná ouška a nádherně koketní ocásek.

No k zulíbání...

Zavedl jsem ji k tunelu a dal jí samozřejmě přednost.

Chechtala se radostí nad připravenou baštou. Ale jen jsme dožvýkali druhý salát, přiblížil se pán s baterkou a hadicí.

Vlítli jsme oba do tunelu, takže jsme museli zase couvnout, ale podařilo se nám utéct, než jsme byli úplně mokří. Pak jsem Vendulku, (tak se totiž jmenovala), lízal a lízal, až byla úplně suchoučká. A pak mi ona pomohla s mými zády. A tak to šlo pořád, až jsme usnuli.



Drazí přátelé,

jistě většina z nás ví, že v březnu slavíme krásný svátek, svatého Josefa, všech Pepíků, Pepíčků...Mnozí z nás vzpomínáme i na ty blízké, příbuzné, kamarády, kteří již nejsou mezi námi a kteří měli to krásné jméno u svého příjmení. Jméno Josef znamená v hebrejštině „Ať Bůh přidá.“ Bůh přidal k pokornému a svatému Josefovu životu život Marie a Ježíše.

Josef byl obyčejný člověk, kterému Bůh svěřil, aby vykonal veliké věci. I my většinou žijeme obyčejný život, i nám Bůh svěřil různé úkoly během našeho života. A tím největším úkolem v tomto období je naše stáří, naše nemoci, naše vztahy s lidmi, s kterými žijeme ten náš společný život. Život svatého Josefa naplňovala práce (tak to bylo určitě i v našem životě), nejdříve v Nazaretu, v Egyptě a opět v Nazaretu. Všichni ho znali jako člověka pracovitého a ochotného plnit Boží plány, i když byl podrobován těžkým zkouškám, jak uvádí Evangelium podle Matouše. Když už Svatá rodina pravděpodobně bydlela v nějakém skromném domě v Betlémě, zcela nečekaně a překvapivě ji poctili svou návštěvou mudrci z východu, kteří přinesli Božímu dítěti dary. Po odchodu těchto vznešených lidí se Josefovi ve snu zjevil anděl a pravil: Vstaň, vezmi dítě i jeho matku, uteč do Egypta a zůstaň tam, dokud ti neřeknu.

Herodes totiž bude po dítěti pátrat, aby ho zahubil. - Po veliké radosti z návštěvy tak významných osob musel Josef opustit Betlém, a odejít do země, která pro něj byla cizí a neznámá, neboť měl strach z Heroda, který dítě hledal, aby ho zahubil. Rodina se okamžitě vydala na cestu, jak nařídil anděl ve snu, a vzala si s sebou jen to nejn nutnější. Protože byl Josef člověk chudý, nebylo mu zatěžko odejít hned po prvním upozornění. Majetek mu v tom nebránil a nebylo ani jiné překážky. Proto si s sebou bere hůl, skromné sedlo, podle tradice také oslíka a

vydává se s Marií a s dítětem na cestu. Právě díky tomuto skromnému vybavení si jich nikdo nevšímá. Mezitím svůj život za Ježíše položilo mnoho dětí mladších dvou let, aniž by to chápaly. To mučednictví jim okamžitě otevřelo brány nebe a nyní se těší ve věčné blaženosti v blízkosti Svaté rodiny. I jejich matky se posvětily bolestí, která jim pronikla do duše, i ony prožívají radostné chvíle v náruči Boží. I ony se staly mučednicemi pro Krista. Jistě všichni víme, jak ten pozemský život je často náročný a nesmírně komplikovaný. Josef musel znovu s velkou námahou budovat domov. Zpočátku často možná nevěděl, jestli vůbec bude mít rodina druhý den co jíst. Po určité době se vše ustálilo, ale musel na to vynaložit veškeré dostupné lidské prostředky. Přestože byl v cizí zemi, zakoušel v té době, možná po několik let, radost a potěšení plynoucí ze společného života s Ježíšem a Marií. Později možná vzpomínali na toto „egyptské období“, hovořili o starostech a útrapách cest a prvních měsíců pobytu, ale též o pokoji, který jako rodiče zakoušeli při pohledu na Ježíše, který rostl a učil se z jejich úst první modlitby, ale také všechny dovednosti potřebné k životu. Když Herodes zemřel, Josef znovu opouští domov a odchází do Galileje. V Nazaretu, kde se setkal se starými přáteli a příbuznými, rychle přivykl životu v jiném kraji a strávil tam spolu s Ježíšem a Marií léta naplněná štěstím a pokojem. I my musíme někdy měnit svá obydlí. Ale i tam, podle vzoru Svaté rodiny, máme se snažit vytvářet si hezký domov, společenství dobra a lásky. A Josef, Marie a Ježíš chtějí být v naší blízkosti, oni chtějí, abychom je přijali mezi sebe, do našich životů, aby ten náš život byl Bohu milý.



Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Komendová Helena, Masluková Jindra, Radikovská Věra, Žížalová Marie.



Dotazník spokojenosti obyvatel 2021

V závěru minulého roku probíhalo v našem domově **anonymní dotazníkové šetření**, jehož cílem bylo zjistit míru spokojenosti klientů se službami, které jim zařízení poskytuje.

Díky získané zpětné vazbě jsme se dozvěděli, co se vám zde líbí a zejména to, co vám nevyhovuje a kde je potřeba tzv. „více zabrat“. Postupným zlepšováním usilujeme o to, abyste se zde opravdu cítili jako doma.

Do průzkumu spokojenosti se zapojilo **celkem 133 klientů** z celkového počtu 189 obyvatel (údaj platný ke dni 6. 12. 2021), což tvoří velmi slušnou 70% výzkumnou účast. Přesto nelze výsledky chápat tak, že hovoří za všechny obyvatele domova. Někteří klienti nám poděkovali za možnost vyjádřit svůj názor, ale dotazník nevyplnili. Některým se jevil příliš dlouhý, někdo pochyboval o samotném přínosu dotazníkového šetření. Nelze opominout také nemalou skupinu klientů, kterým v zapojení do průzkumu bránila jejich pokročilá zdravotní omezení.

