

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 7,8

ČERVENEC – SRPEN 2020

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Příspěvky

Lidské osudy

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika Citáty



- _____

[illegible]

Připravujeme v měsíci červenci a v srpnu

- *Tvořivá dílna*
- *Filmové hodinky*
- *Sportovní hry*
- *Výlet do Jaroměřic – datum upřesníme*
- *Kavárničku s oslavou narozených v červenci a srpnu – datum upřesníme*
- *Procházky s imobilními klienty*
- *Trénování paměti*
- *Pétanque v zahradě*
- *Posezení na terase*
- *Vystoupení Šafářanky – datum upřesníme*
- *Cvičení jogy- každý čtvrtek v 14.30 hodin*
- *Canisterapie– vždy v pondělí*
- *Výlety v okolí domova*
- *Opékání špekáčků*
- *Vaření, pečení*

*Mše svatá v měsíci **červenci a srpnu***

*V úterý 7. a 21. 7. , v srpnu 4. a 18. 7. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž*

Poznejme třebíčské památky

Opevnění města

K obrannému systému města patřila kromě věže a hradeb i předsunutá opevnění na strategických vyvýšených místech.



Z městských hradeb zůstaly zachovány jen menší části, z nichž největší je na severním okraji centra podél řeky Jihlavy. Zbytek předsunutého opevnění si můžete v současnosti prohlédnout na Hrádku. Původně dvoupatrová kruhová kamenná věž se střílnami byla obehnaná příkopem a palisádou. Nedaleká kamenná mohyla byla zbudována v roce 1924 jako připomínka 500 let od smrti Jana Žižky z Trocnova.

Sakrální stavby

Bazilika, klášter či kostel, kaple nebo kaplička... Při toulkách městem se potkáte se sakrálními stavbami velice hojně. Už první osada vznikla po letech 1101 až 1104 v okolí benediktinského kláštera a město se rozrůstalo ve 13. století pod kostelem sv. Martina.



Bazilika sv. Prokopa

Její historie je spojena s dějinami třebíčského benediktinského kláštera. Se stavbou románské baziliky s gotickými prvky se pravděpodobně začalo v první polovině 13. století a byla zasvěcená Nanebevzetí Panny Marie. Stavba značně utrpěla při obléhání města v roce 1468. V druhé polovině 17. století byla bazilika nově zasvěcena sv. Prokopovi a v letech 1725–1731 na ní byly provedeny barokní úpravy. Dnešní podobu pak získala díky úpravám v letech 1924–1935. V roce 2003 byla spolu s židovskou čtvrtí a Židovským hřbitovem zapsána na Seznam UNESCO.

Kostel sv. Martina

Kostel byl založen ve druhé polovině 13. století benediktinským opatem Martinem. Po roce 1335 byla před kostelem postavena mohutná hranolová věž jako součást městského opevnění. Ve 40. letech 17. století proběhly v objektu barokní úpravy. V roce 1716 byla věž stavebně propojena s budovou kostela.

Kapucínský klášter a kostel Proměnění Páně

Historie kostela je spojena se vznikem jejkovského kapucínského kláštera. Základní kámen byl položen 3. června 1687 a objekty kláštera i kostela vyrostly v tradičním, umělecky nenáročném kapucínském stylu. Konventní kostel byl od kláštera oddělen v roce 1784, kdy byla zřízena Římskokatolická farnost Třebíč–Jejkov. Jejkovský klášter byl násilně zrušen komunisty v noci z 27. na 28. dubna 1950.

Hřbitovní kostel Nejsvětější Trojice

První zmínky o gotickém kostele jsou z roku 1468. V letech 1564–1573 byl kostel přestavěn v renesančním duchu, což dokazuje nejen renesanční sgrafito, ale i náhrobní epitaf na levé straně severní venkovní stěny. U kostela byl zřízen hřbitov, který nahradil původní pohřebiště při městských hradbách u kostela sv. Martina. V letech 1671–1677 byl kostel opraven.

Pravoslavný chrám sv. Václava a Ludmily

Nejmladší třebíčský kostel byl postavený na Gorazdově náměstí v letech 1939–1940 známým stavitelem pravoslavných chrámů, archimandritou Andrejem (Vsevolodem Kolomackým). Budova chrámu je křížového půdorysu v ruském stylu a reflektuje byzantsko-slovanské církevní stavby. Nad vstupní částí na severní straně je otevřená zvonice opatřená věžičkou s křížem. Celá stavba je zakončena větší pozlacenou kopulí s křížem.

Evangelický kostel

Na Bráfově třídě byl postaven v roce 1910 kostel v secesním slohu podle návrhu architekta Zlatohlávka z jugoslávského

Záhřebu. Jednolodní stavba s věží vestavěnou do západního průčelí má podle reformované tradice jako ústřední místo kazatelnu a stůl Páně. Nad vchodem je umístěn znak církve: Kalich a Bible. Roku 1915 byla na průčelí kostela umístěna pamětní deska k pětistému výročí upálení Jana Husa.

Zadní synagoga

Zadní synagoga, nazývaná také Nová synagoga, byla postavena kolem roku 1669. Její interiér je vyzdoben cennou barokní výmalbou z počátku 18. století. Budova synagogy sloužila k náboženským účelům do 20. let 20. století, poté byla využívána jako skladiště kůží a po druhé světové válce jako sklad zeleniny. V 90. letech 20. století prošla synagoga rozsáhlou rekonstrukcí a byla zpřístupněna veřejnosti. Na ženské galerii je dnes umístěna expozice s židovskou tematikou a model židovské čtvrti zachycující její stav kolem roku 1850.

Přední synagoga

V objektu se nachází modlitebna Církve československé husitské. Dnešní novogotická úprava barokní stavby pochází z let 1856–1857. Pro židovskou obec sloužila až do 2. světové války.

Kaple Povýšení sv. Kříže (Kostelíček)

Raně barokní kapli, lidově zvanou Kostelíček, postavil na Strážné hoře v letech 1644–1645 třebíčský zednický mistr Jan Fulík. Jednoduchá, ale výtvarně působivá a citlivě v dominantní poloze nad městem situovaná kaple má půdorys kříže a je členěna nárožními pilastry. Touto stavbou stavitel předstihl rozmach barokní architektury na Moravě o více než půl století.

Obyčejná mýdla podporují zdraví.

Sám na sobě jsem vypožoroval, že se necítím dobře poté, co se umyji tekutým mýdlem, a raději proto používám mýdla tuhá. Provedl jsem průzkum mezi svými pacienty a zjistil, že lidé, kteří mívají problémy se zády, jim také dávají přednost. Zjišťoval jsem, proč já a moji pacienti máme raději mýdla tuhá. V čem je mezi nimi rozdíl?



Udělal jsem jednoduchý pokus. Vzal jsem skleněné mističky. Do první jsem kápl tekuté mýdlo, do druhé v troše vody rozpustil kousek mýdla tuhé, do třetí nalil studenou vodu, do čtvrté vodu horkou, do páté Jar a do šesté tekutý prací prášek. Poté jsem do mističek vložil lakmusové papírky. Výsledky "testu" ukázaly, že tekuté mýdlo je hodně kyselé (pH kolem 4,5), tuhé mýdlo zásadité (8 -9 pH), studená a horká voda slabě kyselé - s tím rozdílem, že horká voda je o něco kyselejší, asi o 0,2 pH. Jar se ukázal stejně kyselý jako tekuté mýdlo. Tekutý prací prášek byl zásaditý.

