



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis Sociálních služeb HB



Číslo 1/2020

36. vydání

www.ssmhb.cz

Strana 6



Povídka
Po babičce

Strana 7-11



PEN klub píše
pro Jablíčko

Strana 14



Jóga pro seniory

Jak jsme prožívali dobu dobrovolné karantény v Domově pro seniory Reynkova?

Co bylo na začátku? Všichni, co pracujeme v Sociálních službách města Havlíčkova Brodu a staráme se o naše klienty, jsme informace o pandemii COVID-19 prožívali s velkou obavou a strachem. Co bude? Onemocní někdo z našich klientů nebo z personálu? Nenačkáme naše klienty, o které se staráme? To všechno byly otázky, které se nám honily hlavou. Situace v Havlíčkově Brodě na počátku pandemie nebyla dobrá. Virus pronikl do zařízení sociálních služeb v okolí. I když jsme měli všechna opatření nastavena již mnohem dříve, než nám nařizovala vláda, přesto jsme v sobě všichni měli velké otazníky. Zákaz návštěv, měření teplot a nošení roušek bylo u nás samozřejmostí. V počátku jsme neměli žádné ochranné pomůcky kromě malých zásob jednorázových roušek, rukavic a dezinfekce, které nám vystačili na několik dní. Problém byl, že tyto pomůcky nebylo možné nikde sehnat. V této situaci úžasně zareagovali občané města Havlíčkova Brodu. Nosili



nám ušité roušky, které nám pomohly překlenout úplné začátky. Výrobci ochranných štítů, které koordinoval Český červený kříž, nám během několika hodin tyto ochranné pomůcky dodali. Poskytnutá finanční pomoc dárců byla v tomto okamžiku také potřebná a velmi nám pomohla. Také Kraj Vysočina a Město Havlíčkův Brod se nám snažili pomoci. Dle možností nám do-

dávali ochranné pomůcky a dezinfekci. Postupně jsme získávali to, co nám nejvíce scházelo. Stále jsme však měli obavu, jak se situace bude vyvíjet. Abychom klienty ochránili, společně jsme se domluvili na dobrovolné karanténě (úplné uzavření) a tím překlenuli nejtěžší období, kdy centrem epidemie bylo Havlíčkovobrodsko.

Pokračování na straně 2.



Pokračování ze strany 1.

To, co jsem viděla u svých kolegyně/kolegů jsem nezažila za celých 25 let, co pracuji v sociálních službách. Neuvěřitelná síla kolegiarit, potřeba pomáhat

našim klientům, pomoci si jeden druhému bez odpočinku. Dobrá nálada a optimismus, že vše zvládneme, převážila nad obavou z nastalé situace. Říká se, že v krizi poznáš lidi. Já jsem poznala, jak obětavé zaměstnanci má naše organizace Sociální služby města Havlíčkova Brodu. Jsou to lidé, kteří se dobrovolně odloučili od svých rodin a s láskou a empatií dělali práci, které dávají srdce. Vždy jsem si říkala, že moji kolegové jsou dobrý tým a tato situace mě o tom přesvědčila na sto procent. Nesmím také zapomenout na pracovníky pečovatelské služby a denního stacionáře. Tito pracov-

níci se po celou dobu epidemie starali o své klienty. Docházeli do domácností a pokračovali ve své práci beze strachu a s pocitem, kdo jiný má pomáhat než my. Některá děvčata těchto služeb také pracovala v domově v dobrovolné karanténě.

Všem náleží velký dík a obdiv za to, jací jsou lidé. Lidskost, porozumění a spolehnout se jeden na druhého jsou hodnoty, které patří do sociálních služeb. A toto mohu říci o svém týmu.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem lidem, co nám pomáhali a stále pomáhají.

**Vaše Magdalena Kufrová,
ředitelka SSMHB**

Naše zahrada se probudila po zimě

Zahradní terapie nezahálí ani v zimě, a proto se klientky scházejí v pracovních dílnách v budově. Zpracováváme všechno, co jsme přes léto sklídili a následně vaříme ze surovin, které máme k dispozici a nebo vyrábíme dekorativní předměty, které pak zdobí pokoje uživatelek či jejich rodin. Dále také dochází naše dobrovolnice paní Mgr. Bezoušková a klientkám vypráví o tom, co je zajímavé a co by se chtěli ještě dozvědět. Zima nám tak příjemně utíká a pomalu si už připravujeme plány, jak naší krásnou zahradu ještě více zdokonalit a co nového vymyslíme, aby klienti i rodiny, kteří zahradu navštěvují, měli zase něco nového k podívání. Za sebe musím říct, že už se nemůžu dočkat, až nám zase zahrada rozkvetne a začne nám dělat radost.

Zdenka Lehmannová, aktivizační pracovnice



Seznamte se: Uhelná Příbram

Ráda bych vás seznámila s jednou hezkou vesnicí na Vysočině. Je to Uhelná Příbram. Ves byla založena snad již koncem 11. století jako strážnice Libické stezky. Nejstarší písemná zmínka o obci pochází z roku 1352. Celá historie se nejvíce týká uhliřského tovaryšstva, které zde mělo svoje středisko. Uhlíři pálili v okolních lesích dřevěné uhlí a dováželi ho převážně do Kutné Hory k hutím a do mincovny. Roku 1483 byla ves povýšena na městys. Mezi práva městyse patřilo konání výročních a dobytčích trhů. Ve třicetileté válce bylo městečko téměř zničeno. Berní rula z r. 1653 uvádí v obci pouze 9 usedlých hospodářství, 6 vznikajících a 24 hospodářství pustých, opuštěných, kde pole ladem leží. Od té doby se v držení vystřídalo mnoho pánů. Posledním majitelem tohoto panství byl rod Dobřenských z Dobřenic. S okolními obcemi byla v té době Příbram spojena převážně polními cestami, patrně až od roku 1858 odtud vedla první skutečná

silnice k státní silnici do Borku. V roce 1912 byla postavena silnice do Petrovic a ve stejném roce byla dokončena silnice do Nejpína vedoucí po navážce pod Kubíkem. Silnice přes Jarošov do Vepříkova byla postavena v roce 1924. V letech 1949-50 byla silnice přes obec vydlážděna dlažebními kostkami. Silnice do Pukšic byla vystavěna až v r. 1962. Obcí protékaly potoky, z kterých se brala užitková voda a ve kterých se napájel dobytek. Pro pitnou vodu se chodilo do studánek a do několika studní, ve kterých měli dobrou vodu. Svítilo se svíčkami a petrolejkami, při mlácení obilí poháněly mlátičky buď žentoury, nebo benzínové motory. Elektřina v obci nebyla. Až v letech 1947-48 byl na vesnici vybudován vodovod, byla sem zavedena elektřina a byla dokončena její rozvodová síť. V současnosti městys Uhelná Příbram se všemi částmi - Jarošov, Tři dvory, Květinov, Petrovice, Pukšice, Rouzeň, Nový dvůr

a Přísíčno, má rozlohu 2 180 ha. Městys je samostatný, má svůj úřad, uvolněného starostu, obecní knihovnu s infocentrem, základní a mateřskou školu, poštu, prodejnu

