

HÁJEK

Květen
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

*Marie Dandová,
Alena Fikrllová,
Miluše Marečková,
Kateřina Pražská,
Věra Skoupá,
Ester Smetanová.*

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
G

1. 16. května slaví svátek Přemysl. Jedním z významných nositelů tohoto jména byl i český král Přemysl Otakar II. Jak se mu přezdívalo?

- a) Král cizinec. b) Král železný a zlatý. c) Zimní král.

2. Oldřich Kaiser (*16. května 1955) je český filmový a divadelní herec a komik. Jaký je název legendární televizní estrády z 80. a 90. let, v které exceloval po boku Jiřího Lábusa a Jiřího Korna?

- a) Možná přijde i kouzelník. b) Televarieté. c) Hitšaráda.

3. 18. května je Mezinárodní den muzeí. V kterém roce bylo založeno naše Národní muzeum, jehož budovu najdeme na Václavském náměstí?

- a) 1920. b) 1526. c) 1818.

4. 5. květen je Dnem Evropy. Kolik je v Evropě plně uznaných států?

- a) 46. b) 78. c) 21.

5. Jiří Korn (*17.05.1949) je český zpěvák, herec, tanečník. Jak se jmenuje známá pohádka, ve které v roce 1977 hrál?

- a) Popelka.
b) Honza málem králem.
c) Šíleně smutná princezna.

6. Druhou květnovou neděli v Česku slavíme Den matek. Jaká významná žena tento svátek přivedla do Česka?

- a) Madeleine Albrightová. b) Olga Havlová. c) Alice Masaryková.

7. Iva Janžurová (*19. května 1941) je česká herečka. Je také jednou z hlavních postav seriálu Nemocnice na kraji města, kde ztvárnila postavu nepříjemné sestry Huňkové. Který herec ji počastoval výrokem: „Kdyby hloupost nadnášela, tak se tady budete vznášet jako holubička?“

- a) Vladimír Menšík. b) Ladislav Chudík. c) Miloš Kopecký.

8. Atentát na Heydricha provedli 27. května 1942 v Praze-Libni Jozef Gabčík a Jan Kubiš. Jak se jmenoval kostel, kde se parašutisté po činu ukrývali a kde je nakonec nacisté vypátrali?

- a) Kostel sv. Ludmily.
b) Kostel sv. Cyrila a Metoděje.
c) Kostel sv. Salvátora.

9. Když se řekne 1. máj, mnohým se vybaví již klasická báseň K. H. Máchy Máj. Byl pozdní večer – první máj – večerní máj – byl lásky čas. Jak tato báseň pokračuje?

- a) Svou lásku slavík růži pěl, růžinu jevil vonný vzdech.
b) Hrdliččin zval ku lásce hlas, kde borový zaváněl háj.
c) Jezero hladké v křovích stinných, zvučelo temně tajný bol.

10. V roce 1912 byla na pražském Petříně odhalena socha K.H.Máchy. Kdo je jejím autorem?

- a) František Bílek. b) Jan Štursa. c) Josef Václav Myslbek.

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

Deset správných odpovědí měly:

Věra Adamcová, Ing. Marie Černohorská, Helena Kučerová a Tým A3.

Devět správných odpovědí měl:

Stanislav Bürger.

Osm správných odpovědí měl:

Jiří Sova.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 3. 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. B: F.S. Fitzgerald.

2. B: Ilja Prachař.

3. B: Athény.

4. A: Šebek.

5. C: Dejvická.

6. A: Rudolf Hrušínský.

7. B: Bob a Bobek.

8. C: Housle.

9. C: První nedělí po prvním
jarním úplňku.

10. B: Otvírání pokladů.

2. 5. pátek 10:00 SÁL

CIRKUS SENIOR

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

4. 5. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Vyznání víry I.

V co věříme? Jaké jsou základy křesťanské víry?

Hledání odpovědí v Apoštolském vyznání víry (1. část).

Slovo: Jaromír Pacht s hudebním doprovodem.

5. 5. pondělí 10:00 ZAHRADA

ZOOTERAPIE

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

6. 5. úterý 10:00 SÁL

FUTUREMI

Přijďte si poslechnout dívčí sbor Futuremi,

který k nám již pravidelně dojíždí ze SŠ Futurum.

6. 5. úterý 14:00 SÁL

MÁJOVÁ VESELICE

Zveme vás na Májovou veselici plnou písniček a zábavy.



7. 5. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Květnové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

7. 5. středa 14:00 SÁL

JAKUB GRESCHL

Cestovatel Jakub Greschl nám dokazuje, že i s handicapem dokáže člověk procestovat svět a poznávat taje kultur a přírodních úkazů v zahraničí. Tentokrát nám přiblíží život na Kubě.



9. 5. pátek 14:30 SÁL

JARNÍ POSEZENÍ S HUDBOU

Zveme vás na poslech zpěvu a hudby na ukulele, kde zazní lidovky, opery, ale i klasické české a zahraniční písně.

11. 5. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ

Téma: Vyznání víry II.

V co věříme? Jaké jsou základy křesťanské víry?

Hledání odpovědí v Apoštolském vyznání víry (2. část).

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

14. 5. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

Jste srdečně zváni na hudební klub na téma hudba a dílo Janka Ledeckého.

Programem nás provede Lucka Blahoňovská.

21. 5. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE

Zveme vás na přednášku o pražských náměstích na Starém Městě, které nám představí paní Stanislava Micková.



22. 5. čtvrtek 10:00 SÁL

PETR VELETA

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

22. 5. čtvrtek 14:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Zveme vás na oslavu květnových narozenin.

23. 5. pátek 10:00

CIRKUS SENIOR

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

Paměť jako kouzelník: proč si pamatujeme dětství, ale ne včerejší oběd

Možná vás někdy zaskočí, že si jasně vybavíte příhodu z dětství – třeba jak jste jeli poprvé na tábor, jak voněla babiččina kuchyně nebo jak jste se cítili při první lásce – a přitom marně vzpomínáte, co jste měli včera k obědu. Nejste sami. Naše paměť je fascinující a selektivní. Ukládá si to, co v nás zanechá silný emoční otisk, a to ostatní s klidem nechá plynout dál.

Dětství a dospívání jsou obdobím, kdy se utváří naše identita – zážitky z této doby mají pro mozek zvláštní význam. Jsou jako základní kameny, ze kterých jsme vystavěli své „já“. Oproti tomu běžné denní rutiny, i když nejsou méně důležité, většinou nevzbuzují tolik emocí ani pozornosti, a tak se snadněji ztrácejí z krátkodobé paměti.

Takové zapomínání je zcela běžné a nemusí hned znamenat nemoc nebo selhání. Naopak, je to známka toho, že náš mozek ví, co je pro nás důležité uchovat – a co může pustit. Není třeba se tím trápit. Možná si zrovna nevzpomenete na včerejší oběd, ale zato si pamatujete úsměv někoho blízkého z dob, kdy vám bylo deset. A to za to stojí.

Jak funguje naše paměť?

Naše paměť není jen jedna – skládá se z různých druhů, které mají každý trochu jiný „úkol“.

Explicitní paměť (vědomá) – pomáhá nám si vybavit to, co jsme se naučili nebo prožili.