Co z testu vyplývá?

Kůže je orgán, který komunikuje s vnějším prostředím. Cokoliv na pokožku nanese, vstřebá se do těla, proto i používání mýdel lze vnímat z léčebného hlediska, a nejde jen o ekzémy, popraskanou kůži na hřbetu rukou a další kožní neduhy. Správně zvolené mýdlo má totiž pozitivní působení i na pohybový aparát a další zdravotní záležitosti.

Zásaditá mýdla mají důležitý význam pro všechny, kdo trpí překyselením organismu.

Lidé, kterým byla diagnostikována artritida, artróza, prodělávají záněty a plísň v těle, deprese, rakovinu, trápí je chronické zdravotní problémy, jsou velmi překyselení.

Prvními signály překyselení organismu bývají nezpracované stresy, únava, vyčerpání, psychická nevyrovnanost, špatný spánek a časté chůzení na toaletu během noci. Objevují se tmavé kruhy, anebo otoky pod očima, kožní vyrážky, opary, praskají koutky úst, tvoří se bradavice, ječná zrna apod.

Zažívání mívá zhoršenou funkci, projevující se průjmy, zácpami, nadýmáním, plynatostí, bolestmi břicha apod.

Překyselení těla bývá také častým důsledkem výkyvů váhy, příčinou vzniku hemoroidů, zánětů močového měchýře, problémů se slinivkou, ledvinami, játry, štítnou žlázou a prostatou.

Za důležitou zásadu při snaze o odkyselení organismu považují používání alkalických mýdel.

Zásaditost kompenzuje překyselenost

Vše, co nanese na kůži, má stejný účinek, jako bychom to snědli.

Používání mýdel je pro nás přirozené. Pro intenzivnější působení léčebného efektu tuhých mýdel si můžete připravit vodní lázeň nohou (pedikúru) a rozpustit v ní kousek tuhého mýdla. Tato koupel jevhodná také pro lidi, kteří mají popraskané paty působením plísň. Praskliny na patách mohou být však způsobeny i nedostatkem železa (pak se užívá kyselina listová a vitamin B12). Dalším důvodem může být i mechanické poškození kůže od špatně padnoucí obuvi.

Myjete-li si ruce tuhým mýdlem, můžete si všimnout, že kůže na hřbetu rukou bývá méně popraskaná než při pravidelném mytí mýdlem tekutým. I při používání tuhého mýdla je však dobré, po umytí ruce ošetřit - oblíbeným krémem.

Příspěvek poskytl p. Tesař, I. patro

Vyrobte si z výhonků léčivý smrkový sirup



V lidovém léčitelství jsou zdravotní účinky jehličnanů známy po staletí. Užívala se především pryskyřice, která se spolu s dalšími protizánětlivými rostlinami míchala na kaši a přikládala na rány jako náplast. Na rýmu se pak

Léčivé silice z mladých výhonků skvěle tlumí kašel a vůbec všechny bronchitické problémy. Macerát ve formě tinktury je vhodný jako mazání na bolavé klouby – ať už kvůli artritidě, nebo opotřebení. A posledním, ovšem významným přínosem mladého jehličí je vysoké množství vitamínu C.

Smrk (Picea) patří do čeledi borovicovitých a známe téměř 40 druhů. Pokud se rozhodnete vyzkoušet jeho zdravotní účinky, sbírejte výhradně mladé jarní výhonky. Sbírejte je raději v lese, jednak kvůli případnému nižšímu obsahu škodlivých látek, a také by váš soused nebyl rád, kdybyste mu oškubali jeho chloubu. Výhonky sbírejte do papírové či plátěné tašky, případně košíku, v igelitce hrozí zapaření.

Smrková silice podporuje prokrvení, vylučování hlenu a má mírně protizánětlivé účinky. V praxi se používá vnitřně nebo inhalačně při potížích spojených s nachlazením, a zevně při svalových a revmatických potížích. Mast nebo gel se smrkovou silicí se také používá při katarrech dýchacích cest tak, že se rozetře na hrudník. Účinné látky se jednak vstřebávají kůží, a také blahodárně působí jejich vdechování.

Smrková silice se ovšem nesmí používat při bronchiálním astmatu nebo dávivém kašli. Při vysokém či chybném užívání totiž hrozí podráždění pokožky či sliznic a vyvolání či zesílení bronchiálních spasmů (prudkých stahů, křečí). U smrkového jehličí kontraindikace zaznamenány nebyly. Smrkové výhonky si můžete například nasušit a při nachlazení spařit a inhalovat. K přímému užití je vhodný smrkový sirup s bylinkami.



Smrkový sirup s bylinkami

Při výrobě smrkového sirupu doporučujeme přípravu za studena. Postup je jednoduchý. Nasbírejte několik hrstí mladých smrkových výhonků, jitrocelové listů, květy pampelišek a sedmikrásek, které doplňují a zesilují účinky smrkového sirupu. Zavařovací sklenice vypaříme horkou vodou, abychom je sterilizovali. Po vysušení vkládáme střídavě vrstvy smrkových výhonků a bylin proložené plátky dobře umytých či bio citronů a silnější vrstvou krystalového cukru. Velmi chutný je cukr třtinový. Cukrem nešetřete, působí jako přírodní konzervant. Cukr bude také poslední vrstvou.

Byliny můžete zatížit talířem a například zavařovací sklenicí naplněnou vodou. Přikryjte poklicí, uložte například na chodbu a nechejte pracovat alespoň tři týdny, klidně i déle. Poté přecedte přes síto a následně přes plátýnko, důkladně vymačkejte a nalijte do vysterilizovaných lahví. Uchovávejte v chladu a temnu. Po otevření pak nejlépe v lednici a raději dnem vzhůru. Sirup užívejte po lžičkách nebo po rozředění jako šťávu. Ovšem pouze při nachlazení, nikoliv jako náhražku běžného sirupu.

Zdroj: <https://styl.instory.cz/3223-v-mladych-vyhoncich-smrku-se-skryva-leciva-sila-maji-blahodarne-ucinky-na-klouby-i-kasel.html>

A person with short brown hair, wearing a white t-shirt, is sitting cross-legged on a grassy hill, facing away from the camera. They are looking out over a vast landscape at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with a few clouds. In the distance, there are rolling hills and a small town or village. The person is sitting on a dark, patterned blanket or bag. The overall mood is peaceful and contemplative.

Zaměřují se na všechny nebo na jednotlivé detoxikační orgány. Pod detoxikací se zpravidla myslí očista střev, očista jater nebo ledvin, ale také očista kůže a lymfatického systému, například pomocí nejrůznějších wellness technik. Taková detoxikace plic, která může nabývat různých podob, často stojí v pozadí.

Nádech - výdech!