Následující tabulka zachycuje míru zapojení klientů do šetření dle jednotlivých oddělení.

Oddělení	A0	A1	A2	A3	B0	B1	B2	Celkem
Počet obyvatel oddělení	14	23	18	18	38	38	40	189
Počet odevzdaných dotazníků	4	15	15	15	32	23	29	133
Procento zúčastněných klientů	29%	65%	83%	83%	84%	61%	73%	70%

V dotazníku jste se vyjadřovali ke všem oblastem péče a služeb, které Domov pro seniory Háje nabízí. Hodnotili jste například spokojenost s úrovní a přístupem místní lékařské péče, s aktivizačním programem, s psychology nebo údržbáři.

Převážně pozitivní ohlasy si vysloužil pečující a zdravotnický personál nebo také služba úklidu či prádelny. Negativně jste se vyjadřovali především k rušnosti nedávných rekonstrukcí, nedostatku jednolůžkových pokojů či vámi vnímanému přetížení sestřiček a pečovatelek, které nemají pak dostatek času na delší popovídání.

V dotazníku jste měli možnost svou zkušenost rozvést nebo přiblížit v otevřených odpovědích. Nejvíce jste se vyjadřovali k oblasti stravování. V anonymizované formě jsme vaše představy a připomínky tlumočili kuchyni. V samotném závěru jste nám také zanechali pestré odpovědi na otázky „Co Vás v domově nejvíce trápí?“ a „Co Vás v domově nejvíce těší?“.

Všem zúčastněným klientům a pomáhajícím dobrovolníkům tímto **moc děkujeme** za spolupráci a ochotu podílet se na zvyšování kvality našich služeb.





JARNÍ DETOXIKACE: 3 ZÁKLADNÍ PRAVIDLA, ABY BYLA ÚČINNÁ!

Jarní detox je procesem, který rozhodně stojí za to zařadit po zimě do svého programu. Tělo totiž během zimních měsíců hibernuje ve stavu konzervace a údržby a s příchodem jara pak čeká na očistu a obnovu. A o tu se dokáže postarat právě správně vedená jarní detoxikace.

Základní pravidla jarní detoxikace

Na rozdíl od půstu, který rovněž dokáže tělo detoxikovat, je jarní detoxikace daleko pozvolnějším, pomalejším a méně náročným procesem, jenž vám ale na konci dokáže dodat potřebnou energii. Aby se dala jarní očista považovat za zvládnutou, tak musí být do těla dodány potřebné živiny pro lepší fungování metabolismu a zároveň snížen počet chemikálií, toxinů a zánětlivých buněk v těle.

1) Vyvarujte se potravinám se zánětlivými účinky

Ze svého jídelníčku během jarní očisty určité vynechejte potraviny, jež by v těle mohly způsobovat záněty. Jmenovitě jde zejména o tyto potraviny:

- potraviny s přidanými cukry a umělými sladidly
- potraviny obsahující trans mastné kyseliny (margarín, smažená jídla apod.)
- GMO (geneticky modifikované) potraviny

2) Dbejte na zdravý životní styl

Během detoxikace se vyhněte alkoholu a kofeinu, abyste zbytečně nezatěžovali svá játra. Stejně tak dbejte na to, abyste každý den dodržovali doporučených 8 hodin spánku – jen tak bude mít vaše tělo dostatek prostoru pro buněčnou obnovu. V neposlední řadě zdravý životní styl během jarního detoxu doplňujte každodenním cvičením.

Na náročnosti nezáleží, ale je potřeba se při něm potit, neboť jen tak jsou z těla vylučovány nežádoucí toxiny. Cvičení můžete případně čas od času nahradit i horkou koupelí či saunou.

3) Dodržujte pitný režim

Každý den jarní očisty vypijte alespoň 2-3 litry čisté vody, tím totiž zbavíte své tělo toxinů, jež jsou rozpustné ve vodě. Pokud se vám nechce pít pouze čistou vodu, můžete si detox zpříjemnit bylinkovými čaji či zeleninovými šťávami.

Dále svou jarní očistu můžete zefektivnit taktéž:

- upřednostňováním 100% přírodních produktů (např. i u kosmetiky)
- konzumací bylinek zlepšujících funkci jater

Jaké potraviny a nápoje konzumovat, když podstupujete jarní detox?

Naprostým základem správné jarní detoxikace je volba vhodných potravin. V ideálním případě konzumujte pouze stravu bohatou na vitamíny, minerály a další živiny, jež podporují detoxikaci. Stejně tak by měly mít vysoký obsah vlákniny, ta totiž zvládá vázat toxiny v trávicím traktu a vylučovat je tak z těla. Dopřát si tedy můžete třeba:

- zeleninu (brokolici, květák, zelí), ovoce
- ryby, libové maso (především kuřecí)
- ořechy, chia semínka
- vejčeka (ne ale smažená)

K pití si zase můžete dopřát zdravá a výživná smoothie.

Detoxikační koktejly

z celeru a jablek

- celer
- kapusta
- jablko
- kokosová voda
- zázvor
- přírodní sladidlo - například agávosý sirup nebo med
- Do mixéru přidejte 2 nasekané řapíkaté celery, 3 šálky kokosové vody, 1 jablko, 1 lžičku nastrohaného zázvoru a 3 listy kapusty.
- Vše důkladně rozmixujte (2-3 minuty), dokud nebude mít směs tekutou konzistenci. Výsledný nápoj přelijte do skleničky a v případě potřeby dochuťte přírodním sladidlem, případně kokosovou vodou.



Zdroj: greencherry.cz

Josef Čapek – Jaro

Přichází jaro, pomalu, krokem mírným, pevným, neomylným, jako každá dobrá věc. Je mnoho útěšného v bezpečném střídání ročních časů; ustavičně měnivý a někdy únavný je obraz života, a bez neochoty pociťujeme tu pevnou přítomnost zákona.

