

<b>NOVOROČNÍ ÚVODNÍK .....</b>	<b>1</b>
<b>FÓRUM.....</b>	<b>2</b>
<b>OSOBNOSTI ČESKÉ HISTORIE- VLADO MILUNIČ.....</b>	<b>3</b>
<b>ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA SPORTU – LEWIS HAMILTON.....</b>	<b>5</b>
<b>ZE SVĚTA PŘÍRODY-PŘIKRMOVÁNÍ PTÁKŮ V ZIMĚ .....</b>	<b>8</b>
<b>ZDRAVÍ V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH.....</b>	<b>11</b>
<b>KALENDÁŘ .....</b>	<b>14</b>
<b>CHVILKA POEZIE .....</b>	<b>14</b>
<b>POHÁDKY NA POKRAČOVÁNÍ .....</b>	<b>15</b>
<b>SEZNAMTE SE PROSÍM .....</b>	<b>16</b>

## NOVOROČNÍ ÚVODNÍK



### **Vážení a milí obyvatelé, čtenáři, zaměstnanci.**

Předně mi dovoluji vám popřát pohodový a klidný den v novém roce 2024. Burácení ohňostrojů po celém světě utichlo a my jsme se přenesly do roku nového. Tento přechod je vždy spíše jen symbolický než faktický, čas plyne bez ohledu na to, jaký význam mu dáváme.

Máme za sebou další turbulentní rok jak u nás, tak v celém světě. Žijeme v době, kdy máme

informace nadosah, jsme neustále ovlivňováni a mnohdy i sváděni k tomu je vyhledávat, sledovat, noříme se do oceánu zpráv a problémů, ztrácíme nit, co je pravdivé a co nikoli. Vzdalujeme se sami sobě, svému vnitřnímu kompasu, necháváme se svádět povrchem věcí a důležité věci, i když je cítíme, nám mnohdy unikají.

Proto nám všem do roku nového přeji, ať se nenecháváme svádět povrchem věcí. Ať si uvědomujeme, že situace jsou takové, jaký význam jim dáváme, že to kam zaměřím svou pozornost, to v sobě posiluji, ve svých myšlenkách i v pocitech. V tom vězí síla naší volby, tím tvořím svůj svět ale i ten svět kolem sebe. Nezapomínejme na důležité drobnosti jako, vzájemná mezilidská úcta i přes to, že můj pohled na věci je jiný než někoho

druhého. Nacházejme radost v radosti druhého.

Chtěl bych rovněž poděkovat všem zaměstnancům, za jejich pracovní nasazení a klientům za trpělivost. Přeji všem hodně zdraví a spokojenosti. Věřím, že společným úsilím a zapojením zvládneme i tento rok, věřím, že každý z nás může přispět k tomu, abychom se v našem domově cítili příjemně.

Mgr. Evžen Kokeš, ředitel Domova pro seniory Malešice

## FÓRUM

### Sportovní hry v DS Kobylysy

Různé soutěže v roce 2023 uzavřelo sportovní klání 22. listopadu v Domově pro seniory Kobylysy. Soutěžením jsme si moc užili a získali i mnoho cenných medailí.



### Poděkování Ježíškovým vnoučatům

Dovolte mi poděkovat Ježíškovým vnoučatům, kteří i na letošní Vánoce udělali radost mnoha našim klientům v plnění jejich přání.

Děkujeme nejen jim, ale i Českému rozhlasu za realizaci tohoto projektu.

### Děti mezi námi

Setkávání s dětmi z mateřských školek bude i nadále pokračovat v novém roce. S dětmi z MŠ Hřibská se opět setkáme na připravovaném Masopustním rejci, 28. února.

### Masopust v DS

Dovolte mi vás pozvat na letošní již zmíněný Masopustní rej. Ten se bude konat ve středu 28. února od 13:30. Navštíví nás děti z MŠ, hrát na harmoniku a zpívat bude Eliška Sýkorová, nebudou chybět koblihy a další dobroty.

### Malešický mozek

Vážení klienti, blíží se měsíc březen, ve kterém, v rámci mezinárodního týdne paměti, organizujeme soutěž pro seniory mezi jednotlivými domovy důchodců. Letos to bude již XIV ročník. Této soutěži bude předcházet domácí kolo, ze kterého vybereme 4 klienty, kteří postoupí do finále. Akce je pro všechny klienty, kteří mají zájem a baví je si udržovat aktivní mysl. Domácí kolo se bude konat poslední únorový týden. Finále pak proběhne v týdnu od 11. do 15. března.

# OSOBNOSTI ČESKÉ HISTORIE

## Vlado Milunič



Byl český architekt chorvatského původu. Narodil se 3. března 1941 v Záhřebu. Jeho rodiče, oba lékaři, se na konci 40. let vraceli z dvouleté stáže v USA a při mezipřistání v Praze zůstali v Československu jako političtí emigranti. Závčas se totiž dozvěděli o jedné z právě probíhajících Titových politických čistek. Milunič směl až po dlouhém desetiletém odloučení s třemi sestrami vycestovat z Opatije, kde žili s babičkou, za rodiči do Prahy.



Sudoval na Fakultě architektury ČVUT v Praze v letech 1960 až 1966. Po studiu byl do roku 1969 na stáži v Paříži, kde vystřídal asi deset kanceláří. Po návratu do Čes-

koslovenska (od roku 1969) spolupracoval více než 20 let na sociálních stavbách s Janem Línkem, se kterým začínal v projekční kanceláři známého architekta Karla Pragera.