- 13

- Abychom kapacitu plic využili naplno a dostali do sebe maximum energie, je nezbytné, abychom dýchali zhluboka. To však samo o sobě nestačí. Je také nutné, abychom dýchali čistý vzduch a aby naše plíce byly čisté.

Velmi přirozenou, nenásilnou a účinnou formou očisty plic je „prosté“ **hluboké dýchání**. Většina z nás dýchá pouze povrchně a nedostatečně, plíce tak nemohou naplnit svůj účel a kyslík chybí nejenom v plicích. Zhluboka se nadechnout je přitom tak jednoduché! Mějte na paměti, že zhluboka dýchat nejde v případě, že se krčíte. Pracujte proto na skutečně vzpřímeném postoji a narovnaném sezení. Uděláte něco nejenom pro své plíce, ale celé tělo.

To, co svému tělu dodáváme, se pochopitelně odráží na našem zdraví, zdraví plic nevyjímaje. Je to cigaretový kouř anebo strava plná vitamínů? Je to zdravý pohyb, spánek, prostor pro relax anebo stres?

Chceme-li tedy něco udělat pro své plíce, budeme se věnovat antistresovým metodám, například cvičení jógy, které už jsme zmiňovali v souvislosti se správným dýcháním. Očista plic pochopitelně eliminuje aktivní i pasivní kouření, zaměřuje se také na kvalitní pestrou stravu.

- Strava může být plná aditiv, rafinovaných potravin a polotovarů. Taková strava neprospívá zdraví, ani zdraví plic. Nedoporučují se ani mléčné výrobky, které mají plíce zahleňovat.
- Strava může být také plná živých enzymů, vitamínů a minerálů, antioxidantů, které na zdraví plic působí pozitivně.

Melounové
smoothie – již
ingredience
vypadají lákavě,
nemyslíte?



Očistu podporuje i některé **koření**. V souvislosti s činností plic je vyzdvirována zejména skořice s příjemnou hřejivou vůní a schopností podporovat prokrvení všech vnitřních orgánů.

Dle východního pojetí jsou plíce propojeny s tlustým střevem. Očista plic a očista střev tak spolu úzce souvisí. Jako očistný kartáč ve střevech funguje vláknina, především nerozpustná vláknina. Rozpustná vláknina zase podporuje zdravé složení střevní mikroflóry a rozvoj probiotických bakterií, které se podílejí na zdravém trávení i vylučování škodlivin ven z těla.

Existuje bylinka, která prospěšnost pro plíce odhaluje již podle názvu. Je to **plicník lékařský**, který je užitečný při respiračních potížích, ale funguje také jako jejich prevence. Plicník však neprospívá jenom dýchací soustavě, podporuje také krvetvorbu, trávení a vylučování.



U v tomto případě se budou hodnotit zmiňované bylinky jako je oregano nebo

Figure 1 is a line graph showing the percentage of respondents who believe that the use of force is justified in various circumstances. The x-axis represents the percentage of respondents who believe that the use of force is justified in the circumstances, ranging from 0 to 100. The y-axis represents the percentage of respondents who believe that the use of force is justified in the circumstances, ranging from 0 to 100. The graph shows a positive correlation between the two variables, with a regression line and a confidence interval.

A close-up photograph of a dense cluster of marigold flowers. The flowers exhibit a variety of colors, including bright yellow, orange, and deep red-orange, with some showing variegated patterns. The petals are multi-layered, and the centers are a golden-yellow. The flowers are surrounded by lush green foliage, including finely divided leaves and some unopened buds. The overall composition is a vibrant, textured display of the plants.

Šamané z indiánského kmene Hiučolů **kouřili** nadrcené listy většinou smíchané s **tabákem** pro přenesení do jiného světa, kde se jim zjevovali předkové s novými poselstvími. Samotný Aksamitník jim také umožňoval zjasnění **vizí** a předpovědí.

A JAK ROSTLINA VYPADÁ?

Aksamitník je keřovitá rostlina, která svou výškou příliš nenadchne. Dorůstá maximálně do **50 cm**. Listy nepřesahují délku **7 cm**, jsou lesklé a pravidelné. Největší ozdobou jsou květy, čímž si Aksamitník vydobývá svou pozornost i mezi zahradníky. Mají žlutou barvu s hnědým orámováním a vyrůstají vždy na konci stonků. Rostlina se jimi chlubí po celé léto až do **října**, kdy se objevují první přízemní mrazíky. Původním domovem jsou tropické a subtropické oblasti **Střední Ameriky**, především **Mexiko**, ale dnes už vyrůstá téměř po celém světě a to nejen v oblastech s vysokými teplotami a vlhkým vzduchem.

JAK SI ROSTLINU VYPĚSTOVAT?

Jak již bylo řečeno, dnes už je možno spatřit Aksamitník téměř všude. Z toho vyplývá, že vypěstovat si ho nebude nic **těžkého**. Je potřeba ji vysadit na místo s přímým slunečním svitem a s dobře propustnou půdou bohatou na živiny. Nejjednoduším způsobem je výsev. Doporučujeme jej provést na sklonku **dubna** a **května**, kdy opadnou poslední ranní mrazíky, které by mohly rostlinu zlikvidovat. Denní teploty, které se v tomto období přehoupnou přes **15 °C**, rostlině naprosto vyhovují a semena nám vyklíčí.

Kromě jednoduchého vypěstování má Aksamitník další nespornou výhodou. Jejich vůně a šťávy, uvolňující se z **kořenů** a květů **odpuzují hmyz** a další **škůdce** na celém záhonu. Sice je nezahubí, ale jejich počet se **rapidně sníží**.

ÚČINKY JSOU

Tagetes lucida má všestranné využití i co se lidského organismu týče. Nadrcené listy a květy je možno použít v kuchyni jako **aromatické koření** do **polévek**, **omáček**, **salátů** a mnoho dalšího. Jeho nasládlou vůni bychom mohli přirovnat ke známému **anýzu**. Pokud máte po bujaré noci **žaludek** jako na **vodě**, **odvar** z **květů** pomůže tělu dostat se zpět do formy. Aksamitník uklidňuje nejen pokažený **žaludek**,

ale také pocuchané nervy. Jeho **relaxační** a **uklidňující účinky** působí na celé tělo. Pokud trpíte **nespavostí**, problémy po uvaření slabého odvaru zmizí a člověk celou noc klidně **prospí** a zároveň se zlepší i **kvalitu snů**. Ale pozor! I když je Tagetes lucida využívána v kuchyni i jako pomocník při **žaludečních** či **nervových problémech**, silnější dávka drcených listů způsobuje **halucinogenní účinky**, pro které jsou typické obrazové scénérie.

SLOŽENÍ AKSAMITNÍKU

Co se účinných látek týče, prozatím se žádné alkaloidy izolovat nezdařilo. Oproti tomu obsahuje Aksamitník silice, saponiny, taniny a thiofeny. Mezi alespoň trochu známé látky patří Inositol, který můžeme přiřadit do skupiny **vitamínů B**, které se objevují také v grapefruitech či hroznovém víně. Dále je to Kumarin, který odpuzuje hmyz a jinou havěť. Účinnými látkami jsou také aromatický **Estragol** a **Chavikol**.