Epizodická paměť uchovává naše zážitky – třeba vzpomínky z dětství, školních let nebo dovolené.

Sémantická paměť je paměť na fakta – například jména měst, význam slov nebo historická data.

Implicitní paměť (nevědomá) – funguje „na pozadí“. Pomáhá nám třeba automaticky jezdit na kole nebo řídit auto, aniž bychom nad tím museli přemýšlet.

Paměť se také dělí podle toho, jak dlouho si informace pamatujeme:

Krátkodobá paměť – uchovává informace jen několik sekund.

Dlouhodobá paměť – to jsou vzpomínky, které si uchováváme roky.

Klíčovým místem pro ukládání paměti je **hippokampus** – část mozku, která funguje jako „brána do paměti“. U vážného poškození mozku (například po úrazu) může dojít ke ztrátě paměti na události před nebo po nehodě.

Zajímavostí je, že i když je narušená vědomá paměť, nevědomá (např. pohybová) může zůstat zachovaná.

Takže pokud si občas nemůžete vzpomenout, kam jste si uklidili brýle, ale dobře si vybavíte prázdniny u babičky před 60 lety, není to nic neobvyklého. Vaše paměť jen pracuje podle vlastních pravidel – a často ví, co má uchovat.

Jak podpořit paměť ve vyšším věku?

Paměť můžeme posilovat i ve stáří – a není třeba k tomu žádné složité nástroje. Stačí chuť zkoušet nové věci a trénovat mozek podobně jako svaly. U seniorů bývá velmi užitečné pravidelné cvičení paměti pomocí jednoduchých úkolů, které zapojují myšlení a smysly. Může jít o doplňování slov, říkanek, skládání obrázků, jednoduché pexeso, hádanky nebo hledání souvislostí. Důležité je, aby byla cvičení příjemná, nesoutěživá a šitá na míru konkrétním možnostem člověka.

U lidí s demencí se využívají podobné techniky, ale upravené tak, aby byly co nejšetrnější – mluvíme o **kognitivní rehabilitaci**. Ta pomáhá udržet zbytky paměťových schopností, trénuje pozornost i komunikaci. Využívají se například karty s obrázky, jednoduché domino, velké pexeso nebo puzzle s většími dílky.

Velmi účinnou metodou je také reminiscenční terapie, tedy vyvolávání vzpomínek. K tomu pomáhají fotografie, písničky, předměty z minulosti, nebo i obyčejné vyprávění. Vzpomínání přináší nejen radost, ale také posiluje pocit vlastní hodnoty a propojení s ostatními.

Další možností je **podpora orientace** v realitě, tedy jemné připomínání, jaký je den, jaké je roční období nebo co se právě děje. Pomáhá nástěnka s aktuálními informacemi, velké hodiny, kalendář nebo společné diskuze o tom, co je dnes za den a co nás čeká. Důležité ale je zacházet s těmito metodami citlivě – ne opravovat, ale spíš nabízet správné informace jako návrh k zamyšlení nebo rozhovoru.

To všechno jsou nenápadné, ale účinné způsoby, jak udržet mysl aktivní, podpořit paměť a posílit nejen mozek, ale i chuť do života.

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

Zdroje:

Rusina, R. (2004). *Paměť a její poruchy. Neurologie pro praxi*, 4, 205-207.

Holmerová, I., Janečková, H., Vaňková, H., & Veleta, P. (2005). *Nefarmakologické přístupy v terapii Alzheimerovy demence a praktické aspekty péče o postižené. Psychiatrie pro praxi*, 6(4), 175-178.



Den plný pohybu, her a zábavy - VIII. ročník

U příležitosti světového dne Parkinsonovy nemoci (PN), který spadá na 11. dubna, se ve středu 9.4.2025 u nás v DSH konal již 8. ročník soutěží a setkání pro lidi s PN a jejich rodiny, případně jiné pečující osoby. Celkem nás navštívilo zhruba 30 lidí a her se zúčastnilo 37 soutěžících (klienti domova, stacionáře a cizí). Soutěžilo se v šesti disciplínách, které byly zaměřené na různé dovednosti hráčů, jako třeba jemná motorika, koordinace, nebo paměť. Všem účastníkům patří velká pochvala, protože se opravdu všichni snažili vydat ze sebe nejlepší výkony. Nicméně to byla soutěž a ceny mohli vyhrát jen první tři účastníci, kterými byli:

1. místo: Věra Skoupá
2. místo: Václav Veselý
3. místo: Karel Mareček

Gratulujeme.

V průběhu celého dne byl pro účastníky také zajištěn doprovodný program, který byl letos opravdu velmi bohatý. Zájemci se mohli účastnit různých tréninků, jako bylo kondiční cvičení s rehabilitačním pracovníkem, logopedie, nebo trénink paměti. Nechyběla ale ani relaxace nebo ukázka projektu Dance Well.

Celou atmosféru dne si mohli návštěvníci také zpříjemnit posezením v místní kavárně nebo bohatým občerstvením, které bylo rovněž domovem zajištěno.



Oslo
Norsko

Oslo, mezi lety 1624 a 1925 Christiania/Kristiania, je hlavní město Norska. Leží v jihovýchodní části země, ve vnitřní části Oslofjordu a tvoří zároveň jeden z norských krajů i obcí.

Je největší městem Norska, s rozlohou 426 km², z čehož jedna třetina je tvořena městskou zástavbou, a v roce 2023 mělo 705 643 obyvatel vlastní město, celá aglomerace měla 1 082 575 obyvatel.

Oslo má staroseverský původ a v nejstarších pramenech se objevuje nejčastěji v podobě Ósló. Druhá část názvu, tedy ló, znamená „niva, louka u vody“, zatímco první část, tedy ós, je nejčastěji vykládána jako „Ás“, což je jedno ze severských označení pro božstvo. Oslo tedy nejspíše znamená „boží niva, boží louka“. Nedaleko středověkého Oslo bylo roku 1624 založeno Kristiánem IV. Dánským nové město, které po sobě pojmenoval Christiania, a původní osídlení ztratilo městská práva a stalo se předměstím.

Od druhé poloviny 19. století „norštější“ varianta Kristiania, přičemž v roce 1877 tuto variantu začali používat státní úřady a od 1897 se tento název začal používat i na komunální úrovni. Nikdy ale nedošlo k oficiálnímu přejmenování a soukromé osoby mohli používat varianty Christiania i Kristiania. Běžné byly také různé zkratky jako Chr., Chra, Chria a Xania. V druhé polovině 19. století se mezi norskými intelektuály objevila také tendence k používání starého názvu Oslo, horlivou zastánkyní tohoto jména byla malířka a feministka Aasta Hansteen. Poté, co Norsko vyhlásilo roku 1905 nezávislost na Švédsku, se myšlenka na přejmenování města rozšířila mezi široké vrstvy, ale tyto snahy byly brzděny přesvědčením Kristianské obchodní komory, že taková změna město poškodí. K přejmenování nakonec došlo až 1. ledna 1925, kdy bylo město přejmenováno na Oslo na základě rozhodnutí parlamentu z 11. června 1924. Pro část města na území středověkého Oslo se používá název Gamlebyen „Staré město“.

