

HÁJEK

září
2021

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Zajímavosti

■ Info z domova

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

Holá Jitka
Holý Otakar, Ing.
Janošová Eva, Mgr.
Kyrálová Miroslava
Sadílek Stanislav
Uher Bohuslav

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

DOMOV
PRO SENIORY
HÁJE

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

- 1) Svatý Václav byl český kníže a světec, který je hlavním patronem českého národa. Je s ním spojeno datum 28. září - Den české státnosti. Je to den jeho:
 - a) narození
 - b) svatořečení
 - c) úmrtí
- 2) Antonín Dvořák (8. září 1841 – 1. května 1904) byl jedním z nejvýznamnějších českých hudebních skladatelů a je světově nejhranějším českým skladatelem vůbec. Kde se narodil?
 - a) Praha
 - b) Nelahozeves
 - c) Litomyšl
- 3) Lída Baarová (7. září 1914 – 27. října 200), byla česká herečka. Jak se jmenovala vlastním jménem?
 - a) Ludmila Bertlová
 - b) Ludmila Bučanová
 - c) Ludmila Babková
- 4) Babí léto je označení déletrvajícího suchého, slunečního, teplého a málo větrného počasí na konci léta či začátku podzimu. Jak se mu také někdy říká?
 - a) svatováclavské léto
 - b) podzimní léto
 - c) pavoučí léto
- 5) Emil Zátopek (19. září 1922 – 21. listopadu 2000), byl atlet, čtyřnásobný olympijský vítěz ve vytrvalostním běhu, manžel atletky Dany Zátopkové. Kromě lásky ke sportu spojovala tyto dva ještě jedna věc:
 - a) narodili se ve stejný den, měsíc a rok.
 - b) narodili se ve stejném městě.
 - c) narodili se se stejným příjmením.
- 6) Jaroslav Ježek (25. září 1906 – 1. ledna 1942) byl hudební skladatel, dirigent, dramaturg a klavírista. Se kterou slavnou dvojicí je spojován?
 - a) Jiří Suchý a Jiří Šlitr
 - b) Miroslav Horníček a Jiří Sovák
 - c) Jan Werich a Jiří Voskovec
- 7) Podzim je jedno ze čtyř ročních období, je to přechod mezi létem a zimou. Astronomický podzim začíná podzimní rovnodenností. Kdy tento jev nastává?
 - a) kolem 1. září
 - b) kolem 18. září
 - c) kolem 23. září
- 8) Jaroslav Seifert (23. září 1901 – 10. ledna 1986) byl český básník, spisovatel, novinář a překladatel. Je jediným českým nositelem prestižní ceny, kterou získal za poezii. O kterou cenu se jedná?
 - a) Magnesia Litera
 - b) Nobelova cena za literaturu
 - c) Literární cena Severské rady
- 9) Miroslav Tyrš (17. září 1832 – 8. srpna 1884) byl český národní obrozenec německého původu, kritik, historik umění, estetik a univerzitní pedagog. Podílel se na vzniku organizovaného tělocvičného hnutí v Čechách. Jak se toto hnutí jmenuje?
 - a) Sokol
 - b) Orel
 - c) Česká unie sportu
- 10) Miloš Zeman (*28. září 1944) je politik, ekonom, prognostik a prezident České republiky. Kolikátým prezidentem ČR je?
 - a) pátým
 - b) druhým
 - c) třetím

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky ze srpnového kvízu
odpovědělo 42 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Marie Černohorská, Danuše Hrubá,
Karel Pešťák, Team A2 a Team B2.

Devět správných odpovědí měli:

Irena Krátká, Miroslava Hubínková,
Přemysl Červenka, Team B1
a Team A0.

Osm správných odpovědí měly:

Anna Legnerová, Libuše Kopáčová,
Věra Adamcová,

Ludmila Lukavcová a Team stacionář.

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápily otázky
č. 1. a č. 3.

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) a – britským tajným agentem
- 2) c – Kristián
- 3) b – Svatá Helena
- 4) c - Alexej Stachanov
- 5) b – Poldinky
- 6) a – věnec
- 7) c – Proměna
- 8) b - zemře poslední mužský potomek rodu
- 9) c - Limonádový Joe
aneb Koňská opera

Pondělí 13:00 RECEPCE DSH

MILÍČOVSKÝ LES

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

1. 9. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI

Setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

1. 9. středa 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB

PETR HAPKA A MICHAL HORÁČEK – povídání a hudební ukázky připravují Lucka a Dominik.

2. 9. čtvrtek 10:00 ZAHRADA DSH

SETKÁNÍ SE ZVÍŘÁTKY

Přijďte strávit příjemnou hodinu ve společnosti zvířat.

8. 9. středa 14:00 SÁL

FILMOVÝ KLUB

15. 9. středa 14:00 SÁL

KULTURNÍ ODPOLEDNE

Povídání o Karlu Gottovi a představení jeho knihy + přednáška o zdravém životním stylu.

22. 9. středa 14:00 ÁTRIOVÁ ZAHRADA

NA SHLEDANOU V LEPŠÍCH ČASECH

HELENA KRUPOVÁ A JAN VÍZNER

Legrácky v duchu satiry Osvobozeného divadla a slavné písničky Jiřího Voskovce, Jana Wericha a Jaroslava Ježka dokazují, že všechno už tu bylo a historie se jen opakuje.

23. 9. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY

Oslava zářijových narozenin našich obyvatel.

29. 9. Středa 14:00 SÁL

CESTOVATELSKÝ KLUB

Tentokrát na téma slavné ženy - připravují Lucka a Dominik.



pořádá Domov pro seniory Háje
pořádá aktivizační úsek
pořádá Církev bratrská

KALEIDOSKOP

11. 8. se uskutečnil dlouho očekávaný výlet lodí po Vltavě. Počasí nám přálo a výlet jsme si velmi užili.





Koncert Sofie Lewerenz

Darované přání – návštěva divadelního představení



3x Ostrava



STŘEDOMOŘSKÉ OSTROVY - 9. díl



Formentera je vedle Ibizy jeden ze dvou hlavních ostrovů Pityuských ostrovů, tvořících součást španělského autonomního společenství Baleáry. Je přibližně 19 kilometrů dlouhý, má rozlohu 83 km² a asi 10 500 obyvatel.

Ostrov je dosažitelný pouze lodí z ostrova Ibiza, proto ho navštěvuje relativně málo turistů. Ostrov je relativně plochý a všechna místa jsou snadno dosažitelná na kole. Centrem ostrova je Sant Francesc de Formentera (španělsky: San Francisco de Formentera), které spolu s osadami Sant Ferran de Ses Roques, El Pilar de La Mola, La Savina a Es Pujol, a dvěma ostrůvky Illa de sa Torreeta (také uváděn jako „S'Espalamdor“, katalánsky) a s'Espardell tvoří obec Formentera. Dříve tvořilo spolu s ostrovem Ibiza ostrovní oblast Ibiza a Formentera, od roku 2007 tvoří samostatnou ostrovní oblast.



Léto je časem cestování anebo také časem, kdy na cestování a zážitky s ním spojené vzpomínáme. Konečně, co jiného jsou vzpomínky než cestování časem. V Literární dílně jsme tentokrát vzpomínali na události domácí provenience.

I cesta do školy nebo do práce, natožpak výlet s rodinou, může přinést zážitky, které si člověk pamatuje dlouho, třeba i celý život. Však to znáte taky, milí čtenáři...

Můj cestovní zážitek

Základní školu, tj. národní a měšťanku, která byla během mého pobytu několikrát přejmenována na devítiletku a osmiletku a já jsem vycházela z osmiletky, jsem absolvovala ve svém bydlišti, tak jsem nemusela nikam dojíždět. Do školy jsem chodila s partou dětí, které v mém okolí bydlely, pěšky. Naše cesta do školy byla celkem dlouhá, neb jsme bydleli dosti daleko, a o to byla zábavnější, ale o tom jsem už kdysi psala.

Když jsem začala chodit na průmku (VPŠS), tak jsem musela dojíždět autobusem a tramvají, a to už tak zábavné nebylo, až na nějaké chvíle, kdy jsem se bavila koukáním z okna, kdy lidé dobíhali a nebo naskakovali do těchto jízdních prostředků, teda spíše do tramvají. Tramvaje za mých let byly jiné než dnes, většinou se skládaly z tažného vozu, kde u řídicího kola velel řidič, a vozem procházel průvodčí, který prodával jízdenky, které nejprve řádně kleštičkami procvakal a pak podal cestujícímu. Tento vůz měl dva vchody, vepředu a vzadu. A teď už nevím, jestli tam byl jeden nebo dva schůdky. No, a druhý vůz byl plošinou rozdělen na dvě části, pravou a levou. Plošina byla bez schůdků, a tam se obvykle při jízdě naskakovalo a vyskakovalo. Nevím, co mne to napadlo, ale lákalo mě také to zkusit. A tak jsem to při cestě do školy jednou zkusila, a protože to byl můj první a poslední pokus, tak jsem si vybrala tramvaj, která se teprve pomalu rozjížděla, a hop, skočila jsem. Skoky mi v Sokole šly vždy dobře, ale cíl se nepohyboval, a to byl tady zádrhel. Vyskočila jsem, jedna noha na plošině a druhá se bimbala ve vzduchu, jedna ruka se držela jako klíště tyče a druhá mávala kolemjdoucím na pozdrav, oči vytřeštěné a po zádech mi tekli potůček potu, jak to dopadne. Síla přitáhnout se a přistát na plošině v pořádku zmizela a já se třepotala na tyči jako kus hadru a čekala, kdy spadnu. Tu mě někdo chytil za ruku, kterou jsem mávala lidem na pozdrav. A křikl „pusť se!“, no, a já naštěstí poslechla, jinak bychom se přetahovali sem tam. Jak jsem se pustila, přistála jsem málem v kočárku s miminem, který tam v rohu stál. Jeho matku skoro omývali, co se mohlo s jejím děckem stát. Já na tom taky nebyla moc dobře, oči vytřeštěné, že ještě

svou blbostí zabiji malé dítě. Nohy se mi klepaly jako sulc, taška, co jsem měla na zádech, mě málem uškrtila, a pán, co mě zachránil, jen kroutil hlavou, co jsem to za troubu. Celá rudá a klepající se jsem všem poděkovala a omluvila se a ihned na příští stanici spořádaně vystoupila, i když jsem to do školy měla ještě kus.

Do školy jsem ten den přišla později, neb jsem si po vystoupení z tramvaje musela na chvíli sednout na nedalekou lavičku, vydýchat se a ustálit si nohy, které se mi stále klepaly, a v hlavě mi běžel film, co jsem to vlastně provedla za blbost, ale že to díky neznámému pánovi dopadlo dobře. Chuť na další skákání a vyskakování z tramvaje mě docela přešla. Již jsem pokaždé spořádaně nastupovala a vystupovala z povozu, až když stál.

Za nějakou dobu jsem sice neskákala do tramvaje, ale dobíhala a nedoběhla. Při doskoku na zem se mi podlomil kotník a já dopadla celou svou vahou na nárt a ten rupl a já se málem válela po zemi. Ještě že mě kamarádka, se kterou jsme obě dobíhaly, přidržela a pak jsem se s její pomocí dopajdala domů. Než jsme dojely domů, noha byla tak oteklá, že jsem nemohla vyzout botu. Doma mně mamka nejdřív vynadala, co jsem zase prováděla, a pak za pomoci mé kamarádky i mamky jsme dojely do nemocnice, kde lékař konstatoval zlomený nárt. Dostala jsem sádku až po koleno. Domů už nás odvezla všechny tři sanitka, a já sedm týdnů pajdala se sádkou do školy. Od té doby se držím přísloví „pospíchej pomalu“ a nic se nestane, leda by ti něco spadlo na hlavu, což se může taky stát. Dopravní prostředky už od té doby nedoháním, natož abych do nich ještě skákala. Tolik o mém zážitku s cestováním v tramvaji. **M.V.**

Vlaky

Bylo mi deset roků. Rodiče se z Hrnčír u Prahy přestěhovali na sever Čech. Za domem, kde jsme bydleli, jezdil vlak. Ten mě doslova očaroval. Seděl jsem na zahradě a čekal, až se přičítí. Někdy jsem dal na kolej desetník, ze kterého byla po přejetí vlakem placička.

Do školy jsem chodil podchodem, nad kterým se řítily vlaky. Měly parní mašiny. Hučely, šla kolem nich pára a z komínku stoupal hustý dým.

Často jsem při cestě do školy čekal na můj oblíbený vláček. Moc mě bavilo, když se přihnál a mě svál vítr, který vytvářel.

Byly prázdniny. Bylo mi jedenáct let. Jeli jsme s maminkou, bratrem a babičkou, která byla u nás na návštěvě, do Prahy vlakem. Byl horký den a vláček se loudal od stanice ke stanici. Cesta mi nevadila. Stál jsem u okénka a pozoroval krajinu, která místy vedla kolem řeky Labe. Sem tam mi padla na obličej saze, někdy i do oka. Stál jsem u okna dál a bylo mi dobře.

Bylo velké parno a měli jsme žízeň. Čekali jsme, že někde při cestě budou prodávat limo, pivo a horké párky do okének vlaku. V té době to bylo zvykem, ale nikde nic. Až v Kralupech u Prahy na nástupišti bufet s frontou na nápoje. Vlak ve stanici měl stát určitou dobu asi deset minut. Dojdu koupit limonádu, řekl jsem. Matka i babička nesouhlasily. Já však z nich vymámil korunu a hurá z vlaku na peron. Postavil



jsem se do fronty a čekal.

Konečně vzal jsem si kelímek a otočím se k vlaku, ale on se již rozjížděl směrem na Prahu. Co nyní dělat. Mně nic jiného nenapadlo než běžet za vlakem. Výpravčí na peronu volal, abych se vrátil. Nedbal jsem. Vlak jsem dohnal, v jedné ruce kelímek s limonádou a druhou se chytil držadla u dveří vlaku. Pěkně to se mnou trhlo. Tenkrát měly vagony plošiny. Tam byl muž, chytil mne za paži a vtáhl na plošinu. „Kluku, zasloužil bys pár facek. Jistě máš rodiče nebo někoho, tak mazej k nim.“

Donesl jsem poloprázdný kelímek limonády. Babička a maminka plné oči slz a strachu. Viděly můj kousek z okna vlaku. Pěkně mně vyčinily a byly rády, že se mně nic nestalo.

Vlak se dále hnal ku Praze.

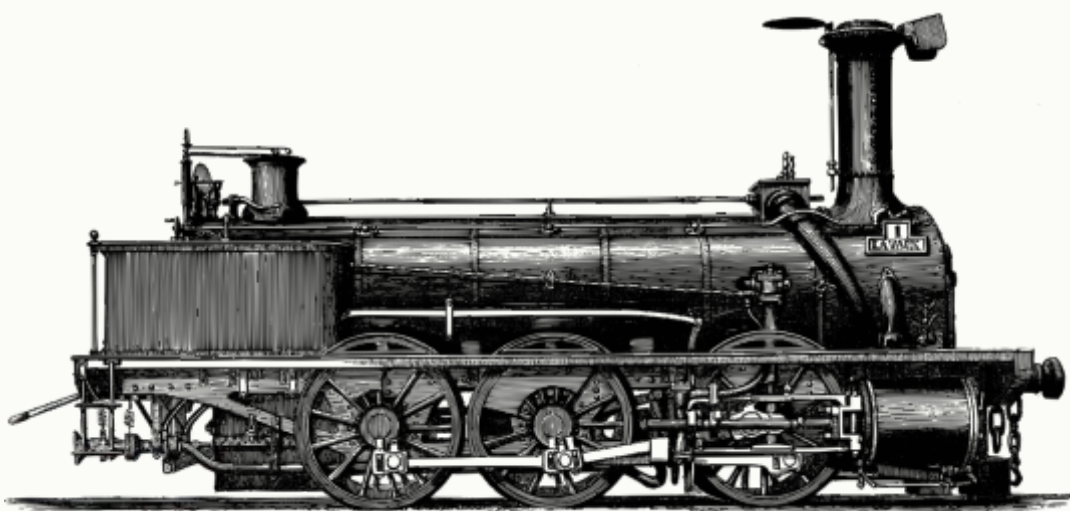
Já vzpomínám na svoji umíněnost přinést pití.

Zároveň děkuji pohotovému muži, který mě zachránil přinejmenším před odřeninami nebo i něčím horším. Děkuji.

Vlaky mám stále rád.

Nejsou tak krásné jako vlaky mládí. To byly vlaky, ze kterých se kouřilo. Šla pára a krásně houkaly. Mám někdy touhu sednout si do dnešního rychlého moderního vlaku. Jet do neznáma a bez cíle. Jen tak sedět, dívat se a snít. Vlak svého mládí nedohoním

jako ten s limonádou, ale i vzpomínání je pěkné. **K.P.**



Ranní cesta do školy

Když jsem začala dojíždět na střední školu, byla jsem v prvním ročníku ráda před vyučováním ve třídě dřív, abych se v klidu mohla na vyučování připravit. Co jsem však zažila při cestě byl pro mě šok.

Jezdila jsem tramvají, to bylo vždy v pohodě, ale poté jsem musela přesednout na autobus. V autobusu však byl řidič, který měl svérázné chování. Když jsem došla na zastávku, čekal s otevřenými nástupními dveřmi v zastávce. Když jsem chtěla radostně nastoupit, rychle dveře zavřel a vyjel, i když viděl, že na křižovatce vzdálené asi 50 metrů od zastávky, svítí na semaforu červené světlo. Řidič se rozjel, ale vzápětí musel stát a čekat na zelenou barvu. V dalších dnech jsem si všimla, že nejsem sama, komu takto zavřel dveře doslova před nosem. Závěr jsem si brzo udělala sama, asi mu dělalo dobře lidem po ránu znepříjemnit život. Já jsem chodila dřív a jezdila s jiným řidičem, který toto nedělal. Tak jsem na tuto událost zapomněla, ale po několika letech se takto stejně choval řidič tramvaje. Já už byla v pohodě a zavzpomínala na zapomenutou příhodu. **I.B.**

Drazí přátelé,

jak často nás trápí, že my lidé jsme rozhádáni. Ten a ten s tím nemluví, nebo dokonce ho má ve velké nenávisti. Jak ten náš pozemský život je náročný. Jednou jsem četl na náhrobku jednoho hřbitova zajímavé rčení: Jak složité je žít, jak prosté a jednoduché je zemřít, odejít z tohoto světa. A Ježíš nám k tomu předkládá nesmírně důležitý příkaz: „Jdi a smiř se se svým bratrem, se svou sestrou, s těmi, s kterými máš nějaký nevyřešený problém!“ - „Udělej to hned, dokud jsi ještě na cestě!“ Proč na nás Ježíš tak naléhá? - Všichni víme, že jenom ten člověk si žije pěkně, kdo žije ve spokojené a klidné atmosféře svého života. Jen ten má vydařený život, kdo si se svým okolím dobře rozumí. A my žijeme teď, v této době, v této chvíli. Prožitek těchto okamžiků nelze odložit napřesrok. Žijeme dnes; proto i lidová moudrost říká: „Co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek.“ Zítra by mohlo být pozdě, ale dnes to ještě jde, dnes jsi se svým bližním na cestě.

Máme se smířit. Pro Ježíše je tento příkaz tak důležitý, že jej dokonce zahrnul do modlitby Otčenáše: „Odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme.“ A my proti této výzvě v zásadě nemáme námitek. Lidé si mají odpouštět, ale potíže často začínají až při pokusech toto smíření realizovat v každodenním životě. Není to nic lehkého, mnohdy ani jednoduchého, dozrát ve své mysli k tomu, abychom vykročili ke smíření. - Musíme také počítat i s tím, že krok ke smíru bude nutno někdy, v některém případě udělat znovu a znovu, že toho třeba na poprvé nedosáhneme. Právě na cestě smíření bude třeba naší velké trpělivosti. Trpělivost je takovým dobrým prvkem dobrých vztahů. Vždyť i Bůh je vůči nám trpělivý, i on má s námi úžasnou trpělivost. Jistě je tak důležitá i otázka: kde a proč lidská nepřátelství vznikají? Je to tam, kde není ochota ustoupit. Takový člověk nedomyslí, že tak ztrácí víc, než kdyby ustoupil: ztrácí pokojné prostředí, kde je jen tam, kde je dobře mně i tobě. Cesta k smíření a k přátelskému vycházení s lidmi kolem nás, ta bude asi u každého jiná. Bude výsledkem našeho uvažování a přemýšlení. Ale jsem hluboce přesvědčen, že každý z nás by se měl pokusit dát všechno do pořádku, aby naše vztahy byly krásné a ušlechtilé, aby ten náš život byl Bohu milý. A bible nám k tomu říká: „Odpouštějte si navzájem“ (1Kol 3,13). To je lidské, to je opravdu křesťanské, to je to, co přináší nám lidem klid a pohodu, dobré vztahy. Dobré mezilidské vztahy jsou důležité i pro soužití ve vašem společenství, ve vašem domově a tím přinášejí prospěch i naší celé společnosti. - „Pokud máš v srdci něco jiného než lásku, snaž se toho zbavit a budeš úplně jiný člověk.“



Váš jáhen Pavel Urban



Rozloučili jsme se:

*Mlejnek Bohumil, Musil Jiří,
Růžičková Sáša, Šťastná Jaroslava,
Zikmundová Blažena*

15.9.921 byla zavražděna patronka země české, kněžna Ludmila (*860).

Ludmila byla manželkou prvního Přemyslovce, knížete Bořivoje I., matkou Vratislava I., babičkou svatého Václava a první českou svatou. Během Ludmilina života byly položeny základy vzniku české státnosti – především zrod moci Přemyslovců a přijetí křesťanství. Bořivoj I. a Ludmila přijali roku 882 křest na Moravě z rukou věrozvěsta arcibiskupa Metoděje. Po smrti Bořivoje I. Ludmila zajistila přechod vlády na své dosud nedospělé syny. Ludmila vychovávala i své dva vnuky, Václava a Boleslava. Neshodla se však se snachou Drahomírou v zahraničně-politických preferencích. Politický konflikt vyústil vraždou Ludmily na hradišti Tetín. Ludmila byla považována za svatou již krátce po smrti a patří k nejdůležitějším postavám historie vzniku českého státu.

11.9.1931 se konala premiéra filmu **Muži v offsidu**. Humoristický román Karla Poláčka byl velmi úspěšný a proto se režisér Svatopluk Innemann rád ujal jeho filmového přepisu. Přesto, že Innemann zde teprve zkoumal technické možnosti zvukového filmu, vznikla nestárnoucí komedie, která vdechla filmový život poláckovským hrdinům i spisovatelovu humoru. V roli žižkovského obchodníka Načeradce, který oddanost „svému“ fotbalovému klubu S. K. Slavie staví vysoko nad své rodinné i pracovní povinnosti, exceloval Hugo Haas. Part Krejčího Habáska, který s dospělým synem Emanem fandí mužstvu S. K. Viktorie, připadl Jindřichu Plachtovi.

28.9.1931 byla v Praze Troji otevřena **Pražská zoologická zahrada**. Přípravou projektu byl pověřen jeden z jeho iniciátorů a první ředitel zoo Jiří Janda. Vhodné prostory daroval státu velkostatkář Alois Svoboda. Nejdříve byly postaveny administrativní budova a výběh pro vlky, pavilónek pro lvy a tygry a voliéra dravců. Prvním zvířetem v pražské zoo byla vlčice Lotta a po ní mladá lvice Šárka. Dalšími zvířaty byli koně Převalského ze statku v Netlukách u Uhřetěvsi. Vlasta Burian daroval zahradě dva lachtany kalifornské. Dnes se zoo se snaží představovat zvířata v podmínkách, které se co nejvíce blíží jejich přirozenému prostředí. Patří k nejlepším na světě.

19.9.1941 začalo v třetí říši, tedy i v Protektorátu Čechy a Morava, platit **nařízení o nošení hvězdy**. Hvězda s nápisem JUDE vyloučila Čechy židovského původu zcela ze společnosti. Práva českých Židů byla omezována už dříve, již za druhé republiky byli propouštěni ze státní správy a nesměli vykonávat řadu profesí. V době protektorátu museli odevzdat majetek, nesměli bez povolení opouštět místo svého bydliště, nesměli do divadla, do kina, do knihovny, restaurace, kavárny nebo na kluziště či koupaliště. Do obchodů směli jen v určitou dobu, v tramvajích mohli jen stát na zadní plošině, nesměli řídit auto či jezdit taxíkem. Od zavedení povinného označování vedla ke koncentračním táborům krátká cesta – první transport zamířil do Terezína v listopadu. Od jara 1942 začaly hromadné transporty do Osvětimi.

25.9.1951 byla středočeská hora **Milešovka vyhlášena národní přírodní rezervací**. Milešovka je nejvyšší hora Českého středohoří. Je vysoká 836,7 metrů a z vrcholu je kruhový rozhled do dalekého okolí. Je považována za největnější horu Česka, bezvětrí je tu jen osm dní v roce. Milešovka odedávna lákala turisty. Ve svém díle Miscellanea historica regni Bohemiae (Rozmanitosti z historie Království českého) ji popsal už v 17. století Bohuslav Balbín, který Milešovku nazval královnou Českého středohoří. Milešovku si oblíbili J.W.Goethe, pruský král Fridrich Vilém III. i čeští vlastenci včetně K.H.Máchy. Na jejím vrcholu vznikla už před 200 lety jedna z prvních horských restaurací v Čechách. V roce 1905 zde byla zřízena meteorologická stanice a u ní pak 19 metrů vysoká rozhledna. Dnes je zde stále meteorologické pracoviště Ústavu fyziky atmosféry AV ČR.

11.9.2001 zaútočila islamistická organizace al-Káida na věže Světového obchodního centra v New Yorku a na další cíle v USA. Při útocích zemřelo více než 3000 lidí z 90 zemí světa. V reakci na útoky vyhlásily Spojené státy „válku proti terorismu“ a provedly invazi do Afghánistánu s cílem svrhnout hnutí Tálibán. Na domácí půdě pak zákonodárci schválili zákon rozšiřující pravomoci zpravodajských služeb. Mnoho dalších zemí také posílilo antiteroristickou legislativu a pravomoci svých bezpečnostních složek. Válečných operací v Afghánistánu se zúčastnily i české jednotky. Za dvacet let zde zemřely desítky tisíc lidí. Dnes, po odchodu spojeneckých vojsk ze země, se vláda Tálibánu vrací.



Proč si vychutnat veganský „hermelín“? Tempeh je jen jeden!

Znáte tempeh? Tenhle veganský „hermelín“ je považován za nejzdravější sójový produkt a v uzené podobě chutná podobně jako slanina. Proč mu dát šanci a zařadit ho do jídelníčku?

Vegetariáni a vegani jedí tempeh místo masa, pro výraznou chuť ale bývá oblíbený i u lidí, kteří maso běžně konzumují. Je zdrojem kvalitních bílkovin, což znamená, že obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, které tělo potřebuje pro zdravé kosti a svaly, navíc dodá prospěšnou vlákninu. Z čeho a jak se vyrábí? Lidé v Indonésii začali tuto pochoutku s oříškovou chutí vyrábět před stovkami let. Základem jsou částečně uvařené sójové boby, které se poté fermentují pomocí ušlechtilé plísně zvané rhizopus (kropidlovec drobnovýtrusý). A právě proto se tempehu přezdívá „veganský hermelín“. Když se na strukturu tempehu podíváte pozorně, můžete si všimnout bílého potahu, který boby drží pohromadě. Právě to je plíseň, která zodpovídá za proces fermentace (kvašení).



Tempeh je plný důležitých živin

Vedle zmiňovaných aminokyselin a vlákniny dodá tempeh celou řadu dalších látek. Jedná se o vitaminy skupiny B, železo, vápník a další minerály. Stejně jako jiné sójové výrobky je bohatý na fytoestrogeny, které by mohly mít dokonce protirakovinné účinky.

Proč je tempeh zdravý

Pravidelná konzumace tempehu může podpořit pokles cholesterolu i krevního tlaku a snížit inzulinovou rezistenci i zánět v těle. Tempeh je také snadno stravitelný, obvykle nezpůsobuje nadýmání ani plynatost, a je proto vhodný i pro lidi s poruchou trávení, jako je třeba syndrom dráždivého tračníku. Naopak je zcela nevhodný pro jedince, kteří mají alergii na sóju!

Po jakém tempehu sáhnout a kolik ho sníst

Jestli je vaším cílem zlepšit zdravotní stav a střevní mikroflóru, můžete vybrat jakýkoliv tempeh (uzený, smažený, natural) a nahradit jím maso. Chcete-li se ale zaměřit na hubnutí, pamatujte, že u uzeného a smaženého tempehu je potřeba zmenšit porci, protože je díky přidanému oleji kaloričtější. Do jedné porce jídla tedy přidejte maximálně 50 gramů uzeného či smaženého tempehu. U typu natural, který je bez oleje, mohou vaše porce obsahovat kolem 100 g tempehu, což je přibližně půl balení.

Co uvařit z tempehu

Po vyjmutí z obalu se tempeh může zdát tuhý – strukturu lze změkčit desetiminutovým napařením. Potom s ním můžete zacházet prakticky stejně jako s masem, ovšem je možné ho sníst i bez další úpravy. Dá se krájet na kostičky či plátky, restovat, vařit nebo péct. Tempeh můžete použít jako skvělý základ asijské kuchyně, díky oříškové chuti skvěle doplní například i quinou a houby. Výborný je do různých rizot i do omáček. Dobře chutná v zeleninových jídlech, rozumí si s lahůdkovým droždím, doplní sendviče nebo saláty – využití najde jak v teplé, tak ve studené kuchyni.

Zdroj: www.prozeny.cz

Karel Čapek – Zahradníkův rok

Ilustrace Josef Čapek

Zahradníkovovo září

Svým způsobem – z hlediska zahradnického – je září vděčný a znamenitý měsíc; nejenom proto, že v něm kvete zlatobýl, aster podzimní a indické chrysanthemum, nejenom pro vás, těžké a ohromující jiřiny; vězte, nevěřící lidé, že září je vyvolený měsíc všeho, co kvete podruhé: měsíc druhého květu; měsíc zrající révy. To vše jsou tajemné přednosti měsíce září, plné hlubšího smyslu; nad to vše pak je to měsíc, kdy se opět otevírá země, takže už zase *můžeme sázet!* Teď má přijít do země, co se má do jara usadit; což nám zahradníkům dává příležitost, abychom opět pobíhali po pěstitelích, okukovali jejich kultury a vybírali si poklady pro nové jaro, a nadto příležitost, abych se zastavil v ročním koloběhu právě u těchto odborníků a složil jim svůj hold.

Zahradník veliký čili pěstitel je obvykle muž nepijící, nekouřící a jedním slovem ctnostný; v dějinách není znám ani vynikajícími zločiny, ani válečnými nebo politickými skutky; jeho jméno bývá zvěčněno nějakou tou novou růží nebo jiřinou či jablíčkem; tato sláva – obvykle anonymní nebo skrytá za jiným jménem – mu postačí. Zvláštní hříčkou přírody bývá to obvykle člověk tělnatý a přímo mohutný, snad proto, aby tím byl vytvořen vhodný kontrast k útlé a filigránské spanilosti květin; nebo jej příroda uzpůsobila k obrazu Kybély*, aby znázornila jeho štědré otečství. Vskutku dloubá-li takový pěstitel prstem ve svých květináčích, je to skoro, jako by svým malým chovancům podával prs. Pohrdá zahradními architekty, kteřížto zase pěstitele považují za košťálníky. Vězte, že pěstitelství nepokládají za živnost, nýbrž za vědu a umění; je přímo zdrcující, řeknou-li o konkurentovi, že je dobrý obchodník. K zahradníku pěstiteli se nechodí jako k obchodníkovi s límcí nebo se železným zbožím, abyste řekli, co chcete koupit, zaplatili a šli zas po svém. K zahradníkovi se chodí pohovořit si; ptát se, jak se jmenuje tohle, a sdělit, že se ta Hutchinsia, co jste loni u něho koupili, má k světu; naříkat, že letos utrpěly mertensie, a žádonit, aby ukázal, co má nového. Má se s ním prodebatovat, je-li lepší Rudolf Göthe nebo Emma Bedau (to jsou astříčky), jakož i hádat se, má-li *Gentiana Clusii* raději jíl nebo rašelinu.

Po těchto a mnohých jiných hovorech si vyberete jedno nové Alyssum (hergot, ale kam to dám?), jednu ostrožku, kterou vám sebralo padlí, a jeden hrnček, o kterém se nemůžete s pěstitelem shodnout, co v něm vlastně je, a strávivše takto několik hodin v poučné a ušlechtilé zábavě, zaplatíte muži, jenž není obchodníkem, asi pět nebo šest kaček, a je to. A přece vás, trapiče, vidí takový pravý pěstitel raději než to panstvo, které přismrdí autem a uloží mu, aby jim vybral šedesát druhů „těch nejlepších květin, ale aby byly prima“.

Každý pěstitel se dušuje, že má na své zahradě docela špatnou půdu, že nemrví, nezalévá ani na zimu nepřikrývá; patrně tím chce říci, že jeho květiny tak dobře rostou z pouhé náklonnosti k němu. Něco na tom je; v zahradnictví musí mít člověk šťastnou ruku nebo takovou jakousi vyšší milost. Pravý zahradník může jen tak vpíchnout do země kus listu, a ona mu z toho vyroste kterákoliv kytky, zatímco my laikové se pipáme se semenáčky, vlašší je, dýcháme na ně, krmíme je rohovou moučkou nebo dětskou moučkou; a nakonec nám to jaksi zaschne a zatáhne se. Myslím, že v tom jsou nějaká kouzla, podobně jako v myslivectví a v medicíně. Vypěstit nový druh, to je tajný sen každého vášnivého



zahradníka. Panečku, kdyby mně takhle vyrostla žlutá pomněnka, nebo pomněnkově modrý mák, nebo bílý hořec – cože, že ten modrý je krásnější? To je jedno; ale bílý hořec tu ještě nebyl. A pak, víte, i v těch květinách je člověk trochu šovinista; kdyby nějaká česká růže to vyhrála v celém světě nad takovou americkou Independence Day nebo francouzskou Herriotkou, tu bychom se nadmuli pýchou a pukli bychom radostí.

Radím vám upřímně: máte-li na své zahrádce kousek svahu nebo terásku, zřídte si tam skalku. Předně taková skalka je moc krásná, když zaroste polštářky lomikamenu, taříčky, taříce, huseníku a jiných přepěkných horských kytiček; za druhé pak samo budování skalky je dílo znamenité a poutavé. Muž, který si staví skalku, se cítí jako Kyklop, když tak říkajíc s elementární silou vrší balvan na balvan, buduje vrchy a údolí, přenáší hory a vytyčuje skalní útesy. Když pak, stržen v háku, dokončil své gigantské dílo, shledává, že to vypadá poněkud jinak než jako romantické pohoří, které si byl představoval; že jeho výtvar připomíná hromádku šutru a kamení. Nic si z toho nedělejte; za rok se vám toto kamení změní v nejkrásnější záhon, jiskřící drobnými květy a zarostlý nejpěknějšími polštáři; a vaše radost bude veliká. Říkám vám, postavte si skalku.

Už si to nelze zapírat: je podzim. Poznáte to podle toho, že kvetou podzimní astry a podzimní chryzantémy, – tyhle podzimní květy kvetou s obzvláštní silou a hojností; nedělají mnoho cavyků, květ jako květ, ale zato jich je! Pravím vám, že tento rozkvět zralého věku je mocnější a vášnivější než ty neklidné a prchavé hejble mladého jara. Je v tom rozum a důslednost dospělého člověka: když už kvést, tedy důkladně; a mít hodně medu, aby přišly včeličky. Co to je, takový padající list, nad tím bohatým rozkvětem podzimním? Copak nevidíte, že není únavy?

Půda

Když si nebožka maminka zamlada vykládávala karty, šeptala vždycky nad jednou hromádkou: „Po čem šlapu.“ Tehdy jsem nemohl pochopit, proč ji tak zajímá, po čem šlape. Teprve po hodně mnoha letech mne to začalo také zajímat. Objevil jsem totiž, že šlapu po zemi.

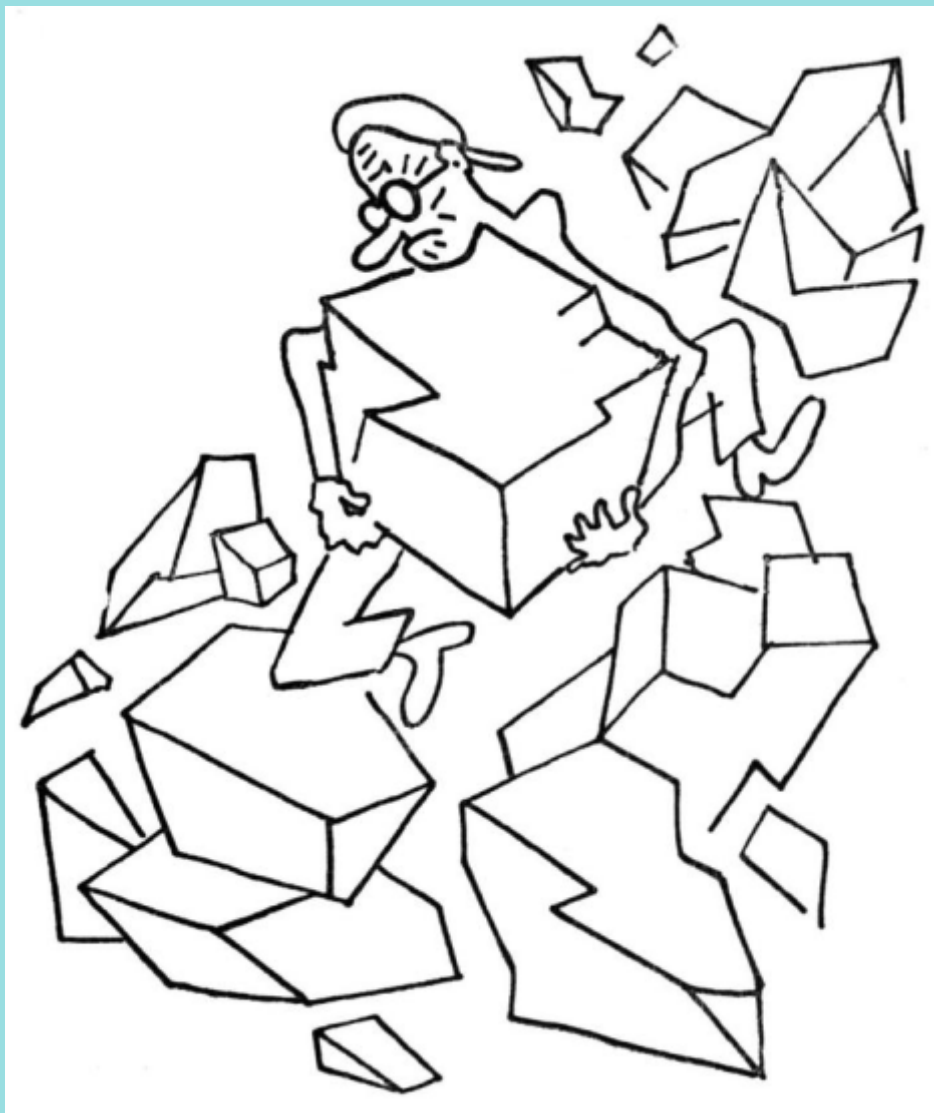
Člověk se skutečně nestará, po čem šlape; žene se někam jako blázen a nanejdvůš kouká, jaká jsou tuhle nahoře krásná oblaka nebo tamhle vzadu krásný horizont nebo krásné modré hory; ale nepodívá se pod své nohy, aby řekl a pochválil, že tu je krásná půda. Měl bys mít zahrádku jako dlaň; měl bys mít aspoň jeden záhonek, abys poznal, po čem šlapeš. Pak bys, holenku, viděl, že ani oblaka nejsou tak rozmanitá, tak krásná a hrozná jako půda pod tvýma nohama. Poznal bys půdu kyselou, vazkou, jílovou, studenou, kamenitou a neřádnou; rozeznal bys prst' vzdušnou jako perník, teplou, lehkou a dobrou jako chleba, a o této bys řekl, že je krásná, jako to říkáš o ženských nebo o oblacích. Pocítil bys zvláštní a smyslnou libost, když by ti zajela hůl na loket do kypré a sypké půdy nebo když bys mačkal v hrsti hroudu, abys ochutnal její vzdušnou a vlahou teplotu.

A nemáš-li uznání pro tuto zvláštní krásu, tak ať ti osud za trest nadělí pár čtverečních sáhů jílu, jílu jako cín, jílu rostlého a původního, ze kterého čiší zima, který se ti prohne pod rýčem jako žvýkáci guma, který se ti na slunci speče a ve stínu zkysá; jílu zlostného, nepoddajného, mazlavého a kamnářského, slizkého jako had a suchého jako cihla, neprodyšného jako plech a těžkého jako olovo. A teď jej trhej krumpáčem, rozřezávej rýčem, rozbíjej kladivem, převracej a zpracovávej hlasitě klna a běduje. Tu pochopíš, co je to nepřátelství a zvilost hmoty neživé a jalové, která se kdy bránila a brání stát se půdou života; a uvědomíš si, jaký strašlivý zápas píd' za pídí musil svádět život, aby se ujal na půdě země, ať se ten život jmenuje vegetace, nebo člověk. A potom i poznáš, že musíš půdě dávat víc, než z ní bereš;



musíš ji leptat a nasýtit vápnem a zahřát teplou mrvou, prosypat lehkostí popele a napojit vzduchem a sluncem. Tu se počne rozpadat a drobit speklý jíl, jako by potichu dýchal; ustupuje pod rýčem kypře a s nápadnou ochotou; v dlani je teplý a poddajný; je zkrocen. Říkám vám, zkrotit pár sáhů půdy je veliké vítězství. Teď tu leží, dělná, sypká a vlažná; chtěl bys ji celou drobit a mnout mezi prsty, aby ses ujistil svým vítězstvím; ani už nemyslíš na to, co na ni naseješ. Což není dost krásná podívaná na tuto temnou a vzdušnou půdu? Není to krásnější než nějaký záhon macešek nebo mrkve? Skoro žárlíš na vegetaci, která se zmocní tohoto ušlechtilého lidského díla, jež se jmenuje prst'.

A od té doby už nepůjdeš po zemi nevěda, po čem šlapeš. Budeš okoušet dlaní i holí každou hromádku hlíny a každý kus pole, tak jako se jiný kouká po hvězdách, po lidech nebo po fialkách; budeš propukat v nadšení nad černou prstí, zamilovaně mnout hebkou lesní listovku, potěžkávat hutnou drnovku a vážit lehýnkou rašelinu. Panečku, budeš říkat, téhle bych tak chtěl mít vagon; a hrome, fůrka té listovky by mně dělala dobře; a tady ten humus, ten tak nasypat navrch, a tuhle pár těch kravinců, a drobátko toho říčního písku, a několik koleček té trouchnivé drti z pařezů, a tady trochu toho bahna z potoka, a tyhle seškrabky ze silnice by také nebyly zlé, což? A ještě nějaký ten fosfát a rohové piliny, ale tahle krásná ornice by mně také pásla, pane na nebi! Jsou půdy tučné jako špek, lehké jako peří, sypké jako dort, plavé i černé, suché i kypře nasáklé, což vše jsou přerůzné a ušlechtilé druhy krásy; kdežto ošklivé a ničemné je vše, co je mazlavé, hrudovité, mokré, tuhé, studené, jalové a dané člověku, aby zlořečil nevykopené hmotě; což vše je stejně ošklivé jako studenost, zarytost a zlomyslnost lidských duší.



*Kybelé – v řecké mytologii maloasijská bohyně uctívaná jako „velká matka bohů a všeho živého“.

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

Příběhy z domova - Veronika Marciňová a Matěj Trojan, vaši dobrovolníci**Karel Pešťák**

Ačkoliv Pešťákovi podali žádost na více místech najednou, šance na brzké přijetí byla nízká, jelikož kapacity pražských státních domovů byly beznadějně plné. “No a pak přišla pandemie. Je mi to trapný to říkat, ale uvolnilo se.” Svěřuje se Karel a já se ho, stejně jako mého předchozího hosta, ptám, jestli jsou zde v Domově seniorů Háje šťastní, a jak zde tráví svůj volný čas. “Je nám hezky, abych pravdu řekl. Chodíme cvičit a líbí se nám, že na vás nikdo netlačí, nehodnotí vás, ví, že prostě děláte, co můžete. Léta jsme nebyli v kině, protože jsme nemohli, ale tady jsme už třikrát byli na promítání, líbil se nám program na Čarodějnice.” Mohla bych pokračovat s lichotivým výčtem aktivit, kterým se zde věnují, ale zmíním i další stránku, kterou Pešťákovi vyzdvihují. “Obdivuji ta děvčata, co se o nás starají. Když jsme oba dostali Covid, a to nepřeju nikomu, čtyři nebo pět dní jsem nejedl, a dokázal jsem být i protivný, ale pečovali o nás perfektně.”

Ještě než s fotografem zakončíme náš rozhovor a uděláme pár hezkých snímků, vrtá mi hlavou jedna věc. Karel strávil v Krušných horách, leckdy i krušných podmínkách, mnoho let. Zajímá mě tedy, jakou proměnu lesů a okolní přírody zaznamenal za těch zhruba 67 let, která zde prožil.

“Já když jsem přišel do Krušných hor, to byly tak krásný lesy, byly tam smrky, že je jeden ani z půli neobjal. Byly tam bažiny, tůňky.” Začíná s pohádkovým vyprávěním Karel. “No a pak přišlo období, kdy byly stromy napadeny kůrovcem. Člověk viděl hektary lesů jen suché smrky, z kterých opadávala kůra. Bažiny se začaly odvodňovat kvůli těžbě rašeliny, a tím se narušila přirozená biodiverzita.” Pokračuje a já napjatě poslouchám, jak tenhle příběh dopadne. “A to se obnovovalo. Do lesa jezdily bagry a kypřily půdu, byla to nesmírná práce. No a dneska jsou ty lesy opět krásný. Tůňky i rybníčky se také obnovují. Ale to rozrůstání průmyslu, měst, a zabírání půdy, to neprospívá tomu životnímu prostředí.” Z odpoví Karel mou otázku a já si oddychnu, že má i docela veselý konec.

Ai náš rozhovor je u konce, a troufám si říct, že taktéž veselého. Ráda bych napsala ještě pár slov o našem milém hostu Karlovi. Na Karlovi obdivuji jeho vnitřní klid a pozitivní náhled jak na život, tak na lidi. Nikoho nekritizuje. Je si vědom, že změnit něco k lepšímu vyžaduje nesmírné úsilí a z mého pohledu věří, že každý se v jádru snažíme, jak nejlépe dovedeme. Negativní reakce lidí a nekonstruktivní kritika jsou mu tudíž protivné.

“Doufám, že ta dnešní mládež bude průbojnější než my, protože my jsme byli v určitou dobu svázáni i tou politickou situací a republika se nemohla tak vyvíjet. A přeji také domovu, aby takhle pokračoval.”

To jsou hezká slova na závěr. Já i fotograf odcházíme opět s hřejivým pocitem na srdci, který je pro nás dostatečným nábojem pro tento měsíc.

Příště se můžete těšit na rozhovor s pianistkou a nesmírně vzácnou paní Ludmilou Šimkovou, pro kterou umění znamená život: “*Jenom v tichu si uvědomujete, co je pravda, co je ryzí. Když vás neustále něco ruší, tak nemůžete vnímat například krásu stromu, jak je po dešti zelený nebo na podzim, jakou má nádhernou barvu.*” Ale o ní více v příštím čísle.

Veronika Marciňová a Matěj Trojan, vaši dobrovolníci

Zářijová výročí

1.9.1941 zemřel básník **Jiří Orten** (*1919). Kromě pseudonymu Orten střídal i jiné, prvotinu Čítanka jaro vydal pod jménem Karel Jílek, rozsáhlou báseň Jeremiášův pláč z roku 1941 podepsal jménem Jiří Jakub stejně jako sbírku Ohnice, kterou do edičního plánu Melantrichu zařadil v téže roce A. M. Píša. Ohnice byla poslední knížkou, jejíž uvedení se dožil. Další dvě sbírky – Elegie a Scestí – vyšly až po osvobození. Jiří Orten, vlastním jménem Ohrenstein, pocházel z Kutné Hory. V Praze studoval na dramatickém oddělení konzervatoře, odkud byl pro svůj židovský původ v roce 1940 vyloučen. Svědectvím o jeho životě jsou tři knihy deníků – Modrá, Žíhaná a Červená z období 1938 do 30. srpna 1941, kdy ho přejela německá sanitka – zemřel o dva dny později. Bratry Jiřího Ortena byli režisér a dramaturg Ota Ornest, otec herce a režiséra Jiřího Ornesta, a herec Zdeněk Ornest. Ortena si objevila mladá básnická a divadelní generace v letech normalizace. Přispěla k tomu nezapomenutelná interpretace Sedmé elegie Miroslavem Kovářikem. Ortenova poezie silně ovlivnila i tvorbu Petra Lébela.

6.9.1946 se narodila **Hana Zagorová**. Zpěvačka, textařka, herečka a moderátorka je druhou nejúspěšnější držitelkou ocenění Zlatý slavík v kategorii zpěvačka v historii (po Lucii Bílé), když získala devět Slavíků v řadě v letech 1977 až 1985. Nazpívala přes 895 písní a za hudbu a zpěv získala mnoho prestižních cen. Kromě nejoblíbenějších hitů zpívá i šansony. V červnu 1989 podepsala petici Několik vět, v níž hnutí Charta 77 požadovalo propuštění politických vězňů a svobodu slova. Do pádu komunistického režimu nesměla proto veřejně vystupovat. Znovu zpívala na veřejnosti v listopadu 1989 s Jaroslavem Hutkou hymnu na Václavském náměstí a na Letné s Martou Kubišovou a Jiřím Suchým. Hana Zagorová je manželkou operního pěvce Štefana Margity, s nímž natočila dvě alba. Je úspěšnou muzikálovou herečkou a vydala také sbírku básní.

8.9.1841 se narodil velikán české hudební kultury **Antonín Dvořák**. Výročí jednoho z našich největších skladatelů připomenou odborná i společenská média.

14.9.1931 se narodil spisovatel a dramatik **Ivan Klíma**. Spolu s M.Kunderou a P. Ouředníkem je nejprekládanějším žijícím českým autorem. Po absolutoriu FF KU byl redaktorem v nakladatelství Československý spisovatel a psal do řady literárních a kulturních časopisů. V roce 1969 odjel do USA, byl hostujícím profesorem na Michiganské univerzitě. Po návratu v roce 1970 už byl zakázaným autorem, publikovat mohl jen v samizdatu a exilu a živil se dělnickými profesemi. Jeho dílo je rozsáhlé a žánrově pestré: próza, dramata, reportáže, eseje, fejetony a knížky pro děti. Připomeňme proto aspoň zlomek: Milenci na jednu noc, Milenci na jeden den, Má veselá jitra, Láska a smetí, Má zlatá řemesla, Soudce z milosti, původní název Stojí, stojí šibenička, (v exilu 1986, v Čechách tisk 1991), zřejmě životní dílo. V roce 2010 získal cenu Magnesia Litera za paměti Moje šílené století.

14.9.1936 se narodil malíř a grafik **Jiří Anderle**. Po absolutoriu AVU pracoval v Černém divadle, se kterým jako technik i herec projel celý svět. Na přelomu 60. a 70. let byl asistentem Z. Sklenáře na VŠUP. V desítkách grafických a obrazových cyklů Anderle naléhavě vyjadřuje existenciální úzkost člověka – z války, stárnutí, samoty. V posledních letech se od těchto témat posouvá k abstrakci. Na jeho život i tvorbu měla vliv i zkušenost s psychedelickou látkou LSD, kterou podstoupil v 60. letech. Počet Anderleho samostatných výstav v celém světě se blíží stovce, je zastoupen v newyorském Metropolitním muzeu i v pařížském Pompidouově centru. Jako všestranně múzický člověk je také členem hudebního uskupení Grafičanka.

18.9.1901 se narodil novinář, spisovatel a překladatel **František Gel** (†1972). Když chceš napsat jeden řádek, musíš mít informace na deset, pro deset řádků musíš znát desetkrát tolik, na stořádkový text musíš mít vědomosti na 1000 řádků. Toto pravidlo 1:10 vtloukal profesor Gel studentům jako železnou povinnost žurnalisty; bohužel naposledy v roce 1969, kdy byl poslán do penze. Gel (původním jménem Feigel) začínal jako soudnickář, od r. 1939 působil jako vojenský zpravodaj ve Francii a v Anglii. Po válce proslul svými reportážemi z norimberského procesu pro Československý rozhlas. Krátce byl tiskovým atašé a od poloviny 50.let přednášel žurnalistiku na Karlově univerzitě. Je zakladatelem české literatury faktu – kdo by si nevzpomněl na Přemožitele neviditelných dravců, strhující uměleckou reportáž o L.Pasteurovi. V rozsáhlé překladatelské činnosti se zaměřoval na anglickou, americkou a německou literaturu.

22.9.1931 se narodil mim, režisér a pedagog **Ladislav Fialka** (†1991). Ladislav Fialka byl zakladatelem československé klasické a moderní pantomimy a Pantomimy Na zábradlí (1959 – 1992). Byl u vzniku Divadla Na zábradlí, patří mu autorství všech her pantomimického souboru - byl režisérem, choreografem, výtvarníkem, scénografem a uměleckým vedoucím. Za jeho spolupráce se konaly v Praze dva mezinárodní festivaly pantomimy – v roce 1969 a v roce 1971. V letech počínající normalizace šlo především u 1. ročníku o mimořádnou uměleckou i společenskou oslavu tvůrčí svobody, na dlouhá léta poslední. Mezinárodní přehlídku světových mimů připravilo Divadlo Na zábradlí společně s Divadelním ústavem a do Prahy přijeli mj. M. Marceau, P. Byland, Pinok a Matho, J. L. Gómez, S. Molcho, Dimitri, Wroclawské divadlo pantomimy H. Tomaszewského, domácí scénu reprezentoval Fialkův soubor, Pantomima A. Jarryho a B. Hybner. Ladislav Fialka se proslavil na celém světě a je nositelem mnoha mezinárodních ocenění.

23.9.1871 se narodil **František Kupka** (†1957). Kupka byl český malíř a grafik světového významu, jeden ze zakladatelů moderního abstraktního malířství. Jeho vztah k hudbě se promítl do výtvarného směru orfismu, přibližujícího malířství hudbě a poezii. Převážnou část života žil ve Francii. Během studií na L'école des Beaux-Arts se živil malováním plakátů, výukou náboženství a vystupoval i jako spiritistické médium (Kupka byl příznivcem východních filosofii a mysticismu vůbec). Kolem roku 1903 se poprvé mezinárodně proslavil satirickými kresbami v pařížském časopisu L'Assiette au Beurre, vytvořil i tři svá samostatná čísla - alba Peníze, Náboženství a Mír. Za 1.světové války pomáhal organizovat československé legie ve Francii. Po válce byl jmenován profesorem pražské Akademie, pedagogicky působil i v Paříži. Za svůj život uspořádal mnoho výstav a získal mnohá ocenění. Mezi lety 1919 až 1938 byl Kupka podporován pražským podnikatelem Jindřichem Waldesem. František Kupka byl též vynikajícím grafikem - ilustrátorem. Největší sbírku Kupkových děl shromáždila mecenáška Meda Mládková v pražském Museu Kampa.

23.9.1901 se narodil **básník a nositel Nobelovy ceny Jaroslav Seifert** (†1986). Vzpomínku na něj přinesl Hájek letos v lednu u příležitosti výročí úmrtí.

25.9.1906 se narodil hudební skladatel **Jaroslav Ježek** (†1942). Skladatel, dirigent, hudební improvizátor a klavírista byl autorem taneční, divadelní a filmové i vážné hudby. Hudební inspiraci nacházel hlavně v jazzu. Ježek od dětství trpěl šedým zákalem i dalšími neduhy. Přesto byl přijat na studium skladby i klavíru na Pražské konzervatoři, kde byl žákem Aloise Háby, Josefa Suka či J.B.Foerster. Patřil k okruhu mladých avantgardních divadelníků jako byli E.F.Burian, V.Nezval, Joe Jenčík, určující byla spolupráce s Voskovcem a Werichem, s nimiž vytvořil nesmrtelné trio. Ježek spolupracoval na všech inscenacích Osvobozeného divadla, proto v roce 1939 spolu s J.Werichem a J.Voskovcem emigroval do USA. V Americe byl ale nešťastný, nezvykl si zde a navíc se rychle horšil jeho zdravotní stav. Přes veškerou péči přátel zemřel na Nový rok 1942 na chronické selhání ledvin. Po válce byla urna převezena do Prahy a uložena v rodinném hrobě na Olšanských hřbitovech.

28.9.1971 zemřel básník, malíř, grafik a překladatel **Bohuslav Reynek** (*1892). Reynek patřil do okruhu okolo vydavatele Josefa Floriana ve Staré Říši. Po 1.světové válce odjel do Grenoblu za básnířkou Suzanne Renaudovou, jejíž básně překládal, a po třech letech se s ní oženil. Manželé žili střídavě ve Francii a na Reynkově rodném statku v Petrkově. Po roce 1948, kdy byl statek zestátněn, Reynek nové poměry nepřijal a jeho výtvarné i básnické a překladatelské dílo tak znal pouze omezený okruh umělců. Poprvé směl znovu vystavovat a publikovat v roce 1964. Na konci roku 1969 ještě vydal sbírky Sníh na zápraží, Mráz v okně a Podzimní motýli. Poslední a nejvýznamnější básnická sbírka Odlet vlaštovek už nevyšla – její sazba byla rozmetána. Významná byla i jeho překladatelská činnost. Překládal z francouzštiny a němčiny především díla katolických básníků (G. Bernanos, L. Bloy, aj.) a německých expresionistů. Jeho překlady G.Trakla ovlivnily tvorbu F. Halase i J. Zahradníčka. V roce 1992 byl B.Reynek in memoriam oceněn Řádem T.G.Masaryka.

Zdroj: wikipedia



Má mě ráda, nemá mě ráda je antologie deseti povídek od současných českých autorů na téma láska. Jde o oddechové čtení, ale velmi příjemné; **Alena Mornštajnová, Michal Viewegh, Petra Dvořáková, Jaroslav Rudiš, Alice Nelis, Aňa Geislerová, Bianca Bellová, Anna Bolavá, Irena Hejdová a Boris Dočekal** ukryli do svých textů jistě i osobní zážitky a zkušenosti se zradou, samotou, alkoholem, ale i touhy a naděje pro všechny stárnoucí či osamělé. Povídky **Má mě rád, nemá mě rád. Listen 2021. 168 stran. 247 – 279 Kč.**

Heinrich Böll: Tank mířil na Kafku.

Když slavný německý básník a spisovatel Heinrich Böll přijel s rodinou 20. srpna 1968 na pozvání Československého svazu spisovatelů do Prahy, aby se zde seznámil s vývojem tzv. pražského jara, ubytoval se v hotelu Alcron a těšil se na několik příjemných dnů s československými kolegy. Netušil, že se záhy stane svědkem sovětské vojenské invaze. Kniha, kterou připravil Böllův syn René a doplnil ji úvodním slovem a svými fotografiemi, představuje především Böllovy deníkové zápisky z těch několika dní v Praze, dva esejistické texty reflektující srpnové události a několik rozhovorů pro tisk. V Německu vyšla kniha před třemi lety, nyní se s jedinečným svědectvím mimořádného autora můžeme seznámit v češtině.

Heinrich Böll: Tank mířil na Kafku. Přel. Michael Půček. Academia 2021. 240 stran. 280 Kč.

Alex George: Hodiny v Paříži

Meziválečná Paříž je omamně přitažlivá, setkávají se tu Marcel Proust, André Breton, Ernest Hemingway, Pablo Picasso a další již slavní nebo právě ke slávě stoupající autoři, malíři, hudebníci...V této knize o několika hodinách hledání ztraceného času jsou však ti slavní pěnou dní (či spíše nocí). V téže Paříži žijí také obyčejní lidé: bývalá Proustova služebná Camille, arménský emigrant Souren Balakian, přeživší genocidu, neobjevený malíř Guillaume Blanc a osamělý novinář Jean-Paul Maillard – všichni poznamenaní válkou a ztracení ve světě oslavujícím život. Jejich cesty se jednoho dne protnou v kabaretu na Montmartru. A do jazzových melodií už se z dálky prolíná opakovaný motiv Ravelova Bolera, které autora k románu inspirovalo...Kniha je první autorovou prací, která vychází v češtině.

Alex George: Hodiny v Paříži. Přel. Dina Podzimková. Metafora 2021. 288 stran. 299 Kč.

Joachim Dvořák, Johana Švejdíková, Mia Dvořáková: Kniha na výlety.

Ilustrované reportáže z cest po městech celé Evropy, tak jak je zaznamenali během více než pěti let táta s malou dcerou. Interaktivní kreslené stránky se zábavnými úkoly, praktické rady a tipy, které jinde nenajdete. 22 originálních výletů obsahuje trochu zeměpisu, dějepisu, přírodopisu, ale i architektury, výtvarného umění a gastronomie. Kniha, s níž se i z domova podíváte do světa a se svými malými cestovateli navštívíte Benátky, Berlín, Barcelonu, Kodaň, Vídeň, Bratislavu, Brusel, Paříž, Londýn, Split, Budapešť, Lisabon, Amsterdam, Oslo, Drážďany, Mnichov, Athény, Salcburk, Helsinky, Řím, Ženevu a jako bonus New York.

J. Dvořák, J. Švejdíková, M. Dvořáková: Kniha na výlety. Labyrint 2021. 144 stran. 395 Kč.

Den otevřených dveří

Ve středu 6. 10. 2021 se v Domově pro seniory Háje koná od 9 do 15 hodin Den otevřených dveří. Pro zájemce bude připravena prezentace služeb a fotografií v sále, tiskopisy a malé občerstvení. Prohlídky zařízení proběhnou v 10 a ve 14 hodin. Podmínky vstupu do budovy se budou odvíjet dle aktuálních protiepidemiologických opatření.

Schůzka důvěrníků s vedením domova se uskuteční ve středu 1. 9. 2021 od 10:00 v sále.

Potřebujete duchovní podporu?

Římskokatolický farář Čech v našem domově pravidelně slouží mše a následně také dochází přímo za klienty. Poskytuje duchovní útěchu ve formě modlitby, svátosti nebo vlídného rozhovoru.

Pokud máte o schůzku zájem, kontaktujte pana Čecha na čísle 731 124 507 nebo oslovte svého aktivizačního pracovníka.

Každé pondělí se konají vycházky do Milíčovského lesa.

Odchod je vždy v 13:00 od recepcce DSH.

Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR 2021

Volební komise s přenosnou volební schránkou navštíví klienty DS Háje v pátek 8.10. 2021. V případě, že si klient přeje volit v domově a nemá zde trvalé bydliště, vyplní s ním sociální pracovník příslušný formulář.

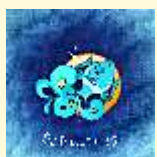
Pokud si volič není jistý, zda ve dny voleb bude v domově, může požádat u obecního úřadu v místě svého trvalého pobytu o vydání voličského průkazu, který ho opravňuje volit v jakémkoliv volebním okrsku.

Září



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Vaši přátelé vám projeví respekt a úctu, kvůli tomu, jak se k nim chováte. Mohou za vámi kdykoliv přijít pro radu.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Ukažte svému protějšku, že vám na něm záleží. Určitě přijdete na to, čím partnera potěšíte. Vaše snaha se vám bohatě vrátí.



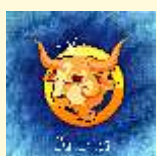
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Dejte si načas a do svého osobního prostoru si pusťte jen toho, s kým si máte co říct. Ostatní je pro vás ztráta času.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Cvičení na čerstvém vzduchu vám do života může navrátit tolik potřebnou energii. Doslova pocítíte příliv síly.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

V září bude platit to samé co v létě. Hledejte pro sebe to nejlepší, co půjde. Nezapomínejte pořádně odpočívat.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Meditační techniky vám pomohou uvolnit hlavu zatíženou myšlenkami na starosti. Naučte se je praktikovat pravidelně.

HOROSKOPY



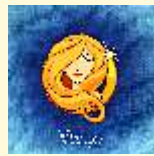
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Dlouho kolem zajímavého člověka nesmíte jen kroužit. Dodejte si odvalu a prolomte ledy. Někdo z vás dvou to udělat musí.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Pravidelným fyzickým pohybem si protáhnete tělo, a také hlava bude produkovat ty správné hormony.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Dopřejte organismu dostatečný spánek. Během něj totiž vaše tělo regeneruje a doplňuje potřebou energii na další den.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Meditační techniky vám pomohou uvolnit hlavu zatíženou myšlenkami na starosti. Naučte se je praktikovat pravidelně.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Nebojte se objevovat nové lidi a vztahy. I když můžete mít špatné zkušenosti, nic není ztraceno. Chce to jen více důvěry.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Vzájemné sympatie s někým blízkým začínají sílit. Není čeho se bát. Popusťte uzdu vášni a věci se dají do pohybu.