Postupně se osamostatnili a v 70. a 80. letech společně navrhli řadu staveb občanské vybavenosti, především domů s pečovatelskou službou a domovů pro seniory v Praze i jiných městech. Nejprve vznikl projekt pro Bohnice, postavený v letech 1972 až 1982, dále Malešice (1974 – 1985) a později ještě Chodov a Háje.



V roce 1990 založil vlastní Studio VM (Volné myšlenky) a navrhl například Kuthonovu vilu v pražském Břevnově, poutač Galerie hlavního města Prahy a velký obytný soubor

Hvězda na pražských Petřinách. Jako jeho nejznámější stavbu lze považovat Tančící dům na Rašínově nábřeží. Na parcele Tančícího domu dlouhou dobu nebylo nic. Prázdnou zde bylo kvůli bombardování na konci druhé světové války, kdy americká vojska omylem zasáhla Prahu. Parcela byla velmi zajímavá. V sousedním domě bydlel tehdejší disident Václav Havel, který se s Vladem Miluničem přátelil. Po sametové revoluci oba snili o tom, co by na parcele mohlo vzniknout. Pozemek koupila nizozemská pojišťovna NATIONALE NEDERLANDEN a stala se investorem návrhu, který spolu s Vladem Miluničem vytvořil americký architekt Frank O. Gehry. Vznik budovy provázely protesty či ušklíbání, a autoři dokonce museli osobně čelit davu lidí, aby obhájili její existenci. Nakonec se stala neotřesitelnou ikonou české moderní architektury. Záhy získala nejvyšší ocenění v kategorii designu v prestižní anketě amerického časopisu Time.



Milunič se neomezoval jen na Prahu či Českou republiku. Podle jeho projektu například vznikla atypická vila v jihočeské Plané nad Lužnicí.

V zahraničí se podílel například na vzniku takzvané české čtvrti v čínské Šanghaji.

Milunič byl také častým kritikem korupce, klientelismu a dalších nešvarů, a to nejen v architektuře. Známy byl také svým odmítavým postojem k výstavbě výškových domů v Praze.

V roce 1998 byl Milunič jednou z jedenácti osobností, které při příležitosti oslav osmdesátého výročí vzniku republiky ocenil pražský magistrát.

V roce 2019 mu Chorvatská republika udělila vyznamenání ANTE STARČEVICE za celoživotní dílo.

Působil jako pedagog na FA ČVUT v Praze, aktivně pracoval jako člen poroty festivalu EKOFILM. Intenzivně se po celý život zapojoval do diskuzí o aktuálních otázkách architektury.

Vlado Milunič zemřel 17. září 2022 v Praze po dlouhé nemoci ve věku 81 let.

## ZAJÍMAVOSTI ZE SVĚTA SPORTU



### Lewis Hamilton

Lewis Hamilton, jeden z nejznámějších sportovců světa a legenda závodních okruhů. Je opravdovou hvězdou Formule 1! Sir Lewis Hamilton má spoustu zarytých příznivců i kritiků, ale během své dlouholeté kariéry v královské disciplíně motorsportu nám už dokázal, že se za vítězstvími žene jako lev. Víte však, s jakým autem začínal ve svém osobním životě? V časech, kdy se snažil prosadit ve Formuli 1 se inspiroval autem své matky a koupil si moderní Mini.



Brit Lewis Hamilton je bez debat jedním z nejlepších a nejuspěšnějších pilotů Formule 1. V tomto roce devětatřicetiletý jezdec (7.1.1985) svou ohromující hvězdnou závodnickou kariéru ve vrcholném královském šampionátu motorsportu zahájil už v roce 1997, když se přihlásil do speciálního programu stále McLaren pro hledání mladých talentů. Vydal se tak na náročnou cestu, během níž zatím získal sedm titulů Mistra světa ve Formuli 1 a s legendárním Michaellem Schumacherem je spoludržitelem rekordu.

Úplně prvního závodu ve Formuli 1 se však Hamilton zúčastnil až v roce 2007 při Velké ceně Austrálie s monopostem McLaren-Mercedes. Vedení McLarenu mu nabídlo životní šanci, aby světu ukázal svůj jezdecký talent. A on svou příležitost nepromarnil, protože během svého závodního debutu ve F1 dojel na třetím místě, hned za druhým stájovým kolegou Fernandem Alonsem a vítězem Kimi Räikkönenem. A to byl teprve začátek, protože už koncem následující sezóny byl mistrem světa.

### Osobní život

Hamiltonovi prarodiče z otcovy strany emigrovali do Velké Británie z Grenady v 50. letech. Jeho dědeček pracoval v Londýnské podzemní dráze. Lewisova matka Carmen a otec Anthony (který je nyní IT konzultant) pojmenovali svého potomka po americkém olympijském vítězi v atletice, Carlu Lewisovi. Hamiltonovi rodiče se

rozvedli, když byly Lewisovi 2 roky. Do svých deseti let žil Lewis u své matky, potom se svým otcem, nevlastní matkou a s nevlastním bratrem, trpícím mozkovou obrnou. V šesti letech začala Hamiltonova závodnická kariéra, když mu otec půjčil motokáru. Jeho otec měl zároveň 3 zaměstnání, aby mohl Lewis závodit. Když mu bylo 9 let, setkal se s šéfem týmu McLaren Ronem Dennisem a řekl mu: „Jednou pro vás budu závodit... Budu závodit za McLaren.“ Hamilton navštěvoval Školu Johna Henryho Newmana v Stevenage. Ve velmi nízkém věku už uměl karate, když si jeho závodnických úspěchů všímali místní rváči. Když mu bylo dvanáct let, získal svůj první černý pás v tomto sportu. Hamilton se věnoval i fotbalu, ve škole ho hrál jako záložník. V bulváru byl často zmiňovaný jeho několikaletý vztah se zpěvačkou Nicole Scherzingerovou. V roce 2022 ke svému stávajícímu britskému občanství převzal i čestné brazilské občanství.