Zdroj: wikipedia



Literární dílna

Josef Kubart - verše

Láska

Nad řekou plynoucí měsíc se sklání,
kéž by mi vyplnil má tajná přání.
Oblázek na dlani příjemně studí,
touhu v mém srdci s večerem budí.

S řekou si povídám jejími slovy,
ryby si ve vodě poklidně hoví.
Na břehu nerovném, posetém kameny,
teď sedím nervózní a krčím rameny.

Ta řeka dávala vorařům práci,
nad řekou létali v oblacích ptáci.
V oblacích ptáci, ve vodě ryby,
jenom ti voraři nám tu dnes chybí.

Čekám a čekám na hlas a kroky,
čas se mi zastavil, trvá to roky.
Kde řeka obtéká výběžek skály,
tam jsme se hladili, potichu smáli.

Tichý smích, polibky, doteky lásky,
i řeka pod námi neměla vrásky.
Těla nám splynula, jak žhavá láva,
odlesky našich těl řeka jen plála.

Obliny oblázků jak dívčí ňadra,
řeka nám potichu ty chvíle kradla.
Jak léto končilo, někdy se zdálo,
něco nás dělilo, času tak málo.

Žhavl jsem telefon, kladl jsem otázky,
život mi připadal tak prázdný, bez lásky.
Ještě mám na týden placený nájem,
má dívka od řeky ztratila zájem.

Prosil jsem o pár slov, poslední schůzku,
pohlédit naposled bělostnou blůzku.
Bojím se loučení, věřím jen řekám.
S měsícem na nebi společně čekám.

Jsi pro mě celý svět

Jsi pro mě celý svět, světadíl, oceán.
Jsi pro mě něžný květ, tak málo toho znám.
Jsi pro mě pralesem, pouští i bažinou,
barevným vřesem, neznámou krajinou.

Rád se jí procházím a často bloudím.
Zázraky nacházím, o další loudím.
Otevři, prosím, dlaň, v té budu číst.
Jsi plachá laň, tím jsem si jist.

Jsi pro mě hladinou, co víry točí,
jsi pro mě jedinou, s hlubinou očí.
Rád se v nich utopím a klesnu ke dnu.
Teď jistě vím, opět se zvednu.

Chci poznat tajemství, které mi skrýváš!
Možná, že panenství, něžně se díváš.
Dálky a ženy muže lákají,
sirény z pěny na moři volají.

Jsi pro mě přístavem, jistotou v bouři.
Jsi pro mě sopkou, z které se kouří.
Jsi pro mě krajinou a stromem s plody.
Nepůjdu za jinou, sirénou z vody.

Máš v očích zvláštní svit, jak hvězdy v noci.
Zajatcem je můj cit, jsem vězeň bez pomoci.
Tvé tělo voní posečenou trávou.
Cítím tu vůni každý den.
Jsi pro mě láskou, jedinou a pravou.
Ať trvá věčně krásný sen!



Manželství

Neseme v sobě, jen co hvězdy vědí,
neseme v sobě budoucnost svých dětí.
Štěstí a lásku, trpělivost, cíle,
vzpomínky na mládí a šťastné chvíle.

Na ruku lehkou, co hladila nám vlasy,
šeptaná slova na věčné časy.
Všechna je slyším, když mluvím k dětem,
na cestu životem, na cestu světem.

To cenné dědictví, co rodiče nám dali,
odpovědi na vše, na co jsme se ptali.
To, co jsme vnímali po celá léta,
rozumem, duší, co osud splétá.

Tajemné poselství celých generací,
co se po staletí do manželství vrací.
Aby nekončilo to, co bylo krásné,
malé zdravé dítě, co může být šťastné.

Manželství je přístav, ve kterém se žije,
které muže, ženu, v jeden celek slije.
Jaká bude pevnost jeho vlastních hrází
se jen podle slibů velmi těžko sází.

Budoucnost v objetí zdála se jistá,
ta první vzplanutí, krásná a čistá.
Pak přišel kolotoč, práce a starosti,
pomalu ubývá pohody, radosti.

Život si krájíme na malé kousky,
všední dny, neděle, chleba a housky.
Žijeme každý den pod stejnou oblohou,
za všechny problémy však hvězdy nemohou.

My jsme to teplo, láska, závist, zlost,
na nás teď záleží, jak pevný bude most.
Most, který unese omyly, chyby,
most pevný v základech danými sliby.

Migréna

Hlavu mám k prasknutí a nervy v čudu,
migrény jako hrom, prášky brát budu.
Do školy svačina, všední den začíná.
Vstávejte, lenoši, koupelna čeká.
Na stole snídaně, chleba a veka.

Máslem si namažte, máte tam džem,
taťka nám vylézá z koupelny ven.
Čaj jsem vám sladila, mléko je v lednici.
Každý mě honíte, jak sedlák slepici.

Tátovi nesolte tu černou kávu!
Nebo vás přetáhne, a bude v právu!
Nechte těch hloupostí, koukejte dělat,
nebudu jako cvok kolem vás běhat!

Migréna, migréna, hezky to začíná.
Táta se potichu chodbou teď plíží,
viděl se v zrcadle, něco ho tíží.
Proč nejdeš příkladem svým dětem, Pepíku?
Proč bereš potichu u wc za kliku?

Včerejší noviny už jsi tam četl.
Já si tam nepletu taky teď svetr.
Každý chce potřebu po ránu konat.
Ty bys moh na wc i měsíc stonat.
Co tady běháte, jak vás pán bůh stvořil?
Tím vaším dupáním by se dům zbořil.

Trika a kalhoty hod'te už na sebe.
Proč mě tak trápíte? Já přijdu do nebe.
Vezměte batohy, do školy padejte!
Chci chvilku pro sebe, tak mi ji dopřejte!

Na sebe vezmu si sukni a blůzku,
po práci poběžím na třídní schůzku.
Pepíku, zavolej, co chceš mít k večeři!
Co se já nalítám, nikdo mi nevěří.
Hlavu mám k prasknutí a nervy v čudu,
Migrény jako hrom, prášky brát budu.

Stovky pražských křižovatek,
někde svítí semafor.
Bože, lidi, to je zmatek.
Dopravák je špatný fór.
Křižovatka dvacet metrů,
jen ti blikne zelená.
Červená ne po třech krocích,
převtělíš se v jelena.

Tam, uprostřed křižovatky, přestal cvakot pro
slepce.
Stejný strach je jeho matky, blbcům bych dal po
lebce.
Slepec žije pouze v nocích, kde je jeho zelená?
Bílou holí ťuká v srdcích, některá jsou kamenná.

Koleje a bílá hůl, pár metrů jen zbývá.
Mercedes si zatroubí, kde se slušnost skrývá?
U přechodu člověk váhá,
nerozhodný, nejistý,
závodní je před ním dráha,
kdo mu zdraví zajistí?

Blížícím se vozům mává,
auta kolem frčí.
Chce jen přejít podle práva.
Bezmocně tam trčí.
Slušní lidé za volantem před přechodem zastaví,
aniž by tam mleli pantem. Druhých chybu napraví.

Krásu naší Prahy Pražák nevnímá.
Díra do kanálu, ta ho zajímá.
Nemůže se podívat, jak si racek letí,
při pohledu na Hradčany do kanálu sletí.
Kde jsou dobré mravy, česká poctivost?
Poklopy jsou ve sběrnách. Železa je dost.