JAK SE AKSAMITNÍK UŽÍVÁ?

Z drcených listů se vaří odvar. Jeden až dva gramy zalijeme **300 ml** vroucí vody a necháme chvíli louhovat. Pokud trpíme **nespavostí**, vypijeme takto připravený odvar těsně před ulehnutím.

PRO KOHO JE UŽÍVÁNÍ NEBEZPEČNÉ?

Užívání Aksamitníku neprovázejí žádné vedlejší účinky, ale i přes to je důležité své tělo sledovat. Dbejte vždy zvýšené opatrnosti při užívání přírodních produktů. Pokud se dostaví nějaké abnormální výkyvy jako je **bolest břicha**, **nevolnost**, řídká stolice a jiné, ihned s užíváním přestaňte. Tagetes lucida není vhodná pro **těhotné** a **kojící ženy** a lidi trpící na **nízký krevní tlak**.

Zdroj: <https://www.herbal-store.cz/clanek/44/aksamitnik-tagetes-lucida/>

Stravování

Oběd se skládal z moučných jídel, brambor, vejračky a kaší z různých surovin. Maso bylo jen ze zabíjaček.

V neděli a o svátcích se vařila káva z cikorky. Zelí se nakládalo vyjimečně, kvasit se dávala spíš bílá řepa. Z řepy se také vařil sirup, kterým se sladilo nebo natíral chléb. Mlelo se obvykle 2x do roka a to 6 pytlů žita a 1 pytel pšenice. Žitná mouka byla tmavá a pekl se z ní výborný chléb ve vlastních pekárnách nebo si někteří lidé nosili chléb k místnímu pekaři.

Svítilo se loučemi, olejem a svíčkami ze včelího vosku. Elektrický proud byl do jednotlivých vesnic zaváděn před 80 – 90 lety.

Místní ševci a byli tři, zhotovovali obuv jen na sváteční příležitosti. Když se šlo do Třebíče, boty se za vsí zuly, zavěsily na hůl, která se dala přes rameno a teprve před městem se obuv opět nazula. Totéž dělali lidé přicházející s procesím na místní poutě. Před obutím si nohy umyli v řece Jihlavě nebo z druhé strany v potoku.

Po domě se chodilo v dřevácích, které si většinou lidé zhotovovali sami. Často se dřevěná podrážka pobyla kůží. Nohy se zabalily do onucí, přes ně se navlekly vlněné, doma pletené, ponožky na chodidlech podšité pevnou látkou, aby déle vydržely. Tak se chodilo i v zimě.

Čím ale byla větší chudoba, tím pevnější byly svazky lidí při vzájemném soužití. I v tom nejchudším stavení se vždy našel kousek chleba pro žebráka nebo pocestného.

Před mnoha staveními se našla lavička, na které sedávali sousedé a ač unaveni po celodenní dřině, dovedli se pobavit, zasmát a často i zazpívat. Byla to doba zvláštní, náročná, ale svým způsobem podmanivá.

Příspěvek od p. Škorpíka ze 2. patra

Můj názor na tzv. Domov Důchodců.

Pocházím z vesnice. Tam jsou možná názory lidí na věci a vůbec život odlišné od názorů lidí z města.

Vždycky jsem slýchala, jak se spoluobčané pohoršovali nad těmi lidmi, kteří takzvaně dali své rodiče do domova důchodců.

Všichni to považovali za nevděk ke svým rodičům a měli to těm sousedům za zlé. Měli pocit, že když dva rodiče vychovají několik dětí, mělo by se několik dětí postarat o své staré rodiče. Nic proti tomu nemám, ale věci jsou složitější.

Dnešní dospělý to nemá jednoduché. Musí chodit do práce, ze které ho nikdo neomluví, navíc možná potřebuje prostředky pro své studující děti. A proto, aby měl nárok na důchod, musí mít odpracovaná léta. Navíc někteří dospělí už na tom po zdravotní stránce nejsou příliš dobře a starat se o další osobu prostě nemohou. Prostě každý může mít nějaký vážný důvod, pro který nemůže péči o své rodiče převzít. Proto bych nebyla v těch soudech tak přísná.

Navíc nemohu říci na péči v DD Koutkova žádné špatné věci. Z vlastní zkušenosti vím, že personál se stará dobře. Navíc zde pečují o kulturní vyžití klientů. To v rodině také vždy nejde. Ne každá rodina může vyjíždět do ZOO nebo do jiného města. Na Koutkově ulici využívají studenty Katolického gymnázia, což považuji za výchovné. Překvapilo mě, že mladí jsou tak vstřícní.

PhDr. Solařová Jaroslava, obyvatelka 3. patra

VZPOMÍNKY NA PRVNÍ DOVOLENOU

Je pravda, že v našich letech žije člověk vzpomínkami na mládí a to si dobře pamatuje, i když teď již hodně zapomíná.

Já občas vzpomínám na moje pracovní začátky v Borovině v punčochárně. Chci se zmínit o mé první dovolené. Po dva roky závod uskutečnil týdenní vlakový zájezd na Slovensko do Tater. V roce 1950 se konal druhý zájezd, do kterého jsem se přihlásila i já.

Cena zájezdu činila 1.300 Kč a bylo v tom započítáno všechno. Jelo se v takzvaných „dobyččákách“. Tenkrát se na větší akce takto jezdilo. Tímto způsobem jsem již cestovala v roce 1946 do Prahy z jižních Čech na světový festival mládeže a potom v roce 1955 na první spartakiádu do Prahy.

Vraťme se však k mé dovolené. Vydala jsem se na cestu do největších slovenských hor - Tater. Než jsme vyjeli, tak v Třebíči na Borovinském nádraží do vlaku navezli internátní patrové postele i s vybavením. Jeden vůz byl zdravotnický s lékařem a sestrami. V dalším voze byla kuchyně s kotlem, potravinami a kompletním personálem kuchařů. Kolik bylo vagonů celkem nevím, ale jelo nás dost a vlak byl hodně dlouhý. Po kolejích se jelo pouze tehdy, když byla trať volná. V té době byla železniční doprava hodně využívána. A my jsme museli dát přednost ostatním vlakům. Takže, když byla trať obsazená, stáli jsme mimo trasu, a čekali, až budeme moci opět po kolejích cestovat. V době kdy vlak stál, jsme třeba pomáhali škrábat brambory. Každý z nás měl svůj ešus a příbor.

První zastávka na Slovensku byla zřícenina hradu Děvín a Děvínská Nová Ves. Pod Děvínem se stéká řeka Morava s Dunajem, ten byl tenkrát kalný a Morava oproti němu čistá. Další zastávka byla v Nízkých Tatrách, Demenovské jeskyně. A do třetice Poprad, kde jsme stáli na tři dny. Odtud jsme dělali výpravy ve třech skupinách s průvodcem. Ráno jsme dostali jídlo na celý den do balíčku. Vzpomínám si na výstup na Teryho chatu, kde se šlo místy sněhem a já měla jenom kecky. Tam nás chytla veliká bouřka. Byli jsme promočení až na kost, a tak nám zde místní uvařili čaj z vody, kterou předtím nabrali z potoka.