Jednoty se smíšeným zbožím. Je zde rozvinutá spolková činnost. Velice aktivně zde pracují hasiči, myslivci, rybáři a sokolové, kteří naši obec reprezentují nejen na sletech v Praze, ale cvičenci se zúčastnili gymnastiky ve Finsku a v Rakousku. Centrem akcí bývá místní sokolovna, přilehlé hřiště a rybník Altejh. V okolí je hodně lesů s přírodními útvary (Na Kobyle, Kamenná řeka, Čertova kazatelna). Uhelnou Příbramí prochází modře značená turistická stezka, která přichází od hájovny Javorka nedaleko Seče a dále vede přes Chotěboř k rybníku Velké Dářko a cyklotrasa č. 4153 od Třemošnice k Havlíčkovu Brodu s odpočinkovým stanovištěm u rybníka Altejh, kde je přírodní koupaliště. Nejstarší budovou v obci je původně gotický kostel sv. Michaela archanděla ze 14. století.

První písemná zmínka o kostele je z roku 1352. Každoročně se zde v období Vánoc pořádá zpívání koled a vystoupení některého pěveckého sboru z Chotěboře nebo Golčova Jeníkova. Ve střední části obce je školní budova. Původně jednopodlažní čtyřtřídní budova z r. 1878 se na počátku 20. století změnila na dvoupodlažní osmitřídní. Z důvodu malého počtu dětí je nyní v upravené budově školy mateřská škola a základní škola 1.-5. ročník.

Náměť z knihy Domy a jejich majitelé, autor Doc. RNDr. Jiří Kadleček, C.S.c.

**Jana Rejchartová,
kronikářka Uhelné Příbrami**



Fotogalerie z domova







Pozdrav a povídka Markéty Hejkalové

Milí přátelé, vzpomínám na naše předvánoční setkání, moc na vás všechny myslím, zdravím vás a přeju nám všem, ať se tahle divná doba už brzy přežene. A místo dalších povzbudivých slov posílám krátkou povídku, kterou jsem vám naspsala - snad vás potěší a pobaví.

Markéta Hejkalová,

spisovatelka a ředitelka Podzimního knižního veletrhu

Po babičce

"Uklízíš skříně?" podivila se zdravotní sestřička Veronika, když přišla po celodenní službě domů a uviděla svého přítele Dana, jak skládá oblečení do cestovní tašky. Dan byl ajťák, na počítači mohl pracovat i doma, a uklidit si skříně byla jedna z mnoha rad, čím vyplnit dlouhé dny karantény.

Takové starosti Veroniku netrápily. Po dvanáctihodinové službě v domově seniorů se už nemohla dočkat, až padne do postele a usne Danovi v náručí.

"Ne," zavrtěl Dan hlavou. "Přesunu se k našim. Budu jim chodit nakupovat. A i pro tebe bude lepší, když tady budeš sama. Budeš mít klid, a ten potřebuješ, protože jsi ohrožená skupina, nikdy nevíš, kdy se od těch svých babek a dědků nakazíš," řekl nakonec přímo, ale do očí se jí nepodíval.

Vzal tašku a odešel. Ani Veroniku neobjal na rozloučenou - co kdyby se už nakazila.

Veronika padla do postele, ale neusnula. Velkou část noci přemýšlela o Danovi. Jak mohla skoro tři roky žít s někým, koho vůbec neznala? Taky myslela na práci a na svoje klienty. Nebyli to pro ni dědkové a babky. Ani babičky a dědečkové ne, nebyla jejich vnučka. Někteří byli protivní a jiní milí, některých se ostýchala a za jinými spěchala, s některými si povídala krátce a s jinými dlouze, některé měla ráda hodně a jiné tolik ne... tak jak to v životě chodí. Ale teď je všechny hlavně

litovala, když z rádia a z televize pořád slyší, jak jsou ohrožená skupina a jak by se měli bát.

Ale největší část noci probrečela. A ráno to na ní zřejmě bylo vidět. "Co se vám stalo, Veroniko?" zeptala se paní Voráčová, když ji ráno uviděla. Paní Voráčová ze sedmičky byla Veronikina nejoblíbenější klientka. Libuška. Kdysi dávno prý dělala manekýnku v Pleasu, a když Veronice vyprávěla o módních přehlídkách a večírcích, pořád ještě jí oči šibalsky blýskaly. Ale dnes ty Veronikiny, které vykukovaly nad bílou rouškou, byly zarudlé od pláče.

"Ale," chtěla jen mávnout rukou, ale pak to nevydržela: "Rozešel se se mnou přítel, bál se nákazy," svěřila se.

"Tak si vás nezasloužil! Nic si z toho nedělejte, brzo potkáte někoho jiného a lepšího," začala ji paní Voráčová utěšovat. Kdyby se jí Veronika podívala do očí, viděla by v nich zase šibalské blesky. Ale Veronika se na ni nedívala. Veronika se styděla. To ona by měla klienty utěšovat a dodávat jim odvalu, ne naopak. Utřela si oči, pustila se do práce a služba jí rychle utíkala.

"Veroniko," zastavila ji paní Voráčová, když už se chystala domů. "Vnuk mi ke vchodu přivezl nějaké knížky. Nedošla byste mi pro ně?"

Veronika se podivila, proč si tam paní Voráčová nedojde sama - ke vchodu se chodit může, a mohla by vnukovi aspoň přes sklo zamávat. Ale ani jí to nic neudělá.

Před vchodem našla tašku plnou knih a u ní vysokého mladého muže. "Jste moc hodná," usmál se na ni.

Když o chvíli později odcházela z práce domů, muž pořád stál před vchodem.

"Potřebujete ještě něco?" podivila se Veronika.