## Kariéra

Nejslavnější éra Lewise Hamiltona začala se závoděním v barvách ikonických stříbrných šípů. Od začátku sezóny 2013 až do dnešních dnů je esem v rukávu mimořádně úspěšné stáje Mercedes-AMG Petronas Motorsport.

Všechny mistrovské tituly má doposud z let 2008, 2014, 2015, 2017, 2018, 2019 a 2020, přičemž mu stačí už jen jeden k tomu, aby

byl absolutním králem Formule 1. V historii motoristického sportu zatím nikdo nezískal více titulů než on a Michael Schumacher. Už se mu však povedlo překonat několik „Schumiho“ milníků, jakým je i počet vyhraných velkých cen, stejně tak Lewis už překonal i jeho počty startů do závodů i umístění na stupních vítězů.

Není tak překvapením, že Lewis Hamilton během svého života ve Formuli 1 vydělává až nepředstavitelné peníze. Z nich financuje i svou fascinující sbírku aut. Najdeme v ní i ty nejexkluzivnější hypersporty posledních let jako Mercedes-AMG One, McLaren P1, LaFerrari, a dokonce měl i na zakázku vyrobené unikátní Pagani Zonda 760 LH. A to vše doplňují další luxusní auta, klasické ameriky i extrémně rychlé motorky.



Jenže jaké auto měl pilot F1 jako úplně první? Bylo to novodobé Mini! Jen krátce po úspěšném zvládnutí řidičských zkoušek a získání řidičáku v roce 2002 si s pomocí svého podporujícího otce koupil ojeté moderní Mini. Mnozí experti

souhlasí, že je vhodným autem pro začínající řidiče a Lewisovi při rozhodování pomohlo i svezení se stylovým Mini své matky, jak bylo již zmíněno dříve.

Zázračný mladík postupně dospěl a z opěvovaného talentu se změnil v muže mnoha protikladů – buď ho milujete, nebo nenávidíte. Možná to tak sám chce, vyvolává kontroverze snad každým slovem, které prohlásí.

Hamilton rozvířil vody prohlášením, že jeho život je plný i jiných aktivit než závodění, a pokud by musel odejít, svět se nezbortí. Tím si však zástupy svých odpůrců nezískal.

### **Sledované výstřelky**

Je hlasitým zastáncem hnutí Black Lives Matter, které někdy až do extrému hájí práva černochů. Před prvním závodem požádal své jezdecké kolegy, aby na počest myšlenek hnutí poklekli, jak to vídal třeba v britské Premier League.

Byl z toho parádní guláš, někteří jezdci položili koleno na asfalt, jiní se nad nimi tyčili se zvednutou hlavou. A k Hamiltonovu zklamání (a na rozdíl od jiných soutěží) se jejich potrestání ani neocitlo na jednacím stole.

Sám byl přitom v minulosti obviněn ze sexismu, když v roce 2015 po Velké ceně Číny stříkal šampaňským do obličeje Liou S'-jing, jedné z hostesek stojící vedle pódia pro vítěze, ačkoliv ona o žádnou sprchu zjevně nestála.

Rešil také tahanici s týmem McLaren, když na internetu zveřejnil citlivá data z jeho telemetrie. Ve Francii pykal za

nedodržování předpisů, když zapomněl, že není na okruhu, a řítil se po dálnici rychlostí téměř 200 kilometrů za hodinu.

V Monaku naboural tři stojící auta a poté se hloupě vmlouval. Policie řešila i jeho video ze silnice, jak se natáčí při jízdě na motorce. „Je to moje věc, stává se. Někdy mě bohužel lidé řeší jen proto, že jsem známý,“ napsal k tomu později na sociální síť.

Hamilton rozhodně není svatoušek, možná není ani hodný kluk, ale nejspíš to pro formuli 1 není špatně.

Hamiltonovi žádný úpadek nehrozí. Kluk otlučený životem se nikdy nebude vozit v závěsu za lepšími a s pokorou přijímat prohry. Možná si nadělá pár nepřátel, ale i negativní reklama je reklama a díky němu se bude o Formuli 1 dál mluvit i mimo závodní dráhy.

### **Nekonečná jednání**

O jeho vysokém sebevědomí svědčí například i jednání o nové smlouvě pro sezónu 2021, která byla nekonečná. Hamilton měl v sezoně 2020 smlouvu na 30 milionů liber (879 milionů korun) a dalších deset dostával v bonusech a v roce 2021 chtěl, navzdory krizi finanční i sportovní, víc.

Jako sedminásobný šampion toužil získat i podíl na příjmech týmu a vlivu ve skupině Mercedes. Chtěl používat logo Mercedesu pro své vlastní marketingové účely, což o světelné roky přesahuje běžný kontrakt závodního pilota. Bývalý šéf stáje Formule 1 Eddie Jordan

dokonce prohlásil: „Ukázal bych mu dveře.“

Detaily nového kontraktu nebyly zveřejněny, ústupky však musely nastat na obou stranách. Za královskou odměnu chtěl Mercedes od Lewise, který před lety vystrkal z týmu McLaren šampiona Fernanda Alonsa, také královské výkony.