Zastavárny plné věcí, co někomu chybí.
Přišli o ně v tramvajích. Lidi se jen díví.
Na hřbitově u hrobů stará paní stála,
sebrali jí kabelku, o život se bála.

Že ti novou fasádu přestříkali sprejem?
To je mladých zábava, tomu se jen smějem.
V daních platíš kolotoč, na kterém se vezeš.
Dožil jsi se večera, proč se tolik třeseš?

Babičky

Stoleté babičky jsou zlaté hvězdičky,
po Čechách, Moravě roztroušené.
Hvězdičky padají z oblohy,
všem lidem pod nohy,
a lásku necítíme.
Babičkám a dědům pomáhejme!

Nejsou teď vejminky, pláčou i maminky,
kam babičky dáme?
Ty velké budovy bez lásky rodinu
nenahradí,
to babičkám vadí.
Vidět smích ve tváři, kdy oči zazáří,
na to se načekáme.

Teď přišel jejich čas
vrátit jim mládí zas.
Za lásku, starosti, za noci bdělosti
a oči uplakané.
Oni nás krmili, hlavičky hladili,
vnoučata vychovali.



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,
příroda rozkvétá. Krása květů nám přináší příjemné, pozitivní chvíle do našeho života. Mnozí z nás si uvědomují, jak Stvořitel, Bůh, dal všemu řád, přírodní zákony. Ale také jsou kolem nás mnozí lidé, kteří hledají odpověď, jak to všechno tak krásně uspořádané dává smysl a logiku. Na tyto a podobné otázky nám také dává odpověď bible, Písmo sv. Samozřejmě je, že bible není přírodovědecká kniha, kniha biologie, botaniky. Proto má velký význam, když se zúčastníme bohoslužeb, kde uslyšíme výklad k biblickému textu. A když to zdravotně nejde, tak požádat duchovního, který k vám pravidelně dochází, o vysvětlení, třeba i mimo bohoslužbu. Nejhorší by byla naše lhostejnost, náš nezájem o věci, záležitosti, které mají význam pro naši budoucnost. Možná, že někdo mávne rukou a řekne: Mně to je jedno, mě to nezajímá. Jistě je smutné, že takového člověka nezajímá smysl a cíl vlastního života. Někteří lidé se tak dlouho rozmýšlejí, jak se informovat, jak se rozhodnout, až jim ujede poslední vlak. Některé příležitosti se bohužel nikdy nevrátí. Kdo je vůbec moudrý člověk? Zajímavá otázka: Být moudrý není totéž co chytrý, mazaný nebo vykutálený. Ani vypočítavost nemá s moudrostí nic společného. Je to otázka vzdělání? Ani vzdělaný člověk nemusí být moudrý. Když v židovské veleradě přemýšleli, jak s apoštoly naložit, povstal vážený, moudrý farizeus Gamaliel a dal podivuhodně přesnou moudrou radu: Nechte ty lidi a pust'te je. Pochází-li to křesťanské dílo jen od lidí, samo se rozpadne. Pochází-li od Boha, nepodaří se vám ty lidi zničit (Sk 5,39). Byl opravdu nesmírně moudrý. Moudrý je ten, kdo rozpozná dobro od zla. A o takovou moudrost máme usilovat ve svém životě. Prosit Boha, aby nám tento dar dal, aby nám dal sílu a odvahu moudře žít, aby náš pozemský život byl naplněn dobrem a láskou. Nikdy není pozdě. Nejhorší je zablokovat se, být k sobě tvrdý, nepřijmout dobrou radu, dobré poučení, dobrý příklad. Poslouchal jsem nedávno v televizi rozhovor s jedním starým kumštýřem – jubilem. Ptal se ho reportér, kterých svých děl si nejvíc cení. A on odpověděl: „Kdybyste se mne

takhle byl zeptal před 20 lety, začal bych vám asi pyšně vypočítával svá díla, co jsem kde vytvořil. Ale teď vám řeknu, že si nejvíc cením toho, že jsem dokázal zvládnout život, když jsem bez peněz začínal; že jsem zvládl zoufalství, když mi umřela žena; že jsem nepropadl panice, když jsem se před časem dozvěděl, že mám rakovinu. Cením si každého dne, každé pokojné chvíle, dokonce i každé bolavé chvíle, protože i ta patří k životu. Každý den přijímám vděčně jako dar, který už nemusel být. Netrápím se nad tím, kdy už nebudu, ale raduji se, že ještě jsem.“ Není určitě sám ten starý pán, kdo má podobné životní zkušenosti. I leckdo z vás zažil něco podobného: tento pán po těžké nemoci si umí vážít zdraví života, každé chvíle na své pozemské cestě. Určitě je to inspirující, žít svůj život tak, aby klid a pohoda zářily z našeho nitra, z našeho srdce, z našeho jednání. – Možná, že nás někdy zasáhne hněv, zvyšujeme hlas, hladina adrenalinu stoupá, zvedá se krevní tlak, ubližujeme si dokonce na svém zdraví. Je taková obyčejná a užitečná rada. Máš-li pocit, že vybuchneš, sedni si nebo si rovnou lehni, je obtížné hněvat se ve vodorovné poloze. Ježíš nám říká: Milujte se navzájem; jak jsem já miloval vás, tak se navzájem milujte vy. Podle toho všichni poznají, že jste moji učedníci (Jan 13, 34-35) – Milujte své nepřátele a modlete se za ty, kdo vás pronásledují. Tak budete děti nebeského Otce (Mt 5, 44-45). – Člověk je stvořen k životu s Bohem. Proto je opravdu šťastný a žije v pokoji, jistotě a radosti, jedině když je ve spojení s ním. Žít s vědomím jeho přítomnosti je tak prosté a přirozené jako dýchání. Uvědomuji si, že bez něj nejsem nic, před ním jen prach, pro něj jedinečné, milované dítě. Proto se stále na něj obracím: Mám radost? Poděkuji. – Mám bolest? Poprosím. – Mám starosti? Svěřím je jemu. – Obdivuji se něčemu? Klaním se mu... Nejsem přitom mnohomluvný, stačí dvě tři slova vycházející z upřímného srdce. Přeji vám všem hodně zdraví, klid a pohodu, nejen v tomto měsíci, ale po celý váš život. Ať je Ježíš stále ve vaší blízkosti!

Váš jáhen Pavel Urban

Rozloučili jsme se:

Jana Dittmayerová,
František Stehlík.



1. V KAŽDÉM ODTAVCI PODTRHNĚTE DRUHY POTRAVIN PODLE KONKRÉTNÍHO POŽADAVKU.

a) mléčné výrobky:

mandarinky, brambory, jahody, jogurt, šunka, celer, smetana, petržel, cibule, špekáčky, máslo, hrách, vlašský ořech, tvaroh, rýže, makrela, sýr, toustový chléb, mléko, ananas, šlehačka, kukuřice.

b) uzenina:

tavený sýr, perník, čabajská klobása, tatarská omáčka, citron, uherský salám, žampiony, anglická slanina, olivy, vejce, angrešt, česnek, hermelín, špek, kečup, kefír, vánočka, párky.

c) ovoce:

majonéza, ředkvička, ostružiny, zakysaná smetana, třešně, řepa, sýr Gouda, banán, špenát, brusinky, čočka, zelí, pomeranč, borůvky, kedlubna, rybíz, pohanka, vepřová kotleta, žitný rohlík, meruňka, grapefruit.

d) cukrovinky:

čokoláda, česnek, pralinky, dýně, oplatky, meloun, hašlerky, bonbon, mošt, nugát, karamely, ořechy, lentilky, avokádo, marcipán, zmrzlina, šlehačka, mandle.