"Ne," zavrtěl muž rozpačitě hlavou. "Nebo vlastně ano. Potřebuju vás odvézt domů. Celý den se mi staráte o babičku, přece nebudete chodit domů pěšky."

"A nebojíte se nákazy?" zeptala se Veronika.

"Prosím vás, vždyť jsem celé dny ve špitále," mávl muž bezstarostně rukou, ale už nevy světloval, co v tom špitále dělá.

To se Veronika dozvěděla až druhý den. Pomáhá tam, protože studuje poslední ročník medicíny. A jmenuje se Přemysl. "Přemysl Voráč, rodičům to asi připadalo vtipné." zasmál se trochu hořce. "Ale já s babičkou jsme dopadli z celé rodiny ještě nejlíp. Táta se jmenuje Horymír a máma Teta."

Třetí den na ni čekal nejenom Přemysl, ale i pizza od okénka, z níž se ještě kouřilo.

Čtvrtý den Veronika pozvala Přemysla na čaj, a pátý den na večeři, a šestý den u ní zůstal až do rána.

A za devět měsíců se jim narodilo děťátko koroňátko. Holčička. "Jak ji pojmenujeme?" zeptal se Přemysl.

"No přece Libuška, po babičce," rozesmála se šťastně Veronika.

Markéta Hejkalová

PEN klub píše pro Jablíčko

Havlíčkobrodská spisovatelka Markéta Hejkalová se rozhodla oslovit své kolegy spisovatele a spisovatelky z PEN klubu s žádostí o zaslání příspěvků do časopisu Jablíčko. Netrvalo to ani pár hodin a sešlo se hned několik textů - minipovídek, básní, glos i dalších žánrů. Několik z nich přinášíme na následujících stránkách, na ostatní se můžete těšit v dalších vydáních Jablíčka.

redakce

Hurá k moři

Když se řekne léto, mnohý obyvatel zemí českých, moravských a slezských – tudíž středozemec – se zasní a představí si hřejivé slunce, lehce se pohupující vlny na modrozelené hladině moře, hebký písek na pláži, pestré barvy oleandrů a bougenvilií a lákavou vůni kávy a jídla nesoucí se z kavárniček a restaurací na pobřeží. Ne tak já. Přede mnou se vynoří obraz rozpáleného auta, nesnesitelný pach benzínu a pocit, že tahle cesta nikdy neskončí.

Abychom si rozuměli – moře miluju. Co mě děsí, je obava, že by se mohlo opakovat nešťasné putování, které se mi vrylo do paměti natolik, že přehlušilo vzpomínky na všechny krásy jiných dovolených.

Bylo to dávno – na konci minulého století, tudíž v době, kdy klimatizace v autě byla vzácností, mobilní telefony, které měly rozměry menších tranzistorových rádií, jsme znali jen z amerických filmů, windsurfová plachta připomínala svou velikostí střechu středně velkého domu a na hranicích, přestože už volně průjezdných, stále postávali celníci a kontrolovali pasy.

Vydali jsme se k moři. Do našeho přátelsky se tvářícího a doposud velice spolehlivého rodinného autíčka jsme naložili stan, spacáky, lehátka, člun, pádla, potápěčskou výbavu mého muže, cyklistickou výba-

vu mého muže a naší dcery, na střechu jsme připevnili windsurfové prkno, stěžeň, ráhno a dvě kola (mého muže a mé dcery) a auto se mírně zhouplo v kolenou. Do látkové tašky jsem si zabalila plavky, letní šaty a pár knih a usedla jsem na místo spolujezdce. Auto ještě trochu pokleslo a můj muž se na mě pohoršeně podíval: „Co to vezješ?“

„Vzala jsem si jen plavky a šaty na ramínka,“ bránila jsem se.

„Zbytečné,“ odušil můj muž. „Můžeme přece chodit na nudistickou pláž.“

„Chacha,“ zasmála jsem se a vyrazili jsme. V osvěžujícím ranním chladku cesta ubíhala vcelku příjemně. Na česko-rakouskou hranici jsme sice přijeli už lehce přehřátí, ale stále v dobré náladě. Staženými okny dovnitř hezky pofukovalo, a já jsem cítila, jak mi šíjí a hlavou začíná projíždět nebezpečné brnění. Trochu jsem okénko zatáhla a v autě se nahromadilo dusivé horko. Znovu jsem okno otevřela a do nosu mě uhodil podivný zápach. „Něco tady smrdí,“ řekla jsem. „Jako spálenina.“

„Ty pořád něco máš,“ povzdechl si můj muž. „A nehraj si pořád s tím oknem.“

Trochu jsem se urazila, ale zdravý rozum mi pravil, že dohadovat se s řidičem za jízdy je nebezpečné, tudíž jsem mlčela a kochala se úpravnými zahrádkami a bohatými truhlíky s

PEN klub

České centrum Mezinárodního PEN klubu založil v roce 1925 Karel Čapek a je součástí samostatných světových společenství PEN. Český PEN má 198 členů a v čele s předsedou Jiřím Dědečkem pracuje ve výborech. Nejvýznamnější je výbor pro vězněné spisovatele, řízený místopředsedkyní PEN klubu Markétou Hejkalovou. Zveřejňuje případy utiskování slovesných tvůrců a žádá jejich vlády o osvobození.

www.penklub.net

muškáty na oknech rodinných domků.

Ujeli jsme několik kilometrů směrem k Vídni a můj muž začal podivně potahovat. Ha, řekla jsem si v duchu vítězně. Už to cítí taky. Měla jsem pravdu. Ostatně jako vždycky! Můj pocit triumfu, bohužel, netrval příliš dlouho. Můj muž najednou zajel ke straně, zastavil a začal pobíhat kolem auta, klekal na všechny čtyři, oklepával kola a nahlas nadával. Protože se tak obvykle nechová, naopak, je povahy spíše dobromyslné a smířlivé – ostatně jinak by se mnou tak dlouho nevydržel – poznala jsem i já, že je zle.

Hlavou mi projela ostrá bolest a obraz před očima se mi rozložil do tisíců malých duhových čtverečků a já pochopila, že bude ještě hůř, protože takhle poeticky se ohlašuje migréna. Žaludek se mi sevřel a přes hukot moře v hlavě – muselo to být v hlavě, když u Vídne žádné moře není – jsem slyšela hlas svého muže.

Pokračování na straně 8.

Pokračování ze strany 7.

„Zadřely se nám brzdy destičky.“ Ano, bylo to tak, naše autíčko nás zradilo.