I kdybych byl vůbec nepozvedl hlavy a nepoodešel od práce, poznal bych hned jaro v hvízdání kosa venku na holé větvi akátu a na libosti kočky, která usedá do zářivého čtverce světla rýsovaného na podlaze sluncem, jež slavně se vznáší nad střechami.

Vždy jsem si velmi přával moci stopovati krok za krokem příchod jara. Rozpuklé ledy a chladné břidlicové skály potící se vodou, hlínu úbočím brázděnou stem žilek, jimiž proudí malé strže dolů do brázdy a do potoka; rozkvétající sněženky, sasanky a petrklíče. Přál bych si sledovati hnědý pupenec, jak se den ode dne rozzelenává a stává se trsem lístků, ale vždy byly tu pak stromy náhle zelené a hned nato únava městského léta; jaro mi uniklo, co jsem doma vykonal trochu nějaké naléhavé práce.

Bylo by nutno prožít to venku, dohlídati se toho všeho, kdy se otevírají bledá listnatá poupata, jež včera prodrala se hlínou; kdy zpod suchého listí povyleze první brouček a drobná muška na ozářené kůře topolu drbe se nožičkami, aby pak v jasném ránu vyzkoušela svůj let; jak malí dravci v křoviskách chytají první kořist a v kamení had svléká si kůží a nezbadatelnou cestou ubírá se němý červ.

Zahlédl jsem to širé a přejemné divadlo v knihách přírodopisných; v obecné lidské znalosti a pozornosti je uloženo všechno, co nebylo dáno očím upoutaným na práci mezi stěny. Tam je uloženo vše od prvního, nesměle a nesmírně houževnatě probouzejícího se klíčku až po plnou symfonii léta a podzimu. Co jsem poznal a toužil viděti, je hodno povzdechu.

Ozářená zeď tam za oknem a holé stromy, pijící dychtivě z vrchovaté mísy světla, vzbouzejí ve mně děsný zmatek a vašeň toulati se a blouditi bez hranic. Sdílet šíří velkého dění, utopiti v ní volně všechnu drobnou starost a vázanost. Získati pevnost a jistotu. Stále jasněji; země blíží se ke slunci; i já blížím se ke slunci, blížím se, skloněn nad papírem, rvoucí se na dlažbě, za dne, za noci, omráčen těžkým a neklidným spánkem.

Má cesta vede jen někdy zářivou kotlinou Vltavy, pyšné řeky, až za vyšehradský most. Řeka třpytí se hedvábná mezi břehy, na nichž drobnými praménky slévá se mírný život. Na vodě rackové a parníčky, na břehu hrající si děti, pestrý míč, robátka, staří lidé; nakladači písku, trpělivý pár koní, a člunař vysmoluje loďku. Vše zkoupáno v přečistém jasu; v azuru vznáší se přeskvělá denní hvězda a pod ní podél řeky svěží van, který sotva zčeří hladinu utkvělou v blahé volnosti.

Městské jaro není méně půvabné a opojné než to tam venku. Totéž slunce, jež tam rozestlalo jasné paprsky z nového snopu čisté a rovné slámy; zářné rovné paprsky, a na konci každého uchytily se dychtivá buňka, seménko, klíček, pupenec, kukla, brouček a malé zvířátko. Tisíc rovných slunečních nitek a na každé z nich se něco zavěsilo: skelný střípek a mžourající batole v kočárku, milenci, člunař vysmolující loďku, bába s cukrovím, racek, staří lidé, poletující pestrý míč, i ten samotář dlouze nazírající v skvoucí obzor a cyklista odjíždějící za bránu. A na každé slunečné nitce něco: letmá radost a buňka utrpení, kukla touhy, hrbáček, souchotinář, vězeň vyzírající za mříží i člověk skloněný nad vezdejší prací; dobré i zlé; pupenec kosatce i bědná slupička malty, odchlípující se, zanikající do zítřka na pusté městské zdi.

Josef Čapek – Budiž obchod!

Noviny jsou velmi dobré k tomu, aby člověku někdy oznámily a připomenuly věci, na které by jakživ nepomyslel. Zrovna teď bylo nám přáno dočísti se takové překvapující novinky, na níž nás nakonec nejvíce překvapí to, že jsme si něco takové už dávno nepomysleli a neučinili dohad, který vlastně velice ležel nasnadě. Opomenutí je však omluvitelné, neboť spíše a častěji se dovídáme o zvýšené činnosti Vesuvu, častěji nám noviny zvěstují zrození dvojčat nebo čtyřicetiprstého dítěte neb nám připomenou

dno mořské a obyvatelstvo Marsu než americké obchodníky.

Na Vesuvu je prý pozorovati, že z kráteru vystupuje dneska zase více kouře, a v které si zoologické zahradě je prý pohromadě v jedné kleci dikobraz s veverkou a dobře se snášejí; co však dělají američtí obchodníci? Přiznávám se, že jsem myslel na všelijaké věci, ale na americké obchodníky jsem si nevzpomněl, pokud mi je noviny nepřinesly zprávou, která mne tehdy v první chvíli překvapila.

