

# HÁJEK

Červenec  
2025

*Naše noviny*



## OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

*Josef Musil,  
Věnceslava Slavíková.*

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

DOMOV  
PRO SENIORY  
HÁJE

PRA  
PRA  
PRA  
PRA  
GUE  
GA  
GA

**1. Jakou přezdívku v skautském oddílu používal spisovatel Jaroslav Foglar (\*6.7.1907–23.1.1999)?**

- a) Orel.
- b) Sokol.
- c) Jestřáb.

**2. Ve kterém oboru se původně vyučil Karel Gott (\*14.7.1939–1.10.2019)?**

- a) Malíř pokojů.
- b) Kuchař-číšník.
- c) Elektromontér.

**3. 23. července 1903 byl prodán první model automobilu Ford. Z jaké země tato automobilová značka pochází?**

- a) Francie.
- b) USA.
- c) Japonsko.

**4. 1. července r. 1300 začala ražba pražského groše. Kde to bylo?**

- a) V Praze na Vyšehradě.
- b) V Jáchymově.
- c) V Kutné Hoře.

**5. Franz Kafka (3.7.1883–3.6.1924) byl pražský německy píšící spisovatel. Je považován za jednoho z literárně nejvlivnějších spisovatelů 20. století. Jak se jmenuje jeho nejznámější dílo?**

- a) Proměna.
- b) Jáma a kyvadlo.
- c) Hastrman.

**6. 20. července je mezinárodní den šachu. S kolika figurkami jeden hráč hraje?**

- a) 10.
- b) 12.
- c) 16.

**7. 5. července r. 1996 se narodil první úspěšně naklonovaný savec ze somatické buňky dospělého jedince. O jaké zvíře se jednalo a jak se jmenovalo?**

- a) Ovce Molly.
- b) Kráva Dolly.
- c) Ovce Dolly.

**8. 25. července slaví svátek Jakub. Ve světě je známá tzv. svatojakubská cesta, kdy poutníci směřují k hrobu sv. Jakuba staršího. Kde tento hrob leží?**

- a) V Santiagu de Compostela.
- b) V Assisi.
- c) V Mariazell.

**9. 13.7.1399 zemřel významný stavitel středověku, který se podílel na stavbě Chrámu sv. Víta a také Karlova mostu. Jak se jmenoval?**

- a) Petr Parléř.
- b) Matěj Rejsek.
- c) Petr Ulrich.

**10. Svatá Anna, chladna z rána. Tato česká pranostika je velmi dobře známá. Kolikátého července ale sv. Anna slaví svátek?**

- a) 13. července.
- b) 26. července.
- c) 31. července.

*Vážení čtenáři a luštitelé,  
na otázky v červnovém kvízu  
odpovědělo 12 čtenářů.*

**Deset správných odpovědí  
neměl nikdo.**

**Devět správných měli: Stanislav  
Bürger, Ing. Marie Černožorská,  
Helena Kučerová a Tým A3.**

**Osm správných odpovědí měl  
Jiří Sova.**

**GRATULUJEME!!!**

*Nejvíce vás potrápila otázka  
č. 1. a 10.*

**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: Název je odvozen od děvčat, která se červenala, když při svatojánské noci házela věnečky do řeky.
2. C: Schránka korunovačních klenotů.
3. A: Zdravotní sestra.
4. B: Galileo Galilei.
5. C: 3. neděle v červnu.
6. C: Mick Jagger.
7. C: Společné posezení v hospodě po posledním lovu při honu.
8. A: 70 let.
9. A: 1881.
10. B: Zlatovláska.

**2. 7. středa 10:00 – 15:00 ZAHRADA**

## **TUZEMSKÝ UM**

Již 12. ročník sportovního dne Tuzemský um se bude konat na velké zahradě. Dopoledne bude věnované sportovním aktivitám a odpoledne vás zveme na vystoupení Jiřího Štědrone a na drobné pohoštění.

**6. 7. neděle 15:30 KAPLE**

## **EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ**

*Téma: „Není dobře, aby byl člověk sám“ (Genesis 2,18)*

*Každý potřebujeme někoho blízkého ke sdílení starostí i radostí života.*

*A co si počít s pocitem osamělosti?*

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

**7. 7. pondělí 10:00 ZAHRADA**

## **ZOOTERAPIE**

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



**9. 7. středa 10:00 SÁL**

## **DŮVĚRNÍCI**

*Květnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.*

**9. 7. středa 15:00 GALERIE**

## **„STAŘÍ MISTŘI“ OLDŘICHA TELVÁKA**

*Srdečně jste zváni na další vernisáž v naší galerii Korzo.*

*Tentokrát si budete moci prohlédnout obrazy od malíře Oldřicha Telvák a poslechnout si vystoupení „Bety, Nina a spol.“*

*Součástí vernisáže bude i malé pohoštění.*



**16. 7. středa 14:00 SÁL**

## **CESTOVATEL JAKUB GRESCHL**

*Zveme vás na přednášku vášnivého cestovatele, který dokazuje, že i s handicapem dokáže procestovat svět.*

**18. 7. pátek 10:00 SÁL**

## **CIRKUS SENIOR**

*Zveme vás na pravidelné pohybové setkání s cirkusovým lektorem Adamem Jarchovským, který nás naučí pár jednoduchých žongléřských cvičení.*



**24. 7. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE**

## **BÁBOVKY**

*Zveme vás na oslavu červencových narozenin.*

**29. 7. úterý 10:00 SÁL**

## **PETR VELETA**

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

**30. 7. středa 13:30 SÁL**

## **PŘEDNÁŠKA O PRAZE**

*Zveme vás na přednášku o pražských náměstích na Malé Straně a Hradčanech, které nám představí paní Stanislava Micková.*



## Má smysl se zapojovat do aktivit?

Vážené klientky, vážení klienti,

Život v domově pro seniory s sebou nese nejen výzvy, ale i nové příležitosti. Jednou z nich je možnost zapojit se do různých kolektivních aktivit. Pro někoho je to samozřejmost, jiný si potřebuje nejprve zvyknout, vyhodnotit si, co mu dává smysl, a rozhodnout se zkusit něco nového. Ať už jste ve fázi zkoušení, hledání, nebo máte své oblíbené aktivity, rády bychom vám nabídly pár úvah o tom, jak právě zapojení do činnosti může posílit vaše duševní zdraví a dodat dni větší smysl.

### Aktivita jako cesta k duševní pohodě

Psychologické výzkumy i každodenní zkušenosti ukazují, že pravidelné zapojování se do smysluplných činností pomáhá zvládat stres, zlepšuje náladu, snižuje pocity osamění a přispívá k udržení sebevědomí a životního smyslu.

Zapojením do aktivity člověk často zažívá **pocit kompetence**: něco zvládnou, na něčem se podílím. Někdy pomáhá už jen to, že se rozptýlíme, odpoutáme na chvíli od starostí, jindy je aktivita zdrojem radosti, vnitřního klidu, nebo důležitého kontaktu s druhými. Společné chvíle (třeba i v tichu nebo při jednoduché činnosti) pomáhají vytvářet **nové vztahy a pocity sounáležitosti**.

### Jak poznat, co je pro mě?

Zkuste si položit pár jednoduchých otázek:

- I Co mě v životě bavilo – a dá se z toho něco přenést i sem?
- I Cítím se lépe mezi lidmi, nebo raději o samotě?
- I Co mi pomáhá, když se necítím dobře?

Aktivita nemusí být hlasitá, okázalá, dokonce ani ne skupinová. I drobná činnost, která má pro vás význam – třeba kreslení, skládání prádla, zalévání květin nebo poslech audioknihy – může být to pravé ořechové. **Zkratka cokoliv, co vám dává smysl a radost.**

### Co všechno si můžete vybrat?

Aktivizační tým Domova pro seniory Háje nabízí každý den různorodé činnosti – někdo má rád pravidelnost, jiný namátkou zkouší, co mu sedne. Možnosti zahrnují například:

- **Aktivizační skupina na patře** - procvičování těla i mysli.
- **Muzikoterapie a Hudební klub** – zpěv, poslech, rytmické hraní.
- **Tvořivé dílny** – háčkování, keramika, tvorba sezónní dekorace, korálky.