Britský závodník, jenž byl před třemi lety povýšen na rytíře, a tak může používat titul sir, spolupracuje s řadou významných firem, jako jsou například Mercedes-Benz, Puma, Electronic Arts, Bose nebo Tommy Hilfiger. Díky všem jeho příjmům mu patří 21. místo nejlépe placeného sportovce světa, což není vůbec špatné umístění. Jestli se mu podaří získat 8. mistrovský titul a stane se tak absolutním králem Formule 1 můžete sledovat v roce 2024.

## ZE SVĚTA PŘÍRODY

### Přikrmování ptáků v zimě



Přikrmování ptáků na krmítkách je velmi oblíbenou aktivitou po ce-

lém světě. V období, kdy ptáci mají nedostatek potravy, jim můžeme pomoci právě přikrmováním na krmítku. Odměnou je možnost pozorovat jedinečné divadlo, ve kterém se nám zblízka předvedou nejen běžní obyvatelé přilehlého parku či zahrady, ale i skrytě žijící druhy ptáků. Máme je doslova na dosah, a tak se můžeme snadno naučit rozoznávat jednotlivé ptačí druhy. Pravidelná péče o krmítko může sehrát velkou roli také v životě dětí, kterým pomáhá vybudovat kladný vztah k přírodě.

Nicméně všeho moc škodí, a může to platit i pro přikrmování, jak ukazují poslední studie. Pokud se rozhodnete ptáky přikrmovat, doporučujeme přikrmovat zodpovědně a mít na paměti rizika spojená s touto oblíbenou aktivitou.

Vědci jsou teprve na začátku pochopení všech pozitivních a negativních dopadů, které jsou spojeny s velmi rozšířeným přikrmováním.

Pokud se rozhodneme krmit a budeme se držet několika zásad, můžeme ptákům na krmítkách přikrmováním pomoci. Musíme mít ale na paměti, že umístěním krmítka na svou zahradu či balkon (i parapet okna) na sebe bereme zodpovědnost a ptákům můžeme v případě nesprávného krmení i ublížit.

#### ***Rizika přikrmování a doporučení:***

- Přikrmováním podporujeme jen několik běžných druhů. Ostatním druhům se doplňkům stravy v po-



době krmení nedostává, a tak mohou být v nevýhodě. Například mohou být vystaveni větší konkurenci ze strany krmítkových druhů (např. při výběru hnízdní dutiny).

- Proto bychom měli krmit s mírou, nepřekrmovat. Nevadí, pokud krmítko zůstane po nějaký čas prázdné.

- Krmíme hlavně v zimním období při nízké teplotě a sněhové pokrývce, kdy je nejtěžší najít dost potravy.

- Mimo zimní období hrozí vyšší riziko přenosu chorob, ptáci mají jiné potravní nároky a přikrmovat tak, abychom omylem neublížili, je mnohem obtížnější. Uzpůsobíme proto raději zahradu, balkon či své okolí tak, aby ptáci našli dostatek přirozené potravy a úkrytů. Pomůžeme tím nejen ptákům, ale i hmyzu.

- Krmítka představují v přírodě neobvyklou situaci, kdy se na stejné malé ploše opakovaně potkávají ve velkých počtech různé druhy ptáků. Taková místa mohou sloužit k přenosu nemocí. Velký pokles populace zvonků zelených (nyní i pěnkav obecných) ve Velké Británii dávají vědci do souvislosti s rozšířeným přikrmováním, který způsobil přenos krmítkové nákazy tzv. trichomonázy mezi zvonky.

- Pro snížení rizika přenosu nemoci na krmítkách doporučujeme mít raději víc menších krmítek.

- Krmítka je potřeba pravidelně čistit horkou vodou (jednou týdně).

- Pravidelně sledujeme ptáky na krmítku a v případě podezření na výskyt nakaženého ptáka vyhodíte veškerou potravu na krmítku i pod ním a místo vydezinfikujeme. Po opláchnutí nechme krmítko řádně vyschnout a alespoň na dva týdny krmení přeručíme. Napadení jedinci jsou apatičtí, působí „rozcuchaným“ dojmem. Posedávají na krmítku, ale nemohou polykat potravu. Sami se nákazy obávat nemusíme.

- Umístěním krmítek v blízkosti domů hrozí ptákům dvě nebezpečí – predátoři v podobě domácích koček a skleněné plochy.

- Krmítka umísťujeme daleko od nezabezpečených skleněných ploch.

- Krmítka umísťujeme na klidné a dobře přehledné místo, nejlépe ve stínu, odkud mají ptáci rozhled a mohou včas uniknout před případnými predátory.

- Špatnou nabídkou potravy nebo zkaženým jídlem můžeme ptákům ublížit. Nezdravé jídlo nebo nepůvodní krmivo může mít negativní dopady na jednotlivé druhy i celá společenstva.

- Ptákům se snažíme nabídnout pestrou nabídku kvalitního krmiva, které pochází z ověřených zdrojů. Pestrá nabídka přiláká zároveň víc druhů.

- Potrava musí být vždy chráněna před sněhem a deštěm, aby se nekazila.

- Nikdy nekrmíme plesnivým či jinak zkaženým krmivem. Vhodné potraviny z naší kuchyně, jako je vařená rýže, maso nebo lůj, nesmějí být kořeněné, solené, uzené, přepálené apod.