3. PEPÍČEK CHTĚL VE ŠKOLE ŘÍCT ZNÁMOU ŘÍKANKU, ALE POPLETL SLOVA. ZKUSTE PŘIJÍT NA TO, O JAKOU ZNÁMOU ŘÍKANKU SE JEDNÁ.

Výborně, chvalitebně. Muž jménem Jan kráčí a manuálně přepravuje vak rozemletých obilných zrn. Jeho rodič ženského pohlaví vyjadřuje pozitivní emoce nad tím, že zrna tepelně upraví na sladké.

2. CHYBY VE VERŠÍCH.

V KAŽDÉM ŘÁDKU SLAVNÉ BÁSNĚ JE JEDNA CHYBA. NAJDĚTE JE A OPRAVTE.

Karel Zbyněk Mácha, Máj

Byl pozdní večer – první květen,
večerní háj – byl lásky čas.
Hedvičin zval ku lásce hlas,
kde smrkový zaváněl háj.
O válce šeptal tichý mech;
kvetoucí keř lhal lásky žel,
svou lásku vrabec růži pěl,
růžinu jevil vonný plech.

4. VYPOČÍTEJTE NÁSLEDUJÍCÍ SLOVNÍ ÚLOHU.

Děti dostaly od babičky peníze na nanuky, celkem 50 Kč. Děti jsou dohromady tři. Vystačí jim peníze, když nanuk stojí 15, 90 Kč?

5. LÁSKA V RŮZNÝCH JAZYCÍCH. SPOJTE Z LEVÉHO SLOUPEČKU SLOVO LÁSKA S JAZYKEM, V KTERÉM JE NAPSÁNO.

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. LÁSKA | a) němčina |
| 2. LOVE | b) maďarština |
| 3. AMOUR | c) řečtina |
| 4. LIEBE | d) čeština |
| 5. SZERETET | e) norština |
| 6. LIEFDE | f) španělština |
| 7. AMAR | g) ruština |
| 8. AGÁPI | h) angličtina |
| 9. KJÆRLIGHET | i) polština |
| 10. LYUBOV | j) francouzština |
| 11. MIŁOŚĆ | k) nizozemština |

6. VYMYSLETE CO NEJVÍCE SLOV, KTERÁ ZAČÍNÁJÍ NA PŘEDPONU TO -, př.: TOPINKA.



Nutriční poradna

Kozí mléko? Tohle vás překvapí!

Toužíte po „elixíru zdraví a krásy“? Pak určitě vyzkoušejte kozí mléko a výrobky z něj. Kozí mléko je totiž výborné na problematickou pleť, chrání vaši imunitu, pozitivně působí proti civilizačním chorobám, hodí se do redukčního jídelníčku a pít jej mohou i děti a alergici. A věděli jste, že je mnohem méně tučné než kravské mléko, a proto se hodí pít i při dietě? Účinky kozího mléka na zdraví jsou dokázány nejenom staletými užívání, ale jsou také podloženy mnoha vědeckými studiemi. A jaké jsou jeho hlavní výhody? Je lehce stravitelné, pozitivně působí na imunitní systém, příznivé účinky má také při kloubních onemocněních a je často doporučováno jako prevence nádorových chorob. Působí antistresově, reguluje vlhkost pleti a zlepšuje onemocnění kůže. Obsahuje minerální soli, vápník, hořčík, sodík, draslík a fosfor. Ve 250 ml kozího mléka přijmete až 30 % doporučeného denního příjmu vápníku a je známo, že právě vápník se hodí při redukční dietě – pomáhá totiž metabolismu štěpit tuky. Hořčík navíc chrání srdce před kardiovaskulárním onemocněním a snižuje krevní tlak. Také obsahuje vitaminy A, skupiny B, C, D, E a kyselinu listovou. Kozí mléko je cenným zdrojem bílkovin – s jedním hrnkem kozího mléka přijmete až 18 % kvalitní bílkoviny. Lepší stravitelnost je způsobena složením tukových částic, které se podobají mateřskému mléku. Když máte s pitím samotného kozího mléka problémy, lze si zakoupit čaj s jeho přídatkem.

Krása na dosah

V létě je vaše pleť vysušená a více namáhaná. Často vás také trápí různé kožní problémy. Pomoci by mohla kosmetika na přírodní bázi. Mezi jednu z nejvhodnějších patří právě přírodní kosmetika s kozím mlékem. Díky všem již zmíněným složkám se ideálně hodí pro regeneraci, zvláčnění pokožky a dodání pružnosti. Zároveň má také léčebné účinky a hodí se na problematickou pleť – akné nebo ekzém. Na našem trhu jsou k dostání krémy, pleťové masky, sprchové gely nebo olejové koupele.

Recept

Chcete si vyrobit vlastní kozí sýr? Stačí si jen koupit syřidlo nebo použít pár kapek citronové šťávy. Nakapete ji do čerstvého mléka a necháte vysrážet. Poté přecedíte přes plátno, přidáte sůl, kmín a promnete. Necháte uležet den až dva v chladu. A pak už jen dobrou chuť. A na závěr doporučujeme ochutnat salát, který se hodí jako předkrm i jako hlavní jídlo. Je velmi oblíbený ve Francii. Francouzky na jeho chuť, vyváženost a lehkost nedají dopustit. V restauracích po celém světě najdete jeho mnohé varianty – slané i sladké.

Pochutnají si alergici i děti

Výzkumy se také zaměřily na konzumaci kozího mléka a výrobků z něj dětmi. V dnešní době jich totiž už přes 8 % trpí alergií na kravské mléko, respektive bílkovinu v něm obsaženou. Vhodnou náhradou za kravské mléko a výrobky z něj mohou být právě kozí produkty. Bylo prokázáno, že celých 75 % těchto dětí nemá s trávením kozího mléka problémy. Intoleranci laktózy jako takové ale samozřejmě ani kozí mléko neřeší! Vhodné je i pro léčbu atopického ekzému, a to nejen ke konzumaci, ale i ke koupelím. Výrobky z kozího mléka: sýry – plísňové, slané i čerstvé, roztíratelné sýry a pomazánky, jogurty – bílé i ochucené, jogurtové mléko, kozí syrovátka pro léčebné účely, sušené mléko. Výrobky z kozího mléka vás vyjdou dražší než jejich „kravské“ varianty, ale občas si tuto dobrotu dopřejte a neváhejte si připlatit.

Salát s parmskou šunkou a kozím sýrem

Ingredience: parmská šunka, přírodní kozí sýr, 3 druhy salátu (hlávkový, rukola, římský), 1 červená a 1 žlutá paprika, 2 středně velká rajčata, salátová okurka, med, vlašské ořechy, francouzská bageta, balzamikový ocet, olivový olej, sůl, pepř.