Začala anabáze. Hodinu, během které jsem s ručníkem přes hlavu polehávala v autě a snažila se zvládnout atak migrény, jsme museli počkat, než zrádný vůz vychladne, a potom jsme krokem vyjeli do Vídně, abychom našli autoopravnu. Cesta trvala další hodinu, a byla zbytečná. Zapamatujte si, prosím, tuto důležitou informaci. V sobotu odpoledne ve Vídni žádné autoopravny otevřené nejsou.

Otočili jsme auto a opět krokem

jsme vyrazili zpátky k české hranici. Cesta trvající obvykle dvě hodiny nám trvala hodin osm. Osm hodin vedra, žaludečních potíží (to je eufemismus), které mi nedovolovaly přijmout ani hlt vody, urputné migrény, která proměnila sluneční paprsky v rozžhavené dýky pronikající mi očima až do páteře, a pocitu, že tohle prostě nemůžu přežít.

Přežila jsem. Zachránila mě naše dospívající dcera, která mi celou cestu vyměňovala na hlavě a ramenou ručníky namočené ve studené vodě, vlhčila mi rty a povzbuzovala mě slovy své generace: „To dáš, mami, to dáš.“

Od té doby vím, že člověk vydrží víc, než si myslí. V prvním kempu za hranicemi mě vynesli z toho zatraceného auta, uložili v nejbližší chatce a šli se vykoupat do rybníka.

Když jsem v úterý ráno krokem ještě vratkým znovu nastupovala do opraveného vozu, abychom učinili další, a teď už vím, že úspěšný pokus o dobytí moře, manžel nakoukl do mé plátěné tašky a vítězně pronesl: „Plná knih, já to věděl! Potom nemáme být přetížení!“

Mimochodem, pak už byla dovolená jenom skvělá!

Alena Mornštajnová

Pro radost sobě i vnoučatům

Milé čtenářky a čtenáři časopisu Jablíčko, srdečně vás zdravím a velmi dobře vím, že právě prožíváte častěji smutné chvíle. Pracovala jsem totiž dlouhá léta v geriatrii a také vím, že je lze docela dobře odstranit nebo zabránit jejich vzniku.

Vědecky bylo opakovaně doloženo, že nejpevnější citové vztahy jsou mezi prarodiči a vnoučaty. Teď je ale nemůžete obejmout a oni vás nemohou navštívit. Můžete ale pro ně napsat pěkné povídky o svém dětství, svých babičkách a dědečkách a o svém dospívání. To proto, že jste jim něco důležitého nebo veselého ze svého života nestačili říci, nebo k tomu nebyla příležitost. Teď ji máte a

tužku a sešit určitě také.

Jsem také seniorka a řídím se radami svými i svých kolegů, kteří mají dobrou zkušenost s nejrůznějšími reminiscenčními (vzpomínkovými) aktivitami. Možná některé z nich jste už prováděli i ve svém Domově, když byl jeho provoz neomezený. Mohu vám být příkladem. Pro svá vnoučata jsem totiž už napsala knížku Můj rodný Smíchov, nechala obyčejně svázat (postačí i papírové desky) a každému z nich ji postupně dávám k 18. narozeninám. Můj text má asi 80 stran, a než něco podobného napíšete, určitě bude koronavirus na ústupu a život se vrátí do obvyklých kolejí.

A nemáte-li vnoučata, nevádí.

Pište jiným mladým lidem, třeba školákům. Nejen o svém dětství, ale o tehdejších školním vyučování a dobových hrách. A nezapomeňte vylíčit své první taneční, první rande a třeba i první zaměstnání. Mnozí vaši mladí čtenáři budou pozorně poslouchat a některým věcem i těžko věřit. Sejit se s nimi budete moci později. Buď za vámi přijdou do domova, nebo je navštívíte ve škole. Váš text jim také mohou číst učitelé.

Přeji vám lehké pero a hlavně hodně zdraví!

Vaše Helena Haškovcová,
*profesorka lékařské etiky, která
ostatně v Havlíčkově Brodě
mnohokrát přednášela lékařům
i zdravotním sestrám*

Můj verš napsaný česky v Brně

Moje samota není hlučná,
ale tichá.
Nikdo nepočítá mé kroky
v neznámém městě Brně.
Já také nikoho neznám.
I zbloudilý pes se mi vyhne.
Slyším hluk kaváren,
které zmizely
jak minulost mého mládí.

Je svátek,
všechno je zavřené.
To nevádí.
Piju čaj a rum.
Obdivuji ten a tamten dům.
Vidím zahradu,
kde se procházel Janáček.
Už nejsem sólo.
Slyším jeho symfonii.

Janáček, Janáček můj smutný
miláček.

V kavárně se objevuje Robert
Musil.

Vypravuje mi, co všechno tady
zažil.

Všechno mi vyprávěl, ač nemusel

Tecia Werbowska



Májová mámení

Těch chroustů, co se slétlo na rozkvetlé jabloně! Setřásali jich každý večer plné kýble a nosili vepřům. Chroustavých chroustů, kteří by strom do rána obrousili jako při osmé egyptské ráně.

Ale zahrada spěla ke středu máje. A byla pukétem pod blan-kytem, byla předsvatební nocí. Horoucnost s volností se v ní točila v trávě kolem bezových houští. Co se to jen neslo za ozvěnu k uším, že náruč byla malá proti zadrhnuté řeči. Pro zatajený dech. A tlukot srdce v krku.

Zvedl se vánek a noc šla po špičkách hlubokou tůní.

Aby vyplavila kvítky i na zpra-ženém břehu.

(...)

Hromada kamení

Sešly se na ní kameny jako vol-ské zadky, jako koňské hlavy, jako hlávky zelí.

Jedny byly vyvráceny z uhlaze-ných polí, jiné z lesní půdy.

Ty z polí znaly lidské kroky, kte-ré nic nezastaví. Námaha ani čas. Trpělivě se prošlapávají k větší povolnosti země. No tak se ukaž! Chceme tě víc znát! Chceme víc z tebe!

Ty z lesa znaly kroky zvěře. Plaše se po nich přenášely. Mech jim šeptal o důvěře k ta-

jemným zákonům přírody. Nic se v ní neztratí a nezastaví, ne-bojte se.

Ted' ležely na veliké hromadě na konci zahrady. Připraveny pro základy nového domu.

Ty z polí ulehčeně vydechly – člověk je povýší na svou ochra-nu.

Ty z lesa zatrnuly – co když se porušený klid neustálí. Co když se pohyb rozběsí.

Na hromadě kamenů tak spalo štěstí i neštěstí. Stěží rozezna-telné. Připravené pro stavbu.

Aby se nic neztratilo a nezasta-vilo.

Ludmila Klukanová
(ukázka z knihy *Věno*)

Žížala a housenka

Jednou jsou to kamarádky, jin-dy spolu nemluví. Jedna se hrabe hlínou, druhá leze po ze-lení, ale jen do času. Má totiž dva životy, a ten housenčí je kratší. Stejně si ale myslí, že je hezčí než žížala a copak ta její druhá existence. Žížala je ale doma v kypré hlíně a ani jí nevadí, že je pořád obalená ně-čím, čemu nezalci říkají špína. Živin má pořád dost a nemusí nikam lézt jako ta druhá. A když ty dvě spolu zrovna kamarádí, cvrknou se přátelsky svými tě-líčky a zase se odplazí.

Problém nastal tehdy, když ží-žalka začala housence závidět, v co se ve svém druhém životě promění. A zatoužila být jako

ona. A štěstí ji jednou přálo, když se před oběma objevila na zemi opuštěná bezmocná kukla.

„Víš co, já do ní vlezu, třeba vzlítnu jako ta přede mnou.“ Housenka si ale nechala pro sebe, že ta kukla je po Bělce, než se stala běláskem. Ta měla už hodně namále a málem ne-odlétla. A housenka celým tě-líčkem přikývla, jak ji to naučili. Žížala si nikdy na svůj život ne-stěžovala, zvykla si, jenom těch červů, kteří jí každý den nadbí-hají, ale vzlítnout coby motýl do oblak, to je přece jiná. A hned by si nejradši vyvolila barvy. Takhle modrá s červenou a žlu-tou, to by bylo. A hned to hou-sence ťuknutím sdělila. Té se to

hned nezdálo, ale zrovna byla dobře naložená, tak tělíčko pro-hnula, což znamenalo, že jo.

A tak se žížala do kukly sune, sune a sune, když najednou usne. A zdá se jí, že se z ní sta-la babočka admirál a lítá si to povětřím. Sen byl ovšem krátký a žížala po probuzení zjistí, že je pořád žížala, jenom je teď v kukle. Z té ovšem vycouvala, a právě když si říkala, že ani ta její hlína není špatná, a těší se, koho tam zase potká. Té housence housenkovitý to ale vytmavím. A právě v tom oka-mžiku se nad ní vznesl ten vy-toužený motýlek, který jí na po-zdrav několikrát zamával křídly a odletěl. A o jednu housenku bylo na chvíli méně.

Michal Novotný

Matka

Karla Erbová

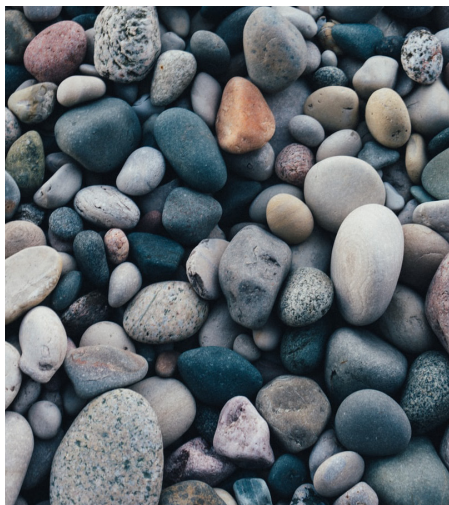
Kdyby má matka ještě žila poznala by že špatně spím a jak se tluču o vlastní ostré stěny

Nevstala by
neboť byla plachá a cudná
ale pomyslela by:
Co je v tvém srdci divého mé
dítě?

A dítě by mlčky odpovídalo:
Sluneční kámen matka
Kámen líbezný Kámen zapomínek
Kámen posměvák Kámen sa-maritán
Kámen - černé křídlo
ležící nade všemi propastmi
jichž jsem se dopustila

Život

Když si Jan Neruda kdysi před sto lety lámal hlavu s tím, co by bylo pro jeho národ to nejlepší, nenapadlo ho nic lepšího než kámen: "Bude-li každý z nás z křemene, je celý národ z kvádrů". Možná vás to ve škole také učili. Mně se to tenkrát hrozně líbilo, ale pak mě napadla podivná myšlenka: co kdyby se to tak opravdu stalo? Místo národa, toho hemžení pár milionů lidí, by tu teď stála žulová zeď nebo třeba malá pyramida. Nic by nedělala, nehýbala by se, nemluvila a jen by tu tak stála a tiše trvala. Pokud by na ni narazili nějakí lidé, kroutili by nad ní hlavou, a kdyby jim začala překážet, rozebrali by ji třeba na štěrk. Zeď by se pochopitelně nebránila a bylo by po národě.



Ale i kdyby tu stála jen tak sama, docela bez lidí, měla by s tím svým trváním co dělat. Jak by na ni přšelo a padal sníh, tu a tam by se vydrolila malta, začal by na ní růst mech a časem by se uchytila i nějaká ta břízka. A břízky, jak známo, dokáží rozebrat i rostlou skálu. Takže kámen a žula asi není to pravé, co vydrží věčně. Zato mech a bříza - to je něco jiného. Žádný strom sice neroste do nebe, ale než zestárne a zajde, stačí nadělat miliony semen a sem

tam z některého vyroste úplně nová, mladá bříza. Takže i bříza jaksi trvá, ale jde na to chytřeji než kámen: trvá tak, že se čas od času obnovuje. Jedna sice skončí, ale druhá začíná od začátku znova, mladá a úplně čerstvá. Tohle žula nikdy nedokáže. Tenhle geniální nápad přírody, kterému říkáme život, není ovšem zadarmo. Na rozdíl od žuly, které hned tak něco neublíží, je všechno živé mnohem zranitelnější. Předně proto, že musí být měkké, a také proto, že musí žít z něčeho: netrvá jen tak samo o sobě, ale potřebuje vodu, světlo, uhlík, dusík a kdoví co ještě. Když mu něco z toho chybí, zajde. Zato když má, co potřebuje, nezůstane samo, ale rozmnoží se. Když si domů přinesete bláto, zametete a nic se nestalo, kdežto červ nebo mol nezůstane nikdy sám. Než se vrátíte z dovolené, můžete mít v šatníku letiště.

Nálevník i pampeliška tedy vždycky žije z něčeho, něco potřebuje, a když je pečlivě sledujete, neubráníte se pocitu, že se o sebe starají. Strom v lese roste ke světlu, nastavuje listy dešti a slunci, svlačec a fazole ohledává okolí, a když najde něco pevného, zachytne se a souká vzhůru. Hřib, který roste pod kořenem, nemůže dál - a přece se tlačí nahoru a hledá, kudy by kořen obešel. Rostlina se ovšem živí ze země a je k ní pevně připoutána svými kořeny. Rosnatka má sice ty úžasné lepivé chloupky na listech, které dokáží chytil mouchu, musí ale jenom čekat, až si na ni moucha sama sedne. Když jí něco hrozí, nemůže utéct. Když hoří les, stromy trpělivě stojí a čekají, až také chytanou a shoří. To i takový nálevník je na tom lépe: může se

pohybovat. Za potravou, anebo naopak pryč od nebezpečí.

Na rozdíl od rostlin, kde to mohl být jen můj pocit, u živočicha, který se dovede pohybovat, je už úplně zřejmé, že se o sebe stará. Leze, plave, běhá a létá za potravou, utíká před nebezpečím, anebo třeba hledá druhého do páru. Aby poznal, kam má běžet a odkud raději utíkat, potřebuje o svém okolí něco vědět: potřebuje vnímat, potřebuje smysly. Zrak, sluch, čich. Protože si může vybírat, potřebuje všechno opatrně očichat, ochutnat. A když už smysly má, může svému okolí, svým přátelům i nepřítelům dokonce sám dát něco najevo. Tak vosa dává svým žlutočerným designem každému najevo, aby se jí raději vyhnul. A to tak úspěšně, že z toho mohou žít i všelijaké mazané vosičky, které ani žádné žihadlo nepotřebují: stačí jim černožlutě pruhovaný zadeček, a všichni je nechají na pokoji.

Vosy i vosičky "dávají najevo" stále jedno a totéž: pozor, žihadlo! Že jedna říká pravdu a druhá podvádí, to jen mimochodem. Ale už včely a mravenci si dovedou sdělit spoustu užitečných věcí: kde je k dispozici potrava a jaká je, co je třeba udělat a na co si dát pozor. Žijí totiž společně a navzájem se potřebují. Podobně ptáci a vlci, paviáni a šimpanzové. A nakonec přijde člověk a vynalezne řeč. Ta mu dovolí sdělovat nejen to, co je tady a právě teď, signalizovat potravu nebo nebezpečí, ale mluvit i o tom, co už bylo a co možná bude, a hlavně o tom, co bylo - nebylo: totiž vyprávět. Vytvářet v řeči společné neskutčné světy představ a fantazie, smutku a radosti, obav a nadějí.

Jan Sokol

Vodní obluda

„Když jsem byla malá“, vyprávěla jednou maminka,“ tak to jsme ještě bydleli na venkově, na vesnici. Byla to malá vesnička, pár domků jenom, všechny okolo dost velkého rybníka. My jsme tomu rybníku říkali „naše moře“, protože když nebylo zamrače-no nebo mlha, tak jsme se tam chodili koupat, kluci i holky. A nebáli jsme se, i když tam bylo plno všelijakých vodních tvorů. A to nemluvím o nějakých pijavicích, mlocích nebo čolcích, ani o malých rybkách, co sloužily jako návnady rybářům. Těch tam bylo moc a moc, o jé! Ale pak tam byly taky velké ryby, třeba pstruzi, ti měřili až půl metru, kapři, co vážili i dvacet kilo, jen co já jsem viděla, tak jeden chlapík vylovil desetikilového, málem mu to urvalo šňůru. Taky tam byli velicí úhoři, úplně jako hadi, a hlavně, ale to se podařilo ulovit jenom jednou za čas, sumci! On je tam jezdil chytat jeden chlapík z města, s takovým velkým autem a my jsme vždycky obdivovali jeho vybavení, udice a šňůry a vůbec všechno. My děti jsme totiž bez hnutí seděly na břehu a sledovaly, jako hypnotizovaní, jestli bude mít štěstí. A někdy i měl. Jednou třeba ulovil tak velkého sumce, že ho ani nemohl

na té své udici utáhnout. Táhl, táhl a ten sumec vždycky vystrčil tu vousatou tlamu a vypadalo to, jako by se smál. Seběhli se chlapi z vesnice a pomáhali táhnout. Někteří vlezli do vody, snažili se toho sumce chytit zespodu a postupovat i s ním ke břehu, funěli a hekali, ale šlo to ztuhla. Jiní ho zase tlačili, tak trochu zespodu a další zas jinak, až se jim podařilo toho sumce dotlačit až na břeh. Tam si teprve vydechli, položili ho na vozík, čtyřkolák, jak se říkalo, platoňák, a táhli ho do kravína a tam ho zvážili. Měl přes dvě stě kilo!

Ale to všechno nebylo nic! Jednoho krásného dne, všichni byli u vody, děti skákaly ze břehu do hloubky, házely si balónem, dospělí se slunili a odpočívali, někteří se i koupali. Najednou se voda rozvlnila, ono to bylo dost hluboko, vynořila se podivná tlama, velká jako nějaké strašidlo. Všichni úprkem prchali z vody, příšera kroutila hlavou i očima na všechny strany, lidi křičeli a ta vodní příšera se hrabala z vody ven, pomaličku, jako by jí nebyl konec. Když byla venku, nešikovně se kolébala na čtyřech neohrabaných nohách, jakoby chtěla ty naše vesničany pronásledovat. Děti pištěly, vesničani

volali zoufale „Pomoc! Pomoc...“ nebo taky „Hilfe!“, jenže nikde nikdo. Někdo by si mohl nechat zdát, že se vzbouřilo podzemí, dno našeho rybníka, až dodnes neškodného. Když se pak příšera vyhrabala na břeh, člověk by si mohl pomyslet, že to byl nějaký netvor z pravěku. Vydával zvuky, jako nějaké podivné troubení a kolébal se od nás dál a dál, až zmizel v nedalekém lese. Od té doby už ho nikdo nikdy neviděl. Ale koupat se v tajemném rybníce nejmíň do jara nikdo neodvážil. Ani takoví otužilí herci, z Prahy nebo z Brna, co si k nám jezdili zaplavat, když bylo chladno. Až zase příští léto a to ještě opatrně a se strachem.