### **Čím krmit?**

Potrava u nás přezimujících opeřenců je převážně rostlinná a tvoří ji různá semena, bobule a jiné plody. Většina ptáků běžně navštěvujících krmítka nejlépe přijímá slunečnicová semena. Vrabci nebo hrdličky uvítají na krmítku také obilná zrna jako oves, proso a pšenici. Zakoupit můžeme také již namíchané směsi krmení pro přezimující ptáky označované jako krmivo pro venkovní ptactvo či zimní směs. Když ponecháme na podzim několik jablek na stromě, budou nám za ně vděční kosi a kvíčaly, a budeme-li mít štěstí, dočkáme se i malého hejna pestrých severských návštěvníků – brkoslavů severních. Strakapoudy, sýkory či brhlíky nejlépe pohostíme tukovou směsí, kterou můžeme zakoupit v podobě lojových koulí. Na krmítku se v žádném případě nesmíme zbavovat kuchyňských zbytků, jako jsou všechna slaná, sladká, kořeněná, přepálená, uzená nebo zkažená jídla. Ptákům způsobují těžké zažívací potíže a leckdy i smrt. Z naší kuchyně ale můžeme použít ovesné vločky, strouhanku (z nesoleného pečiva), strouhanou

mrkev, pro kosi a kvíčaly také vařenou rýži či vařené brambory.



### **Příkrmování vodních ptáků**



Nabízená potrava by měla odpovídat tomu, čím se zvířata živí v přírodě. Labutě jsou býložravci a konzumují převážně vodní rostliny. Kachny patří mezi všežravce a kromě vodních rostlin, kořinek a semen loví rybičky, vodní plže a bezobratlé a nepohrdnou ani mršinami.

### **Základní zásady**

- Přikrmujeme jenom v zimním období, zejména během silných mrazů.
- Nabízíme základní potraviny v přírodním stavu (neochucené).
- Pokud vidíme, že se ve vodě nebo jejím okolí vyskytuje větší množství krmiva, nepřihazujeme další. Přinesené potraviny způsobují velký nárůst živin ve vodě, co má za následek její znečištění a podporuje nadměrné množení mikroorganismů, které mohou působit i toxicky (plísň, botulismus)

### **Nejčastěji doporučované krmení pro vodní ptáky:**

Obiloviny (pšenice, oves, žito a další), hrách, cizrna, kukuřice – čerstvá, rozmražená, nemusí být vařená, salát, listová zelenina, vařené brambory, odřezky nebo slupky ze zeleniny, speciální granule pro vrubozobé ptáky.

### **Nevhodná potrava**

Kořeněné, slané, sladké, mastné potraviny, zbytky jídla, plesnivé, zkažené potraviny, krmivo s ostrými hranami, které by mohlo ptákům poranit jícny, příliš mnoho jídla na jednom místě.

### **Pečivo:**

Pozor na pečivo! Všichni to známe – ne všechno, co nám chutná, nám i prospívá. A tak je to i u ptáků. Nabízené dobroty jim sice chutnají, ale i s dobrým úmyslem přinesené potraviny mohou ve velkém množství vodním ptákům uškodit. Pro ptáky pečivo představuje snad-

ný zdroj energie. Chybí v něm však důležité vitamíny, minerály a stopové prvky, potřebné pro jejich zdravý růst a fungování.

Zvláště nevhodné je přikrmování pečivem během hnízdní sezóny. Nedostatek potřebných živin v potravě způsobuje nesprávný vývin kostí a kloubů mladých ptáků a jejich následné deformace. Ty mohou mít za následek neschopnost létat. Takový pták mnohokrát není schopen pro sebe zabezpečit dostatek potravy a často se stává i snadnou kořistí predátorů.

- představuje snadný zdroj energie, ale chybí v něm důležité vitamíny, minerály a stopové prvky
- raději nabízíme jiné druhy potravy, když pečivo, tak jenom v omezeném množství jako jejich doplněk
- v příliš velkém množství škodí ptákům i přírodě

## **ZDRAVÍ V ŠIRŠÍCH SOUVISLOSTECH**

### **Cyklus zdraví a člověk v širších souvislostech v rozhovorech s MUDr. Soňou Hájkovou 12. pokračování**

Milí čtenáři, srdečně vás zdravíme v novém roce a věříme, že si spolu užijeme naše další rozhovory s doktorkou Soňou, které mohou přinášet inspiraci, jiné úhly pohledu i možnost k zamyšlení. Věřím, že pro nás rok 2024 bude laskavý, mí-

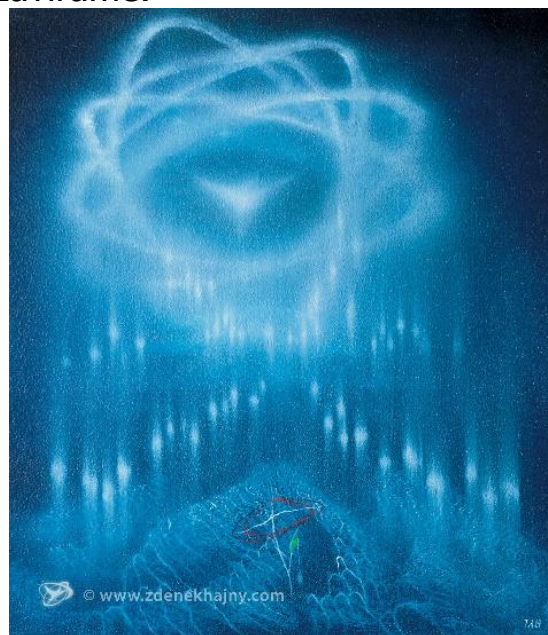
rový i tvůrčí a především takový, jaký si ho budeme tvořit ve svých snech a přáních.