Zpráva povídá toto: „Americký syndikát pro habsburské statky. V těchto dnech uzavřel bývalý arcivévoda Bedřich a jeho syn Albert smlouvu s americkým syndikátem, který se ustavil za účelem uplatnění nároků těchto členů habsburského rodu na statky a majetky, zabrané od států, které vznikly na půdě bývalé monarchie. Americký syndikát utvořil se právě za tím účelem, aby podnikl právní krok před soudními instancemi nových států k uplatnění soukromého majetkového práva obou bývalých arcivévodů. Spory budou vedeny se státem československým, polským, jihoslovanským a italským. Konsorcium je složeno z bohatých finančníků a průmyslníků.“

Ejhle, možno udělati obchod, i utvořil se syndikát. A proč ne? Před lety jsme se dočetli, že se utvořilo v Americe konsorcium, složené z bohatých finančníků a průmyslníků, které financovalo bývalého portugalského krále Manuela a jeho monarchistické převraty. A pravděpodobně kdyby dnes Albrecht a Albert byli ještě v držení všech svých statků, utvořil by se možná americký syndikát, který by své kapitály investoval za tím účelem, aby ty statky těm arciknížatům vzal. Přirozeně, neboť kde je obrát, tam je možný i výdělek. A není vrcholem pohotovosti prozíravosti vyčítávati jen, kde se co slibného šustne a vykyne, nýbrž o toto šustnutí a vykynutí také drobet se přičinit? Což není pohotovost konsorcií začasto velkolepá? Je a musí být, neboť vyskytují se začasté velkolepé příležitosti, a vyskytly se již přemnohé, které, žel, ze stanoviska obchodnického nebyly náležitě využity.

Tak například ono starověké stěhování národů, které by dnes bylo možno za účasti pořádného konsorcia docela jinak organizovat. Národové by se jistě stěhovali komfortněji a konsorcium by i přes blahodárné výhody, poskytnuté účastníkům velikého stěhování, vydělalo slušné peníze. Nebo kdyby Amerika mohla býti objevena hned za finanční účasti silného moderního amerického konsorcia, jistě by v tom případě byla mnohem dříve a mnohem silněji objevena.

Od silných finančních konsorcií se ničemu nedivím, divím se však, že se tyto syndikáty nechopily některých věcí, jichž bylo by možno se chopiti. Tak je kupř. z finančního stanoviska vůbec chybou, že vlastně nelze sanovati historii; kolik tu přece bylo padlých království, zkrachovaných monarchů a ztracených mocí, jež by bylo možno sanovati společnostmi se silným akciovým kapitálem? Kolik jen tučných příležitostí prošlo a zůstalo ležet ladem v minulosti!

I nezbývá tedy než obrátit všechnu pohotovost k přítomnosti a budoucnosti, neboť je možno vydělat na rubu i na líci, na každém obrátu, je možno sázet na každý výsledek, těžit ze živého i shnilého, z věci podařené i zhroucené, z dobrých i špatných stavů. Potud nebude historie řádně organizována, pokud nebude dirigována konsorcií, pokud nebude vedena jako podnik. Konsorcia budou dosazovat krále, papeže a knížata a vytvářet historické situace a jich racionální rozuzlení; i náboženská hnutí nerozvinou se tak nadivoko, jak tomu bývalo dříve, nýbrž budou organizována konsorcií, neboť nové náboženství vyvolává ve své potřebě chrámů poptávku po pozemcích a slibný stavební ruch, nehledě k velké potřebě modliteb, obrázků, tiskovin, přihlášek a legitimací a předmětů kultů; financování a organizování většího náboženského hnutí by jistě nebylo špatnou spekulací. Přidržte se ve svých spekulacích vůbec dobrých amerických konsorcií a vyděláte i na osudech lidstva, a potažmo i na osudu vlastním.

A až všechny tyto záležitosti lidstva budou sanovány, financovány a organizovány silnými konsorcií, vytvoří se pak jednou americké konsorcium ze všech nejsilnější, konsorcium složené z bohatých finančníků a průmyslníků se spekulací novou, nejposlednější a velkolepou; syndikát, který se ustaví za tím účelem, aby sanoval všechny chudé. Spekulace vydaří se skvěle, sanace bude provedena.

A konsorcium vydělá na tomhle velikém obchodě pěkné peníze.

Fejetony Josefa Čapka vycházely v Lidových novinách ve 20. a 30. letech 20. století.

**1) ANAGRAMY**

V uvedených slovech zpřeházejte písmenka tak, aby vzniklo vždy jiné smysluplné slovo.

SOKOL –
KARAMEL –
KORÁL –
SKÁLA –
OREL –
OKLIKA –
CHRPA –
ČELO –
KABEL –
NIVA –
KOŇKA –

2) SKRÝVAČKY

Pokuste se najít v následujících větách ukryté názvy českých měst.

Až začne jaro, měření bude zahájeno.

Dnes nám nejde kávovar, musíme si tedy dát čaj.

Na záhonu byly vzadu bílé chryzantémy.

Vezmi s sebou i svého chotě, Bořek bude grilovat.

Přidej do těsta cukr, nové balení je ve spíži.

Prerovnal všechny věci ve skříních.

V rozvalinách odklízeli celý den.

Usuš i celé stonky levandule.

3) RÉBUSY KŘESTNÍ JMÉNA**1) DOPLŇTE ČÁST SLOVA**

Doplňte část slova, kterou lze umístit za následující skupiny slov tak, aby vznikla nová slova. Počet čárek v závorce naznačuje počet doplňovaných písmen.

KUDR, PRA, MANDE (- - - - -)

ČERVO, VELE, KOLO (- - -)

KONZERVA, OBSERVA, LABORA (- - -)

TĚSNO, PRAVO, KRASO (- - -)

BORO, SLIVO, KON (- - - -)

BAŘTI, MOCI, MILOST (- - -)

TVARO, BÁJE, SOU (- - - - -)

2) PŘÍŘAZOVAČKA

Přiřaďte vždy jedno přídavné jméno z levého sloupce k jednomu podstatnému jménu z pravého sloupce tak, aby uvedená slovní spojení dávala smysl.

A) KAJENSKÝ

B) ANGLICKÁ

C) LAKMUSOVÝ

D) ČESTNÉ

E) OKURKOVÁ

F) HORSKÉ

G) BUBLINKOVÁ

H) ŠAVLOVÝ

1) TANEC

2) SEZÓNA

3) FÓLIE

4) SLUNCE

5) PAPÍREK

6) SLOVO

7) SNÍDANĚ

8) PEPŘ

3) SLOVENŠTINA

Přeložte následující slova do češtiny.

