

HÁJEK

Prosinec
2025

Naše noviny



OBSAH

■ Pozdrav

■ Kvíz

■ Program DSH

■ Zajímavosti

■ Literární dílna

■ Rozjímání

■ Povídka měsíce

■ Poradna pro vás

■ Kaleidoskop

■ Info z domova

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

*Ing. Magdaléna Fialová,
Ludmila Vejmolová,
Josef Líbal,
Mgr. Petr Hon, Jaroslava
Trepková,
Milan Nevole*

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
HA
PRA
GA
PRA
G

1. Ludwig van Beethoven (17. prosince 1770 – 26. března 1827) byl německý hudební skladatel a klavírista. Jaký zdravotní problém výrazně poznamenal část Beethovenova života?

- a) němota b) hluchota c) přišel o ruku

2. 15. prosince 1993 byla v ČR dána do oběhu bankovka dosud nejvyšší nominální hodnoty - 5 000 Kč.

Kdo je na této bankovce vyobrazen?

- a) Karel IV.
b) František Palacký
c) Tomáš Garrigue Masaryk

3. 1. prosince 1994 byl zapsán poutní kostel sv. Jana Nepomuckého do UNESCO. Kostel patří mezi nejvýznamnější stavby barokní gotiky architekta Jana Blažeje Santiniho.

Kde se tato stavba nachází?

- a) na Zelené Hoře u Příbrami
b) na Olivové hoře u Žďáru n. Sáz.
c) na Zelené Hoře u Žďáru n. Sáz.

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

- a) ABC b) Junák c) Mladý hlasatel

5. K Vánocům patří také betlém. Legenda praví, že jeden z prvních „živých“ betlémů zinscenoval známý křesťanský světec. Který?

- a) svatý Štěpán
b) svatý František z Assisi c) svatý Mikuláš

6. 24. prosince 1796 poprvé zazněla Rybova Česká mše vánoční. Stala se doslova symbolem českých Vánoc. Poprvé zazněla v kostele Povýšení sv. Kříže v Rožmitálu pod Třemšínem, kde byl Ryba váženým a oblíbeným učitelem a varhaníkem. Jak se Ryba jmenoval jménem?

- a) Jan Josef b) Jakub Jan c) Jakub Jáchym

7. 11. prosinec je Mezinárodní den hor. Jaká je nejvyšší hora světa?

- a) Mount Blanc b) K2 c) Mount Everest

8. Kdo a proč házel o Štědrém večeru pantoflem ke dveřím?

- a) Hospodář, aby zjistil, zda bude následujícího roku dobrá úroda.
b) Mladé dívky, aby zjistily, zda se příští rok provdají.
c) Mladí chlapci, aby zjistili, zda se vydají v příštím roce do světa.

9. Jaké dary přinesli tři králové Ježíškovi?

- a) zlato, kadidlo, ovci
b) zlato, myrhu, víno
c) zlato, kadidlo a myrhu

10. Proč se dávají pod štědrovečerní talíř rybí šupinky?

- a) Zahánějí smrt.
b) Přinesou v následujícím roce štěstí.
c) Přinesou v následujícím roce hojnost a peníze.

Vážení čtenáři a luštitelé,
na otázky v červencovém kvízu
odpovědělo 10 čtenářů.

Deset správných odpovědí měli:

Jiří Sova, obyvatel z pokoje 248

Devět správných měli:

**Helena Kučerová, Zdeňka
Soukupová, Tým A3**

GRATULUJEME!!!

Nejvíce vás potrápila otázka
č. 5. a 7.

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

Zde si můžete přečíst správné
odpovědi.

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

1. C: John F. Kennedy
2. A: Marie Curie-Skłodovská
3. C: Václav
4. B: 11. listopad
5. B: Den Všetech svatých
6. A: Sissi
7. B: 6
8. B: Jaromír Hanzlík
9. A: z budovy Melantrichu
10. C: duše zemřelých oplakávají
své hříchy



PROGRAM DS HÁJE

2. 12. úterý 9:30 ERGOTERAPIE

SPOLEČNÉ VÁNOČNÍ PEČENÍ S DĚTMI Z PALEČKU

Zveme vás na radostné pečení cukroví s dětmi z naší dětské skupinky.

3. 12. středa 10:00 SÁL

DŮVĚRNÍCI - Prosincové setkání zástupců obyvatel s vedením domova.

3. 12. středa 15:00 GALERIE KORZO

VERNISÁŽ A ROZSVÍCENÍ VÁNOČNÍHO STROMKU - Zveme vás na vernisáž výstavy děl malíře, grafika, ilustrátora, scénografa a pedagoga OLDŘICHA KULHÁNKA. Po vernisáži také společně rozsvítíme náš vánoční strom.



5. 12. pátek 14:00 SÁL

KONCERT NĚMECKÉHO SBORU

Srdečně vás zveme na koncert německého sboru.

7. 12. neděle 15:30 KAPLE

EKUMENICKÁ BOHOSLUŽBA PRO VĚŘÍCÍ I NEVĚŘÍCÍ - Téma: ADVENTNÍ ČAS A VÁNOCE
Zamyšlení nad podstatou a nadějí adventu a křesťanských Vánoc. Slovo: Jaromír Pachtl s hudebním doprovodem.



8. 12. pondělí 14:30 SÁL

VÁNOČNÍ JARMARK - Zveme vás na tradiční jarmark před Vánoci, kde si budete moci pořídit výrobky z našich dílen ručních prací.

10. 12. středa 9:45 SÁL

VÁNOČNÍ KONCERT SBORU FUTUREMI - Srdečně vás zveme na hudební vystoupení sboru Futuremi ze Střední pedagogické školy Futurum k příležitosti blížících se Vánoc.

11. 12. čtvrtek 14:00 SÁL

PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ PLNÉ VZPOMÍNEK, VYPRÁVĚNÍ A PÍSNÍČEK

Dobrou náladu přinesou naši dobří známí František Novotný, básník a redaktor Českého rozhlasu, zpěvačka Marie Hanzelková a bývalý sportovní televizní redaktor Jaroslav Suchánek.

14. 12. neděle 10:00 SÁL

ADVENTNÍ KONCERT

Adventní a vánoční písně s průvodním slovem na téma „Naděje Vánoc je živá i dnes“.
Slovo: Matěj Hájek s hudební skupinou CB Šeberov



16. 12. úterý 14:00 SÁL

DOREMY - Srdečně vás zveme na tradiční vánoční koncert sboru DoReMy.



17. 12. středa 14:00 SÁL

PŘEDNÁŠKA O PRAZE - Zveme vás na přednášku o naší krásné Praze na téma - Pražské kostely, kterou nám představí paní Micková.

18. 12. čtvrtek 10:00 ERGOTERAPIE

BÁBOVKY - Zveme vás na oslavu prosincových narozenin.

18. 12. 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.



19. 12. pátek 14:00 SÁL

VICTORY - Přijměte pozvání na adventní setkání s členy křesťanského společenství.

22. 12. pondělí 14:00 SÁL

HUDEBNÍ KLUB - Zveme vás na vánoční setkání spojené s poslechem oblíbené vánoční a pohádkové hudby.



30. 12. úterý 14:00 SÁL

SILVESTROVSKÁ VESELICE - Společné rozloučení a vzpomnutí na rok 2025 s doprovodným programem.