***Soňo, hodně jsem přemýšlela, čím začít náš lednový rozhovor. V hlavě mi vířilo tolik témat... Chtěla bych vstoupit s čtenáři do roku 2024 klidně a láskyplně. Pojďme se pobavit o významu slova LÁSKA. Často je tak hojně zneužívané, komerčně využíváno, někdy skrývající závislost než pravý obsah slova. Každý má dnes svou pravdu, ale věříme-li v nějakou vyšší pravdu, mělo by se o lásce a jejích nuancích mluvit univerzálně. Jaké všechny obměny můžeme zmínit? Láska jako vášeň, rodičovská láska, partnerská láska, milenecká láska, láska k přírodě, láska k životu, Agape... Co vše se zde promítá, zasahuje? Mohla bys nám říci, jaké je tvoje vnímání obsahu slova láska i v jeho nuancích? Existuje ve slově láska světlo i temnota. Musí i láska hledat harmonii a rovnováhu?***

I já moc zdravím všechny věrné čtenáře, přeji v novém roce novou naději. Naději v dobrý svět, dobrou a smysluplnou budoucnost, naději pro působení lásky v nás i kolem nás.

Děkuji, Katko, za otevření tak krásného tématu, jakým láska opravdu je. Především uvedu, že nejsem odborníkem na lásku (no kdo jím asi je...), ale budu na téma nahlížet jednak z terapeutického

hlediska, z pohledu mezilidských vztahů a také z perspektivy mých duchovních zkušeností. Esenciálně lásku vnímám jako prapůvodní a přirozený stav bytí, stav propojenosti, otevřenosti, důvěry a odevzdání. Stav jakéhosi splynutí s veškerenstvím, který nás povznáší, otevírá, uklidňuje, přináší pocit bezpečí a odevzdání. Vnímám, že **tam, kde se krása, pravda a dobro potkává, tam se prožitkově dotýkáme té skutečné lásky – Agapé.** Kdybychom jako lidé trvale žili ze své duchovní podstaty, pak bychom od tohoto stavu bytí patrně nebyli odděleni. My však nejsme jen bytostí duchovní, jsme také bytostí biologické, psychické a sociální, a to jsou důvody, proč často lásce stavíme do cesty překážky a doslova padáme do pocitů oddělenosti a podmíněnosti. Máme pocit, že láska k nám přichází odněkud zvenčí, že si ji musíme zasloužit a ne, že se jí střídavě otevíráme a uzavíráme.



*Zdeněk Hajný (galerie Cesty ke světlu)*

Z našeho lidského pohledu často vnímáme, že prožívání lásky je podmíněno něčím vnějším – tím, jací jsme, nějakou osobou, jejím činem, nějakou událostí, narozením dítěte nebo nějakým silným prožitkem hudby, přírody, uměleckého díla. Ano, takové zkušenosti jsou nám známé a my potom říkáme: „Zamiloval jsem se do této osoby, do této hudby, do této části přírody.“ Jde ale spíše o to, že tyto krásné povznášející události jsou spíše spouštěče našeho otevření – našeho vyššího stavu bytí, ve kterém láska přirozeně přebývá. Tyto události – spouštěče otevírají naši duši vyššímu vnímání. Když událost pomine a naše duše se zase trochu stáhne, my opět hledáme spouštěč jako zdroj tohoto krásného povznášejícího stavu. Toužíme v tomto krásném stavu být, ale zatím nevíme, že život v duchovní otevřenosti je možný i bez „spouštěčů“, že prožívání lásky, ale také svobody a štěstí je především vnitřní stav. Zde se potom zažehává vášeň pro něco či někoho. Toužíme po tomto člověku, po nějakém zážitku, po krásné scénérii přírody. Někdy se dokonce vášeň přerodí v závislost na těchto spouštěčích dobrých pocitů. Na této úrovni původní povznášející láska upadá, někdy se dokonce může stát i bojem a nenávisť. Takový stav úpadku čisté lásky můžeme prožívat ve vztahu k sobě i v partnerských a mezilidských vztazích. Pokud se necvičíme v umění lásky, nedokážeme stav otevřenosti dlouhodobě udržet, pak nás zapla-

vují emoce, které se snadno mohou přerodit v nemoci.

Berme tedy lásku, která je vyvolaná nějakým podnětem jako takovou ochutnávku vyšší přirozenosti a pokládejme si otázku: „Jak tuto vyšší přirozenost trvale žít? Jak trvale žít ve stavu lásky?“ Při hledání odpovědi zjistíme, že tou je duchovní cesta, jakožto cesta zušlechťování vlastního lidství, cesta duchovní otevřenosti, způsobu, jakým se vztahujeme k sobě, druhým lidem i ke všemu, co nás přesahuje. Je to cesta, která se pouští bolestí, soudů, křivd i zranění, cesta milosti, laskavosti, štědrosti a služby. Služby Lásky. Láska je totiž přesahující nejen nás, ale i naše malé krátké životy. Láska je přítomna ve všem a v každém.

At' v nás tedy láska vzkvétá.

***Co více dodat k tvému laskavému zamyšlení... Pomohu si níže SONETEM, který se mi v nedávné době opět připomněl... Tak hluboké a současné zároveň. Pro lásku stojí za to žít... Láskyplný rok 2024 nám všem.***

### ***SONET 66 (William Shakespeare)***

Mír smrti volám, tím vším unaven,

jak za zásluhy žebrotou se chodí  
a za nic bývá kdekdo oslaven  
a čisté víře pokrytectví škodí  
a pocty leží v rukou nepravých  
a cudnost panen hyne zneuctěna  
a dokonalost budí jenom smích  
a síla kulhá způli ochromena  
a múzám jazyk řežou autority

a hloupost moudré drze poučuje  
a pravda nosí jméno naivity  
a dobro zlému v poutech posluhuje.