- **Klub Einstein a vyplňování kvízů** - trénování paměti.
- **Pohybové aktivity** – florbal, sportovní klub, cvičení na židlích.
- **Podpůrná skupinová terapie** – sdílení pocitů, prožitků a příběhů.
- **Tematické besedy** – cestovatelský klub, přednášky a příspěvky hostů.
- **Relaxace a imaginace** – naladění, vnitřní klid.
- **Pánský klub** – společnost a témata na míru ušitá mužům.

### I věda to potvrzuje

Dlouhodobé studie ukazují, že aktivní zapojení do života, ať už jde o vzdělávání, kreativitu, péči o své prostředí nebo dobrovolnictví, souvisí s lepším duševním zdravím. Například Světová zdravotnická organizace doporučuje tzv. **aktivní stárnutí**, které podporuje duševní i tělesnou pohodu, zapojení do společnosti a smysluplnou činnost i v pokročilém věku.

Výzkumy také ukazují, že **vzdělávání ve stáří** zvyšuje sebedůvěru a podporuje pocit důstojnosti. Přestože se styl učení s věkem proměňuje, schopnost osvojovat si nové podněty přetrvává. Mozek si zachovává plasticitu a je schopen vytvářet nové nervové spoje i v podzimu života – jen mu to někdy trvá o trochu déle.

### A co když se mi nechce?

Občas přijde období, kdy člověk nemá chuť ani sílu. A někdy je i v pořádku se na chvíli stáhnout do klidu a ústraní. Ale pokud se podobné rozpoložení táhne delší dobu, může být právě malý krok tím, co pomůže k lepší náladě – zkusit si poslechnout hudbu, jít se jen podívat na sál, nebo se přidat na chvíli do kroužku na patře. Ne kvůli ostatním, ale kvůli sobě. Důležité je hledat to, co dává smysl vám. A nebát se dát šanci něčemu novému, nebo znovu objevenému. I malý pohyb směrem ven může být krokem zpátky k vnitřní pohodě.

### S přáním dní podle vašich potřeb

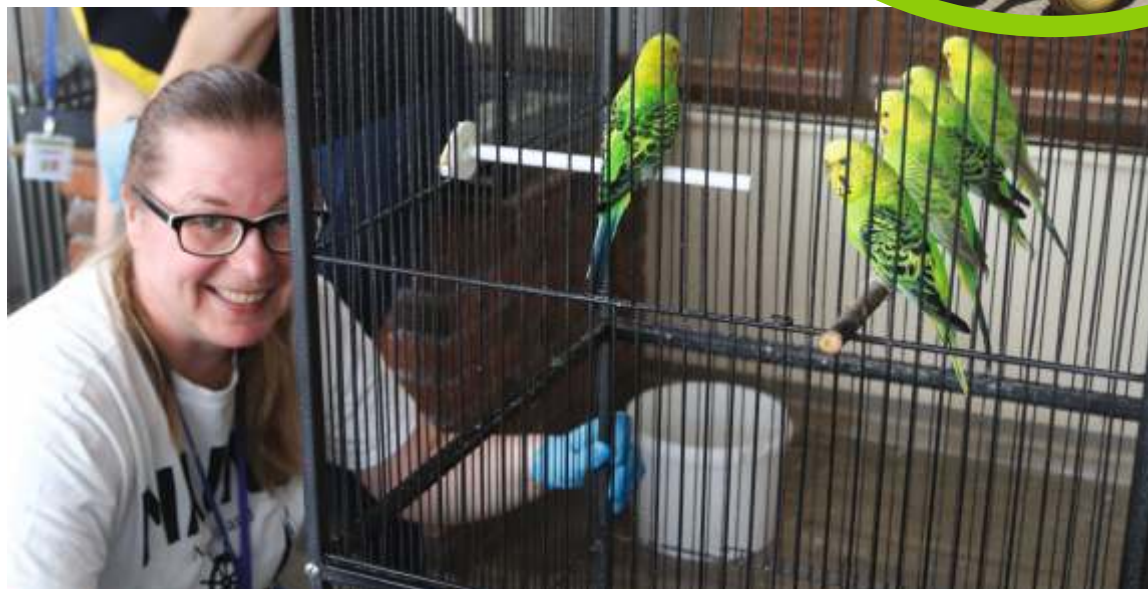
*Iveta Pecnová a Jana Čížková, psycholožky Domova pro seniory Háje*

**Literatura:** Bartoš, J. (2022). Jak se ve stáří nepřestat zajímat. In J. Hrabě (Ed.), *Z nuly na sto: 11 příběhů a 11 esejů o stárnutí v Česku* (s. 59, 114–115). Praha: Elpida o. p. s. Dragomirecká, E., Georgi, H., Jarolímová, E., & kol. (2024). *Psychologie stárnutí a stáří*. Grada. Valenzuela, M. J., & Sachdev, P. (2009). Can cognitive exercise prevent the onset of dementia? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(3), 179–187. <https://doi.org/10.1097/JGP.0b013e318188c2b> World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/67215>



## Give and gain day –

Dobrovolnický den ve spolupráci s dobrovolníky ADRY. Proběhl úklid zookoutku, knihovny, očištění cvičných pomůcek a společná vycházka do lesa.





**B**ergen je město a obec (kommune) v norském kraji (fylke) Vestland a často je označován za hlavní město regionu Vestlandet.

S 291 940 obyvateli (k roku 2024) je Bergen druhým největším norským městem. Ve městě a jeho okolí žije 379 681 lidí, což je asi 30 % obyvatel Vestlandetu. Bergen se nachází na mořském pobřeží a mezi sedmi horami. Ve městském znaku, který patří mezi nejstarší v Norsku, je sedm hor stylisticky znázorněno jako základ města.

**M**ěsto založil král Olaf III. Norský (syn zakladatele Osla Haralda III. Norského) v roce 1070 pod názvem Bjørgvin, což znamená „zelená louka mezi horami“. V roce 1217 se Bergen stal namísto Trondheimu hlavním městem Norska a byl jím až do roku 1299, kdy se hlavním městem Norska stalo Oslo. Bergen byl největším městem severní Evropy do 17. století a největším norským městem do 19. století. Bergen, který je symbolem úzkých vztahů města s německou Hanzovní ligou, byl vyhlášen organizací UNESCO součástí světového dědictví.

**M**ěsto je mimo jiné administrativním centrem kraje Vestland, odvolacího soudu Gulating (Gulating lagdømme) a Bjørgvinské diecéze. Městská hymna se jmenuje Udsigter fra Ulriken (pohledy z Ulriken). Bergen je důležitým kulturním centrem svého regionu a byl v roce 2000 poctěn titulem Evropské hlavní město kultury.

Zdroj: wikipedia



## Literární dílna

Když vyťukáte na wikipedii heslo „Olšava“, nabídne se vám hned několik vysvětlení. Kromě řeky, pramenící ve Zlínském kraji a vlévající se do Moravy, se tak jmenuje také víno. Nás ale zajímá především Soubor písní a tanců Olšava, který v roce 1951 vznikl v Uherském Brodu ze Slováckého kroužku. Olšava tak patří k nejstarším folklorním souborům u nás. Více než sedmdesát let rozdává soubor radost a pohodu, udržuje lidové písně a tance ze Slovácka, věnuje se sběratelství folklorního bohatství, vydává audiovizuální dokumentaci své činnosti, patří k oporám společenského a kulturního života v Uherském Brodu, vystupuje doma i v zahraničí, jeho činnost je velmi všestranná a zasahuje i do výtvarného umění nebo fotografie. Souborem prošlo okolo sedmi set zpěváků, muzikantů, tanečnic a tanečníků. A to je také důvod, proč se Olšavě věnujeme v Hájku. K těm stovkám významných členů souboru patřila mnoho let také obyvatelka DS Háje paní Věra Ličmanová, a to s celou rodinou, neboť souborový život od života pracovního a rodinného oddělit nelze. Texty paní Věry Ličmanové jsou střípky vzpomínek na život s Olšavou.