Postup: Otrhejte listy salátu, nakrájejte zeleninu a smíchejte dohromady s vlašskými ořechy. Poté osolte, opepřete a pokapejte balzamikovým octem a olivovým olejem. Nakrájejte bagetu a dejte na ni kolečka nakrájený kozí sýr. Rozehřejte troubu a na 5 minut do ní vložte bagetky se sýrem. Po zapečení ozdobte sýr vlašským ořechem a pokapejte medem. Servírujte s parmskou šunkou.

Karel Čapek

Kalendář

ČÍM VONÍ DŮM

Nemyslím na vůně posvícenské, na páru prádelen ani na pach dětských plínek. Žiju v mladé končině, která roste za zvonění kladívek, řinčení travverz a úderů tesařských seker; a kdybyste mi zavázali oči a vedli mne městem, poznal bych po dechu: tohle je stará ulice, toto jsou nové domy zčásti ještě neobydlené, toto je novostavba dosud neomítnutá, kdežto tady se teprve kopou základy. Nežli dům načichne člověkem, vydává vůně hmot, ze kterých vznikl, a trvá to desítky let, než se ty pachy sesednou a zvětrají v suchý, prašný, zvětšely zápach bouračky.

Nejdřív to začpí jalovou zemí; z hloubi vykopaných základů vane chladný, sirý, téměř hrobový dech spodních hornin. Ale to už jsou kolem nastaveny hromady cihel, a dobře vypálené cihly mají vůni poněkud chlebovou, dýchá z nich suchý oheň, práší se z nich teplým, moučným prachem. Pak zadýmá hašené vápno, které štípe v očích a stahuje v hrdle, a je z toho vlhký, studený, syrový zápach malty, jež čpí drsně a svěravě. Dech novostaveb je chladný a sychravý jako dech jeskyní, a bude třeba táborových ohňů a věcných lamp, aby se z nich staly příbytky.

Potom se navezou prkna a nastaví lešení, aby mohli zedníci nahoru a aby to zase vonělo jinak; neboť vůně dřeva je dobrá a důvěrná, dřevo voní domovem a zralostí, a jeho smolný, slunný výdech obestírá vápenné čpění omítek a blátivý zápach betonu. Nebudiž zapomenuto na nakyslý pach železa, travverz a rour a drátů, provázený olejnatým puchem laku; ani na uzeně páchnoucí kouř rozžhaveného uhlí, jímž se vysušuje zdivo. Teď už je řada na tesařích a truhlářích; roubí se krovy, kladou se podlahy, vsazují se okna a dveře; dřevo převládá a jeho pryskyřičný balzámový dech vane z lomožné novostavby. Do toho vůně terpentýnu, vůně fermeží a olejů, čpění kličových nátěrů a barev. A nakonec ještě vydrhnutý dům zadýchá vlhce a je cítit mýdlem jako v neděli umytý kluk; otevřenými okny dýše chlad, prázdnota a podivná dutost nového stavení.

A ne tak hned ztratí nový dům svůj vlastní dech; tak jako nové šaty jsou cítit textilem a nové boty koželužnou, voní dům ještě dlouho staveništěm. Pane, to potrvá, než se v něm budou lidé cítit doma; teď ještě je dům obklopuje jako nějaké provizorium, nenarostl na ně jako ulita na hlemýžď, tady je přečnává a tu je škrtí jako nové šaty. Musí do sebe

nabrat něco málo zániku, aby se lidem přizpůsobil; mohlo by se říci, že několik let zraje. Stane se doopravdy a naplno domovem teprve tehdy, když přestane být novým domovem; pak už není jen dílem stavitele, ale i lidí, kteří v něm žijí. Od sklepů a prádelen až po čadící komíny je cítit člověčinou a teplem; a až jednou přijdou lidé s krumpáči, zavoní naposled trochu jako mlýnice, moukou, zralostí a zvláštní suchostí, jež připomíná vůni slámy a trouchnivějícího dřeva.

ZA MĚSTEM

Říkám to z vlastní zkušenosti: že město je sídlo špatné, nezdravé a člověku vůbec škodlivé. Nemyslím přitom na prach, kouř, špatný vzduch a jiná hrozná nebezpečí zdravotní i morální, jež číhají na obyvatele ulic. Myslím tu na nezdravou a přímo strašnou okolnost, že obyvatel ulic obvykle vůbec nevidí měsíc a hvězdy. Skutečný vnitroměstský a uliční praobyvatel pro samé lampy nevidí Velký vůz ani Polárku; a pro samé baráky ani neví, svítí-li úplněk nebo je-li novoluní; a i kdyby to věděl, je mu to, jak sám praví, pět nebo fuk.

Co se hvězd dotýče, je jejich astrální a planetární vliv na osud člověka brán silně v pochybnost; a pokud se týče vlivu měsíce, uznávají učení lidé toliko jeho význam na příliv a odliv, na mořského červa mblalolo, na vzrůst některých květin a bakterií a snad ještě na náměsíčníky, poety, milence a kočky. Ale o tyto vlivy mi nejde; jde mi o fakt, že zvedne-li obyvatel ulice oči od země, nevidí jiskřit hvězdy na nebi a nespatří tvář měsíce. Vyjde-li na práh svého domu, nepotká jako nejbližšího souseda Venuši nebo Jupitera. Není mu souzeno, aby řídil své kroky podle měsíce. Neví ani, je-li noc černá nebo bílá. Žije v bezhvězdné sluji jako macarát jeskynní, ale neuvědomuje si to. Macarát jeskynní si to také asi neuvědomuje.

Obyvatel ulic žije ve městě a někdy dokonce ve velmi velikém městě; ale nežije ve vesmíru, protože nežije pod hvězdami. Bydlí mezi miliónem lidí, ale nikoliv mezi miliónem hvězd. Jeho svět se končí za Vysočany nebo Bubenčí, místo aby se končil za Arkturem nebo za

Pokračování na straně 14

Mléčnou drahou; je to vsutku velmi maličký svět, neboť se neotvírá rovnou do nekonečna. Nezáleží tak na tom, studovat dráhy hvězd nebo rozeznat Altair od Albirea; důležitější je moci se kdykoliv přesvědčit, že jsou nad námi hvězdy a že existuje kosmos.

Člověk z ulic musí jet aspoň do Zbraslavi, aby spatřil vesmír; ale člověk z periferie je rovnou ve vesmíru, jakmile se postaví na práh svého domu a zamíří nosem k nebi. Kdyby se lidé večer setkávali pod hvězdami místo pod lampou, mám za to, že by nemohli dobře mluvit o politice nebo o zatracených poměrech; pod hvězdami se lépe mluví o lásce, o zítřejším dnu a o jiných tichých a vážných věcech. Člověk se pod hvězdami může zbláznit nebo zamilovat, ale nemůže se rozčilovat. Skutečně existují tajemné astrální vlivy; hvězdy mají mocný vliv na člověka, který se na ně dívá; ale nemají jaksi vlivu na člověka, který pozoruje světelnou reklamu Lyonského závodu nebo čte v kavárně divadelní referáty. Člověk pod hvězdami je účasten na veliké slávě světa; je korunován hvězdami.