**V takovém světě nechce se mi žít,  
však nedokážu lásku opustit.**



*Zdeněk Hajný (galerie Cesty ke světlu)*

## KALENDÁŘ

Všem jubilantům, kteří oslaví v měsíci lednu svoje narozeniny, přeje redakce časopisu včetně všech klientů i zaměstnanců domova, všechno nejlepší. Společná oslava se bude konat v úterý 30. 1. od 14:00 v klubovně. Klienti oddělení Alzheimer centra budou mít oslavu narozenin v pondělí 29. 1. od 14:00.



*K narozeninám v měsíci lednu blahopřejeme těmto klientům domova:*

*Ing. Arnstein Josef, Kolářová Věra, Žatečka Josef, Červenková Libuše, Skuhrovcová Věra, Klancová Věra, Kloudová Miloslava, Duffková Doubravka, Dvořáčková Zdeňka, Broklová Dagmar, Vladyková Růžena, Novák Bedřich, Eiseltová Věra, Kadeřábková Zdena, Bartošová Eva, Mareš Ludvík*

*V měsíci prosinci jsme se v domově rozloučili s:*

*Mgr. Janotová Zdenka, Šťastná Hana, PhDr. Frolíková Alena*

*A přivítali:*

*Urbanová Dagmar, Marečková Zdeňka, Buňková Antonie, Janeček Josef, Raichelová Miloslava, Arlat-hová Marie*

## AKCE A BOHOSLUŽBY V LEDNU

5. 1. Mše katolická, 13:15, sál  
8.1. Zámecké kytarové duo, 14:00, sál

- 12.1. Mše katolická, 13:15, sál  
 16.1. Panova flétna, 10:00, sál  
 18.1. Promítání o Floridě, 10:00, sál  
 19.1. Mše katolická, 13:15, sál  
 22.1. Hudební vystoupení studentů  
 Hudebního gymnázia, 14:00, sál  
 25.1. Biograf, 14:00, sál  
 26.1. Mše katolická, 13:15, sál

## CHVILKA POEZIE

Pojďme se v novém roce ponořit do básně Zdeňka Pavlíčka a Stáňa Doležalové. Přeji vám klidné spočinutí v básnické hloubce.

### Zdeněk Pavlíček v básni

Poznal jsem radost i zklamání.  
 Zažil jsem pýchu i pokání.  
 Však nejvíc mě mrzí,  
 když postavím most.

A pak přes něj chodí  
 jen lhostejnost.

Potkávám lásku  
 na rozcestí.  
 Má vlídnou masku  
 a na zápěstí  
 dvě řezné rány  
 od žiletky.

V očích má prázdno  
 a s falší plotky.

Však znám jedno místo,  
 kde fajn se žije.  
 Tím je Tvá náruč... a  
 fantazie.



### Čas v nás Stáňa Doležalová

V komíně kvílí meluzína,  
 na stolku svíce dohasíná,  
 zrezivěl klíček od vrátek.  
 Nic nelze vrátit nazpátek.  
 Štěstí, když s léty uletělo,  
 stýská si duše, teskní tělo  
 po době sladkých lízátek.  
 Nic nelze vrátit nazpátek.  
 Když život cvałem pádí k cíli,  
 vzpomíná člověk na tu chvíli,  
 kdy radost měl i z pozlátek.  
 Nic nelze vrátit nazpátek.  
 I kdybychom snad stokrát chtěli  
 být zase krásně nedospělí,  
 vrásky nepřijmou úplatek.  
 Nic nelze vrátit nazpátek.

## POHÁDKY NA POKRAČOVÁNÍ

Opět letíme na plavbu vesmírem  
 v pokračování příběhu pana Ing.  
 Poslušného „Univerozumšťané“.

## **Zvídavost dětí Adyho a Aly byla příčinou k návštěvě souhvězdí Malého a Velkého vozu.**

Existuje planeta, jejíž osa rotace ukazuje na jednu z hvězd těchto souhvězdí. Hvězdu tam, na planetě Zemi, pojmenovali Polárka. Tu planetu musíme poznat, abychom uvěřily. Zadaly na dispečink trans-univerz-busu souřadnice: „Galaxie Mléčná dráha, hvězda Slunce, planeta Země.“ Dispečink jim poslal potvrzení spoje tam i zpět. Tak se děti octly na té planetě Zemi. A skutečně zaznamenaly, že směr její osy míří právě na poslední hvězdu oje Malého vozu. Po tomto zjištění následovala už jen kratší cesta do souhvězdí obou vozů. Vozy jsou jen částí větších souhvězdí Malé a Velké medvědice. Malá medvědice vznikla přenesením Arkase na oblohu, Velká medvědice je přenesená princezna Kallistó. Kallistó byla matkou syna Arkase. Děti si z cesty vzaly ponaučení, že matka a syn mohou spolu dobře vycházet po dlouhé a dlouhé věky.

## **Orion svou zářnou krásou přivábil celou rodinu otce Oriho.**

Rodina použila služeb společnosti Kvant-teleport k okamžitému přemístění do místa dění. Orion tam právě pronásledoval nymfy Plejády. Ty mu však, jako holubice, včas unikly. Jako vášnivý lovec, Orion pronásledoval vše živé, co se hýbalo, se octlo v nebezpečí. Používal k lovu i dva psy, Malého a Velkého. Aby nezničil Orion vše živé, musela ho zastřelit sama bohyně lovu Artemis. Tak neslavně skončil ten vy-

soký krásný lovec, syn lovkyně Euryaly a tří otců Posedióna, Dia a Hermése. Bohové se usnesli vyzvednout Orióna na oblohu, aby tam připomínal božský původ po třech svých otcích. I na obloze září Orion svým zářícím pásem a vysokou postavou, s loveckým kyjem v ruce. Jeho souhvězdí nelze přehlédnout, to uviděla celá rodina Oriho. Stálo to za to, podotkla Pea a děti jí přikyvovaly. Je čas návratu rozhodl Ori. Společnost Kvant-teleport byla k přenosu rodiny domů, kontaktována teleportací.