### Příběhy – Věra Ličmanová

Stojím u žehlicího prkna a přemýšlím, v jakém pořadí všechno zařídím. Nejprve musím vyžehlit kroje. Můj, manželovu košili a synkův kroj nechat proschnout a připravit do třech kufrů. Připravit jídlo pro babičku a dceru. Manžel mezitím vyčistí a vyleští troje čizmy. Musíme být „jako ze škatulky“. To bylo čtvrtední odpoledne.

Pátek: Ranní směna ve školce, v poledne domů, manžel se zdržel v práci, syn přiběhl ze školy, 15:30 odjezd. Zcela nefolklorně zpíváme novinku Waldemara Matušky „Jó. Třešně zrály!“. Konečně jsme dorazili na největší a nejslavnější folklorní slavnosti, na které se těšíme a připravujeme celý rok, tedy do Strážnice. Ubytování jsme v obvyklé školní třídě na lehátkách. Dostaneme stravenky a identifikační náramky.

Krátká porada: Vystoupíme s naším pilotním číslem Babkovníci. Je to fašankový mužský tanec s ocelovými šavlemi, tančí čtyři muži, pátý je gazda. Přidají se čtyři tanečnice, pátá je gazdová. Gazdu tančí můj taneční partner Laďa, gazdovou Věra – tedy já. Sestava obvyklá. Pozor na osvětlení! Reflektorová rampa je na zemi, „podsvěcuje“.

Všecko se zdá jasné, program „jede“, až do toho osudného okamžiku. Tančíme, točím se jako o život. Laďa kolem mne krouží, mává šavlí, ozve se velmi nepříjemný zvuk. Šavle škrtně o kost a já ležím na zemi s rozseknutým čelem. Rychle mne odnesou na ošetřovnu, na doktorovu otázku „co se děje“ sděluji, že se mne Laďa snažil zapíchnout. Konec legrací, doktor šije, náhodou manžel mé sestřenice, sanitku a nemocnici odmítám. Ráno jedu domů.



Tím pro mne končí slavnosti a začínají převazy. Po zahojení nastupuje „babské léčení“. Zahojenou jizvu je nutno několikrát denně masírovat za pomoci vepřového sádla, „vytopeného“ doma. Vyplatilo se, jizva se ztratila. Gazdovou jsem potom tančila ještě mnohokrát, trochu se skrytou obavou, abych nepřišla o hlavu. Nepřišla, mám ji dosud a ostrou vzpomínku taky: To se může stát na folklórních slavnostech.

## Stará vzpomínka - Našich třicet (rok 1981)

Tak a je to za námi. Čas příprav a zkoušek vyvrcholil včera slavnostní premiérou ke 30. výročí založení souboru. Úspěch! Zúročily se hodiny nácviku přímo na jedničku. Diplomy byly předány, spřátelené soubory blahopřály, lahvinky zvonily. I pamětní obrazy od Mistra Beneše dorazily včas z Prahy.

Je to náš pěkný zvyk. Každých pět let si objednáme u Mistra Beneše obrazy pro zájemce. Bývají na souborové téma. On sám má k souboru blízký vztah.

Rozhodli jsme se, že tentokrát nebudeme oslavovat pouze vedoucího, ale diplom že si zaslouží víc členů. Nikdo neprotestoval, vše proběhlo v pohodě. Po premiéře muzika začala hrát a začal slovácký večer. Tančilo se, zpívalo, degustovalo, nezapomenutelné zážitky, a příští týden znovu nácvik, příprava jiných akcí.

Znovu podle našeho hesla: Psi štěkají, karavana jde dál.

## Střípky ze souborového života



Je pátek a pravidelná zkouška velkého souboru. Cvičíme rozcvičku jako obvykle a na závěr speciál „taneční klí'bový“ zní příkaz vedoucího. Při zkoušce se vždycky část tanečního pásma pro

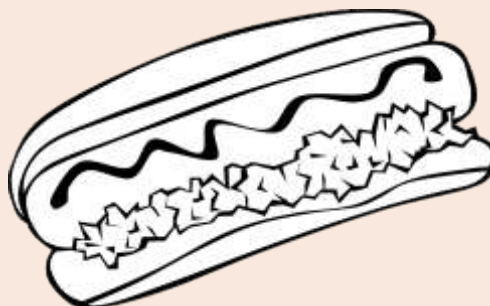
lepší výkon tanečnicků páry střídají. Tak i dnes točíme „kolečko“. Dnes je přede mnou trochu větší kamarádka. Laďa se na ni nachystal. Tančí se tak, že děvčica dvakrát vyskočí na pravý bok. Potřetí vyskočí na pravé rameno. Tanečníci nás vyhazují, ale větší díl skoku si zajišťuje každá děvčica sama tak, aby to nevypadalo jako pytle brambor. Výměna tanečnic, k 190 cm vysokému Laďovi postupuju já. Asi se moc nesoustředil, vzal to značnou silou, zbytečně, já jsem to nepotřebovala, přeletěla jsem mu přes rameno a usadila jsem se ve strunách cimbálu.

Muzika, kromě cimbálu, hrála dál, jako by se nic nestalo, Laďa mne vytáhl, dobře to dopadlo.

## 1.máj

Končil duben, chystal se 1.máj. Pro nás vždy taneční. Letos máme vystoupit doma v Brodě jako předskokani Lúčnice, bratislavského uměleckého souboru. Večer začíná pršet. SMŮLA. Pódium mokré, bude se tančit nebo ne? Rozhodlo se, že bude. Pořadatelé pokládají na konstrukci podlahy. Zřejmě nezkontrovali upevnění. Jdu na sólo podle muziky. Praskot dřeva a já mizím pod pódiem. Mám odřené nohy, plné třísek, ale žádný úraz. Rychle mne vytahují, číslo dokončíme. Obecenstvo tleská, Lúčničané jako projev uznání pískají a chrastí valaškami. Všechno je zachráněno.

Sluníčko svítí, prvomájové párky, letitá tradice dodržena. Naše děti nás čekají a koupí si další párek, že to s maminkou tak dobře dopadlo.



## Soubor Olšava

Kdo to je? Čemu se věnují? Soubor Olšava je skupina zapálených lidí, kteří se schází, zpívají, tančí a hrají. Muzika je cimbálová, housle, basa, cimbál. Velí tomu houslista zvaný primáš, následuje tercáš, kontráš, basista, cimbalista. Vystupují ve svém městě, ale jsou zváni na různé festivaly, slavnosti apod. Z dřívějších členů, kteří se už nechtějí tak angažovat, vznikla „Oldšava“. Také nacvičují, vystupují, jejich vitalita je obdivuhodná. Soubor má také mladé, začínající členy, kteří postupně přecházejí do Olšavy.

Soubor Olšava vznikl ze zájmu nadšenců v Uherském Brodu. Za celou dlouhou dobu prošel změnami. Popsaná činnost probíhá víceméně v současnosti. Byli jsme s manželem členy dlouhé roky, stále jsme sledovali jejich činnost a zúčastňovali se různých akcí. Až do toho roku, kdy manžel odešel do folklorního nebe.



**Pozn.:** Mistr Beneš - akademický malíř a grafik Karel Beneš pocházel z Vlčnova a přesto, že dospělý život prožil v Praze, Slováků zůstal věrný. Byl to pro něj nejen rodný kraj, ale i trvalý zdroj inspirace.

**Pozn.:** Kl'bový tanec – ze slovenštiny – kloubní či kloubový, druh taneční figury.



## Poldinka – Věra Ličmanová

Během II. světové války vykolejil v Uherském Brodě nacistický vlak s válečnou kořistí. Z jednoho vagonu se rozutekly želvy a rozběhly se po okolí. Občané si některé vzali domů. I naše želva se dostala do rodiny. Žila v ní spokojeně.

V 70. letech minulého století se její „páníčci“ stěhovali do bytu bez zahrady, takže byla starost o želvu. Vzala si ji na starost jejich známá, její dcera je dodnes moje skvělá kamarádka, a tak jsem se s ní seznámila já. Tak až dodneška žije želva u ní na zahradě. Dostala jméno Poldinka a dnes už se o ni stará její zeť. Poldinka má ráda mimo jiné okurky, rajčata a přímo zbožňuje třešně. Zimu tráví ve velké bedně ve sklepě, jednou se dokonce zahrabala do hromady listů. Kolik roků má se přesně neví, ale do stovky jí moc chybět nebude.