Druhý den naše výprava jela ráno vláčkem do Tatranské Lomnice, odkud se mělo jet lanovkou. Naše výprava by přišla na řadu až odpoledne, proto jsme se vydali pěšky horskou stezkou, která vedla přímo pod lanovkou až na hvězdárnu. Přihlásilo se nás 16 osob na

Tímto jsem chtěla poukázat na to, že i tak brzy po válce podnik pro své zaměstnance si dovolil, tak nákladnou dovolenou. Potom, už následovaly letecké, výměnné dovolené do Bulharska do Achlopolu.



Lomnický štít

Příspěvek od pí Tinusové ze 3. patra

Jezdil jsem jako montér po celém světě.

V Peru v Limě jsem byl již tři měsíce. Blížily se vánoce a já se strašně těšil domů. Čekala tam na mě manželka a malý syn. Letenku na 20. prosince jsem si už zabukoval, měl jsem strach, že na svátky poletí hodně lidí. Odletět jsem měl 20. prosince okolo půlnoci. To ráno před odletem za mnou přišel vedoucí a řekl mi: „Štefane, je mi to moc líto, ale potřebuju, abys tady ještě zůstal. Přijdou nové stroje a musí se převzít a zkontrolovat. Ještě týden to potrvá.“

Do mě jako když hrom uhodí. Představil jsem si naše doma a bylo mi do pláče. Navíc jsem na vánoce nebyl doma ani vloni. Sedm měsíců jsem tenkrát strávil v Salvadoru. S těžkým srdcem jsem na to kývl. Spal jsem špatně, pořád jsem se převracel a budil a ráno, celý nevyspalý a mrzutý jsem čekal v hotelové hale, až pro mne přijede auto. Byl tam se mnou i pan Nečas, Čech jako já, byl v hotelu zaměstnaný. Měl puštěné rádio a hudbu náhle přerušilo upozornění. Letadlo, kterým jsem měl o půlnoci letět, spadlo krátce po startu do moře. Nikdo se nezachránil. A já si uvědomil, že jsem se opravdu podruhé narodil a že při mně stál anděl strážný.



Štefan Kunštek
klient DpS
Kubešova

Ilustrační foto

Přijde-li klient k nám do poradny, zaměříme se na to, jak vlastně jejich domácnost funguje. Důležité jsou čtyři základní pilíře, podle kterých se orientujeme.

První pilíř je domácnost a finanční hospodaření. Co tím rozumíme - např. jestli hospodaří manželé společně, jestli dávají finance na společnou hromádku. Společně rozhodují, co se koupí (myslíme tím větší věci), kdo drží kasu, jak se podílejí na domácnosti. Dnes už neexistují typicky ženské nebo mužské práce. Žena dnes tráví v zaměstnání stejně, mnohdy více hodin než manžel a tak je potřeba si úkoly v domácnosti rozdělit. Žena velice ocení, když manžel vysaje, umyje nádobí, vynese odpadky apod.

Na druhém místě je to výchova dětí. Je potřeba být jednotní ve výchově, nedávat přednost jednomu dítěti před druhým a nesmí se stát, že ve vypjatých situacích je dítě zneužito jako zbraň proti partnerovi.

Za třetí je to intimní oblast. Je to takový barometr správného soužití. Je důležité domluvit se na četnosti, vždy se řídíme podle partnera, který má nižší potřebu. Nemá smysl něco si vynucovat, vede to k odporu a nechuti vůči intimnímu styku. Také vyžadování nezvyklých sexuálních praktik není žádoucí, vždy pouze to, na čem se oba domluví.

Za čtvrté je to způsob trávení volného času. Tady není důležité, aby mladí lidé trávili veškerý volný čas spolu, právě naopak, je to dobré pro obohacení komunikace. Např. žena hraje kuželky, manžel zase jezdí na kole, oba si užijí svým způsobem, ale důležitá je komunikace, aby si navzájem sdělili své zážitky. Ovšem dovolenou a některé víkendy je potřeba trávit společně, celá rodina, aby měli partneři a později i děti společné vzpomínky.

Zuzana Mlejnková PhDr



Zuzana Mlejnková PhDr



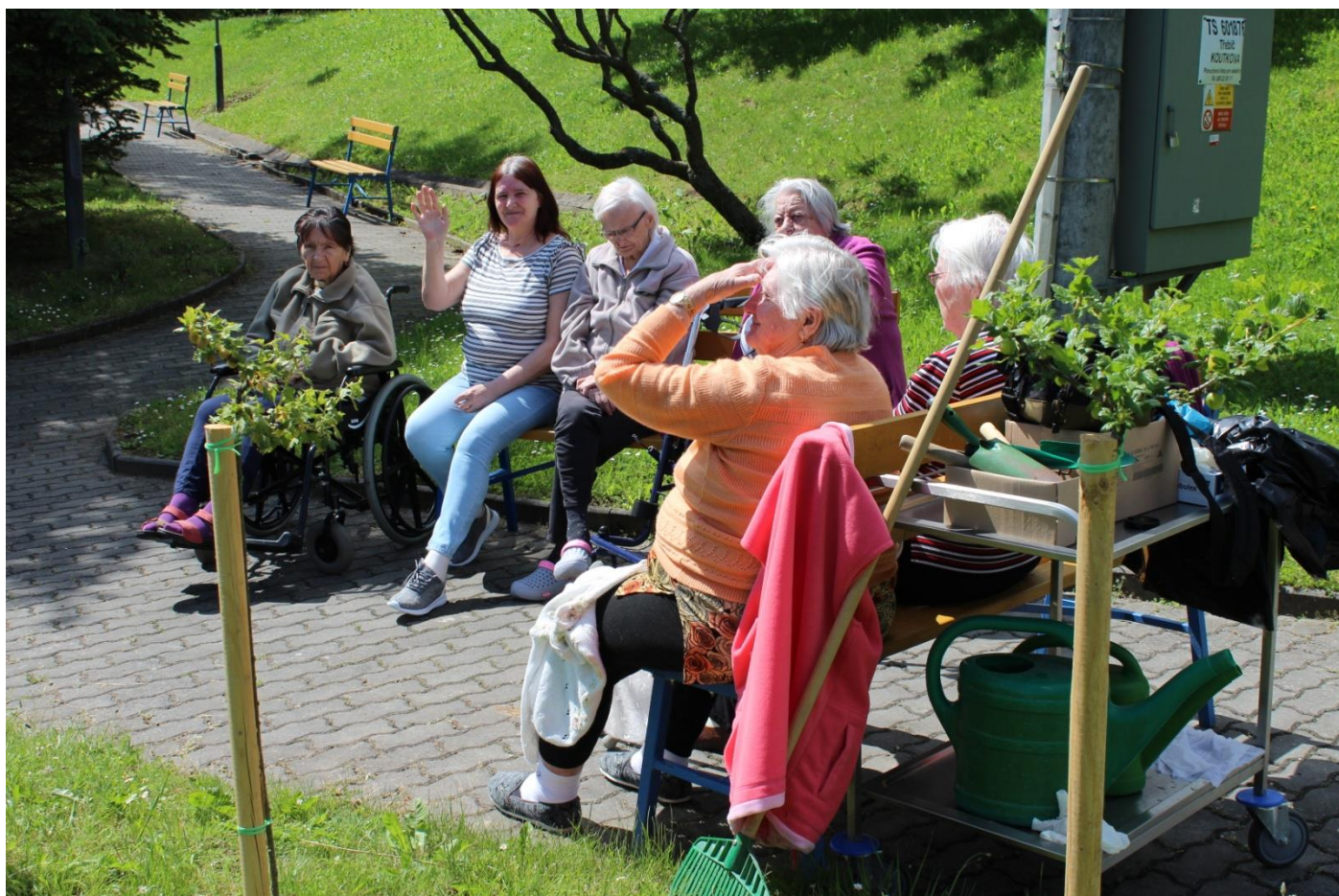
Je léto, právě začínají prázdniny a čas dovolených.