Milí čtenáři,

se změnou ročních období přicházejí nové rytmy, výzvy i potřeby. Podzim již sejmul svůj barevný plášť a plíží se k nám zima. **Zima** (prosinec, leden, únor) začíná **21. prosince 2025** – tento den je dnem **zimního slunovratu**, kdy nastává nejdelší noc a nejkratší den v roce. Od tohoto dne se noci začínají zkracovat a dny se opět prodlužují. V souladu s měnící se přírodou se měníme i my lidé. V tomto článku se tak laskavě ohlédneme za podzimem a přivítáme zimu – s ohledem na její kouzlo i nároky, které klade na naši **psychickou pohodu**.

Změna času - Během podzimu – v říjnu, započal zimní čas. Ručičky hodin se posunuly o jednu hodinu zpět a my jsme si mohli dopřát o hodinu spánku navíc. Delší spánek je příjemným bonusem, avšak lidský mozek je prastarý orgán, který se neřídí čísly na obrazovce. Každá změna rytmu, byť malá, vyžaduje určité přizpůsobení.

Světlo a tma - Světlo je pro náš mozek jedním z nejdůležitějších orientačních bodů. Když se dny krátí a tma přichází brzy, můžeme pociťovat únavu, ztrátu motivace či lehký smutek – a to je zcela přirozené. Jak to ale funguje v lidském těle?

Trochu biologie... V mozku máme malé centrum, které funguje jako naše „vnitřní hodiny“. Odborně se nazývají suprachiasmatické jádro. Tyto hodiny sídlí v mozku hned nad očima, takže registrují, jestli je světlo nebo tma. Když nastává **tma**, hodiny dají pokyn malé žláze zvané šišinka (epifýza), aby začala vytvářet melatonin – **hormon spánku**. Jako by mozek dostal jemnou přikrývku. Naopak, když je **světlo**, tvorba melatoninu se potlačí. Mozek dostává signál: „Teď je den, buď vzhůru!“ Může také kolísat hladina tzv. **hormonů dobré nálady** – serotoninu a dopaminu.

Jaké rady si tak můžeme vyvodit do běžného dne? Když jsme večer vystaveni tzv. **modrému světlu** (mobil, televize, umělé osvětlení), mozek si „myslí“, že je den, potlačí spánkový hormon a usínání se oddaluje. Naopak lidé, kteří jsou málo vystaveni **dennímu světlu** a jejich spánek je kolísavý, mohou mít nižší hladinu důležitých hormonů – odtud horší nálada, únava a menší motivace.

Zimní atmosféra - Zima není jen časem klidu a útlumu, ale i obdobím radosti. První sníh, lyžování, sáňkování, bruslení nebo stavění sněhuláka, patří k nejmilejším zimním zážitkům. A i když už se na kopec nerozeběhneme s boby v ruce, můžeme si tyto chvíle užít jinak – jako diváci, vypravěči i průvodci. Zima má silnou atmosféru a není to náhoda. Tradičně je spojena s významnými svátky. **Advent** začíná **30. listopadu** a je spojen s adventním věncem a vánoční výzdobou.

24. 12. Štědrý den: vrchol adventu spojený se Štědrovečerní večeří a obdarováváním.

25. 12. Boží hod vánoční: křesťanský svátek narození Ježíše Krista.

26. 12. Den sv. Štěpána a pokračování vánočních návštěv a klidu.

31. 12. Silvestr: rozloučení s končícím rokem spojené s oslavami a bilancováním.

1. 1. Nový rok: okamžik nových začátků a tichého přání, aby to příští bylo lepší.

Přestože jsou svátky pro mnohé obdobím radosti, je třeba myslet i na ty, kteří je tráví **sami** či v **těžkosti**. Někdy **stačí malé gesto** – milé slovo, úsměv či drobná pozornost. Nabídněme hrnek teplého čaje po návratu z mrazu, rozsvíťme světýlka, ochutnejme cukroví, vyprávějme příběhy. Sdílejme radost z her vnoučat, vzpomínejme s nimi na dětství. Zimní dny se promění ve chvíle blízkosti a tepla, i když venku mrzne.

Adéla Růžičková, psycholog DS Háje

Zdroje:

Brainpedia. (2025). Suprachiasmatické jádro. <https://www.brainpedia.cz/suprachiasmaticke-jadro>
DBTerapie. (2025). Suprachiasmatické jádro. <https://dbterapie.cz/encyklopedie/suprachiasmaticke-jadro/>
Halusková, V. (2024). Serotonin – co zvyšuje hladinu serotoninu? BrainMarket.cz. <https://www.brainmarket.cz/psychika-a-dusevni-zdravi/serotonin--co-zvysuje-hladinu-serotoninu/>
Kateřina. (2024). Dopamin a jeho vliv na náladu, motivaci a životní spokojenost. Natima. <https://www.natima.cz/blog/dopamin-a-jeho-vliv-na-naladu--motivaci-a-zivotni-spokojenost/>
Rüger, M., Gordijn, M. C. M., Beersma, D. G. M., De Vries, B., & Daan, S. (2005). Time-of-day-dependent effects of bright light exposure on human psychophysiology: comparison of daytime and nighttime exposure. *American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 290(5), R1413–R1420. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00121.2005>
Vaňkátová, I. (2025). Změna času 2025. Kdy začíná zimní čas a v kolik bude tma. iDNES.cz. https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/zmena-casu-letni-stredoevropsky-2025-kdy-jakym-smerem.A250816_155313_domaci_vanky_iDNES
OpenAI. (2025). ChatGPT. <https://chat.openai.com/chat>



KALEIDOSKOPI



MYSLIVECKÝ TÝDEN 2025

V našem domově proběhl třetí ročník oblíbeného **Mysliveckého týdne**, který se stal již tradicí a příjemnou událostí domova. Náš jedinečný projekt opět spojil zábavu, soutěžení, poznání i drobné vzdělávání a společné chvíle, které můžou obohatit každodenní stereotyp.

Pondělí a úterý patřily tradičním mysliveckým soutěžím, které jsme rozložili do několika stanovišť. Senioři si vyzkoušeli **střelbu z kuličkové pistole, střelbu z kuše, rybolov, hod na paroží či hod na jelena**. Nechybělo ani **poznávání stop a poznávání stromů**. Každá disciplína byla promyšlená tak, aby nenuceně rozvíjela jinou oblast – od jemné a hrubé motoriky, přes postřeh, soustředění a koordinaci pohybů, až po paměť, logické uvažování i znalosti přírody. Senioři tak s chutí soutěžili, a přitom si nenápadně procvičovali široké spektrum funkcí, které podporují jejich soběstačnost a vitalitu.

Ve středu nás navštívil zkušený myslivec, který poutavě vyprávěl o své praxi, tradicích a zajímavostech z přírody. Přivezl s sebou i ukázky trofejí, které také velmi zaujaly.

Vyvrcholením celého týdne byla čtvrtetní myslivecká zábava. Za doprovodu harmoniky a houslí v podání hudebního uskupení **Krajina v batůžku** panovala v sále příjemná atmosféra. Proběhlo slavnostní **vyhlášení vítězů jednotlivých disciplín**, předání diplomů a drobných cen, které udělaly všem radost. Poté si všichni společně zasoutěžili v **poznávání filmů podle hudby**.

K dobré pohodě přispělo i **bohaté občerstvení** – chlebičky, koláče, káva a symbolický přípitek Becherovkou. Zábava, společnost i slavnostní atmosféra dodaly celé akci krásnou tečku.

O chuťové dotvoření atmosféry se postarala naše kuchyně. Během týdne připravila **speciální myslivecké menu**, které podtrhlo celkový zážitek – **kancí guláš, jelení ragú a kuře á la bažant**. Všem velmi chutnalo a atmosféra tak získala další rozměr.