Velmi pěkná příhoda se stala před Vánoci. Jeden z jejích bývalých páničků slavil narozeniny, v Uherském Hradišti, téměř dvacet kilometrů od našeho města. Pravnuci si vypůjčili Poldinku i s bednou a autem ji převezli do Hradiště. Radost pradědečka byla obrovská. Poldinka výlet přežila ve zdraví a dál žije spokojeně u současných páničků. Prožila si i krušné chvíle, kdy se k ní prohrabali psi a pokousali ji všechny tlapky. K jejímu štěstí přišel náhodou velmi známý veterinář, který se jí okamžitě ujal a za velmi dlouhou dobu ji vyléčil. Radost nás všech byla veliká.

Milí čtenáři,

v naší kapli jsme nedávno vytvořili pietní místo, které slouží k vzpomínce na obyvatele, již nás opustili. Toto místo nabízí klidné prostředí pro osobní zastavení a zamyšlení. Na pietním místě je umístěna vzpomínková kniha, do které může každý z našich klientů, zaměstnanců a návštěvníků zapsat své osobní vzkazy těm, kteří nás opustili. Kniha se stává jakýmsi společným památníkem, kde se setkávají slova úcty, vděku a lásky. Svou vzpomínku můžete vyjádřit také rozsvícením svíčky, které jsou v kapli k tomuto účelu přichystány. Svíčky jsou z bezpečnostních důvodů elektrické. Děkujeme.



Drazí přátelé,  
všichni víme, že stárí, nemoc, přinášejí různé potíže, různá omezení. Jak je to náročné přijmout, že již nemohu to, co jsem ještě mohl v nedávné minulosti? Mnohdy nám není ani do smíchu. Rozladěnost, hněv, nespokojenost nás často zahlcuje. Mnohé věci, názory kritizujeme, možná, že dokonce zveličujeme jejich dosah. Jistě nejsme všichni takoví, možná, že patříte mezi ty, kteří mají dobrou náladu, úsměv na tváři. Určitě ušlechtilý přístup k životu i k lidem, kteří žijí v našem okolí. Stále platí v každém věku, dokud dýcháme, dokud žijeme, máme se radovat z každé krásné chvíle našeho života. Těšit se z maličkostí a být vděční za to, co máme, co ještě můžeme zvládat. Nemít strach a neztrácet víru, věřit si, že překonáme různé těžkosti v našem životě. Nebojte se... Já jsem s vámi v každé vaší situaci, říká Ježíš Kristus. Jak často nás Ježíš vybízí: Nebojte se! Pojdte za mnou... Já jsem cesta, pravda a život. Nenechte se ničím odradit! Vždyť jste děti Boží, děti, kterým patří Boží království, království lásky. Bůh je láska. A Ježíš chce s námi mít vztah lásky. Aby ten vztah byl nádherný, k tomu jsme dostali dar pěti smyslů. Jsou to velké dary, jako život samotný. Jak to všechno máme za samozřejmost! Zrak – vidíme krásu přírody, lidskou krásu, umělecká díla, ale také to nepříjemné, co nás netěší, co nám není příjemné. Ale je tu Ježíš, ten, který přináší světu dobro a lásku. Držme se Ježíše, on je naše naděje, on jediný je naše budoucnost. Čich – cítíme-li vůni, nasajme ji do sebe. Když se někdy, někde „cítíme“ dobře, můžeme nasát i atmosféru této chvíle. A hned je nám krásně. Chuť – pojďme být všichni gurmáni a mějme radost, když jíme. Vychutnávání dobrého jídla se zdá být požitkářské, ale zároveň je zdravé a dobré pro duši. – I Ježíš řekl svým apoštolům: Lidi mají hlad, dejte jim najíst... I já vám přeji, abyste si vychutnali každé dobré jídlo. Po dobrém jídle je dobrá nálada. Často se říká: Láska prochází žaludkem. Hmat – jak je důležité podání ruky, projev přátelství, vztahu s druhým člověkem. Pohlazení, dotyk. Dotýkat se rádi můžeme čehokoli: zvířat, květin, kamenů nebo věcí, které nám přinášejí příjemný pocit. Sluch –

komunikace mezi lidmi, zpěv, hudba... Boží slovo. Sluch je fyziologická záležitost, někdy nám může dělat potíže něco slyšet, ale v dnešní době je již dost pomůcek, jak to řešit, abychom dobře slyšeli. K vnímání určité informace je zapotřebí také umět se koncentrovat na daný problém a naslouchat jeho významu. Naslouchání je psychologická záležitost. Umět naslouchat je nesmírně důležité, abychom si vzájemně rozuměli. Každý člověk je součástí přírody, která je ovlivňována ročními obdobími, měsíčními cykly, každou hodinou, minutou a vteřinou. Existujeme v čase a v prostoru, kde má vše svůj řád a rytmus. Možná, že mnozí z vás četli nebo znají nádhernou knihu Vyznání od Augustina. Chci připomenout důležitou pasáž z této knihy: Pozdě jsem si tě zamiloval, krásu tak dávnou a přece tak nová... Tys volal, křičel a prorazil mou hluchotu; tys zářil, svítil a zahnal mou slepotu; tys vydával vůni a já jsem ji vdechl a teď dychtím po tobě; okusil jsem a nyní lačním a žízním; ty ses mne dotkl, a já hořím touhou po tvém pokoji. – To je úžasné vyznání Augustina. Nikdy není pozdě, než nezačít nikdy poznávat Boha, Ježíše Krista. – Jeden psychiatr, Žid, mi kdysi řekl: Pořád křesťanům opakuji, že je Bůh miluje. Většina problémů, které řeším, se týká právě těch lidí, co se domnívají, že je nikdo nemiluje, že je přátelé, rodina opustili, že nemají nikoho, kdo by je měl rád. Každá lidská bytost je milována Bohem a zvána k tomu, aby lásku také opětovala, milovala Boha, Boha Stvořitele, ale také Syna Božího Ježíše Krista. Jak často nás přivádí do omylu různé otázky, které jsou často nepodstatné. Podstatou a hodnotou našeho života je dobro, dobré jednání a láska na každém kroku našeho života.

**Váš jáhen Pavel Urban**

### **Rozloučili jsme se:**

JUDr. Lada Kačenová, Milena Konárská, Helena Kulišová, Květuše Legnerová, Emanuel Loula.



# 1. ZAKROUŽKUJTE VŠECHNY ČÍSLICE 4 A 5. KTERÝCH JE VÍCE?

6 8 9 5 6 2 5 0 7 1 4 6 8 2 3 4 7 8 5 3 6 4 9 8 5 4 5 2 7 6 9 0 1 5 7  
 4 8 4 9 7 5 6 9 9 5 6 2 7 9 6 4 6 3 7 1 5 8 9 6 0 5 6 3 7 4 5 7 9 1 0  
 2 7 9 6 4 6 3 7 1 5 9 2 8 4 2 6 5 9 0 4 8 3 9 9 4 7 0 7 0 1 8 4 7 5 9  
 9 0 2 3 8 7 9 4 5 9 6 0 1 5 7 9 0 8 9 5 1 8 4 0 6 7 3 1 8 3 6 9 0 6 3  
 2 4 3 6 2 5 9 0 8 0 7 0 5 0 8 0 4 0 5 6 3 8 2 0 7 9 6 4 6 3 7 1 5 9 2  
 8 4 2 6 5 9 0 6 9 5 4

# 2. OPRAVTE NÁZVY KNIŽNÍCH TITULŮ.

Labyrint světa a ráj duše  
 Sivá Bára  
 Válka s kluky  
 Žlutá nemoc  
 Opěvoval jsem anglického krále  
 Balady a kopance  
 Neuvěřitelná lehkost bytí  
 Nikola chudý loupežník  
 Malý král  
 Bylo vás pět

# 3. PŘESUŇTE JEDNU SIRKU TAK, ABY ROVNOST PLATILA.



# 4. DOPLŇTE I, Í, Y, Ý.

Přes m\_tinu přeběhla l\_ška. Hb\_tá veverka v\_běhla na strom. M\_ška sv\_žně vklouzla do díry. Po m\_tině se plaz\_l slep\_š. Na v\_sokém smrku seděl v\_r. Zaječí pel\_šek b\_l prázdný. Z lesa na s\_inici v\_běhli srnci. Bylo sl\_šet houkání s\_čka. Bab\_čka sb\_rala lesní b\_l\_nky. S\_sel v\_kukoval z nory.