Příště celé vyprávění uzavřeme 😊.

## **SEZNAMTE SE PROSÍM**



...s Janou Heffernanovou, rodilou Pražáčkou, lingvistkou a psycholožkou, autorkou knih se zaměřením na snový materiál, a také celkem sympatickou dámou... Její tatínek se jmenoval Eduard Hudec a byl to právník. Od rodiny však odešel, když jí byly čtyři roky, takže si ho moc neužila. Maminka



Mirolava byla obvodní lékařka – vůbec nešla do důchodu – léčila do posledního dechu. Nevlastní otec byl pohroma, byl to sice intelektuál, profesor na vysoké škole, ale narcis, a ne právě dobrý člověk. Skutečný otec je chodil navštěvovat. A, co si paní Jana vzpomíná, byl hrozně hodný...

Má o 11 let mladší sestru Zuzanu, o kterou se jako malá musela starat, protože maminka i otec museli chodit do práce. Mají proto dodnes dobré vztahy, například u ní trávívá Vánoce. Sestra je právník městského úřadu v budově na Staroměstském náměstí.

Život paní Jany se odehrával většinou na zahradě nebo zkrátka někde venku. Je venku ráda, je takovým venkovním, přírodním člověkem. Netrávila ráda čas doma – a když, tak pořád něco vytvářela. Například na podzim kaštanové panáčky.

Má kolem sebe ráda kamarádky a kamarády a ráda dělá věci společně. Pokud tedy nejde o nějakou výtvarnou činnost. Je ráda s lidmi, a proto také začala studovat střední pedagogickou školu na Smíchově (kde se učí čeština a ostatní jazyky). Děti, které učila, brala jako kamarády, trávila s nimi čas ráda. Později učila na venkově. Její první štace byla v městečku Divišov. Byla tam základní i střední škola...

Jana Heffernanová se přes 30 let věnovala studiu snů, z toho více než 20 let vedla „snové skupiny“, kam lidé docházeli a ona jim pomáhala interpretovat jejich sny. V

jednom rozhovoru říká, že její intelektuální inspirací jsou Jungova díla a teorie Juliana Jaynese, Josepha Campbella a Mircey Eliada. Její monumentální trilogii „Příběhy cesty na Sever“ čtou lidé nejen v České republice, ale i ve světě. Toto ojedinělé dílo vytvořila z pěti set snů, které se jí zdály, a které si po více než 15 let zapisovala. Vznikalo celkem 8 let. Dalšími jejími knihami jsou „Tajemství dvou partnerů: Teorie a metodika práce se sny“, a „Pohádky pro každého“.

Paní Jana říká: „Na snech mě fascinuje mnoho věcí...: Barvy, kouzlo, obrazotvornost v pravém slova smyslu – to jest vytváření smysluplných obrazů. Úžasná úspornost a přitom obdivuhodná výstižnost jejich vyjadřování, jejich snaha upozornit nás, co je v našem životě hlavní, nejdůležitější, co postrádáme, kde to bereme za špatný konec. Sny odhalují naše falešné představy o životě a hlavně o nás samých. Jsou jako zrcadlo, dávají si práci nám názorně předvést, jak se obvykle chováme, jací jsme doopravdy, ale jak se neznáme... Existuje spousta moudrých knih, z nichž se člověk může poučit, ale žádné poučení zvenčí nám není tak přesně střiženo na míru jako náš vlastní sen. Přesně na naše vlastnosti, pro určité období, pro tuto chvíli, pro situaci, v níž se právě nacházíme.“

Vždycky ji zajímalo vědomí a mimovědomí, ty věci, které člověk dělá, aniž by si byl vědom toho proč. Propojení myšlení a chování, a také jak vědomí a nevědomí

spolupracuje, a jak se to promítá do snů. „To všechno se v tom snu stýká,“ říká paní Jana: „Sny nejsou nesmysly, jejich symbolika se dá rozebrat. Ukazují na naše životní směřování, které utváří náš život...“ Při studiu psychologie se zaměřila hlavně na Josepha Campbella, který vysvětluje mýty, a to byla právě její specializace. Joseph Campbell vycházel z Jungova učení. Na mýtech ji vždycky přišlo zajímavé, že to lidské nevědomí spouští procesy, které se odehrávají mimo vědomí. Paní Heffernanová říká: „Vědomí, to je to, cos měl k snídani, jak si zavazuješ boty, prostě si to pamatuješ. Nevědomé procesy tě řídí, ale ty to nevíš. Pro nás je nedosažitelné, protože jsou v něm prvky, které jsou zděděné od předků. Je formováno konkrétní kulturou.“

Její manžel se jmenuje Lee Andrew Davison a je to americký černošský jazzový zpěvák. Je to sympaták, a pokud mohu z těch několika setkání s ním soudit, i velký pohodář. Jeho zpěv snadno najdete například na internetové platformě YouTube. Lee nyní žije a zpívá v Praze, ale poznali se v USA, kde na Massachusettském technologickém institutu oba pracovali v knihovně. Přes den byl Lee v práci, aby po večerech mohl zpívat. Ona zde byla zaměstnána jako překladatelka ze slovanských jazyků.

Mají spolu krásný vztah, Lee ji dvakrát týdně navštěvuje, na předchozí oddělení za ní chodil dokonce každý den. Letošní Vánoce spolu strávili u Janiny sestry...