ČUČORIEDKA –

ŽANDÁR –

VTÁK –

TOPÁNKY –

KLINEC –

IHRISKO –

PIVNICA –

HANDRA –

VOJNA –

Vážení čtenáři,
připravili jsme pro vás novou
rubriku **Albert Einstein**.
Nejedná se o vědomostní kvíz,
spíše o kreativní tvoření.
S úkoly vám může pomoci váš
aktivizační pracovník. Doufáme,
že se vám nová rubrika bude
líbit

Náš rozhovor - Irena Krátká

Paní Irena Krátká je klientkou oddělení B2, kde žije již skoro dva roky. S paní Irenou Krátkou hovořil aktivizační pracovník Dominik Petrlák.



● **Začneme otázkou, kde jste vyrůstala?**

Vyrůstala jsem v severozápadních Čechách. Napřed v Mostě, konkrétně v Kopistech u Mostu. Narodila jsem se v mostecké nemocnici a v Kopistech pracoval můj otec, jako praktický lékař a posudkový doktor v té oblasti. Plný nadšení pro svůj obor. Měl tam nejspíše hodně pacientů z hornického prostředí.

Byla to doba před druhou světovou válkou, rok 1935-36, kdy už se v sousedním Německu začaly zvedat henleinovské protesty (vše to směřovalo k odebrání Sudet a připojení k Velkoněmecké říši). Nejspíše tam docházelo ke střetům nebo nepříjemnostem. Já o tom nic nevím, byla jsem teprve malé dítě, ale později jsem se dozvěděla, že v roce 1938 otec dostal hlášku, aby okamžitě odjel do vnitrozemí, jinak ho čeká zatčení. Asi byl spravedlivý, ale Němci byli vztahovační, a když horníky neuneschopnil, tak byl ve špatném světle. Toto jsem se dozvěděla potom od bratra, kterému se svěřoval více než mně.

Zkrátka po této hlášce jsme se sbalili, otec nastartoval auto a vydali jsme se do Loun, kde jsme měli příbuzné, u nich jsme vyhledali první pomoc. Poskytli nám místnost ve svém rodinném domku, kde jsme byli na čas ubytováni, než získáme pořádný byt. Byli jsme tři - otec, matka a já, ale

čekali jsme dalšího potomka.

● **Měla vaše maminka taky nějaké povolání?**

Ne, maminka byla původně úřednice, ale pak byla žena v domácnosti, protože měla mne jako dvouletou dceru a byla ještě v jiném stavu. Takže jsme se přestěhovali do Loun. V únoru 1939 se narodil můj bratr. Samozřejmě na nás na děti válka tak nedoléhala. Rodiče se nás snažili chránit od špatných zpráv, a když jsme potom dostali v Lounech poměrně slušné ubytování, tak všechno probíhalo celkem dobře v rámci válečných okolností. Bylo méně kvalitních potravin, odstředěné mléko, nekvalitní maso a ještě málo, všechno bylo na lístky.

● **Byly nějaké dobré vzpomínky na to dětství, představovala jste si něco, třeba čím chcete být?**

Ale ano, já jsem měla krásné dětství, naše maminka byla ohromná. Starala se o nás vzorně, co se týče oblečení i jídla. Moje největší zábava byla, když přijela moje pražská sestra, která měla v Lounech dědečka ve vilce se zahradou, tak tam jsme si velice vyhrály. To byly nejšťastnější okamžiky mého dětství.

● **Když se posuneme dál ke školám, jak jste si vybírala školu. Určili vám rodiče školu, nebo jste měla volnou ruku?**

Kdepak, to nebyl žádný výběr jako dneska. To jsem šla tam, kam jsem patřila bydlištěm do první třídy. Člověk neměl možnost výběru, dítě se zapsalo a šlo do školy.

● **Další studium po základní škole?**

No tak to už jsme byli v Praze. Tak jsem tedy chodila do smíšené školy v Břevnově, Hvězdoslavova. Byla to moderní hezká škola, ale všechno probíhalo v socialistickém duchu, čili učili jsme se ruštinu, politicko-občanskou výchovu, povinná četba Mladé gardy a různé sovětské knihy, zpívali jsme převážně ruské písně a všechno bylo zaměřeno tímto směrem. Samozřejmě fotografie prezidenta i Stalina ve škole a oslavy všech slavných svátků Sovětského svazu, nebo svátků československého přátelství.

● **Takže základní škola do 5. třídy, na rok na gymnázium a do patnácti let na střední školu. Pokračovala jste pak dál?**

V patnácti letech, co s námi, že? Byla to léta padesátá. Takže se velice dbalo na třídní původ. Já jsem neměla třídní dělnický původ, tak ačkoliv jsem byla jedničkářka, tak to bylo až v druhé nebo ve třetí řadě. Nikdo nám nic neradil, byli jsme bezradní a nikdo nevěděl, kam jít. Radila jsem se tedy jen s rodiči a ti mi doporučili zdravotní školu. Chtěla jsem jít na zdravotní laborantku, a to bylo obsazené, pak jsem chtěla jít na ošetrovatelskou péči, a to jsem začala v Praze na Vinohradech v Belgické ulici. Bylo to sice přes Prahu, ale to mi už bylo patnáct a těšila jsem se, že budu konečně jezdit tramvají do školy. První den nám ve škole oznámili, že přišel příkaz z ministerstva, a že bude naše třída přeměněna na rehabilitační větev. To bylo tenkrát novum, studovat rehabilitaci. My jsme vůbec nevěděli, co to je, a nevěděli to ani lidi kolem. Ještě mnoho let potom naši pacienti říkali – to jdeme na tu relaxaci, repatriaci?

A když byste shrnula své studium, jak to probíhalo?

Studium bylo velice krátké, pouze tříleté, a k tomu jsme měli ještě rok všeobecného vzdělání. Prostě se to nahustilo do těch tří let, takže to bylo velice stručné a doháněli jsme to pomocí kurzů celý život. Pomohlo mi to uvědomit si, jak člověk má sedět, jak se má držet, že má cvičit, věnovat se pohybu a zdravé životosprávě. No, nějaký sport jsme přitom také prováděli, ale tehdy nebyla taková příležitost jako dneska. Já například doted' lituji, že jsem nikdy nehrála košíkovou, která se mi hrozně líbí. Nebyly nabídky, nebyla příležitost. Tak to bylo tedy plavání, gymnastika a jízda na kole atd. Dokončila jsem školu v roce 1954 maturitou a zase to byl tehdejší režim. Pokud jsem nebyla vdaná, nemocná, nebo neměla nemocné rodiče, tak jsem musela ven z Prahy. Umístěnky byly různě po republice. Já jsem byla s kamarádkou zlákána do Hradce Králové dr. Jančou na Vojenskou lékařskou akademii. Tam nám ukázali, kde budeme pracovat. Bylo to v suterénu ve staré nemocnici na břehu Orlice, kde bylo místy vlhko, protože tam byla vodoléčba a elektroléčba. Trochu zklamání bylo z ubytování, protože nás ubytovali zároveň se sestrami. Bylo to hned vedle nemocnice, ale bylo nás osm na pokoji a měly jsme různé pracovní směny, takže jsme si našly potom soukromé ubytování.

V průběhu vašeho zaměstnání, našla jste si čas na nějakou známost?

Bylo to tak, že já měla známost ještě předtím, než jsem se do toho Hradce vydala. Tak jsme se rozešli s mým budoucím manželem. Pak zahrála náhoda, byla jsem na stáži v Praze, protože jsem si toužila doplnit vzdělání. Vyjednala jsem si stáž na pražské klinice a ubytování jsem měla v Břevnově, kde bydlel i můj tehdejší ještě „nemanžel“. Tam jsme se jednou setkali při cestě tramvají. Domluvili jsme se na schůzce, zavzpomínali a došlo k tomu, že po návštěvě divadla a vinárny jsme se domluvili na příští společné budoucnosti. Pro mě to byla životní změna, protože se mi v tom Hradci tolik nelíbilo, tak jsem byla i velice šťastná, že budu v Praze. Prahu miluji a budu jí vždy milovat. Tak všechno dobře dopadlo. Vzali jsme se v roce 1956 a potom jsme měli čas na sebe a výhodu, protože manžel měl bydlení ve vilce. I tehdy byl problém sehnat byt. Bydleli jsme sice u tchyně, dnes bych to už neudělala, ale byla hodná a pomáhala jsem jí. Měli jsme dvacet let společnou domácnost, kdy mi tchyně pomáhala s výchovou dětí, které přišly po čase.

A co jste dělali pro udržení lásky a štěstí v manželství?

My jsme hodně cestovali. Můj muž znal perfektně němčinu a také měl státnici z angličtiny, takže jsme tíhli k cestování do ciziny. Taky nám vypomohlo bydlení s tchyní, kdy nám pomohla s dětmi. Nejdříve jsme cestovali po Česku, skoro každý víkend, a poté i ven, když jsme si obstarali auto. Procestovali jsme toho opravdu dost a já, když teď v televizi vidím ta cizí města, tak mi to připomíná mé zážitky. Některá místa jsme si nechávali až „na pak“, ke kterým už bohužel nedošlo. Začali jsme Maďarskem, pak NDR, a když jsme mohli, tak do Jugoslávie a na západ Evropy. Cestování bylo mým koníčkem po celý život.

Když se ohlédnete na svůj život, máte nějakých pár momentů, které byly pro vás nejlepší?

Tak za prvé mne bavilo zaměstnání. Byla jsem ráda, když se lidé zlepšili po mém zásahu. Především jsem ráda, že mám dva báječné syny, které jsem měla sice později, ale zato to bylo fajn. Dobře jsme si rozuměli i s manželem, přestože jsme každý byli jiné povahy, tak ta harmonie v rodině byla. Pak jsem byla ráda, že jsem bydlela v Praze, kde jsem měla domek se zahradou, i když jsme toho tolik neužili, protože jsem měla směny dopoledne i odpoledne a služby nebyly, tak ještě práce a starost o domácnost. Mám velice jednoduchý život a nevím, že by tam bylo něco zvláštního.

A co bylo ve vašem životě nejdůležitější?

Hlavně mezilidské vztahy. Nevím, jak bych to definovala. Měli jsme hlavně starost o děti, přáli jsme si pro ně slušné vzdělání a slušnou existenci ve společnosti. Pak jsme si chtěli užít volnosti v cestování po odhrnutí železné opony. Poznat život mimo republiku, a to nás sbližovalo. Bohužel do toho pak přišla manželova Parkinsonova nemoc, a to byl plánům konec. Pokud to šlo, tak jsem si později i sama vyrazila. Zejména potom, co manžel zemřel, tak jsem využila možnosti cestovat s přítelkyní.

Když porovnáte dnešní dobu a dobu svého mládí, jak to hodnotíte?

Absolutně rozdílné to bylo, velikánský rozdíl. Na jednu stranu jsem měla velmi krásné dětství díky mamince, chráněné od všeho zlého, na druhou stranu to bylo takové prázdné oproti dnešku. Dneska těch nabídek je tolik, že děti nevědí, co dřív. Ale myslím si, že dnešní doba je vhodnější a lepší, ale je třeba mít dobré vedení od rodičů, učitelů a vzorů. Můj syn je pedagog a setkává se s ležérností až nezájmem. Nemyslím všechny, ale není tam tak častá touha po vzdělání a vědění, jako by měla být snad.

Co byste chtěla předat dalším generacím?

Přála bych si, aby děti byly aktivní, aby sportovaly a studovaly cizí jazyky. Také aby měly ohled na lidi všech věkových kategorií.

A na závěr, proč jste se rozhodla pro život v domově pro seniory?

Protože mé tělesné schopnosti už odeznívaly. Cítila jsem, že potřebuji nějakou fyzickou pomoc, a taky se mi tady líbilo. A v neposlední řadě jsem toužila po společnosti, abych nebyla doma sama mezi čtyřmi stěnami, jako moje přítelkyně, které si teď stěžují.

Pro Hájek připravil Dominik Petrílák

Březnová výročí

21.3.1902 se narodil Karel Vacek, kapelník a hudební skladatel (†1982). Hrál v Melody Boys R.A.Dvorského, v orchestru Osvobozeného divadla, psal také filmovou hudbu. Připomeňme aspoň jeho nejslavnější šlágry - tango Cikánko ty krásná a Nikdy se nevrátí pohádka mládí.

22.3.1892 se narodil Karel Poláček, spisovatel, novinář a filmový scenárista (†1945). Od roku 1920 psal pravidelně do různých časopisů, přátelil se s bratry Čapkovými, stal se členem kruhu pátečníků, jako fejetonista a soudnickář spolupracoval s Lidovými novinami, ale roku 1939 po zavedení protižidovských zákonů byl propuštěn. Ve 20. letech vydal Poláček několik povídkových knih, v nichž tříbil svůj lakonický styl i humorný nadhled na společnost a život. První výrazný úspěch mu přinesli roku 1931 Muži v offsidu z prostředí fanoušků FK Viktoria Žižkov a SK Slavia Praha. Významným dílem je román Dům na předměstí, který předcházela satirické pentalogii z českého maloměsta. První díl Okresní město vycházel na pokračování v Lidových novinách v roce 1936 (další díly jsou Hrdinové táhnou do boje, Podzemní město, Vyprodáno a zlomek pátého dílu). Je to obraz života jednotlivých společenských vrstev, jejich rituálů, zvyků a předsudků, kořenících ještě v Rakousku-Uhersku. Ustáleným životem zde neotřese nic, ani světová válka. V roce 1941 vyšel pod jménem malíře Vlastimila Rady humoristický román Hostinec U Kamenného stolu, krátce před deportací do Terezína roku 1943 dokončil Karel Poláček román Bylo nás pět. Mistrovské dílo jazykové komiky zobrazuje maloměstský život očima dítěte. Poláček patří k našim nejvýznamnějším humoristům. V románech zobrazuje především směšnost i tragiku života „malého člověka“. Zahynul pravděpodobně v lednu 1945 v koncentračním táboře Gleiwitz.

23.3.1887 se narodil Josef Čapek (†1945). Starší bratr Karla Čapka byl malíř, grafik, ilustrátor, jevištní výtvarník, fotograf, ale méně se vzpomíná na jeho literární odkaz a redaktorskou a novinářskou práci. Některá díla psali v mládí bratři Čapkové společně (mj. divadelní hry Lásky hra osudná, Ze života hmyzu), samostatně Josef Čapek kromě desítek fejetonů vydal několik povídkových knih, divadelní hru, velmi cenné jsou jeho odborné práce o výtvarném umění, zejména Umění přírodních národů z roku 1938. Nesmrtelné je Povídání o pejskovi a kočičce. Čapek je autorem mnoha knižních obálek, ilustroval desítky knih pro dospělé i pro děti, ale také pravidelně vystavoval svá výtvarná díla a účastnil se výtvarného uměleckého života. Na nástup Hitlera k moci reagoval cyklem novinových kreseb Ve stínu fašismu, knižně vyšly s názvem Diktátorské boty. Na občanskou válku ve Španělsku reagoval cyklem satirických kreseb Modern times. Obrazy, v nichž reagoval na Mnichov, vystavoval Čapek v Londýně a v USA. Gestapo zatklo jednoho z nejslavnějších československých antifašistů 1.9.1939.

V koncentračních táborech Dachau, Sachsenhausen a Buchenwald dál tajně kreslil a překládal anglickou a norskou poezii. Zemřel pravděpodobně v dubnu 1945 na tyfus v Bergen-Belsenu. Josef Čapek patří k velikánům moderního československého umění.

25.3.1942 se narodil Michal Dočolomanský (†2008). Slovenský herec, dabér, zpěvák a moderátor byl od studentských let členem Slovenského národního divadla. Dočolomanský byl vždy díky své atletické

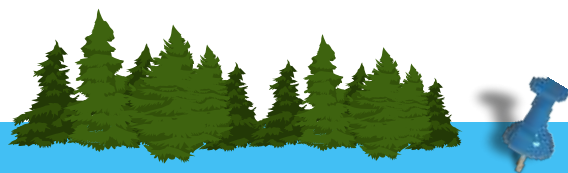
milovníků a džentlmenů z vyšších kruhů. Stejně jako na Slovensku byl milován i v Čechách. Detektiv Nick Carter z filmové veselohry Adéla ještě nevečeřela stejně jako pěvec a hrabě Felix Teleke z filmu Tajemství hradu v Karpatech jsou nezapomenutelní. Největší popularitu získal ale jako Jánošík v muzikálu „Na skle malované“. Legendární inscenace z roku 1974 se na repertoáru bratislavské první scény udržela víc než třicet let.

27.3. 2007 zemřel Jiří Horčíčka, rozhlasový režisér (* **27.3.1927**). Pro zdravotní handicap se nemohl věnovat divadlu a tak se jeho osudem stal rozhlas. Jeho první slavnou inscenací byla Čapkova Válka s mloky. Těch neméně slavných byly ale později stovky. Jiří Horčíčka měl jako tvůrce i organizátor Ivi podíl na evropském úspěchu československé rozhlasové dramatiky v 60. letech. Na Prix Italia získala Cenu Italského rozhlasu a televize jeho inscenace rozhlasové hry L. Aškenazyho Bylo to na váš účet, točil v Německu, Slovinsku, Maďarsku, Finsku i v SSSR – vesměs texty našich soudobých autorů (I. Vyskočila, M. Uhdeho, I. Klímy, A. Lustiga, J. Ptáčka a d.). Před vyhazovem z rozhlasu ho za normalizace zachránil cyklus dramatizací Simenonových "maigretovek" s R. Hrušínským, nedokončení projektu by způsobilo hospodářskou škodu. Horčíčka prožil s rozhlasem 60 let. Hledal nové autory, nové tvůrčí režijní postupy. Nevychoval si nástupce, ale stal se nesmrtelnou legendou.

28.3.1902 se narodil Jaromír Vejvoda, kapelník a hudební skladatel (†**1988**). Bývá nazýván králem české dechovky. Jeho nejslavnější skladbou je polka **Škoda lásky**. První verze je z roku 1927, dnešní podoba je z roku 1929. O deset let později se skladba v nové úpravě stala hitem v USA s názvem **Beer Barrel Polka**. Hrály ji orchestry Glenna Millera, Benny Goodmana a další.

Za druhé světové války stala oblíbenou písní spojeneckých armád i československých letců v bitvě o Británii (Beer Barrel Polka, Roll out the Barrel, Here Comes the Navy). Hrála se ale téměř po celém světě a na obou stranách fronty (Rosamunde). V roce 1995 provázela kosmonauty raketoplánu Discovery. Zazněla i v mnoha filmech – mj. Nejlepší léta našeho života, Obecná škola, Nebeští jezdci, Osud člověka, Noc v Casablance, v televizním seriálu MASH a dalších.

29.3.1902 se narodil Martin Frič, filmový scenárista a režisér (†**1968**). Mac Frič pocházel ze slavné pražské rodiny Fričů, jeho strýc, Alberto Vojtěch Frič byl významný etnograf (on přivezl začátkem 20. století do Prahy nemocného indiána Červuíše, vyléčil ho a posléze i celý jeho kmen). Martin Frič ovládal všechny filmové profese od filmového výtvarníka, tvůrce titulů k němým filmům, filmového laboranta, herce, kameramana, autora námětů, scenáristy až po filmového režiséra a pedagoga. Je pokládán za jednoho ze zakladatelů moderního českého filmu, který v něm zanechal nesmazatelnou stopu podobně jako Otakar Vávra. Jeho manželkou byla jedna z našich prvních filmových hvězd Suzanne Marwille. V 30. a 40. letech natočil Frič své nejlepší filmy – Svět patří nám a Hej rup! s Voskovcem a Werichem, komedie Kristián, Hotel Modrá hvězda nebo Škola základ života či Cesta do hlubin študákovy duše. Frič stál u počátků filmových úspěchů Huga Haase, Vlasty Buriana, Oldřicha Nového, Adiny Mandlové nebo Nataši Gollové. K mnoha nezapomenutelným titulům patří např. Pytláková schovanka, dvoudílná komedie Císařův pekař – Pekařův císař, Princezna se zlatou hvězdou. Frič točil ale také vážná témata – připomeňme aspoň válečné drama Hvězda zvaná pelyněk.



Vycházky do Miličovského lesa

– v zimě se společné vycházky konat nebudou. Místo vycházek bude každé pondělí na sále „Filmový klub“.

Multisenzorická místnost A0 – připomínáme, že na odd. A0 je k dispozici multisenzorická místnost, která slouží k relaxaci a setkávání klientů. Místnost je odemčená a můžete ji kdykoli navštívit.



Pozor, proběhne změna času!

V neděli **27. března** ve 2:00 se čas posune o hodinu dopředu na 3:00. Standardní, tedy zimní nebo také středoevropský čas, se vrátí zase **30. října 2022**.

Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční **ve středu 2. 3. 2022 od 10:00** v sále.

Darované přání

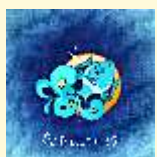
Každý z nás má jistě nějaká přání, některá dokážeme vyslovit nahlas, některá si sami dokážeme vyplnit, o některých jen sníme. Napište své přání na papír, uveďte celé své jméno a také napište proč, z jakého důvodu, si přejete právě toto přání. Sepsané přání pak vhodte do krabičky, označené logem „Darované přání“, která se nachází u kavárny, nebo požádejte svého aktivizačního pracovníka.

Březen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Dodržujte pitný režim. Březen je období, kdy můžete zařadit nejrůznější chutné čaje, které vás osvěží a prohřejí.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Den byste měli začínat dobrou a vydatnou snídaní. Potřebujete energii na běžné činnosti v tomto období.



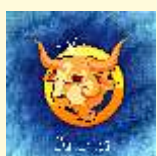
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Možná vás něco srazilo na kolena. Ale nezapomínejte na to, jaké máte kvality, a uvědomte si je. Je třeba sebevědomí.



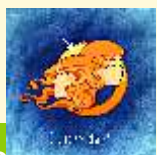
Beran - 21. 3. – 20. 4.

Myšlenky se mohou často stáčet k osobě, se kterou jste v posledních době více v kontaktu než kdykoliv předtím.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Pokud dostanete druhou šanci, neměli byste ji zahazovat. Chopte se příležitosti a vytáhněte ze sebe maximum.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Kdosi vás uchvátí natolik, že absolutně propadnete jeho kouzlu. Pravděpodobně jste takový nával citů nyní neočekávali.

HOROSKOPY



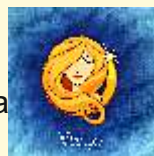
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Nový koníček, který vás naprosto uchvátil, vás začíná nudit. Je to tím, že do toho neustále investujete peníze.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Cvičte a pravidelně se hýbejte. Možná bojujete s nějakými kily navíc, a tak potřebujete pohyb a dobrou stravu.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Uvolnit mysl vám pomůže oblíbená literatura nebo zajímavý časopis. Musíte přestat myslet na starosti dnešní doby.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Těšíte se z nových pracovních výzev a přemýšlíte jak dál. Vaše inovátorské nápady vás mohou dostat daleko.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Omezte absolutně příjem alkoholu. Ten může způsobit pomalé, ale znatelné přibírání na váze. Uvidíte, jak to zabere.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Pokud momentálně nemáte vztah, ani vám nechybí. Vy si to vynahradíte s kamarády. Těch máte opravdu dost.