# 5. NAPIŠTE SLOVA, KTERÁ SPLŇUJÍ ZADANÉ PODMÍNKY.

Je to zvíře, které začíná a končí na tato písmena: K\_\_\_\_\_A  
 Je to přídavné jméno, které začíná na tuto slabiku: ZE\_\_\_\_\_  
 Je to libovolné slovo, které má zhruba uprostřed tuto slabiku: \_\_\_\_\_DI\_\_\_\_\_  
 Je to lidská vlastnost, která začíná na toto písmeno: A\_\_\_\_\_  
 Je to zaměstnání, které končí na toto písmeno: \_\_\_\_\_Č

# 6. DOPLŇTE CHYBĚJÍCÍ PÍSMENA DO NÁZVŮ POVOLÁNÍ.

K \_ M \_ N Í \_  
 K \_ D E \_ \_ I \_ E  
 U \_ L \_ Z \_ Č \_ A  
 Z \_ M \_ Č N \_ \_  
 U \_ I \_ E \_

\_ O \_ I Č  
 \_ E \_ N \_ K  
 P \_ O D \_ V \_ \_ K A  
 \_ E \_ A Ř  
 \_ E K \_ E \_ Á \_ K A



radí vám: **Kateřina Průšová**

## Nutriční poradna

**Brní vás často prsty? Může za tím být chyba v jídelníčku i vážná nemoc jako epilepsie nebo mrtvice**

*Brnění prstů rukou i nohou je nepříjemný příznak, který může mít různé příčiny. Spouštěčem může být snadno řešitelný nedostatek některých minerálů, nástup klimakterických změn, ale i vážné neurologické onemocnění. Pokud si tohoto jevu všimáte opakovaně, rozhodně byste jej neměli podceňovat. Občasné brnění rukou nebo nohou zažil snad každý, třeba v důsledku banálního přeležení, při kterém dojde dočasně k přerušení krevního oběhu. Pokud se však tento problém opakuje nebo dlouhodobě přetrvává, může signalizovat zdravotní potíže, které souvisejí s výživou, nervovým systémem či oběhovými poruchami.*

### Srovnejte si jídelníček

Jednou z nejčastějších příčin brnění prstů je nedostatek důležitých vitaminů a minerálů, zejména vitaminů skupiny B a hořčíku. Tyto látky hrají klíčovou roli ve správném fungování nervového systému a jejich nedostatek může způsobit mimo jiné právě nepříjemné pocity mravenčení a brnění, třas či křeče.

### Hlásí se klimakterium

Kvůli změnám v metabolismu se může brnění končetin objevit jako jeden ze symptomů nastupujícího klimakteria. Hlídejte si zejména dostatek vitamínu B12. Zařaďte do jídelníčku banány, řepu, avokádo nebo brambory.

### Periferní neuropatie a cukrovka

Potíže mohou souviset také s periferní neuropatií, což je diagnóza, kterou si nejčastěji vyslechnou ženy po padesátce. Ta způsobuje poškození nervů, což může vést nejen k brnění a bolestem končetin. Příčinou neuropatie je nejčastěji cukrovka. Neuropatie se projevuje ztrátou citlivosti nejčastěji u dolních končetin. Projevem může být i brnění či mravenčení. Postupně se nemoc může zhoršit natolik, že pacient ztrácí vnímání polohy postižených končetin, má problémy s chůzí nebo trpí poruchami rovnováhy. Roli může hrát i v rozvoji diabetické nohy.

### Prevence a možná řešení

Důležitým krokem k prevenci brnění prstů je vyvážená strava bohatá na vitaminy a minerály. Je vhodné zařadit do jídelníčku potraviny jako ořechy, celozrnné obiloviny, listovou zeleninu a mléčné výrobky, které pomáhají udržet nervový systém v dobré kondici. Včasná diagnostika může pomoci odhalit vážnější zdravotní problémy a předejít jejich zhoršení. Nepodceňujte tento signál vašeho těla a věnujte pozornost svému životnímu stylu. Správná výživa, dostatek pohybu a včasná lékařská konzultace mohou pomoci předejít závažnějším problémům a udržet vaše zdraví v rovnováze.

### Sedavé zaměstnání a přetížené svaly

Brnění může souviset i s přetížením svalů a šlach v důsledku sedavého zaměstnání, pro které je typická strnulá a mnohdy nepřírozená poloha těla. Škodlivé ale mohou být i stereotypní pohyby nebo nevhodné držení těla. Nějakým zlovykem při chůzi trpí odhadem 40 procent Čechů, snad každý má vsedě nebo při chůzi předsunutou hlavu. Dospělí pak často trpí bolestí hlavy nebo právě brněním do rukou od zvýšeného napětí trapézového svalu. Tlak na trapézy můžete ještě zintenzivnit nevhodným nošením těžké kabelky.

### Syndrom karpálního tunelu

Brnění, především v rukou, je typické i při syndromu karpálního tunelu. Vzniká v důsledku přetěžování zápěstí a svalů v oblasti ruky stereotypními pohyby nebo jejich držením dlouho v jedné poloze. Zadělat si na něj můžete prací na počítači i nadměrným užíváním mobilu.

### Brnění ohlašuje epilepsii i mozkovou příhodu

Mravenčení končetin může výjimečně provázet také migrénu, je i jedním z projevů epilepsie. Může však být i příznakem vážnějších neurologických onemocnění, jako je roztroušená skleróza nebo cévní mozková příhoda (lidově mrtvice). Pokud se brnění objevuje náhle, je doprovázeno slabostí v končetinách nebo problémy s řečí, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Karel Čapek

## Kalendář

## PRÁZDNINY

Kdepak, dospělý člověk už dávno neví, co jsou opravdu prázdniny; ať dělá co dělá, už se jim nemůže tak naplno oddat jako dítě. Marně hlaholí každého jara, jak se letos těší na prázdniny, kam na ně pojede a jak jich bude užívat plnými doušky; až bude v tom kýženém užívání, shledá, že buď je tam příliš horko, nebo že pořád prší; že ho žerou ty nestydy mouchy, že jídlo není, jaké by mělo být, že je všude plno mravenců, že pivo nestojí za nic, že koupání je daleko a že tam je protivná společnost a že ani nemá s kým kloudně mluvit a že to je vůbec otrava a že loni to bylo lepší, a asi tři tisíce sedm set čtyřicet podobných “že”. Naproti tomu, pamatuju-li se dobře, dítěti nejsou mouchy a mravenci žádnou obtíž, nesužuje je horko, nečas ani špatné jídlo, je mu celkem jedno, jakých názorů jsou jeho bližní, ba je nezávislé i na přírodních krásách, ve kterých se odehrávají jeho prázdniny; dítěti stačí veliký fakt, že jsou prázdniny; jeho prázdniny jsou, abych tak řekl, o sobě. Jsou to Čisté Prázdniny.

Čisté, pravé neboli dětské prázdniny nejsou, etymologicky vzato, žádné prázdniny; není v nich žádná prázdnota nebo vakance, nýbrž naopak neobyčejná a nerozptýlená plnost. Hlavní na nich je, že člověk nemusí do školy, což nedokazuje, že škola je dítěti trápením a těžkou dřinou, nýbrž spíše že škola je v očích dítěte ukrutným mařením času, kterého se jinak může využít plněji a bohatěji. Pokud se pamatuju, vždycky jsem se ve škole (kromě takzvané školy života) spíše hrozně nudil než nadmíru namáhal. Nejhlubší požitok z prázdnin je právě libost z nemusení; je to veliká rozkoš svobody. Pravda, i o čistých prázdninách trvá spousta příkazů o tom, co se smí a nesmí; například, že se nesmějí jíst nezralé hrušky nebo tahat kočky za ocas. Naproti tomu nápadně ubylo příkazů předpisujících, co se musí. Nemusí se jít do školy. Nemusí se tiše sedět. Nemusí se psát úkol. Nemusí se skoro nic; může se skoro všecko krom toho, co se nesmí. Najednou se kolem dokola udělá něco jako volný prostor pro různé podnikání a nebývalé zájmy; ve světě prázdnin je víc místa, víc rozlohy, víc zajímavých věcí a nekonečných možností. Prostě svět prázdnin není zúžen příkazy, co se má a musí udělat.