Ještě hlubší pak je působení měsíční. Nemyslím jenom na nadpřirozenou krásu měsíčních nocí, ani na osmanský půlměsíc, ani na stříbrné zámky na měsíci; mám na mysli měsíční oběhy a čtvrti.

Člověk, který žije v ulicích, se řídí podle kalendáře; ví, že je prvního nebo patnáctého nebo sedmadvacátého, čímž je vyčerpáno vše, co mu připomíná koloběh času. Jeho čas není slavně a světle napsán v měsíčních čtvrtích. Jeho život není rozdělen na nebeské oběhy a neskládá se ze světlých a tmavých dob. Když bere na prvního svou gáži, není to tak věčný návrat času, jako když je zase úplněk. Doba, jež uplyne mezi dvěma úplňky, je hlubší a vážnější než doba, která uplyne mezi prvním a posledním. Čas městského člověka je pouhé datum; je to jen číslo, a nikoliv nebeský úkaz; neplyne z věčnosti, jež je časem vesmíru. Člověk, jenž vidí tvář měsíce, nežije už jen podle tikajících hodin na stěně, nýbrž podle mlčelivých hodin planetárních; následkem toho měří život, abych tak řekl, na velmi dlouhé lokte.

Když jsem se posledně stěhoval, mnil jsem, že se stěhuji až na sám divoký a opuštěný kraj města; shledal jsem však, že jsem se odstěhoval mnohem dál: až k měsíci a do sousedství hvězd.

PTÁCI

To je pravda, viděl jsem už onačejší ptáky; viděl jsem zářit ledňáčka nad černou tůní, viděl jsem královský let orla nad zasněženými horami a krasojízdu racků nad plující lodí na moři; což jsou zajisté z nejkrásnějších vzpomínek mého života. Ale tuhle mám na mysli každodenní a městské ptáky; zdá se, že přírody ubývá a ptáci vymírají, – už tomu jsou léta, co jsem neviděl čermáčka ani stehlíka, ba ani sejkorku ne; ale vrabců a kosů neubývá, ani holubů; tihle ptáci jaksi vzali člověka na vědomí a řekli si, že jim člověk a jeho existence celkem nepřekáží. Už je to tak, že v boji o život vydrží jen ta zvěř, která člověka snáší.

Dobrá, tedy vemte si takového kosa; je krotký až k drзости a rovnou píská na člověka; kdyby to uměl, kašlal by na něj nebo by mu luskal prsty pod nosem. Má svůj vymezený rajón, na který si dělá právo; má smysl pro rodinu a následkem toho také smysl pro soukromý majetek. Kos z mé zahrádky je vlastníkem čtyř katastrálních čísel neboli čtyř zahrádek, na kterých má výhradní právo vytahovat žížaly, rozhrabávat kytky a uštípotat pupence krokusů. Jsa přísně bigamický, žije nejčastěji ve třech; ten třetí je domácí přítel, takový jednoletý flákač, kterého se zákonitý manžel zjara nějakým způsobem zbaví. Zjara dává kos své manželské štěstí najevo způsobem až vtíravým a neslušným; huláká na celé kolo, zrovna řičí blahem, aby to celý svět (a zejména zapuzený přítel) věděl, nažvaní toho ažaž a vůbec se chová s celým typickým, neostyšným a rozjásaným sobectvím novomanželů. To se rozumí, když přijdou na svět vajíčka, zvažní i kos; počne své ženě říkat "maminko", sedí sám chvílemi na vejcích a krmí svá ochmýřená mláďata s příkladnou péčí. Má své rodinné ctnosti, je příčinlivý a celkem věrný; je zdravý sobec, dobrý otec, bezohledný vykořisťovatel svého vlastnictví: abych tak řekl, pták s důkladnými lokty. Krom své rodiny nezná žádné solidarity.

Docela jiná je drzost vrabců. Vrabec je pták lidovější; nemaje osobního majetku, chová k ostatním vrabcům pocit rovnosti a kamarádství; následkem toho se s nimi rád pere a hašteří. Jeho společnost není hlouběji organizovaná; je to jen hlouček, něco jako stolová společnost nebo parta, držená dohromady společnou koňskou hromádkou, společnou čtvrtí, vzájemnými šoufky, pohlavní promiskuitou a vrozenou hovorností. Třebaže nemá smyslu pro vlastnictví, je lokálním patriotem a vrhá se s křikem a láním na vrabce z přespolní ulice; má plno veřejných zájmů, jeho

svět je ulice; je nerad sám, ale není schopen kolektivní kázně ani kasárnictví. Má své hnízdo, ale o svůj život se dělí se svou partou; je příliš bezstarostný, než aby dovedl v sobě vyvinout důslednější egoismus. Dělí-li se s kamarády o každý kobylínek, nečiní to z vědomí povinnosti, nýbrž aby měl s kým čímčarovat.

Konečně holub je pták davový; vyletuje v hejnech, aby konal svá cvičení, a v hejnech se vrací do společného holubníku. Jejich pospolitost není nahodilá; není to hlouček, nýbrž homogenní celek. Krom erotiky nemají soukromého života ani osobních zájmů; perou se pro holubici, ale nikoliv pro jiné otázky prestiže nebo názoru. Protože mají stejné zkušenosti, nemají co si říci ani čím se vychloubat. Holub ani není jedinec, nýbrž část

hejna; proto snad poštovní holub s tak zázračnou jistotou najde cestu domů, – co by si počal v jiném holubníku, do kterého nepatří? Svým způsobem uskutečňuje holub jistý sociální ideál jednoty; patrně toho docílí tím, že není už vlastníkem ničeho, nýbrž jenom vlastnictvím.

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:

- a) jogurt, smetana, máslo, tvaroh, sýr, mléko, šlehačka
 - b) čabajská klobása, uherský salám, anglická slanina, špek, párky
 - c) oSTRUŽINY, třešně, banán, brusinky, pomeranč, borůvky, rybíz, meruňka, grapefruit
 - d) čokoláda, pralinky, oplatky, bonbon, nugát, karamely, lentilky, marcipán, zmrzlina, šlehačka.
- Zbyněk – Hynek; květen – máj; háj – máj; Hedvičin – hrdliččin; smrkový – borový; válce – lásce; keř – strom; vrabec – slavík; plech – vzdech.
- Jedna, dvě, Honza jde, nese pytel mouky. Máma se raduje, že bude péct vdolky.
- Děti zaplatily za zmrzlinu 47, 70 Kč. Tedy 50 Kč od babičky jim stačilo.
- 1D, 2H, 3J, 4A, 5B, 6K, 7F, 8C, 9E, 10G, 11I .

KALEIDOSKOP



Dílňa – První setkání v nově otevřené dílně v zahradním domku.



Tance v sedě – Setkání spojené s příjemnou hudbou a tancem s tanečním mistrem panem Veletou.





Dobrovolnický den OMG –
Firma OMG si pro nás
připravila program ve formě
binga a tvoření velikonočních
dekorací.



Výroba trávničků –
Výroba trávničků
před Velikonocemi.



Mezi námi –
Dubnové setkání
v rámci Mezi námi a
návštěva Miss Adély
Štroffekové.