Ale to se lidi báli a do té vody lezli tak po jednom a se strachem a pak zas honem ven. Po čase se rozesla zpráva, že to byly nejspíš nějaké halucinace, nebo fata morgana, a to bylo dost dobře možné, poněvadž slunce tehdy chvílemi tak divně svítilo. Jenže za čas se na to zapomnělo a byl zase klid.“

„A co ta tajemná příšera?“, vy-zvídal jsem. Maminka pokývala hlavou: „Tu už nikdo nikdy neviděl. Ani v tom rybníce, ani v lese. Nikdy a nikde. Nikdo!“

Arnošt Goldflam

Židle

To ne svět, ale my jsme krásní, anebo oškliví. Svět bez nás je lhostejný jako barvy bez světla. Krásná duše má svět krásný, zatímco, kdo má v duši ošklivost, má všechno kolem ošklivé. Měli jsme v úřadě čekárnu a v ní sedm židlí. Dům byl otevřený, přístup volný, a tak se nám židle ztrácely. Za měsíc dvě, někdy tři, stále se musely doplňovat. Neplatili jsme je, to dělal úřad – ale ten vztek, že jsme nestydatě

okrádání...!

Jednou se Max z vedlejší kanceláře vracel do úřadu a v úzké uličce hned naproti vchodu do domu potkal chlapa, jak spěchá proti němu, v každé ruce jednu židli. Max konstitucí připomínal pěnkavu, zatímco chlap buvola. Z Maxových očí však tryskalo takové odhodlání podpálené vztekem a hnané spravedlivou záští, že buvol odložil židle na zem a na opačnou stranu, než měl pů-

vodně namířeno, se urychleně vzdálil. Max se dvěma židlemi vítězoslavně vystoupal do úřadu.

Nějakou dobu jsme pak měli v čekárně místo sedmi židlí devět. Na dvou visely visačky s cenami.

Svět bez nás je lhostejný jako barvy bez světla. Když přijmeš, že všichni kolem kradou, budeš mít svět plný zlodějů.

Petr Ritter

Psali jsme před lety

Milí čtenáři, rozhodli jsme se, že vám v této nelehké době nabídneme texty, které už v našem časopise vyšly. Vyšly ale už před několika lety, takže jste je možná ani nečetli a nebo si je naopak rádi připomenete. Přejeme příjemné čtení!

redakce

Jaro, babča, sukně a papiňák

Je naprosto jisté, že přišlo jaro, říká si babča. Jak se tak rozhlíží kolem sebe, všechno se po několika dnech pracovního úsilí jen blýská. No teď také já bych se měla nějak dát do pucu, vynovycírovat, abych vypadala, že také čekám jaro a Velikonoce.

Tak jsem se vypravila po internetu poptat se a podívat, na co se jaro v módě chystá. Ne, že bych to zrovna použila, ale člověk má mít přehled, když má možnost se informovat, co mohu čekat, až otevřu dveře obchodu, co budou nabízet.

Ale to jsem se asi trochu spletla, teď už jsem dlouho neviděla, že by se v obchodě objevila prodavačka, která nám nabízí, nebo doporučuje, co se nosí a co by nám slušelo. Kdepak! Možná, v tom velice drahém butiku a tam zase já nemám co dělat, protože by se mi z těch cen dělalo nanic, nejsem na ně zvyklá. Dříve jsme chodily s děvčaty prohlížet zboží a pořád se nás ptali, co si přejeme, až jsme se styděly, že otravujeme. Ale zvědavost byla tak velká,

že jsme chodily znovu a znovu. Vzpomínám si, když jsem měla dostat první plat, chodila jsem dlouho před tím vybírat jen očima, co si koupím. Chutě byly velké, ale plat kantora zase tak velký nebyl. Kdyby za mne rodiče nezaplatili bydlení, asi bych si nemohla koupit nic.

V té době, na kterou vzpomínám, byly ještě šatenky, oblečení bylo jimi omezeno, ale bylo levnější. Pak bylo oblečení na tak zvaném volném trhu a to bylo několikrát dražší. Já jsem měla ještě smůlu, že školský referát nevyplácel pravidelně měsíčně, ale podle toho, jak dostal z ministerstva peníze. Takže jsme si nebyli jisti, kdy dostaneme zapláceno. Ale přes všechny problémy jsem si nakonec koupila na volném trhu vlněné šaty. Ještě teď vidím, jak měly stojáček s vázací úzkou mašličkou, úzký dlouhý rukáv, sukni od boků skládací a to všechno složeno bylo z úzkých proužků. Ale tak se mi líbily, že jsem na ně více koukala, než je nosila. A jak jsem nebyla doma, moje drahá sestřička si v nich

pěkně vykračovala po náměstí a větrala je, aby se do nich prý nedali moli. Tak vidíte, co všechno jaro připomene.

Tentokrát to bylo trochu jinak, ono mi také už to mládí dávno uteklo. Ale znáte to i stará babka chce na tu Květnou neděli obléknout něco nového, aby nebyla vydána všanc rozmarům beránka. A tak jsem přepočítala korunky, poradila se s dědou a už jsem málem vyrazila na nákup. Přišel nový reklamní leták, tak jsem se ještě chtěla podívat, co market nabízí. V tom vidím skoro na poslední stránce hrnec na vaření zvaný PAPIŇÁK. No, co vám mám povídat, začal problém. Papiňák, to s sebou nese představu dobře a rychle do měkoučka uvařeného masa. A to jsme oba vždycky měli rádi. A co teď?

Popřemýšlela jsem, moc dlouho to nešlo, protože sleva 400 Kč nebývá tak často a hrnec byl nerez. Kudy jsem chodila, tudy jsem přemýšlela, co udělám. Oboje – to nešlo. Nakonec jsem usoudila, že oblečení potrhané a děravé není a příležitost nákupu hrnce často nebývá. A tak jsem začala shánět, jak se zatím hrncem vypravím, abych stihla koupit v akci. Mohu říci, že je krásný, jen se blýská. Ale neobdivuji jej na dálku, ale skutečně v něm vařím. No a taková vepřová žebírka a vývar, to nemá chybu!

Z oblečení bych se radovala jenom já, ale takhle se můžeme radovat a pochutnat si oba dva.

Marie Rohlíková



Divy přírody

Žofie již měla svátek. Svým zmrzlým předchůdcům, jak je zvykem, zatopila. Po dlouhé zimě můžeme začít pracovat na zahrádce. Prohrabu trávu, aby se jí lépe dýchalo, a jdu se podívat na záhon s trvalkami. Také jim trochu nakypřím půdu. Co mi to tu roste, ptám se sama sebe? Malinkaté lístečky poskládané do kruhu zvědavě vykukují ze země. Co to asi bude? Nikdy jsem to zde neviděla! Vypadá to jako lístečky pampelišky. No, nechám to povyrůst a uvidím. Dny letí... Medardova kápě přikvačila. Nedá se za-

stavit a prší a prší. Konečně vysvitlo sluníčko. Jdu se podívat, co asi dělají záhadné lístečky. Jé, ty vyrostly! Mají tvar podobný pampelišce, ale stříbrošedou barvu. Na koncích vykrojených špiček lístků se leskne ostrá jehla bodliny. No nazdar, BODLÁK! Co teď? Nechám ho ještě růst, má se čile k světu. Každý den vyroste o kus výš. V půli července je vysoký půl druhého metru a jeho výše není konečná. Ně která poupata se již rozvinula v květy. Ty jsou uloženy jako v postýlce uprostřed růžice lístečků s bodlinami, které je

chrání od všeho zlého. V době květenství se na květech střídají barvy od růžové, červené po fialové. Je na ně pěkný pohled. Květy postupně dozrávají a vydávají svá semena. Je jich veliké množství a postupně se uvolňují od okraje zasychajících květů. Nemají však padáčky jako pampeliška, ale rozvětvené chmýří, které je unáší po větru dál. Sousedce se bodlák nelíbí, má strach, aby se jí nerozmnožil na zahradě. Vyhovuji jejímu přání a hledím dozrálé květy odstříhnout. Není to jednoduché. Bodliny jsou ostré a neubráním se jejich vpichu do ruky, který je palčivý. Květů jsem napočítala přes padesát! To by bylo dětiček. Omlouvám se bodláku, že jsem zmařila jeho snahu o rozmnožení potomstva. Částečně byl ošklivý, ale i krásný. Nikdy více se však už neukázal. Asi si pamatoval, že u nás neuspěl.

Věra Niklová



Nováček v týmu aktivizačních pracovníků

Do našeho týmu aktivizačních pracovníků přišla nová posila, vzala si na starost mužskou část obyvatelů a znovu obnovila pracovní terapii mužů. Klienti tak mají možnost scházení se v pracovních dílnách a tvoří převážně ze dřeva, kovu a jiných surovin, ze kterých vznikají výrobky, které si mohou odnést či darovat. Většina klientů se už nemůže dočkat, až terapie začne, dají si kávu a popovídají si s ostatními. Z terapie se pak ozývá smích a mnohdy i zpěv. Rádi bychom tedy zdůraznili, že v našem domově mají všichni možnost dělat to, co je dříve bavilo, podporujeme naše obyvatele

ve svých předchozích koníčkách a nabízíme spousty možností aktivit a pobavení. Kládeme tedy důraz, aby se zde cítili jako doma a měli tu nejlepší péči ve všech směrech.

aktivizační pracovnice





DĚKUJEME!

Vážení, chtěli bychom poděkovat ze srdce všem, co nám pomáhali v době pandemie COVID-19 a to jakoukoliv formou. Jmenovitě děkujeme těmto osobám, firmám a organizacím:

Galerii výtvarného umění v Havlíčkově Brodě, Firmě BOVYS, s.r.o., Spolku pro lůžkový hospic Mezi stromy, z.s., Občanskému sdružení v Havlíčkově Borové, pí. Treglerové, pí. Pavlasové, pí. Skálové, Firmě Pleas a.s., rodině Phamových, Duongových, Daoových, pí. Adamcové P., ZŠ Nuselské, Českému červenému kříži, pí. Loužecké, p. Svobodovi, sl. Vošické, p. Čihákovi, pí. Doležalové a jejím přátelům, pí. Teclové - lékárna Příbyslav, pí. Adamcové L., PROJEKTu efekt s.r.o., Via Vitě Havlíčkův Brod, Životu 90, firmě Emko, firmě Ened steel s.r.o., Nadaci Charty 77, firmě Decoleta a.s., týmu kosmetických poradkyň Mary Kay, Albatros, firmě PNS, APSSČR, Kraji Vysočina a městu Havlíčkův Brod, skupinám J&T a EPH a Výtahům-elektro spol. s r.o. a dalším dobrým lidem co nám pomáhali. Moc se omlouváme, pokud jsme někoho neuvedli. Děkujeme Vám.

Mgr. Magdalena Kufrová

Jóga pro seniory

Jóga pro seniory je určena nejenom pro starší věkovou generaci, kterou už bohužel doprovázejí různé zdravotní problémy (bolesti svalů a kloubů, vysoký krevní tlak, špatný spánek...) ale, také pro osoby s určitým fyzickým omezením nebo pro osoby trpící nadváhou. Správné dýchání a vhodná fyzická aktivita šetrná k pohybovému aparátu mohou tyto obtíže zmírnit, nebo je odstranit. Cvičení je třeba vždy přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Jóga obecně, včetně jógy pro seniory, přináší mnoho pozitivních účinků:

- Rovnoměrně protahuje a posiluje svaly na celém těle.
- Preventivně působí proti bolestem zad.
- Vyrovnává svalové dysbalance, srovnává nevhodné zakřivení páteře.
- Redukuje tukové vrstvy na břiše, bocích, nohách a hýždích.
- Nezatěžuje klouby.
- Stimuluje metabolismus a lymfu.
- Pomáhá uvědomění si dna pánevního a jeho zapojení – prevence inkontinence.
- Podporuje funkčnost vnitřních orgánů.
- Ovlivňuje harmonickou hladinu hormonů v těle.
- Posiluje imunitní systém.
- Rozvíjí a zlepšuje funkci srdečně cévní, dýchací, vylučovací, trávicí a nervové soustavy.
- Přináší zklidnění a schopnost lépe se koncentrovat.
- Pomáhá lépe rozumět svému tělu a pracovat se svou energií.
- Učí k návratu k sobě samým a k bytí v současném okamžiku – tady a teď.
- Naučí správně a účinně dýchat a relaxovat.

V denním stacionáři s klienty pravidelně cvičíme a zapojujeme prvky jógy pro seniory a prstové jógy.

Klára Kyselová, pečovatelka

Redakční rada: Ondřej Rázl, Kateřina Nováková,
Zdena Lehmannová, Magdalena Kufrová
Kontakt: ssmhb@ssmhb.cz, 569 433 757.
Náklad: 400 ks
Za případné chyby v textu se omlouváme.
Uzávěrka příštího čísla 5. června 2020.
Evidenční číslo: MK ČR E 21809

Sponzorem časopisu Jablíčko je