Vzpomínám si, jak jsme s manželém byli na Vranovské přehradě. Bylo horko a tak jsme se rozhodli ztrávit dovolenou u vody. Půjčili jsme si od kamarádky stan a vyrazili stopem na Vranovskou přehradu. Zaplatili jsme poplatek a začali stavět stan. Ve stavění jsme moc zběhlí nebyli a tak nám to trvalo dost dlouho. Jakmile stan stál, běželi jsme se vykoupat. Byli jsme na Horce – Bítov. Mělo to tu výhodu, že zde byly stánky s potravinami a zděné kino. Takže jsme měli všechno co jsme potřebovali po ruce. Večer jsme spolu s ostatními stanaři seděli u táboráku a bavili se až do rána. Tak jsme strávili celých deset dní, opalovali se a chodili na pivo do místní restaurace. Byly to krásné dny.

Jana Jungwirthová DpS Kubešova



Jak je nám vzácné společně pobývat v zahradě.



Petanque v zahradě.



Zmrzlinu do pohárků nám darovala třebíčská firma TIPA FROST – výrobce výborné zmrzliny.



Po třech měsících opět kavárnička. Tentokrát s kapelou VICENÁCI.



Kavárnička spojená s oslavou narozenin.



Opět se můžeme potkávat v naší „cukrárně“.



Sportovní dopoledne.



Ruční práce v naší hobby.



Když venku prší, povídáme si.



Pohybem ke zdraví.





Výroba dyfuzerů





Oslava narozených v měsíci červnu





Palačinky, amolety, omelety – tak je známe





Volný čas



Kdo vymyslel ...

Vejminek

Do roku 1948 byl výměnek, jak se vejminku rovněž říká (stejně jako výminek, vejměník nebo vejminěk), patřil do běžných venkovských zvyklostí a povinností. Šlo o to, že hospodář odcházející na odpočinek předal statek svému nástupci, kterým nejčastěji byl syn nebo zeť. Ti ho za to nechali na statku dožít. Toto právo se vztahovalo i na hospodářovu manželku. Kromě střechy nad hlavou se nastupující hospodář a nový pán domu zavazoval zajistit svým rodičům důstojný zbytek života. Ten sestával v zajištění nezbytných životních služeb.



Dříve to bylo běžné: když člověk ztrácel síly, předal dům či celé hospodářství mladým. Oni se za to o něj ve stáří postarali. Ten stovkami let osvědčený systém už není v módě, ale ponaučení bychom si z něj vzít měli.

Každopádně je dobré už ve středním věku přemýšlet, jestli je právě naše rodina vhodná pro model soužití více generací.

Idylka jako Na samotě u lesa

Když se řekne slovo vejminek, většina z nás si představí komedii Na samotě u lesa. V ní se Pražáci marně snaží koupit chalupu od starého pana Komárka, který je tam sice nechává se rekreovat, ale zároveň tam stále bydlí. Střet těchto dvou generací vydal na jeden z nejzábavnějších českých filmů.

Často však soužití více rodin pod jednou střechou tak humorné není. Právě neshody mezi generacemi, které žijí spolu, jsou jedním z častých témat pohovorů v psychologických poradnách. A když Masarykova univerzita v Brně dělala na toto téma průzkum, jasně z něj vyplynulo, že bydlet společně se starším příbuzným drtivá většina lidí nechce. A stejně je tomu naopak. „Budu mladým na obtíž, nebudu mít soukromí,“ namítají osamělí senioři a nabídky dětí a vnuků na přistěhování odmítají.

Kdo vymyslel ...

„Naše současná společnost nemá s tímto fenoménem soužití více generací zkušenost,“ říká psychiatricka Tamara Tošnerová, autorka knihy Jak si vychutnat seniorská léta. „Dříve se lidé v masovém měřítku nedožívali věku nad pětadesát let, jako je tomu nyní. U venkovského obyvatelstva byla až do poloviny devatenáctého století k dispozici právní možnost zakládající se na výměnkové smlouvě. Rolník podstoupil své vlastnické právo k nemovitému statku nástupci s podmínkou odvádět až do smrti výměnkáře stanovenou dávku, nejčastěji naturální,“ vysvětluje Zároveň připomíná, že právě takzvané vejminky byly i tehdy častými důvody neshod v rodinách. Přesto lidé neměli ty starosti, které nyní řeší většina rodin se stárnoucími příbuznými. Babička žije sama na druhém konci města, onemocněla, kdo jí zajede nakoupit? Děda ovdověl, neumí si uvařit ani čaj, co bude dělat? Přistěhovat se k synovi nechce, do jejich malého bytu ve třetím patře bez výtahu by se nevešel, ani by tam nedošel. V těchto případech pak lidé závidí těm, kteří mají starší či nemocné příbuzné o patro níže nebo ve vedleším vchodě a když je potřeba, jeden druhému nakoupí, uklidí, uvaří, pohlídá děti a podobně. Developerské společnosti a architekti tímto směrem čím dál častěji upínají své vize. Tvrdí, že poptávka po bydlení pro více generací najednou se bude zvyšovat. Vztít si nemocného starého příbuzného do třípokojového paneláku je zkouška odolnosti pro obě dvě strany, ale bydlet společně v bezbariérovém domku se dvěma koupelnami a zahrádkou, je pohoda. V roce 2035 bude polovina české populace starší padesáti let a tak je logické, že bezbariérové byty či domy uzpůsobené pro život rodiny s dětmi i seniorem, budou žádané.

Vzor si můžeme vzít na dovolených v jižních zemích. Například v Řecku či Chorvatsku je běžné, že když lidé staví rodinný dům, počítají v něm s pokojem či bytem pro rodiče. Třeba jej pár let pronajímají turistům nebo využívají jako prostor pro hosty, ale až příbuzní budou potřebovat pomoc, mají kam jít. Nemusí řešit výměnu bytu, do kterého nevyjdou po schodech, ani místo v domově pro seniory, kterých je nedostatek a ještě znamenají nepříjemnou ztrátu soukromí.