KVĚTEN – MĚSÍC LÁSKY

Květen má už ve svém názvu podstatu celého měsíce. Je to měsíc lásky a rozkvětu přírody, přináší nejen krásu kvetoucích stromů a zahrad, ale také bohaté tradice a zvyky.

Podle čeho je pojmenovaný měsíc květen je asi jasné. Samozřejmě podle rozkvetlých stromů. Ale není to až tak dlouho, co se pátý měsíc v roce jmenoval jinak. Původně byl podle jména římské bohyně jara a plodnosti Mai pojmenován máj. **Pojmenování „květen“ vzniklo až díky spisovateli Josefu Jungmannovi**, který v roce 1805 při překladu jedné francouzské knihy přeložil název pátého měsíce v roce jako květen. Mezi lidmi se tohle pojmenování rychle rozšířilo a začali jej běžně používat.



Původní označení „máj“ však můžeme dodnes slyšet v lidových písničkách a pranostikách.

1. MÁJ – LÁSKY ČAS

POLIBKY POD ROZKVETLOU TŘEŠNÍ

Už v antickém Římě se slavil první máj jako den, zasvěcený bohyni jara a plodnosti Flóře. Polibek pod rozkvetlým stromem měl podle pohanských tradic, úzce propojených s přírodou, zajistit páru nejenom štěstí a lásku, ale hlavně plodnost. Rozkvetlá třešeň byla symbolem života, krásy a plodnosti, a proto byla vhodným místem pro polibek.

V pozdějších dobách se polibek pod třešní stal také příslibem sňatku a horoucí lásky. Ten, kdo políbil dívku pod třešní, si ji musel vzít za ženu, jinak by ji znevažil.

Která dívka pak neměla mládence a nechtěla uschnout, ta se mohla umýt v potoce: prvomájové opláchnutí v jarní vodě mělo podobné omlazující účinky jako políbení pod kvetoucí třešní.

Nejznámější pražské třešně rostou na úbočí Petřina v Seminářské zahradě. Kdysi tu bývaly vinice, pak zahrada kláštera bosých karmelitánů. Když císař Josef II. řád zrušil, zahrada připadla arcibiskupskému semináři. Ten ji proměnil v ovocný sad. I kdyby sem vtrhli najednou všichni zamilovaní z celého města i okolí, míst pro prvomájové polibky tu najdou dostatek: roste tu přes 2 700 ovocných stromů, mezi nimiž vedou třešně, jabloně, hrušně, višně a mandloně.



STAVĚNÍ MÁJKY

Májku staví každá ves i město. Je to věc prestiže, čím vyšší májka, tím lepší. Je ostuda, pokud vesnici krásná májka nezdobí a také o ni nesmí přijít.

Májka je oslavována jako symbol lásky, plodnosti a mládí – ale také jako strážce obce. Tradičně se muži vydávají poslední dubnový den do lesa (v dnešní době kdykoli v týdnu před čarodějnicemi), aby uřízli co nejvyšší strom. Muži z budoucí májky oloupou kůru, oklestí ji a děvčata ozdobí její vršek stuhami a krepáky. Symbolika májky je nasnadě. Zdravý mladý ztepilý strom představuje mladého svobodného jinocha v plné síle.

Pod korunou stromu je uvázan ozdobený věnec, který symbolizuje panenství dívek ve vsi. Právě kvůli němu musí mladíci hlídat májku přes noc! Chlapci z okolních vesnic se totiž během noci mohou pokusit májku pokácet, a získat tak symbolické panenství děvčat pro sebe. Dodnes je nebetyčnou ostudou, pokud muži svou májku nedokážou přes noc uhlídat.

Ve velmi tradičních vesnicích staví mladíci malé májky (břízky) před domy svých děvčat. Tento čin je signálem pro všechny, že dívka není k mání.



CHODNÍČKY LÁSKY

S prvomájovými oslavami lásky jsou spojeny i další tradice – a to vysypávání cestiček pískem mezi domy zamilovaných. K vysypání se používalo i vápno, piliny nebo kukuřičné šustí.

Kromě toho si zamilovaní malovali srdce na vrata nebo si psali nad rámem prvního května různé zamilované nápisy na silnici přímo před dům.

MÁJOVÁ POVĚRA O SVATBÁCH

Paradoxní je, že ačkoli je květen považován za měsíc lásky a právě jeho první den se slaví polibky, na svatby bývá chudý. K májovým svatbám se totiž váže pověra, která praví: Na svatbu v máji do roka máry. Tato pověra vycházela z předpokladů našich předků, že po svatbě žena téměř okamžitě otěhotní, což by znamenalo, že by porod vycházel na měsíc únor. Hrozilo by tak, že v kruté zimě nepřežije matka ani dítě. Lékařská pomoc u chudých lidí v té době nebyla po ruce, zásoby jídla se ztenčovaly... To je ale historie, která se současnosti opravdu netýká.



ZDROJE: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/majove-tradice>;
<https://zakrasnejsivimperk.cz>; <https://stips.cz/ceske-tradice>;
<https://takjderok.cz/jaro/kveten-tradice-pranostiky-svatky-a-vyznamne-dny/>.

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **14. 5. a 28. 5.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 7. 5. 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 jaro 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.



Květen



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vaše charisma v květnu září! Využijte toho a oslovte osobu, která vám už dlouho leží v hlavě. Odvaha přináší sladké ovoce.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Vyřešte dlouho odkládané záležitosti. Nečekejte, až to udělá někdo jiný, vezměte odpovědnost do vlastních rukou.



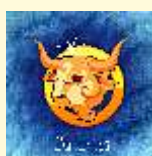
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Nepodceňujte signály těla, únava může znamenat oslabenou imunitu. Dopřejte si spánek a vyhněte se modrému světlu.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Je ideální čas na hluboký rozhovor. Nebojte se otevřít témata, která jste dlouho odkládali. Upřímnost vás sblíží.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Mohou se ozvat staré bolesti zad. Zkuste jemnou masáž nebo teplý obklad. Dlouhé sezení střídajte s lehkým pohybem.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Máte příležitost ukázat, že jste skvělým vůdcem. Nebojte se převzít iniciativu a vést ostatní k úspěchu. Neváhejte.

HOROSKOPY



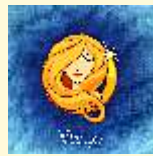
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Nechte Jupitera ve vašem znamení, aby vás podpořil v lásce. Rozšiřte své srdce a buďte otevření novým emocím.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Budete prostředníkem v rodinné debatě. Držte se nestrannosti a snažte se situaci uklidnit, než z toho bude velké drama.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Věnujte pozornost očím. Omezte čas strávený u obrazovek, pravidelně mrkejte a dopřejte si oční cviky pro uvolnění.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Práce nepočká, ale láska taky ne! Udělejte si čas na své city a lidi, kteří vám dávají lásku. Nenechte vztah uvadnout.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Rodinné vztahy jsou jako květina, je třeba je zalévat. Udělejte dnes pro blízké něco nečekaného a potěšte je. Neváhejte.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Vyhněte se hlasitému prostředí, v květnu mohou být vaše uši citlivější. Používejte sluchátka s mírou a odpočiňte si od hluku.

Zdroj: horoskopy.cz