Velký dík patří také **naším dobrovolníkům z firem Allianz, MND, Moore a LPP**, kteří stáli po našem boku celý týden. Obsluhovali soutěžní stanoviště, doprovázeli klienty, pomáhali s organizací. Jejich ochota, trpělivost a úsměv byly nedílnou součástí tohoto týdne.

Celý Myslivecký týden opět ukázal, že i v domově seniorů lze vytvářet programy, které jsou nejen zábavné, ale také **prospěšné po fyzické, psychické i sociální stránce**. Naši klienti společně soutěžili, sdíleli radost a aktivně trávili čas.

Velké poděkování patří všem, kteří se na organizaci podíleli, a především našim seniorům – za jejich nadšení, energii a dobrou náladu. Díky nim měl Myslivecký týden opět neopakovatelné kouzlo. Už teď se těšíme na další ročník!

Vaše akvizice

Oulu
Finsko

Vážení čtenáři, dnes tu máme poslední z našich skandinávských zajímavostí a rozloučíme ve finském Oulu. Je to největší město v severním Finsku. Leží na severovýchodním pobřeží Botnického zálivu Baltského moře při ústí řeky Oulu v provincii Severní Pohjanmaa. Se svými více než 200 tis. obyvatel se po Turku a před Jyväskylä řadí mezi největší finská města.

Starý přístav v Oulu dnes slouží jako turistická atrakce. Jméno města Oulu pochází ze slova „oula“, což bylo slovo označující ve tradiční laponštině povodeň a v starofinštině bláto na ledu. Lidské osídlení oblasti kolem Oulu bylo doloženo od pravěku. Dějiny města jsou ovlivněny třemi kulturními vlivy, a to především finským a švédským, částečně ruským. Po většinu svých dějin bylo město dějištěm mocenského zápasení mezi Švédskem a Ruskem, které se datovalo od středověku a pokračovalo až do počátku 19. století, kdy celé Finsko připadlo Ruské říši. Město Oulu bylo založeno králem Karlem IX. v roce 1605. V roce 1610 obdrželo město Oulu městská privilegia. Jako většina severských měst bylo Oulu vystavěno ze dřeva, což znamenalo, že bylo často postiženo požáry a muselo být několikrát za svou historii znovu postaveno. V odborné literatuře se od roku 1988 začal objevovat termín „fenomén Oulu“, který se snaží charakterizovat transformaci ekonomiky a struktury města Oulu a jeho regionu od tradiční orientace na přírodní zdroje k tzv. „knowledge industry“, spojeným především s počítačovými a mobilními telekomunikačními technologiemi. Vedle největší finské firmy Nokie se do města během 80. let 20. století koncentrovalo několik center zaměřených na IT, inovace a výzkum v oblasti telekomunikací.





Literární dílna

Příhoda s Mikulášem

Karel Pešťák

Je to možné? Polovina listopadu je za námi. Poslední měsíc roku, prosinec, je za dveřmi. Co nám přinese? Jistě jako každým rokem přijede trojice Mikuláš, anděl i čert, pak přijde štědrovečerní večeře i Silvestr. Pak nový rok 2026.

Pátého prosince se otevrou dveře pokoje. Vstoupí Mikuláš. Ten se důstojně tváří. Z košíčku, který drží usměvavý anděl, vyndá dárky, popřeje dobrého zdraví. Za touto dvojicí vykukuje čertík. Je to roztomilé. Prohlédneme dárky a vzpomeneme na doby, jaké to bylo tenkrát, před mnoha lety. To se nedá zapomenout.

Tenkrát jsem pracoval u Závodu lesní techniky. Bydlel jsem na kraji města Chomutov ve čtyřdomku, který závodu patřil. Bylo to krásné místo. Začínal zde les. Říkalo se tomu U svaté Anny. Stála tady její socha.

V domku byly čtyři rodiny. Já s manželkou a druhým sedmiletým synem. Sousedka se stejně starým synem jako byl náš. Ředitel závodu a ekonomický náměstek s manželkou. Ten byl bezdětný.

Přišel den, kdy známá trojice měla přijít. Věděl jsem, že já nepřijdu večer včas domů, a tak Mikuláše a čerta představoval náměstek s rodinou. Když kluci neposlouchali a zlobili, tak jsme jim pohrozili čertem, který jim nařeže, dá je do pytle a odnese do pekla.

Odezva byla: „My se čerta nebojíme. Toho nakopneme a utrhne mu ocas.“ Byla to hrdinská slova. Skutečnost byla jiná. Věděli, že zlobí, a tak se i trochu báli. Mikulášské nadílky se účastnili všichni sousedé.

Kluci před čertem stáli trochu zaraženě. Slibovali, že již zlobit nebudou. Oči sklopené. Drželi se maminek za ruce. Najednou syn sousedky vykřikl: „Ten čert nemá kopyta. On má bačkory. To je pan Ulrich.“ Strach byl ten tam. Začali se postrkovat a čerta tahali za ocas. Zvlášť Petr, syn sousedky.

Pak mi to vyprávěla žena, když jsem se vrátil domů. Nadílka skončila, bylo asi osm večer. „Tak já to nenechám!“ „Co chceš udělat,“ ptala se žena. „Uvidíš. Půjč mi ten tvůj kožík.“ Byl to hnědý kožík z králičiny. „Dej mi nějaké starší punčochové kalhoty.“ Kroutila hlavou. „Ty zase blbneš. Nech toho.“



Já si nedal říct. Šel jsem do pokoje. Sundal ze zdi paroží muflona. Natáhl přes něj a svoji hlavu punčocháče.

Z pánské ochrany a červeného šátku vytvořil jazyk. Na jednu nohu natáhl vysokou holínku. Na druhou zimní ponožku. Vzal kožich a šel zazvonit u sousedů.

Slyším, jak sousedka říká Pétovi, kdo pak to k nám jde. Vědí, že čert zde již byl. A otevřela dveře. Za dveřmi stál čert. Strašný řev. Péťa i sousedka běží do kuchyně. Mně to nestačí. Za strašného huhlání pádím za nimi. Stojí u kredence. Paní i Péťa se počůrali.

Křik byl tak hlasitý, že se seběhl i zbytek sousedů. Pan Ulrich byl tak ochromen děsem, že v ruce držel brokovnici. Myslel, že nás někdo přepadl a vystřelil do vzduchu. Já z kuchyně vyběhl dveřmi na zahradu a zmizel v temnotě.

Ten večer nemohl malý Péťa usnout. Měl prý i horečku. Sousedka se mnou týden nemluvila. Moje žena se k ní přidala. Že prý nemám rozum. Že jsem blázen. V tomto případě měla asi pravdu. Malý Péťa se nejen počůral, on byl i pokaděný. Byla to památná mikulášská nadílka.

O Vánocích, které z dětství znám

Věra Ličmanová

Končí pomalu rok 1942, blíží se Vánoce. Po dlouhé a těžké nemoci odchází můj tatínek tam, odkud se ještě nikdo nevrátil. Nemám z toho rozum, jsou mi dva roky a mám mlhavou vzpomínku na „černou“ uplakanou maminku.

Maminka chodí do kanceláře, já jsem přes den v opatrování jedněch hodných přátel. Velice jsem se sžila s jejich dcerami, jsou mými kamarádkami.

Každý rok jsou Vánoce a Štědrý den je ten nejsmutnější. Říká se, že na Štědrý den se na zlatých řetězech spouští andělé a pomáhají Ježíškovi roznášet dárky. Na Štědrý den jsem doufala, že jednou se dočkám i tatínka. Pochopitelně se to nestalo, můj dětský smutek byl obrovský. Rozveselily mě až dárečky.

Podle vyprávění našich maminek byly jedny Vánoce zvlášť zajímavé. S Marunkou jsme obě toužily po kočárku a velké panence. Během války to nevyšlo. V tyto Vánoce už bylo lépe. Obě jsme dostaly vytoužený kočárek i panenku. V obou kočárcích byly kytíkové peřinky a panenky měly pěkné šatičky. Pro mě to byl nejkrásnější Štědrý den.

Na druhý den, podle vyprávění Maruščiny maminky, Maru rázně prohlásila, že ona se musí jít podívat, jestli Věruška také dostala kočárek s panenkou. Marně jí to vymlouvali, že je venku mokrý sníh, zima. Maru vypravila panenku, maminka Maru, a už se jelo.

Naše společná radost prý byla obrovská, a za tu trochu mokra v botách prý stála.



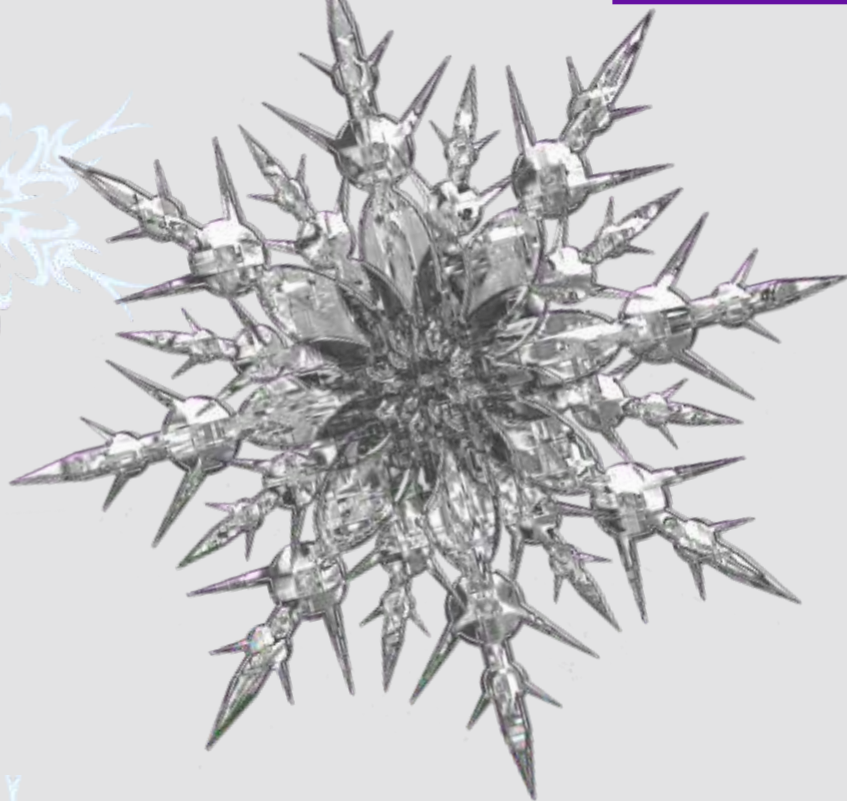
Sněhová vločka

Karel Pešťák



Dnes byl krásný den.
Nyní je již večer.
Jsem sám.
Je mi smutno, že bych brečel.
Sednu do křesla.
Pustím si telku.
Abych věděl,
co se děje venku.
Probudím se.
V telce ranní zprávy.
Těžká víčka.
Na koberci leží knížka.
V mé posteli se válí kočka.
Přede. Ve snu asi vidí myšku.
Snad se dočká.
Podívám se z okna.
Venku je již den.
Za sklem bílá vločka.
Láká mě ven.
Ručičkou mi mává.
Jdu za ní.
Hrdina já jsem.
Spaste duši, lidičky.
Ta vločka má i nožičky.
To je ale den!
Krásná vločko, bílá vílo,
odkud přiletěla jsi sem?
Z Venuše, Marsu nebo snad Měsíce?
Milý pane, nedělejte z toho drama.
Jsou nás tisíce.
Nás vytvořila naše máma.
Umělá intelligence. Nová světice.

LITERÁRNÍ DÍLNA



Musím domů.
Hlava se mi z toho točí.
Půjdu do lesa.
Až někdo na záda mi skočí,
budu volat nebesa.

Kdo na záda mi skočí?
Zaleze do bot.
Bude to klíště
nebo nějaký robot?

Nebojím se.
Nejsem na to sám.
Kdo pomůže mně?
Přece chytrý mobil.
Který v kapse mám.



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,
SOS je mezinárodní signál, který vysílají námořníci v nouzi. Tomuto signálu se připisuje následující význam „Save Our Souls“ (Zachraňte naše duše). Tento signál je vysílán, když je ztracena všechna naděje, že je možná záchrana vlastními silami. Tak to někdy zasahuje každého člověka. Přichází nemoc, různá trápení, opuštěnost, momenty, kdy ztrácíme naději, kdy ztrácíme nějaké kladné řešení. A přitom do našeho života přichází úžasné řešení Ježíš Kristus, Syn Boží. Ten, který slyší naše vnitřní SOS. Ježíš je náš Zachránce, Ježíš je naše naděje. Jen mnohdy my lidé na to zapomínáme a naivně si myslíme, že si pomůžeme sami. Kdo je rozumný, ten pochopí, že my lidé pro svůj zdravotní stav potřebujeme lékaře, zdravotní sestry, pečovatelskou službu, každého, kdo nám chce pomáhat, abychom zvládli určitá náročná úskalí našeho pozemského života. A o Vánocích si připomínáme narození Ježíše Krista. Narozeniny toho, který nám chce být nablízku, který nám chce dát naději do života. Proto jsou Vánoce dny, kdy se máme radovat, kdy si máme vzájemně odpouštět. Proto je tak důležité si připomenout slova Bible: V těch dnech vyšlo nařízení od císaře Augusta, aby se v celé říši provedlo sčítání lidu. To bylo první sčítání a konalo se, když byl v Sýrii místodržitelem Kvirinius. Šli tedy všichni, aby se dali zapsat, každý do svého města. Také Josef se odebral z galilejského města Nazareta vzhůru do Judska do města Davidova, které se jmenuje Betlém, protože byl z rodu a kmene Davidova, aby se dal zapsat spolu s Marií, sobě zasnoubenou ženou, která byla v požehnaném stavu. Když tam byli, naplnil se jí čas, kdy měla porodit. A porodila svého prvorozeného syna, zavinula ho do plénky a položila ho do jeslí, protože v zájezdném útulku nebylo pro ně místo. V té krajině nocovali pod širým nebem pastýři a střídali se na hlídce u svého stáda. Najednou u nich stál anděl Páně a sláva Páně se kolem nich rozzářila a padla na ně veliká bázeň. Anděl jim řekl: „Nebojte se“ Zvěstuji vám velikou radost, radost pro všechny lid: V městě Davidově se vám dnes narodil Spasitel – to je Kristus Pán. To bude pro vás znamením:

Rozloučili jsme se:

Ing. Růžena Leinerová, Marie Kaufnerová,
Helena Dostálová, Stanislav Bürger



Naleznete děťátko zavinuté do plénky a položené v jeslích. A náhle bylo s andělem celé množství nebeských zástupů a takto chválí Boha: „Sláva na výsostech Bohu a na zemi pokoj lidem, v kterých má Bůh zalíbení“ (Lk 2,1-14). – Vyprávění o Ježíšově narození, záměrně obsahuje časové a prostorové údaje. Lukáš chce zdůraznit, že Ježíš není pouhou ideou ani mýtem, ale osobou, která vstupuje do našeho času a prostoru. Úryvek obsahuje dva základní momenty: Ježíšovo narození v chudobě v Davidově městě a zvěstování pastýřům, kteří stáli na okraji tehdejší společnosti. Bůh se zjevuje posledním ve společenském žebříčku. Ne, jako nějaká Stár, jako nějaká vrcholná hvězda. Bůh chce přijít ke každému člověku, i k nám, kteří žijeme v dnešní době. Bůh se stal člověkem, aby se nám přiblížil, aby nás vedl do Božího království, aby náš život měl cíl, měl smysl, aby se nám dobře žilo, i tady na zemi. Jednou jsem byl na pohřbu. A při smutečním obřadu na hřbitově zazněla vánoční koleda: „Narodil se Kristus Pán“. Byl jsem překvapen, že u hrobu zní tato vánoční píseň. Akdyž jsem přišel domů, tak jsem okamžitě otevřel kancionál, zpěvník náboženských písní, a začal zjišťovat obsah textu vánočních koled. A zjistil jsem jakou úžasnou hloubku mají tyto písně. Jak generace za generací se k nim vracela. Jak je krásné a milé je zpívat zvláště o Vánocích. Každá z nich nám přináší radost, klid a pohodu, mír v duši – Tak aspoň na připomenutí, na rozjímání jednu z nich. – Veselé vánoční hody! Zpívejme všichni koledy: o tom, co se vsutku stalo, že se lidem narodilo Děťátko. On je světa Spasitelem, Slovo učiněné tělem, Syn Boží a syn člověka, na nějž tvorstvo věky čeká Děťátko. Jehož Maria počala, v Betlémě porodila, položila do jesliček, zavinula do pleníček. Děťátko atd. A vy jistě znáte ještě jiné, další koledy.



**Přeji vám všem hodně zdraví, klid a pohodu.
Váš jáhen Pavel Urban**

1. VÁNOČNÍ PŘESMYČKY – v následujících slovech přeskupte písmena a odhalte tak názvy spojené s Vánocemi.

ČEMKOSTER -
APRK -
KÁDRY -
DĚLAN -
BAOZDO -
MELÉBT -

KENEČZVO -
CÍKROVU -
ASČVÍK -
KEŠŽÍJE -
MEÍJL -
DELYOK -

2. SLOVNÍ ÚLOHA - Maminka pekla vánoční cukroví. Upekla 64 ks perníčků, lineckých koleček bylo o čtvrtinu méně než perníčků a rohlíčků bylo o 15 více než koleček? Kolik upekla koleček, kolik rohlíčků a kolik kusů cukroví celkem?

3. DOPLŇTE CHYBĚJÍCÍ PÍSMENA DO NÁZVŮ CUKROVÍ.

R _ H _ ÍČ
_ ER _ Í _ KÝ
V _ S _ H _ Í _ D _
P _ A _ N _
_ R _ B _ Č _ Y

_ I _ E _ É
K _ K _ _ KY
_ Ř _ CH _
K _ L _ Č _ Y
_ U _ S _ N _ _

5. VYTVOŘTE CO NEJVÍCE SLOV POUZE ZA POUŽITÍ PÍSMEN OBSAŽENÝCH VE SLOVĚ „STROMEČEK“.
PÍSMENA SE MOHOU OPAKOVAT A DÉLKA SLOV JE LIBOVOLNÁ.



4. DOPLŇTE NÁZVY POHÁDEK/FILMŮ, KTERÉ MŮŽEME O VÁNOCÍCH SLEDOVAT V TELEVIZI.

_____ císař
Princezna se _____

Honza málem _____
Byl _____ jeden _____

_____ jsou na draka
Jak se _____ princezny
Pyšná _____

_____ a večernice
_____ smutná _____

Lotrando a _____
Tři _____ pro _____

Z _____ štěstí
S _____ nejsou _____

Anděl _____

6. HÁDANKA - Co stále padá, ale nikdy se tomu nic nestane?

7. JAKÉ ZNÁTE VÁNOČNÍ KOLEDY?
VYJMENUJTE JICH CO NEJVÍCE.





Nutriční poradna

Kolik cukru denně vypijete? Budete překvapení!

Možná je vkládáte do košíku s pocitem, že kupujete vyloženě zdravé nápoje, které můžete svým dětem nebo sobě dopřát bez výčitek a kdykoli. Doporučujeme vám si ale důkladně přečíst jejich složení!

Jogurtové nápoje a různé „džusíky“, to je velmi častá výbava maminek, které vyrážejí s dětmi do parku. Nebo si je možná kupujete jen tak do tašky nebo do auta. Mnozí po nich sáhnou častěji než po slazených či kolových nápojích – s pocitem, že volí tu zdravější variantu. Je to ale pravda? Právě na to jsme hledali odpověď a podívali se na složení a obsah cukru několika takových nápojů.

Sacharidy, nebo cukry?

Pokud budete na přebalu hledat obsah cukrů, najdete je jako podsložku obsahu sacharidů. Co jsou sacharidy a co cukry? Cukry jsou součástí skupiny sacharidů. Jde o tzv. „dlouhé cukry“, tedy ty, které se rozkládají pomalu, nebo dokonce vůbec (jako vláknina, která mezi ně také patří). Pod označením cukry se uvádí obsah tzv. „rychlých cukrů“, tedy monosacharidů a disacharidů, které jsou snadno rozpustné ve vodě, v těle se rychle rozloží a dodají mu rychle energii. Patří sem glukóza, fruktóza a sacharóza. Podle Světové zdravotnické organizace je doporučená denní dávka sacharidů 330 g pro ženy a 430 g pro muže, cukrů by ženy měly sníst maximálně 25 g a muži do 50 g denně.

Kolik cukru vypijete?

Koupili jsme nápoje, po kterých sáhnete jako po „mobilních“, tedy těch do tašky, s obsahem do 500 ml. Zajímalo nás, kolik je v nich cukrů a přepočítali to na celé balení. Dozvíte se také, kolik to je v přepočtu na pětigramové kostky cukru.

Je v minerálce cukr?

Do první skupiny jsme zařadili minerálku a vody s ovocnou šťávou. Právě u nich byste asi moc cukru nečekali, takže výsledek překvapí. Ačkoli jsme se zaměřili na cukry, všimli jsme si i podílu ovocné šťávy, kterou se v názvu výrobce chlubí – ve složení jí najdete jen 0,1 %! Kubík Water je slazen třtinovým cukrem, což je sice vnímáno jako zdravější varianta cukru, ale i tak se stále do cukrů počítá.

Jsou mléčné nápoje dietní?

Jogurtové a mléčné nápoje nejsou opravdu nic, co by ve vás mělo vzbuzovat dojem dietního nápoje. Pokud si je chcete dopřát, berte je jako plnohodnotné jídlo, alespoň co se do porce energie týče. Jestli je kupujete dětem, možná by nebylo od věci si připravit podobný nápoj doma smícháním mléka či vody a jogurtu, s přidáním rozmačkaného čerstvého ovoce. Mléčný tuk a přirozená sladkost ovoce by jim také dodaly rychlý cukr, ale měli byste jistotu, že tam není nic navíc. V ochucených jogurtových nápojích je například i guma či škrob, což snižuje obsah základních živin i prospěšných látek. Také se v nich objevují éčka a aroma.

Ovocné nápoje nejsou dieta

Další jsou nápoje ovocné. V džusech a ovocných šťávách je obsažen přirozený cukr z ovoce a k tomu jsou zdrojem vitaminů a minerálních látek. Patří do zdravého jídelníčku, ale nikoli jako doplnění pitného režimu. Sklenice ovocné šťávy je počítána jako porce ovoce. Pít byste je měli s mírou a nejlépe naředěné vodou. Přidané cukry neobsahují pouze džusy označené jako 100%, ať jde o čerstvou lisovanou šťávu nebo džusy z ovocného koncentrátu. Jinak obsahují ovocné nápoje nebo nektary velké množství přidaných cukrů.

Co tedy pít?

Pokud si hlídáte příjem cukru, měli byste si vždy vybírat takové nápoje, které ho obsahují méně než 5 g na 100 mililitrů. Kupované ovocné šťávy a ochucené nápoje lze nahradit obyčejnou vodou, do které přidáte bylinky nebo pro okamžitou či rychlou spotřebu i rozmixované ovoce. Jogurtové a mléčné nápoje lze velmi snadno připravit doma z mléka či vody a jogurtu, také případně s přidáním rozmixovaného ovoce. V obou případech získáte nápoje zcela bez přidaného cukru, jen s obsahem toho přírodního.

Karel Čapek

Kalendář

MIKULÁŠ

Chodí teď, chudák, po pražských ulicích, uskakuje před vozy, kluše mizernou břečkou bláta a razí si biskupskou berlou cestu mezi chodci: má svatou bílou bradu z vaty a mitru a mírnoučké modré oči, na zádech nůši s gramofonem a dělá zkrátka reklamu pro nevím kterou firmu. Tak daleko to došlo se svatým Mikulášem. Jeho čerti jsou zaměstnání u firmy Baťa, a ještě jiný konkurenční Mikuláš se produkuje ve výkladní skříní tuším závodu Moravia. Kde jsou andělé, nevím; doufejme, že v nebi, kde lomí rukama a bolestně potrásají křídly; i prší peříčka na zem, a proto se pořád chumelí; ale i ta peříčka jsou jaksi fórová a z nějaké náhražky, a proto hned tají, a z toho je to bláto, kterým cape najatý a zkrhlý Mikuláš s modrýma očima a pocákaným svatým ornátem. Když jsem byl maličký, chodil ještě pravý Mikuláš, i čert byl pravý, ale anděl nikoliv, to byla jenom Jůla, a od té doby jsem bezpočtukrát zjistil, že vůbec žádný anděl není pravý a že to je nakonec jenom ženská. Mikuláš byl však pravý a zázračný svatý, neboť přinášel s sebou dárky. Dárky jsou nejzázračnější věc na světě; vlastně je to jediná nesporně zázračná věc na tomto materialistickém světě. Mohu si, ví bůh, sám koupit párek, když už mám na něj tuze velkou chuť; ale kdyby mně někdo na ulici zničehonic daroval horký párek, nevěřil bych svým očím a štípl bych se do ruky a myslel bych, že to byl anděl či kdo. Na darované věci lpí taková podivuhodná mimořádnost; je to, jako by ta věc přišla z nebe. Pranic pohádkového dejme tomu není v tom, že někdo třicet let taškaří nebo šetří, až se dotaškaří nebo došetří blahobytu; ale pohádkové je, když dostane darem pytel dukátů nebo najde jeskyni vykládanou rubíny a zlatem jako Rechnerův krám. Dostat něco darem nebo to nalézt: to je zázračné jádro dobré poloviny všech pohádek u všech národů na světě. Z toho vidíte, že dar je věc řádu pohádkového, kouzelného a prostě zázračného. Darovanému koni nekoukej na zuby, 113 ne proto, že je pravděpodobně dřevěný, nýbrž proto, že je to kuň božský, spadlý z nebe a tajuplný; darovanému koni nekoukej na zuby, nýbrž vem ho kolem krku, polož mu tvář do hřívky a s očima zamhouřenýma sni o divu divoucím, který ti byl nadělen. Koupíš-li si papuče, víš, co si od nich můžeš slíbovat; ale dostaneš-li papuče darem, tu je to, pane, jiná:

mohou to být sedmimílové papuče, nebo ti mohou přinést štěstí nebo co; zkrátka jsou jaksi jiné než všechny ostatní papuče na světě, tajemnější a prostě zázračné. A teď už vím, proč nosí dárky Ježíšek nebo svatý Mikuláš: to proto, že žádný opravdový dárek není z tohoto světa, nýbrž přichází z nebe, je kouzelný a nadpřirozený sám od sebe, a proto nemůže být darován lidskou rukou. A proto Ježíšek opravdu je a svatý Mikuláš taky; na mou čest že jsou, a sice bytují nadpřirozeně v těch darovaných věcičkách, a proto když je rozbalíte, zavane z nich na vás taková nebeská a kouzelná vůnička, jež rozjaří vaše srdce. Dárky přicházejí z nebe, byť pozemským prostřednictvím lidského vybírání, smlouvání a placení; tentokrát ovšem platíme obchodníkovi jenom za doručení, jenom za to, že nám tu boží věc zabalil a vydal; ale věc sama, věc určená za dar, není k zaplacení, neboť je původu rajskeho. Budiž vám hodně naděleno.

Lidové noviny 6. 12. 1923

KOLEM VÁNOC

Už jsme si na to celkem zvykli, že „hoj ten Štědrý večer, tajuplný svátek“ je důkladně zmerkantilizován a znamená spíš důležitou položku hospodářskou než cokoli jiného; ale někdy se člověk přece jenom podiví, když shledá, jak se starodávný Ježíšek zmodernizoval a nabyl obchodní podnikavosti. Například vás přece jenom zarazí, když potkáte na ulici celý vozový náklad jmelí, přivážený někde ze sázavských končin. Čarodějné jmelí, posvátná bylina pohanská, vypadá totiž jako nepodařené seno, když toho je celá fůra; spíš by člověk řekl, že to je stlaní pro nějaká boží hovádka než čaromocné a tajemné bejlí, jehož magickým posláním je přinášet štěstí a hojit veškeré neduhy, nanejvýš pak nemoc padouců. Snad se už v příštích letech (dá-li nám Bůh zdraví) dočteme v hospodářské rubrice svých novin: „Stav na trhu jmelí uspokojivý; dovezeno šedesát vagonů. Nejčilejší poptávce se těší jmelí listnáčové, které znamená 84,50 Kč; jmelí

Pokračování na straně 14

jedlové 83,20, borové 82,70. Jmelí dubové (Loranthus quercinus) trvale bez zájmu, jelikož v zimě opadá. Slovenské jmelí 84,10, křivoklátské až 85,30 Kč.“

Na míň než na celé vagony to už dnešní Ježíšek ani nedělá. Dvě maminky nesou domů plné náruče dárků. „A budou ty kočárky včas?“ stará se jedna. „Budou,“ ujišťuje druhá, „mně říkal ten prodáváč, že jich zítra dostanou celý vagon.“ Vagon dětských kočárků, to je představa skoro monumentální.

Další zpráva: „Olovo k čarování: měkké olovo 26,8, cizozemské 25,4, likvidační cena 25,7. Očekává se další vzestup cen, jelikož světová těžba olova nestačí krýt vánoční poptávku. Vojenské správy ve většině států se uvolily uvolnit polovinu svých zásob olova, aby si každý mohl něco 119 na Štědrý večer ulít. V Německu byl povolen jen omezený příděl olova, 10 dkg na hlavu.“ Pořád hledám v novinách inzerát: „Nejvhodnější vánoční dárek je plynová maska.“ Kupodivu, dosud jsem ten inzerát nenašel; asi je v té výrobní branži nedostatek podnikavosti.

Je podvečer; utrmácený obchodní sluha veze někomu v tramvaji balík nakoupených dárků. Jedna výkladní skříň v ulici je ozářena z nevím jakých lamp sladkým modravým světlem, v němž se třpytí stříbrné a zlaté pozlátko. „To je krásné světlo,“ vydechl konduktér. „Takové... božské světlo,“ řekl znalecky obchodní sluha. „Máte pravdu, božské světlo,“ děl konduktér a zatáhl za řemen zvonku. „Jedeme!“ Kdyby dal spisovatel lidu do úst slova jako „božské světlo“, nikdo by mu to nevěřil; a přece je to pravda, a já to zaznamenávám jen proto, aby se spisovatelé nebáli mluvit o božském světle.

Lidové noviny 20. 12. 1936



ROZPAKY DAROVANÉHO

Mám silné podezření, že název „svátky radosti“ vymyslel nějaký čilý obchodní příručí, který se tím hleděl zalíbit svému šéfovi. Mezi námi řečeno, s žádnými svátky není spojeno tolik trampot, starostí, potíží, svízelů, mrzutostí, rozpaků a jiných většinou nelibých stavů a pocitů jako s těmihle Vánocemi. Mohlo by se mnoho říci o rozpacích dárcových, o jeho těžkém a krvavém přemítání, co dát, komu dát, co to stojí a kde na to vzít; ale protože už asi máte nakoupeno, nebudu vám kazit radost z vaší vlastní štědrosti.

Dávat dary je těžké; dostat dary je ještě těžší. Především, upřímně řečeno: dospělý člověk jaksi neumí dostávat dary a necítí se v této situaci docela volně. K dostávání darů je třeba, abychom tak řekli, stavu nevinnosti. Když jsem jako kluk dostal k Ježíšku bubínek, byl to dar zázračný; neboť nemohl jsem si bubínek udělat ani koupit; mohl jsem k němu přijít jen vyšší a čarovnou milostí daru. Kdybych dnes dostal k Ježíšku třeba i turecký buben s činelami, trianglem a zvonečky, snad bych se zaradoval, ale hned nato bych si asi řekl: Vždyť já bych si ten buben mohl koupit sám. To nejkrásnější na daru je, je-li to věc nedosažitelná jinak než darem. Opravdický dar může dostat jen dítě: prostě proto, že si dítě nemůže nic koupit. I takzvané dary od páneboha může člověk dostávat jen v útlém mládí; představte si, že by letos k Ježíšku dostal třeba pan ministr Šrámek od Páneboha dar psát verše jako Vítězslav Nezval nebo pan Baťa od Páneboha dar zpívat jako Jarmila Novotná (1907–1994) – (operní pěvkyně, herečka. Pozn. red.); myslím, že by je to uvedlo do velkých rozpaků a nevěděli by si s těmito dary jaksi rady.

Z toho důvodu (a mimoto z tiché obavy, že dostane něco, co mu k ničemu nebude a co zrovna nejméně potřebuje) prohlašuje dospělý člověk obyčejně už delší dobu před Vánocemi důrazně (a ovšem marně), že nic nechce, že to jsou hlouposti a ať mu nikdo nechodí na oči s nějakým dárkem. Přitom však nenápadně prohodí, že si po Novém roce bude muset koupit košile, ale takové ty s tenkým proužkem, žádné drahé, takové solidní, nebo takhle ponožky nebo



případně kšandy. Zvláštní je, že jeho okolí obyčejně naprosto ignoruje jeho projevy obojího druhu. Tím se dospělý člověk obyčejně poněkud uklidní. Budou-li to košile, říká si, tak dobře; musím se revanžovat – počkejme, košilemi ne: já zase koupím kravaty. V těchto starostech nastane Štědrý večer; stromeček svítí, děti jásají a tak dále; prosím vás, o tom se toho už napsalo habaděj. Člověk, který prohlašoval důrazně, že nic nechce, dostane svůj krásně zabalený dárek; v tom okamžiku mu poněkud spadne srdce do kalhot (– hergot, to asi budou kapesníky! a já jsem si koupil kapesníky před měsícem!) –, rozbaluje třesoucími se prsty balíček (to je víc papíru, než je toho uvnitř!), a konečně dostane na světlo svůj dárek. Jsou to ovšem kravaty. „Já jsem taky dal kravaty,“ vyhrkne provinile; načež se pokouší dát najevo

nejčistší dětinskou radost. (Tahle kravata, říká si, by měla mít jinou barvu; a tahle s kostkou, copak se to nosí?) „Ale ty jsou krásné,“ ujišťuje horlivě; jenže každý na něm vidí, že lže, a on sám si uvědomuje, že je to na něm vidět, i upadá do rozpaků tím větších. Rovněž se mu zdá, že kravaty, které on dal, nedošly dosti vřelého pochopení. „Zrovna kravaty jsem si přál,“ breptá rozpačitě, „ty člověk vždycky potřebuje, že?“ Nic platno, situace je poněkud pokažena; naštěstí jsou tu děti, nebo někdo začne něco povídat, že když byl maličký – „Uf,“ praví si obdarovaný s úlevou, „jen když už je to zas jednou odbyto!“

Lidové noviny 24. 12. 1927



VÝSLEDKY KLUB EINSTEIN

1. stromeček, kapr, dárky, anděl, ozdoba, betlém, zvoneček, cukroví, svíčka, ježíšek, jmelí, koledy
2. Maminka upekla 48 lineckých koleček, 63 rohlíčků a celkem 175 kusů cukroví.
3. rohlíček, perníčky, vosí hnízda, pracny, trubičky, linecké, kokosky, ořechy, kuličky, pusinky
4. Pekařův císař, Princezna se zlatou hvězdou, Honza málem králem, Byl jednou jeden král, Princové jsou na draka, Jak se budí princezny, Pyšná princezna, Princ a večernice, Šíleně smutná princezna, Lotrando a Zubejda, Tři oříšky pro Popelku, Zpekla štěstí, S čerty nejsou žerty, Anděl Páně
5. Př. Strom, meč, rok, kotrč, sok...
6. sníh
7. Př. Narodil se Kristus Pán; Chtic, aby spal; Veselé vánoční hody, Nesem vám noviny, Dej Bůh štěstí....

Oslava paní Yvetty Simonové
– pro p. Simonovou její přátelé z řad známých osobností připravili narozeninovou oslavu. Měli jsme možnost být u toho a užít si společně krásné odpoledne naplněné hudbou a příjemnou atmosférou.



Tanec s Petrem Veletou – stále pokračují pravidelné taneční hodiny s p. Veletou, které vždy přinesou skvělou atmosféru a úsměv na rtech.





Kreativní odpoledne –
v prosinci proběhne
v našem domově opět
vánoční jarmark s ukázkou
našich výrobků.
V posledních měsících
proto radostně tvoříme –
tentokrát svíčky
a zdobené plátěné tašky.





Půjdeme spolu do Betléma...

Celá čtyři a půl století nás dělí od doby, kdy jezuité přivezli do Prahy skutečné jesličky (betlém, praesape) a vystavili je v kostele sv. Klimenta na Starém Městě pražském. Něco nevídaného, nejen u nás, ale až od Dunaje. O jejich podobě skoro nic nevíme, ale léty se určitě měnily jejich znaky.

S počátkem tradice vánočních betlémů je spojeno jméno sv. Františka z Assisi (1182–1226). V jeskyni provedl scénu se živými zvířátky. V průběhu 15. až 16. století se betlémy rozšířily do šlechtických sídel. První betlém byl postaven v kostele sv. Klimenta a jesličky se začaly šířit i do dalších kostelů. O to se staraly církevní řády – jezuitů, dominikánů a františkánů. Poté ale, za doby Marie Terezie, byl vydán zákaz rozšiřování betlémů a po reformách císaře Josefa II. byly odstraněny ze všech církevních objektů. Prý poutě k betlémům měly odvádět poddané od práce.

Tento zákaz podnítil tvorbu lidových betlémů v nevídané rozmanitosti. Lidé vytvářeli betlémy doma a zrodilo se lidové betlémářství a přibývání postav. V 19. století byly betlémy utlačovány novou tradicí vánočních stromků.

Typy betlémů

Použitý materiál byl velmi rozmanitý: papír, dřevo, hlína, těsto, vosk, sádra, textil, sklo a vše, co bylo dostupné. Nejstarší dřevěné figurky vyráběli v Orlických horách. Prodávaly se i do ciziny.

Stavěcí betlémy se prodávaly ve formě papírových archů. K evropské špičce pak patřily předlohy od slavných umělců: Mikoláš Aleš, Josef Lada, Marie Fischerová – Kvěchová. Poprvé totiž ztvárnily osoby i v lidovém oděvu.

Figurky do betlémů se tvořily i z chlebového těsta s přidáním česneku nebo popela jako odpuzovače škůdců.

Keramické figurky se vyráběly s glazurou. Vynikaly figurky Heřmana Landsfelda ze Strážnice a Oldřicha Úředníčka z Tupes.

Skříňkové betlémy jsou situovány do uzavíratelných skříněk. Velikost se řídila možnostmi tvůrce a majitele. Betlémy byly k vidění na celém území, kromě východní Moravy. Na figurky byl používán vosk, traganť.

V tomto případě se používal skleněný poklop (výduť nebo šturc).



Skladba betlémů

Základem je svatá rodina. Ježíšek v kolébce nebo jej Maria chová na klíně. Podle sv. Brigity se tento obraz stal oficiálním. Později se objevil Ježíšek jako starší dítě vítající hosty. V době baroka byl oblečen do bohatého šatu a v této době se stal Pražským Jezulátkem uctívaným v celé Evropě.

Panna Maria a Josef – Marie se objevuje s Ježíškem už v 5. století. Hlubokou symboliku skrývá barevnost jejího šatu. Bílá symbolizuje čistotu, červená lásku a modrá věrnost a Krista. Josef je znázorněn sedící u jesliček a má žlutý šat s modrým pláštěm.

Anděl – okřídlená nadpozemská bytost. Má šerpu s nápisem GLORIA IN EXCELSIS DEO – SLÁVA BOHU NA VÝSOSTECH.

Zvířata – patří k původním svědkům Ježíškova narození, nejčastěji oslík a vůl.

Pastýři – časem se přidávaly další postavy. Byly zobrazeny v rouchu, kolem krku beránka. Zaujímaly různé postoje. Posléze byly zobrazovány s atributy různých povolání.

Tři králové – neodmyslitelnou součástí Betlémů jsou Kašpar, Melichar a Baltazar. Nejprve jich bylo 12. Na 3 je stanovil Origanos v roce 250. Měli pocházet z různých zemí – Kašpar z Tharisu, Melichar má královskou korunu a truhličku, Baltazar nese kadidlo. Mají bohatý doprovod, často velbloudy a slony.

Darovníci – nejrozumnější postavy, dle obyvatel, lokality a zájmu tvůrců.

Hudebníci – objevují se nejrozumnější nástroje, opět dle zájmu a charakteru lokality.

Stromy, krajina – podle přírody i fantazie tvůrců, často orientální.

Betlémy považujeme za jednu z nejpůsobivějších symbolů Vánoc.

O Vánocích jsou naše duše naplněny citem lásky a porozumění. Hledáme něco ušlechtilého a radostného. Vzácný svět betlémů nám k tomu hojně přispívá.

Zpracovala Věra Ličmanová



Zdroj: Betlémy: Vánoce v galerii – Vánoce v muzeu, autorky: Romana Habartová, Marta Kondrová, ISBN 978-80-86185-95-8

INFORMACE Z DOMOVA



Další stravovací komise budou **3., 17., a 31. 12.**
O schvalování nového jídelníčku budou členové stravovací komise předem informováni.

Schůzka
důvěrníků
s vedením
domova se uskuteční
ve středu 3. 12. 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.

Zooterapie – Již máme zimní čas v plném proudu a s ním také pokračuje další sezóna setkávání se zvířaty paní Bukričové v naší velké zahradě.



VIRTUÁLNÍ VÝLETY PO KRÁSÁCH NAŠÍ VLASTI I SVĚTA

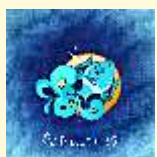
Do našich 3D brýlí jsme nahráli nový obsah, který je v češtině. Nechte se provést po Pompejích, Florencii, ale i Brně nebo Bratislavě. Neváhejte oslovit svého aktivizačního pracovníka.

Prosinec



Kozoroh - 22. 12. – 20. 1.

Udržujte kontakt s příbuznými a řešte vše otevřeně. Každá pozitivní interakce zlepšuje atmosféru a snižuje napětí.



Vodnář - 21. 1. – 20. 2.

Možná cítíte dilema mezi partnerem a přáteli, ale není potřeba být všude najednou. Zvolte prioritu podle pocitů.



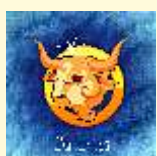
Ryby - 21. 2. – 20. 3.

Jezte pravidelně a vyváženě, každé jídlo má svůj účel. Sledujte reakce organismu a při únavě zvyšte příjem ovoce a zeleniny.



Beran - 21. 3. – 20. 4.

Doplňujte hydratační produkty a pijte dost vody, tělo se odmění pružností. Sledujte suché oblasti a reagujte okamžitě.



Býk - 21. 4. – 21. 5.

Vstaňte a protáhněte záda a nohy, krev proudí a tělo se uvolňuje. Udělejte pauzu, krátké cvičení má dlouhodobý efekt.



Blíženci - 22. 5. – 21. 6.

Prosinec s vaším znamením přináší harmonii a jemnou podporu ve vztazích. Energie vám pomůže v rozhodování.

HOROSKOPY



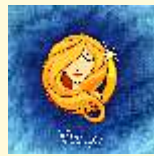
Rak - 22. 6. – 22. 7.

Zastavte se a vyslechněte druhou stranu, diskuse odhalí řešení. Vyjádřete svůj názor klidně, raději počítejte do deseti.



Lev - 23. 7. – 22. 8.

Energie v zimě může být různá, existuje však prostor pro porozumění. Buďte vnímaví a reagujte citlivě a opatrně.



Panna - 23. 8. – 22. 9.

Udělejte si hezký večer, soustřeďte se na přátele. Malé rozhovory a smích budují silnější vazby než velké plány.



Váhy - 23. 9. – 23. 10.

Čeká vás spontánní moment, který má chuť stát se tradicí. Podpořte ho radostí. Tak se rodí rituály, které všichni milují.



Štír - 24. 10. – 22. 11.

Najděte si chvíli na klidné dýchání a uvolnění, mysl potřebuje reset. Skvělá jsou dechová cvičení, regulují napětí.



Střelec - 23. 11. – 21. 12.

Užívejte si klidné zimní období plnými doušky. Vůni čaje a relax u knihy. Prosinec k tomu přímo vybízí