Model soužití více generací opravdu nemusí být z nouze ctnost, jen je třeba mu dát přesná pravidla, podobně jako to dělali takzvaní vejminkáři před sto lety. Tady jsou ta nejdůležitější:

1. Pokud se se senior rozhodne dát dům příbuzným a zároveň v něm chce dál bydlet, měl by o tom u notáře či právníka sepsat smlouvu. I z toho nejmilejšího vnoučka či neteře se může vyklubat vypočítavec, který jednou řekne: Ale ten dům je můj, tady to mám v katastru a pro vás jsem

Kdo vymyslel ...

sehnal pěkný pokoj v domě důchodců, tam se vám bude líbit... Takže: city stranou, smlouva je nezbytností. Je v ní dobré přesně vymezit, jak bude probíhat placení plynu, elektřiny, vody, na co přesně má ten, kdo dům prodal, nárok. Chce to sílu a velké odhodlání nenechat se zvíkat větami typu „Ale dědo, co si to o nás myslíte, to bychom přece neudělali.“

2. Společně s darovací smlouvou se vyplatí uzavřít smlouvu o břemenu. V ní by mělo být obsaženo ustanovení, kdo všechno má výlučné doživotní právo nemovitost užívat. I když už tedy nebudete majitelem domu, nikdo vás z něj nemůže vystěhovat, i kdyby vaši potomci dům nakrásně prodali. To je to, čemu se říká doživotní vejmínek.

3. Když za vámi kdokoli z příbuzných přijde s žádostí o to, abyste mu domem ručili za půjčku, zachovejte se jako ukázkoví sobci. Ano, v tomto případě se to vyplatí. Neručte ani milované dceři ani zbožňovanému vnoučkovi. Příběhů, kdy lidé přišli o dům, protože ručili někomu, kdo nesplácel, je mnoho. A právě v případě starších lidí jsou to případy nejsmutnější.

Takže, když se naučíme těchto několik zásad a nedopustíme, aby nám láska k příbuzným zatemnila racionální uvažování, máme našlápnuto stát se spokojeným vejmínkářem. Uvidíte, že v dalších letech jich bude přibývat.



Moderní novodobá „chalupa s vejmínkem“

Uveďte ke každému z uvedených jmen co nejvíce jeho hovorových (domáckých) podob.

Marie

Josef

Anna

Jan

Jiří

Kateřina

Barbora

Dagmar

Michal

Božena

Přeskupením písmen najděte správné slovo – značku českého piva. Každé písmeno můžete použít jen tolikrát, kolikrát se vyskytuje v zadaném slově.

EBADNRR	
RTAASVRO	
ARGEDSAT	
TARPSEOANRM	
RÍKBAN	
EEPNSJRTN	
TOSARNOBR	
LAZANOEMRPT	
KŘŇEBÁZ	
CHŘYTÁR	
VAJSYNI	
AMBUNSIGR	
OELZK	
ISPNLRE RLULEQU	
RÁMOPRTI	
OAHL	
ŠOKORKAN	
UBRZ	
RŠKVOCUEI	
VILOETL	

Anička

Psal se rok 1983, když jsem porodila svou krásnou a zdravou dceru, na kterou jsme se s manželem moc těšili. Porod proběhl bez komplikací, tehdy se mnou muž u porodu být nesměl, a tak jsem si ho celý prožila sama.

A možná kdyby tam byl, nestalo by se to, co se stalo. Naši Aničku nám vyměnili. My jsme to zjistili až v jejích pěti letech.

Tehdejší doba nebyla moc nakloněna rodičkám.

V době, kdy jsem rodila, bylo všechno jinak. Dnešní budoucí maminky by si měly uvědomit, jaký luxus se jim dostává. My si nemohli určovat, kde a jak chceme родit nebo zda bude otec u porodu. Naštěstí se Anička dostala na svět do dvou hodin od příjezdu do porodnice, takže jsem neprožívala úporné bolesti několik hodin sama na sále jako ostatní maminky kolem mě.

Aničku si sestry vždy na noc odvážely, já ji dostala jenom na kojení. Bylo mi z toho smutno a úzko. Těšila jsem se, až si nás manžel odveze domů. Vzpomínám si, že na jednom pokoji nás tehdy bylo pět a přes den jsme si hlídali děti navzájem. Díky tomu pobyt v nemocnici utekl jako voda a já se ani nenadála a už si balila svou tašku i s malou Aničkou domů.

Naše dcera byla živé dítě, neustále něco vymýšlela, chvilku nepostála, mnohdy jsme se divili, po kom ta holka může být, protože s manželem patříme spíše mezi tu pasivnější část lidí. Manžel zrovna pracoval na dvoře a na domě, takže to u nás vypadalo jako na staveništi – všude malta, míchačky, kolečka apod. Zrovna jsme chystali písek, když jsme uslyšeli Aničku, jak šíleně ječí. Utíkali jsme do zadní části dvora a našli ji tam ležet s železnou tyčí, která se jí zabodla do zad.

Bohužel, v nemocnici nám řekli, že Anička je na tom velmi špatně. Kovová tyč propíchlá ledvinu tak, že je poškozená, a jelikož se narodila pouze s jednou (to pro nás byla taktéž novinka), nutně potřebovala

transplantaci. Oba jsme souhlasili a nabídli své ledviny. Jenže překvapením bylo, když nám lékař oznámil, že ani jeden z nás nevyhovuje, že by bylo nejlepší sehnat skutečné Aniččiny rodiče.

Zírali jsme na něj s otevřenou pusou, vždyť my jsme ti skuteční a jediní. Poté nastal kolotoč testů a hledání. Anička naštěstí novou ledvinu získala, byly tam nějaké komplikace, ale nebyly tak vážné. Jenže další výsledky prozradily, že ani jeden z nás není biologickým rodičem Aničky. Necháпали jsme to. Snažili jsme se přijít na to, kde se stala chyba, jediné, co nás napadlo, byla výměna v porodnici.

A tak jsme se pustili do pátrání. Netrvalo to ani dlouho, když jsme zjistili, že v den mého porodu se v porodnici narodila také druhá holčička se stejným jménem. Byly od sebe o necelou hodinku. Za pomoci lékařů jsme vypátrali rodinu, ve které druhá Anička žije, a zkontaktovali jsme je.

S rodinou jsme se sešli ještě ten týden. Zjistili jsme, že holčička dočasně žije u své tety, která se ale bude stěhovat do zahraničí. Maminka ji krátce po porodu opustila a otec je neznámý. Marii, tetě Aničky, jsme povyprávěli příběh a bez mrknutí oka souhlasila s testy.

Když jsem poprvé druhou Aničku uviděla, zhrozila jsem se. Vždyť to jsem byla celá já za mlada a její oči byly kopií těch manželových. Věděla jsem, že tady ta Anička je má pravá dcera, nemusela jsem čekat ani na výsledky, mateřská intuice se ve mně ozvala hned. Za několik dnů ale výsledky přišly – pro mě nebyly žádnou novinou, já už to věděla.

Anička, má biologická dcera byla velmi zakřiknutá. Zřejmě to neměla jednoduché, starala se o ni babička, po její smrti kolovala po příbuzných. Aničku jsme si chtěli vzít domů, a tak jsme to navrhli její tetě. Ta naštěstí souhlasila, protože se blížil den jejího odjezdu. Museli jsme vyřídit ještě nějaké formality, ale to bylo to vedlejší. Také jsme podali žalobu na porodnici, kde jsem rodila.