Volný prostor není prázdňový prostor; je naopak přeplněn věcmi a událostmi, překypuje hojností

obsahu a šířkou zájmů. Volný prostor, prostor čistých prázdnin, má svou bezhraničnost, i když nesahá o mnoho dál než za roh naší ulice nebo plot naší zahrady.

A druhá veliká radost pravých prázdnin, to je prožívání Času. Čas prázdnin není rozčleněn a rozdroben příkazy, co se v tu a tu chvíli musí dělat; není v něm rozvrhu hodin, nýbrž jen nekonečné a nerozdělené plynutí od rána až do noci. Den prázdnin není udělán z hodin, nýbrž z čistého trvání a nerušeného uplývání. Je bez břehu a přitom plný tajemných zálivů jako jezero dosud neznámé; nedá se ani za den obeplout, a zítra, kluci, tu bude nová hladina času, konce jí nedohlédneš. Je to větší a nekonečnější čas než kterýkoliv jiný; jakživi už nebudeme žít v tak rozsáhlém čase, jakživi už nebudeme tak prožívat čas sám o sobě, čas v jeho velikosti a slávě, jako býval den prázdnin.

Kdepak, dospělý člověk už dávno nemá tolik ze svých prázdnin; a marně bude honit ztracené Čisté Prázdniny na březích moře nebo na vrcholech hor. Víte, dospělý člověk už nemá ten nesmírný požitok z nemusení a svobody; copak nevidíme dospělé lidi tuhle a tamhle ve světě dělat všechno možné, aby si urobili svět ze samého musení a prikazování? Z jakýchsi příčin dospělí lidé už nemají tolik smyslu pro zázračnost svobody a neužijí z ní té pravé radosti; a co se týče požitku z velikosti a slávy Času, nejsou ho už teprve schopni.

Není pro ně takových čistých prázdnin, kde by ostře a trapně nepocítili: Bože, to ten čas utíká!

## BOŽÍ MÍR

Jedni jej hledají na vrcholcích hor a jiní v chladné lodi chrámové; k jednomu mluví večerním vánkem a k druhým jiskřením vln. Ale pravý, plný, dokonalý boží mír, to je letní redakce denního listu.

V zimě, to je jiná. V zimě to vypadá asi tak: U každého stolu sedí ohnutý hřbet; dáte-li si trochu práce, najdete i hlavu. A každý ten ohnutý hřbet v horečném tempu něco píše.

*Pokračování na straně 14*

Úvodník nebo Hospodáře nebo referát nebo něco jiného neobyčejně závažného. Každý je poháněn jakýmsi profesionálním vztekem, jehož dynamickým výrazem je spěch. Neboť žurnalista, jak známo, má vždycky naspěch. Proto má také vždycky jakýsi takový vztek, což je slyšet ze skřípění per. Když někdo promluví, odpoví jiný ohnutý hřbet zvukem, který lze po delší redakční praxi dešifrovat na slova "Dejte mi pokoj". Do toho ovšem zvoní telefon, chraptivě zuří telefonista, brebtají návštěvy, jichž ostatně nikdo neposlouchá, redakční nůžky cvakají jako u holiče, někdo se ptá na něčí adresu, a tak dále.

Ale nyní v létě dobrá polovice ohnutých hřbetů zmizela. Jsou někde venku a nadávají, buď že prší, nebo že je horko. Několik pozůstalých, kteří se už vrátili nebo teprve pojedou ven, na znamení, že zahajují denní práci, si sednou na stoly, dají nohy na židli a přemýšlejí.

"Nemáme úvodník," řekne po chvíli jeden. Uplyne nějaká doba. "Tak nějaký napište," ozve se druhý. "Dejte mi pokoj," brání se první, "já měl úvodník dnes." Delší ticho. "Znáte už tu anekdotu o tom legionáři?" "V sazárně nemají fejeton," ozve se někdo po chvíli. "A o čem by měl být úvodník?" "O valutě." "Tak to napište." "Ale vždyť byl včera." "Tak tedy o těch poměrech v Německu." "Tak to napište." "To jsme měli dnes ráno." "Víte co? Mohl by se napsat úvodník o polské krizi." "Tak to napište." "To není můj obor." Uplyne chvíle. "Ale mohli bychom něco mít o změně vlády." "Tak to napište." "Já o tom nic nevím." "Právě proto."

Za chvíli se sazárna ptá, co je s tím úvodníkem. "Jo, úvodník," zívne někdo. "Ale o čem?" "Něco o vnitřní politice." "Teď žádná není. Ale takhle o hospodářských poměrech." "V létě nejsou žádné."

Pauza. "Měli bychom se proti něčemu pořádně ohradit." "Proti čemu?" "To já nevím." – Anděl bezmyšlenkovosti ovívá celou redakci. "Víte co?" ozve se jeden, "takhle se úvodníky psát nemají."

Úvodník má něco říci. Úvodník, to má být přímo politický čin. To má být událost. To má být... zkratka něco. "Tak něco udělejte." "Já nevím o čem."

Sazárna se shání po fejetonu. "To se řekne, fejeton. To se nedá jen tak vysypat z rukávu." Sazárna se shání po sportu a denních zprávách. "Lidi, vždyť nemáme ani entrefilet. Nechtěl by někdo napsat entrefilet?" Hrobové ticho; jen redakční sluha chytá na okně mouchu. "Tak co bude s tím úvodníkem?" "Koukejte, tamhle je u okna pěkná holka!" Celá redakce se dívá oknem; konečně pěkná holka zmizí, a redakce se zase rozsadí na stolech. Sazárna by chtěla něco do kulturní rubriky. A v létě není žádná kultura. Ani

žádná pěkná vražda.

Konečně se odhodlá nejpodnikavější člen redakce roztrhnout hladinu očarování. "Lidi," prohlásí, "mne nic nenapadá; já jdu domů. Kdo jde ještě?" V takovém případě se vždycky najde někdo, koho náhodou také zrovna dnes nic nenapadá. Ti druzí jsou patrně příliš líní na to, aby šli domů; ještě za zavřenými dveřmi je slyšet hlasité zívnutí.

Nuže, nejpodivnější na celé věci je, že časně ráno noviny přesto vyjdou; že v nich je opravdu úvodník, třeba tentokrát o Maďarsku; snesl se odněkud zvenčí jako boží holubice. A hledme, kde se vzal, tu se vzal, je tu i fejeton a entrefilet a hospodář a sport, kultura a ještě plno jiných věcí; najednou je nějaká politická situace, jakési hospodářské poměry a bůhví co všecho. Kde se to všecho nyní v létě bere? Patrně sám Bůh miluje noviny a živí je jako Daniela; snad sám Bůh posílá do sazárny články – kupodivu nejsou ani lepší, ani horší než jindy; a kdyby celá redakce usnula spánkem Šípkové Růženky, noviny z božího dopuštění vyjdou ráno zas, jako by se nic nebylo stalo. Z toho vidíte, že i v tomto zkaženém světě se dějí ještě zázraky a že Bůh miluje lidi pokojné; a že nedá dopustit na ty, kdo dělají práci užitečnou a bohubíou.

*Pozn.: Entrefilet (z francouzštiny) je krátký, vtipný, aktuální článek umístěný v úvodu denních zpráv.*

## NEDĚLE NA PERIFÉRII

Chtěl bych umět hrát na tahací harmoniku nebo na flašinet, abych to vyjádřil hudebně; neboť jednak pražská neděle na posledním okraji města opravdu zvučí touto polyfonní hudbou, doprovázenou zdálky křídlovkami a gramofony, jednak bylo by třeba všech těch vzdychavých a kvílivých, táhlých a vyjekujících, bečících, vrkajících, basujících a repetivých tónů, které jsou zaklety v oněch nedoceněných nástrojích. Muselo by to být nesmírně sentimentální a nadlidsky triviální; jeden hlas by hrál odrhovačku a druhý píseň lásky. A to ještě nepřihlížím k zahradním hospodám a tančírnám, neboť na to bych potřeboval celého orchestru.

Nedělní periférie se dělí na čtyři pásma. První pásmo je sám okraj města, ona cípatá ohruba s rumišti a skládkami, se starými domky, se suchopáry a úhory vklíněnými mezi pár nových činžáků, s ohradami a autoopravnami, se zahrádkovými koloniemi a obytnými vagóny, s železničními náspy, bílými kozami a spoustou

děti; tady za nedělních odpolední vylézá domácí lid na boží vzduch, sedí na zápraží, čte noviny, pase kozy, vyhřívá své nemoci, dává pozor na děti a naslouchá hádkám sousedů. Tento lid nechodí na výlety a procházky, stejně jako lidé na vesnici nechodí v neděli do polí a lesů; jejich neděle je pomalá a venkovská, domácí a sedavá. Jen zahrádkáři se mrví na svých pár čtverečních metrech půdy, kopou a uhlazují záhonky, vymezují je podle šňůry a vsazují sazeničky do něžných důlků; všude už se vytasily zelené šavle irisů, tulipány kvetou jako blázni, mladé šeříky kývají prvními latami. A s večerním zalitím se počíná vážná hodina, kdy zahradní lid usedá na své lavičky a těší se, co nasází příští neděle.

Druhé a třetí pásmo se mnohonásobně prostupuje; nevím, proč není na mapách Velké Prahy označeno dvojí různou barvou, jakž by bylo na prospěch obou skupin jejich nedělních držitelů. Neboť druhé pásmo je oblast rodin a třetí je pásmo milenců. To je obyčejně tíže přístupné a nevyznačuje se krásnými vyhlídkami, spíše naopak. Rodiny táboří zpravidla v mírném polostínu na pěkných vyhlídkách: maminka si vyhrne sukni, než usedne, tatínek si svlékne kabát, načež chvílemi něco povídají o svých starostech nebo napomínají děti. "Tady je hezky," povídá tatík kochaje se vyhlídkou na smíchovské komíny nebo na karlínskou Invalidovnu. "Koukej, tady je hezky," zvolá naopak dívka, když najde se svým milým koutek, odkud není vidět zhola nic než dokola křoví. Jenže za chvíli si i tudy razí cestu rodina hledající polostín a pěknou vyhlídku. "Člověk si nemá ani kam sednout," praví přitom

maminka hodně nahlas, zatímco milenci sledují postupující rodinu nepřátelskýma očima. Avšak s unikajícím nedělním odpolednem se vzdávají milenci všech počátečních ohledů; leží přitištěni k sobě v nekončícím a němém políbení a nechávají, jak praví básník, svět jít kolem; což tento svět činí skoro napořád, hovoře přitom o skopovém mase nebo o tetě, která přijede z Pardubic.

Čtvrté pásmo je široký svět výletů vláčkem nebo parníkem; tento svět už nenáleží k nedělní periférii, leda svými návraty. Když zarachotí nedělní vláček plný tváří v oknech, dívají se na něj oči ze všech strání a ze všech koutů. "Já už musím jít," vzdychne dívka a rovná si vlasy pod klobouček. "Tak domů," káže tatík, a zahrádkáři, kteří zalili své útlé sazeničky a nyní odpočívají na svém zroseném kousku země, se tiše dívají za běžícím vlakem a myslí na svou rezedu.

**Sloupky psal Karel Čapek pro Lidové noviny a Národní listy v letech 1922 – 1938. Text v Hájku vychází z vydání Městskou knihovnou Praha v rámci společného projektu se Společností bratří Čapků, Památníku K. Čapka a Českého národního korpusu.**



## VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

### VÝSLEDKY:

1. Více je čísla 5. Číslo 4 se objevuje 19krát a číslo 5 se objevuje 22krát.
2. Labyrint světa a ráj srdce, Divá Bára, Válka s mloky, Bílá nemoc, Obsluhoval jsem anglického krále, Balady a romance, Nesnesitelná lehkost bytí, Nikola Šuhaj loupežník, Malý princ, Bylo nás pět.
3.  $IX - V = IV$  nebo  $X - VI = IV$ .
4. mýtinu, liška, hbitá, vyběhla, myška, svižně, mýtině, plazil, slepýš, vysokém, výr, pelíšek, byl, silnici, vyběhli, slyšet, sýčka, babička, sbírala, bylinky, sysel, vykukoval.
5. PŘ. KOČKA, ZELENÝ, RODINA, AMBICIÓZNÍ, HASIČ.
6. Kominík, kadeřnice, uklízečka, zámečník, učitel, holič, zedník, prodavačka, tesař, sekretářka.



**Yvetta Simonová** – Krásný koncert od Yvetty Simonové a Pavla Skalického věnovaný klientům DS Háje.



**Taneční terapie** – Další setkání v rámci taneční terapie s panem Veletou, kterého se můžou účastnit všichni.



**Oslava narozenin** – Červnová narozeninová oslava. Přejeme ještě jednou všechno nejlepší.





**Kulinářský klub** – V rámci kulinářského klubu jsme využili naše jahody a uvařili ovocné knedlíky.



**Zooterapie** – Další setkání na zahradě se zvířaty v rámci zooterapie.



Parlamentní republika Srbsko se nachází asi uprostřed Balkánského poloostrova. Tento stát vznikl v roce 2006 po rozpadu soustátí Srbsko a Černá Hora, který vznikl po rozpadu Jugoslávie. Srbsko sousedí s Maďarskem, Rumunskem, Bulharskem, Makedonií, Černou Horou, Albánií (nebo s mezinárodně částečně uznaným Kosovem), s Bosnou a Hercegovinou a Chorvatskem.

Srbsko je zemí rozlohy přibližně stejné jako je Česká republika, s přibližně osmi miliony obyvatel.

V Srbsku najdeme zastoupeny všechny národnosti zemí bývalé Jugoslávie, z nichž se určité procento považuje za Jugoslávce, zpravidla proto, že rodiče byli každý z jiné země bývalé Jugoslávie. Převládajícím náboženským vyznáním je v Srbsku pravoslavná víra, poté islám a římskokatolická víra.

Hlavním městem je Bělehrad. V průběhu historie bylo město vždy křižovatkou mezi Západem a Východem. Dnes je hlavním ekonomickým centrem Srbska s rozvinutým průmyslem, ale také významným městem kultury.

**KALEMEGDAN** - Jedná se o nejvýznamnější kulturně-historický komplex v Bělehradu, ve kterém dominuje Bělehradská pevnost. Kalemegdan se původně vztahovalo jen na prostory v okolí pevnosti, ty však byly v 80. letech 19. století při proměnách Bělehradu přebudovány na rozsáhlý park. Původně se jednalo o významné místo z hlediska vojenství, soustředily se zde vojenské síly připravující se k útoku na pevnost.

**CHRÁM SVATÉHO SÁVY** - Chrám svatého Sávy v Bělehradě je největší pravoslavný chrám v Srbsku a na Balkáně. Tento kostel s impozantní architekturou inspirovanou Byzancí a vysokou kupolí ve svém středu je zasvěcen svatému



Sávovi, zakladateli srbské pravoslavné církve. Je postaven na předpokládaném místě hrobu svatého Sávy. Tento chrám je symbolem srbského národa a jeho kultury.

Chrám svatého Sávy má průměr kopule 30 metrů. Interiér tvoří mozaiky. Je jich nejvíce na světě na jednom místě, na výrobě se podílelo na 300 ruských specialistů. Mozaiky tvoří mix zlata a skla ve třech vrstvách - sklo, zlato a zase sklo. Zářící skvosty pokrývají 17 tisíc metrů čtverečních, mají 15 milionů částí, spočítat by je prý trvalo 3 roky, pokud by se počítalo 7 dní v týdnu a 24 hodin denně. Zvláštností je, že muži vytvářeli mozaiky s výjimkou tváří, které vytvářely pouze ženy, protože „mají větší cit“.



## SRBSKÉ KLÁŠTERY

Po celém Srbsku najdete rozesteto nespočet pravoslavných klášterů úžasné architektonické, umělecké a kulturní hodnoty. Srbské kláštery jsou významnými duchovními a kulturními památkami Srbska.

Mnoho klášterů srbského pravoslaví fungovalo zvláště v době osmanských vpádů jako obranné pevnosti, často si tak dodnes zachovaly velmi specifickou obrannou architektonickou strukturu, především často dobře zachovalé hradby a obranné věže. Téměř ve všech – ne-li úplně ve všech – jsou

k vidění neskutečně zajímavé a vzácné fresky, jejichž umělecká hodnota je nevyčísitelná. Obvykle jsou vyobrazení svatí a panovníci (kteří se také často stali světci).

Mezi nejznámější patří Studenica, Visoki Dečani, Sopoćani a Manasija. Tyto kláštery jsou často součástí seznamu světového dědictví UNESCO a představují důležité příklady středověké srbské architektury a umění.

**KLÁŠTER STUDENICA** - patří mezi slavné a starobylé srbské kláštery. Jsou od něho odvozovány počátky samostatného Srbska, osamostatnění Srbské pravoslavné církve i počátky srbštiny. Je považován za hlavní srbský klášter a za historické kulturní a vzdělanostní centrum středověkého Srbska.

## SRBSKÁ KUCHYNĚ

Byla po dlouhou dobu ovlivňována kuchyněmi sousedních zemí bývalé Jugoslávie i kuchyní slovanskou, řeckou nebo tureckou. V hojné míře je zde zastoupeno mleté maso, sýry, pečivo nebo místní zákusky.

Je zde poměrně typické také vepřové maso.



Lepinja

**Roštilj** - je výraz pro grilování. Často se s ním můžete setkat u stánků s jídlem. Znamená to, že vám zde připraví vámi vybranou pochoutku přesně tak, jak budete chtít.

**Pljeskavica** – typické balkánské jídlo. Jedná se o placky z grilovaného mletého vepřového nebo jehněčího masa servírovaného ve světlém lepkavém chlebu zvaném lepinja.

**Lepinja** - kulaté pečivo s plackou z grilovaného mletého masa. Podobá se hamburgeru. Nejvhodnější přílohou je zelenina - cibule, rajčata, čerstvě nastrohané zelí.

**Ražnjići** - Ražnjići, neboli ražniči, známe i u nás. Tato pochoutka by měla mít své kořeny v Srbsku, potažmo na Balkáně. Kousky masa se prokládají zeleninou a celé se to nabodne na špízovou jehlu.

V pravoslavných oblastech je maso nejčastěji vepřové, v muslimských oblastech nejčastěji jehněčí.

**Čevapčiči** – připravuje se ze směsi kořeněného umletého hovězího, libového vepřového a jehněčího masa. Směs se vytvaruje do podlouhlých šišek a griluje se.

**Burek** – vyrábí z listového typu těsta a plní se buď sýrem, mletým masem nebo třeba špenátem. Burek je velmi vydatné jídlo, které vás zaručeně zasytí. Koupit jej můžete kdekoli, po Srbsku jsou pekárny ("Pekara") otevřeny dlouho do noci. Specializované pekárny na tento pokrm se nazývají "Buregdžinica".

**Lokum (lukum)** – sladká specialita Srbska. Jedná se o želé servírované v malých kostkách obalených v cukru.

## NÁRODNÍ JAZYK

Úředním jazykem v republice Srbsko je srbština. Srbština se velmi podobá černohorštině, chorvatštině a bosenštině. Mluvčí jednotlivých jazyků si mohou velmi dobře rozumět – jazykové rozdíly by se daly přirovnat k různým dialektům jednoho jazyka (např. chodština, hanáčtina, brněnský dialekt atp.).

Oficiálním písmem je nyní cyrilice, ale srbština je jazyk, který je univerzální a je možné jej psát i latinkou, což v praxi také funguje.



Ražnjići

## SLOVNÍK: ČEŠTINA – SRBŠTINA

|                     |                      |                      |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| <b>ANO</b>          | Da                   |                      |
| <b>NE</b>           | Ne                   |                      |
| <b>AHOJ</b>         |                      | Zdravo / Čao         |
| <b>DOBRÝ DEN</b>    |                      | Dobar dan            |
| <b>DOBROU CHUŤ</b>  |                      | Prijatno / Dobar tek |
| <b>NA ZDRAVÍ!</b>   |                      | Živjeli!             |
| <b>NA SHLEDANOU</b> |                      | Do viđenja           |
| <b>JAK SE MÁTE?</b> |                      | Kako ste?            |
| <b>DĚKUJI</b>       | Hvala                |                      |
| <b>PROSÍM</b>       | Mòlim                |                      |
| <b>PROMIŇTE</b>     | Oprostite / Izvinite |                      |
| <b>NEVÍM</b>        | Ne znam              |                      |
| <b>SRBSKO</b>       | Srbija               |                      |

## ZDROJE:

<https://www.mundo.cz/srbsko/jazyk>, <https://www.mundo.cz/srbsko/kuchyne>, <https://www.cestujlevne.com/pruvodce/srbsko/jidlo>, <https://www.aktualne.cz/wiki/zahranici/srbsko/r~i:wiki:2161/>, <https://www.mundo.cz/srbsko/zajimavosti>

## INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **19.7. a 23.7.**  
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka  
důvěrníků  
s vedením  
domova se uskuteční  
**ve středu 9. 7. 2025**  
**od 10:00**  
v sále.

### Multisenzorická místnost A0

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

**PARKINSON PORADNA** – Od září u nás probíhá poradna pro klienty a rodinné příslušníky s dotazy spojenými s Parkinsonovou nemocí, na které vám odpoví paní Anna Rezková, specializovaná sestra VFN.

**16:00 – 18:00 v reminiscenční místnosti každou první středu v měsíci.**



**Zooterapie** – Již nám běží léto v plném proudu a s tím také začínáme další sezónu setkávání se zvířaty paní Bukričové v naší velké zahradě.



### VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

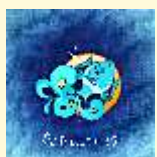
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka.

## Červenec



### Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Zastavte se, když vás někdo zaujme. Neskrývejte zájem. Drobné gesto může otevřít dveře k něčemu novému.



### Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Tělo pracuje, ale bez paliva slábne. Voda je nejjednodušší podpora - naplňte sklenici, přivoňte si a pijte pomalu.



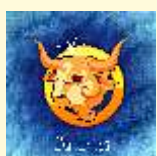
### Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Někdo zasahuje do vašeho prostoru více, než je vhodné. Řekněte jasně, co je pro vás přijatelné, a naslouchejte druhým.



### Beran - 21. 3. – 20. 4.

Cítíte ztuhlost i přetížení. Neignorujte to, ale zvolte jemný strečink, pomalou chůzi nebo pár vědomých nádechů v tichu.



### Býk - 21. 4. – 21. 5.

Nepotlačujte své potřeby ze strachu, že ztratíte lásku. Dnešek vás učí stát při sobě s klidem a bez výčitek. Neváhejte.



### Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Vzniká touha po společném zážitku. Domluvte rodinnou událost, která nabídne radost a upevní pouto.

## HOROSKOPY



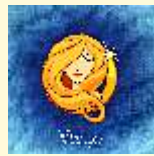
### Rak - 22. 6. – 22. 7.

Nenechte nálady kolem vás ovládnout váš den. Buďte pevným bodem klidu a soustřeďte se na to, co můžete změnit vy.



### Lev - 23. 7. – 22. 8.

Dojde ke střetu názorů, který vyžaduje ústupek. Přistupte k tomu s respektem, udělejte krok zpět a hledejte řešení.



### Panna - 23. 8. – 22. 9.

Nastává chvíle, kdy si uvědomujete své priority. Napište si je na papír, abyste se lépe soustředili na to, co je důležité.



### Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Vyjděte vstříc romantice. Pozvěte partnera na místo, kde může mlčení mluvit za vás. Váš cit si zaslouží být viděn i slyšen.



### Štír - 24. 10. – 22. 11.

Nenechte malé napětí přerůst ve větší konflikt. Vyjádřete své pocity otevřeně, ale laskavě. Také si vyslechněte druhé.



### Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Řekněte to, co dlouho držíte v sobě. Upřímnost je klíčem k posunu ve vztahu. Nenechte se svazovat strachem z reakce.