Bylo to pro nás neuvěřitelné, najednou jsme měli doma Aničky dvě. Holky se rychle skamarádily, je pravda, že jsme si na novou situaci museli zvyknout, ale byli jsme přešťastní, že to takhle dopadlo.

Holkám jsme celý jejich příběh povyprávěli, když jim bylo 16 let. Vztahy mezi námi se snad ještě více utužily. První Anička žije se svou rodinou o vesnici dál v rodinném domečku. Živí se jako magistra v lékárně a má tři zdravé děti. Druhá Anička šla také po stopách medicíny, pracuje jako dětská neuroložka, a i ona se od nás odstěhovala a založila rodinu, se kterou žije asi o tři ulice dál.

Moc mě mrzí, že jsem s druhou Aničkou nebyla od samého začátku, ale jsem vděčná, že nám ji osud zase vrátil zpět.



Ilustrační foto

Ve městě Rybitví se narodili František a Václav Veverkovi, bratřenci, kteří vynalezli (TAJENKA). Což je takový předchůdce pluhu.

POMŮCKA: BERN, DNA, EYE, SAY	SPORT	ONEMOC- NĚNÍ	JMÉNO PSA		MUŽSKÉ JMÉNO (9. 1.)	CESTA LETADLEM	PŘEDLOŽKA	PŘÍRODNÍ BARVA K TETOVÁNÍ	JIHO- AMERICKÉ POHOŘÍ
GENETICKÝ KÓD ČLOVĚKA				TALENT					
BOHUŽEL				PRVNÍ MĚSÍC V ROCE					
				TAJENKA					
BLÍŽIT SE KE SMRTI							NÁRODNÍ DIVADLO (ZKR.)		
							DRUH LÁTKY		
POKUD						ŘÍCT (ANGL.)			
						NÁZEV KLÁVESY TA- BULÁTORU			
OBCHODNÍ CENTRUM (ZKR.)			REKREAČNÍ DOMEK					DĚLIT NOŽEM NA ČÁSTI	ZAŘÍZENÍ PRO PŘÍJEM SIGNÁLU
			TRAVNATÁ STEP						
	MODLITEBNA	OBYVATELKA PANAMY							
		POUTA							
ŠERMÍŘSKÁ ZBRAŇ					HL. MĚSTO ŠVÝCARSKA				
					NEJMENŠÍ ČÁSTEČKA HMOTY				
VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ						ROZPOUŠ- TĚT SE TEPLEM			
						SPOJKA			
SBOR ZNALCŮ V SOUTĚ- ŽÍCH							ZVOLÁNÍ		
							DOKTOR (ZKR.)		
KRÁLOVÉ ZVÍŘAT				KAŽDÝ DRUHÝ DEN					
OKO (ANGL.)				NÁZEV KEŘE					

Pro zasmání...

Než jsem se oženil, nevěděl jsem, co je to skutečné štěstí.
Pak už ale bylo pozdě.

Prvňáček byl včera první den ve škole. Dnes ráno ho matka budí:
"Davide, vstávej, musíš jít do školy!"
- "Cože? Ještě jednou?"

Žena: "Nezapomeň vyzvednout děti ze školy."
Já: "Je sobota, obě jsou nahoře v pokojích."
Žena: "Je pátek a máme 3 děti."

Nudí se vaše děti? Jedťte do Norska, tam vám je zabaví.

Rodiče si přijdou pro dítě do školky. Slunce svítí, děti sedí v pískovišti s tablety a učitelka si dříme na lavičce.
„Haló, paní učitelko, nebojíte se, že se Vám nějaké dítě ztratí?!“
- „Ne, kam by chodily, když signál Wi-Fi je jenom na pískovišti...“

Ptá se malá myš maminky:
"Co to vlastně je ten jed na myši?"
"Miláčku, to je něco jako kočka v prášku!"

Zaměstnanec vidí šéfa, jak stojí s papírem bezradně u skartovačky...
„Potřebujete pomoc?“
„Ano, sekretářka už odešla a já vůbec netuším, jak se tahle věc obsluhuje. Vy s tím umíte zacházet?“
Zaměstnanec vloží papír do skartovačky, zmáčkne tlačítko a papír začne mizet.
Šéf říká:
„Výborně. Udělejte mi pak ještě jednu kopii pro finančák.“

Víte, kdo jediný je rád, když ho někdo převezve? Uprchlíci.

Na silnici leží po autonehodě běloch a cikán.
Přijede sanitka a okamžitě spěchá k bělochovi.
Cikán začne hulákat: "No co to je tohleto! Zase rasismus!"
Sanitař se k němu otočí a říká: "Jakou barvu má ta sanitka? "
A cikán odpoví: "No bílou."
"Tak vidíš," odpoví sanitař. "Ty si počkej na tu svoji."

Pro zasmání...

Hlášení z psychiatrie...

„Prosím vás, to, že v karanténě mluvíte se svými domácími mazlíčky, je naprosto normální. Nemusíte nám kvůli tomu volat... Volat začněte, až když vám začnou odpovídat!“

Doma se vůbec nenudím. Ze strouhanky jsem si znovu sestavil rohlíky.

Co bude, když nám dojdou všechny potraviny a budeme muset jít lovit? Vždyť ani nevím, kde taková pizza žije!

Chudák Sněhurka má už jen 6 trpaslíků. Kejchal skončil v karanténě.

Bavili se finančníci o jednom židovském kolegovi. „Je docela fajn,“ povídá jeden, „akorát, když ti půjčí kapesník, chce vrátit dvě prostěradla.“

Dříve se maskovaly prdy kašlem.

Dnes se kašel maskuje prdem.

Telefonát dcery s matkou:

„Mami, manžel nechce jíst rejži.“

„Tak mu řekni, že jsi ji vařila s láskou.“

„Cože? Ona se musí vařit?“



***Už víme, co s rouškami,
až tohle skončí.***

narozeniny:

paní Janová Hana

pan Krejčí Lubomír

pan Procházka Jaromír

pan Frula Ludvík

paní Jašová Anastazie

paní Sýkorová Naděžda

pan Fukal Karel

paní Havelková Libuše

A circular floral wreath composed of various flowers and green leaves. The flowers include pink, blue, orange, and yellow blossoms, some with dark centers. The leaves are green and pointed. The wreath is set against a white background.

paní Cejpková Marie
paní Diditzová Albína

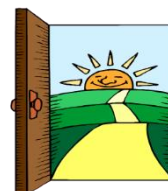
paní Helena Durdová
paní Anna Michalová
paní Zuzana Mlejnková PhDr.
paní Růžena Štědrá
pan Zdeněk Klimus
pan Stanislav Šterba



paní Ždeňka Lipoldová
paní Marie Prokešová

Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti.

paní Helenu Durdovou
paní Růženu Hodinkovou
pana Ludvíka Havla
pana Štefana Kunštea
paní Vlastu Kundeliusovou
paní Věru Nováčkovou
paní Věru Paulasovou
paní Markétu Mertlovou



Paní Anna Pecková

Vydává: Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč