

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 10

ŘÍJEN 2020

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Přečetli jsme za vás
Příspěvky
Lidské osudy
Fotografie z akcí
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



- Plánované akce byly zrušeny z důvodu nepříznivého vývoje epidemiologické situace v okrese Třebíč

[illegible]

- Mše Církve římsko – katolické***
v kapli sv. Josefa v 1. patře



termíny včas oznámíme

- Tvořivá dílna
- Filmové hodinky
- Sportovní hry
- Kavárničku s oslavou narozených v září – zrušena
- Procházky s imobilními klienty
- Trénování paměti
- Pétanque v zahradě, Posezení na terase
- Cvičení jogy- každý čtvrtek v 14.30 hodin
- Canisterapie– vždy v pondělí
- Výlety v okolí domova
- Důchody

Připravujeme v měsíci říjnu

- *PLÁNOVANÉ AKCE JSOU Z DŮVODU VÝVOJE EPIDEMIOLOGICKÉ SITUACE V REGIONU TŘEBÍČ ZRUŠENY.*
- Individuální činnost na pokojích klientů
- Posezení na terase
- Procházky do zahrady
- Filmové hodinky
- Trénink paměti
- Volby pro Kraj Vysočina 9.10. 2020



*Mše svatá v měsíci říjnu
ve společenské místnosti ve druhém patře
bude včas oznámena
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.*

6 dechových cvičení pro okamžité uvolnění

Trpíte přepracováním, nedostatkem spánku, stresem? Kdo ne? Ale naštěstí je spousta možností, jak získat pocit klidu zpátky, které neukousnou z výplaty jako náhlé wellness procedury. Jedna z nejlepších relaxačních metod je vlastně úplně zadarmo. Potřebujete jenom zdravé plíce, svůj dech a 10 minut času pro sebe. Říká se jí řízené dýchání.



Proč řízené dýchání?



Cvičení řízeného dýchání vám pomůže udržovat duševní i tělesnou kondici, protože pomáhá snižovat krevní tlak, přináší pocity klidu a uvolnění a zmírňuje stres.

Ačkoli dlouhodobý prospěch dechových cvičení nebyl prostudován do hloubky (alespoň ne v kontrolovaném klinickém prostředí), mnoho odborníků podporuje využití dechu jako prostředku zlepšení vnímání, vědomé pozornosti a zahájení cesty k zenu.

Připravení zkrotit sílu nádechů a výdechů? Tady je šest odborníky schválených relaxačních technik využívajících řízené dýchání vypůjčené ze starých jógových a meditačních metod.

1. Rovnoměrné dýchání

Tohle dechové cvičení je obzvlášť účinné před spaním. Podle instruktorky jógy Rebecy Pacheco funguje podobně jako počítání oveček. „Pokud máte potíže s usínáním, tohle dýchání vám pomůže zahnat divoké myšlenky nebo cokoli jiného, co vás ruší,“ říká.

Jak na to: Pohodlně se posaďte, nebo si lehněte. Oči můžete mít otevřené nebo zavřené. Při nádechu počítejte do 4 a pak při výdechu taky do 4. Všechny nádechy a výdechy by měly být nosem, abyste překonávali lehký přirozený odpor. Jakmile zvládnete základy, zkuste při každém dechu počítat do 6–8.

2. Technika břišního dýchání

Technika břišního dýchání může pomáhat před obzvlášť stresujícími situacemi, jako je zkouška nebo důležitá prezentace. Uf, nám tluč srdce, už když na to jenom pomyslíme.

Pacheco však říká: „Lidé, kteří neustále fungují ve stresu, bývají překvapení, jak těžké je dech ovládat.“ Takže pokud se vám ze začátku nedaří udržovat tempo, nevzdávejte to. Cvičte dál.

Jak na to: Položte si jednu ruku na hrudník a druhou na břicho. Zhluboka se nadechněte nosem a nechte bránici (ne hrudník) napnout tak, že ucítíte v plicích mírné pnutí. Pomalu vydechněte.

Podle fyzioložky a odbornice na dýchání Alison McConnell může procvičování této techniky každý den 10 minut, kdy se nadechnete a vydechnete 6–10krát za minutu, pomáhat snížit tepovou frekvenci a krevní tlak.

Praktikujte ji 6 až 8 týdnů a její účinky budou dlouhodobější.

3. Postupné uvolňování svalů

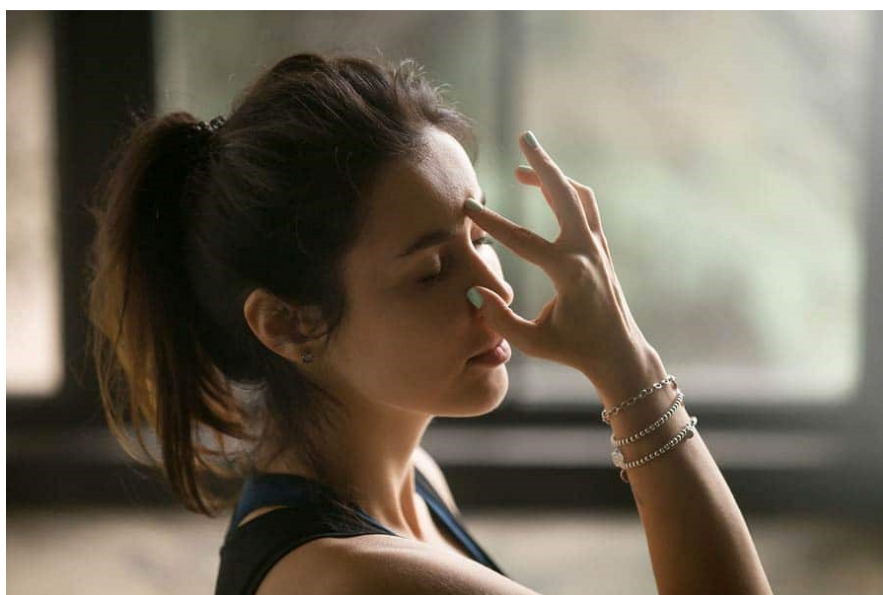
Metoda postupného uvolňování svalů funguje nejlépe, když sedíte, doma, na židli v kanceláři nebo i v autě. Záměrným zatínáním a následným uvolňováním jedné svalové skupiny za druhou se zbavíte napětí od hlavy až k patě.

Jak na to: Zavřete oči a soustředte se na zatínání a uvolňování každé svalové skupiny na 2 až 3 sekundy. Začněte u prstů na noze a chodidla, pak se přesuňte ke kolenům, stehnům, hýždím, hrudníku, pažím, rukám, krku, čelisti a očím. Celou dobu dýchejte pomalu a zhluboka. Nedaří se vám to? Psycholožka a specialistka na úzkost a paniku Patricia Farrell navrhuje nadechnout se nosem, zadržet dech a zároveň zatnout svaly, napočítat do pěti a potom vydechnout ústy a svaly uvolnit. Pokud je zadržování dechu někdy nepříjemné, omezte ho jenom na pár sekund.

4. Střídání nosních dírek

Máte před sebou v práci důležitý termín? Zkuste získat zpátky soustředěnost a energii dýcháním se střídáním nosních dírek. Podle Pacheco po něm budete čilí a bdělí. „Je to skoro jako hrnek kávy,“ říká. Jak na to: Posadte se do pohodlné meditační polohy. Zvedněte jednu ruku a ukazováček a prostředníček ohněte, aby se dotýkaly dlaně. Prsteníček, malíček a palec nechte natažené. Ruku si dejte před obličej a palcem si ze strany zacpěte jednu nosní dírku. Zhluboka se nadechněte volnou nosní dírkou. Po nádechu nosní dírku uvolněte, prsteníčkem ze strany zacpěte druhou dírku a vydechněte.

Po 1–2 minutách dýchání v tomto rytmu změňte strany, takže se budete nadechovat nosní dírkou, kterou jste předtím vydechovali, a naopak. Pokračujte tak dlouho, abyste se každou nosní dírkou nadechovali i vydechovali stejně dlouho.



5. Dýchání 4-7-8 neboli „uvolňující dýchání“

Tohle dechové cvičení je alternativou rovnoměrného dýchání, která vám taky pomůže rychle usnout. Vychází z jógové pránájámy, která nás má naučit převzít kontrolu nad svým dechem.

Jak na to: Pohodlně se posadte, nebo si lehněte. Oči můžete mít otevřené nebo zavřené. Přitiskněte špičku jazyka na patro, lehce otevřete ústa a vydechujte, dokud vám nedojde vzduch.

Zavřete ústa a tiše se nadechněte nosem, dokud nenapočítáte do 4. Pak zadržte dech a počítejte do 7. Nakonec velice pomalu vydechněte, aby vám dech vystačil, než napočítáte do 8. Opakujte na 4 celé dechy a postupně se vypracujte až na 8 dechů.

6. Kapalabhati neboli “zářící lebka”

Toto dechové cvičení vás probere a ukáže vám světlé stránky života. „Je dost náročné na břišní svaly, ale prohřívá tělo, zahání pocity únavy a probouzí mozek,“ říká Pacheco. „Pokud je střídání nosních dírek jako hrnek kávy, pak dýchání kapalabhati je jako espresso,“ dodává.

Jak na to: Posadte se vzpřímeně a položte si ruce na kolena. Dlouze a pomalu se nadechněte nosem. Pak silou vydechněte (taky nosem) tak, že stáhnete svaly spodního břicha.

Tělo se zase samo nadechne, tak se u této ohnivé dechové techniky soustřeďte především na prudký výdech. Až si zvyknete břišní svaly používat, zrychlete tempo na 1 nádech-výdech každé 2 sekundy a udělejte celkem 10 opakování.

Závěrem

Dýchání je jednou z nejlepších zbraní proti každodennímu stresu, frustraci a existenční úzkosti. Když ovládnete umění nádechu a výdechu, nejspíš se budete cítit lépe. A možná naberete i trochu odolnosti a šarmu.

Chiang Dao, Thajsko,
leden 2015 – mnich meditující na vrcholku hory Chiang Dao



Nestihla mi říct ano, osud těsně před svatbou zamíchal kartami

Osud někdy dokáže být pořádně nevyzpytatelný a krutý. V jeden okamžik se těšíte na svou svatbu, vzápětí se vám zhroutl celý svět. Jaké to je, když ve svatební den přijdete o ženu, se kterou jste chtěli strávit zbytek života? Pan Petr bohužel ví, jak na tuto otázku odpovědět. I on totiž ztratil svou lásku v den, kdy měli společně vykročit na cestu životem.

Ačkoli si Petr příliš nepotrpí na tradice, jeho budoucí manželka Radka byla opačného názoru. Chtěla na své svatbě všechny ty typické zvyky, jako například házení květinou, zametání rozbitých talířů, přenášení nevěsty přes práh a také odděleně strávenou noc těsně před svatebním dnem.

„Domluvili jsme se, že já budu spát v našem bytě a ona půjde na noc ke kamarádce. Když jsem ji toho večera před naší svatbou políbil na rozloučenou, rozhodně mě nenapadlo, že jí zrovna dávám úplně poslední polibek v životě.

„Svatební den byl chaotický. S přípravami mi pomáhala moje máma, chtěla mít všechno perfektní. Neměl jsem ani čas zavolat své nastávající. Pouze jsem věděl, že brzy ráno jela ke kadeřnici a hned poté na líčení,“ vysvětluje Petr, jak probíhaly jeho přípravy ve svatební den.

„Asi v deset hodin mi přišla SMS zpráva od Radky, že je na cestě od kosmetičky a jde se ke kamarádce obléknout. Psala, že je ve skluzu a spěchá, aby to stihla. To byla poslední zpráva od ní, než přišel ten obrovský šok.

„O hodinu později mi na mobil volalo cizí číslo. Bylo to jen čtvrt hodinky před obřadem, všichni jsme již stáli na místě a čekali na paní, která se nás měla ujmout a odvést nás do obřadní síně. Hovor jsem zpočátku ani nechtěl přijmout, netrpělivě jsem vyhlížel Radku, která tam již měla být s námi“. Ten hovor, který původně ani nechtěl zvednout, byl z nemocnice, odkud mu volali, že jeho přítelkyně měla nehodu. Cestou od kosmetičky směrem ke kamarádce ji srazilo auto.

Z Petrova vyprávění na nás číší strašná bolest. Bolest nad ztrátou ženy, kterou miloval a o kterou přišel zrovna v den, kdy si ji měl vzít.



Narodila se bez rukou

Neměla to vůbec lehké. Na svět přišla na Sibiři, a protože se narodila bez rukou, rodiče ji hned po porodu dali k adopci. Když jí bylo 2,5 roku, ujal se dnes dvacetileté Ingy mladý americký pár. Adoptivní rodiče dívku vychovali k plné samostatnosti a ona i bez rukou zvládá vše. I hru na cello.

Své biologické rodiče Inga Petry (20) nikdy nepoznala. „Nevím o nich vůbec nic, ale myslím, že mě odložili právě kvůli mému hendikepu a tomu, jak v Rusku k postiženým dětem přistupují. Stigma, které jsem představovala, pro ně asi bylo neúnosné. Ale upřímně, adopce pro mě byla určitě lepší,“ tvrdí mladá žena, která studuje práva.

Když bylo Inze 2,5 roku, ujali se jí účetní Daniel (46) a jeho žena, hudebnice Jennifer (47). Holčičku ze Sibiře si odvezli do USA a vychovali ji s láskou a hlavně tak, aby ji její hendikep nikdy v ničem nebrzdil. „Naučili mě, že nejsou žádné výmluvy. Mohla bych celý život plakat nad tím, že nemám ruce, ale já jsem se s jejich pomocí rozhodla přes to přenést,“ říká Inga.

Je si sice vědoma, že to má často o něco těžší než zdraví lidé, ale rozhodně si nestěžuje. Zvládá totiž naprosto vše – bez pomoci, a dokonce i bez protéz. „Protézy jsem samozřejmě dostala, ale nenosím je. Je pro mě pohodlnější a snazší fungovat bez nich. Vše zvládám s pomocí nohou,“ vysvětluje.

Mladé dívce se daří i v lásce. S přítelem je už rok a půl

Nohama opravdu dokáže cokoli. Vaří, jí (a to i hůlkami), zvládá make-up včetně úpravy řas a nanášení řasenky. „A protože moje máma je hudebnice a kantorka, naučila mě pomocí nohou hrát i na cello,“ právem se chlubí mladá žena.

Hendikep ji neomezuje ani v milostném životě: už rok a půl žije s přítelem Josephem (22). „Když si náhodou s něčím nevím rady, mám samozřejmě jeho a také spoustu dobrých kamarádů,“ dodává Inga.

Jediné, co ji občas trápí, jsou vzkazy, které jí lidé posílají přes sociální sítě. „Píšu mi třeba, že na to, že nemám ruce, jsem moc hezká. Má to asi být kompliment, ale není to kompliment,“ říká Inga. Zároveň přiznává, že ji láká svět modelingu a uvítala by, kdyby jeho součástí byli i lidé s hendikepem. „Určitě by bylo zajímavé, kdyby se v modelingu a vůbec v módním průmyslu objevovaly i ženy, které jsou jiné. Nemyslíte?“ říká Inga.



Duchovní pravdy vám mohou v lecčems otevřít oči a pohládit duši.

Věděli to již v 16. století, kdy anglický učenec Sedengham napsal: „Příchod pěvce do města znamená pro zdraví jeho obyvatel víc, než stovky mulic naložených léků.“ Ruský lékař N. I. Pigorov nejednou zjistil, že vítězům se rány hojí dříve, než poraženým. Stejnou zkušenost mají i sportovní lékaři. Vždy však platí zásada nemít „dobrou náladu“ na úkor druhých! Proces uzdravování tedy závisí nejenom na správném způsobu léčby, ale i na tom, nakolik se zachová dobrá nálada.

Zdravější je úsměv

Je sklenice, kterou jsme naplnili z poloviny vodou, poloplná nebo poloprázdná? Studie započatá před 70ti lety v USA prokázala, že lidé pesimisté, kteří od budoucnosti neočekávají nic dobrého, jsou často zcela neschopni řešit své problémy (častěji pak páchají sebevraždy, jsou náchylnější k riskantním rozhodnutím, dříve umírají...) než ti, kteří ve všem dokážou najít něco pozitivního a tím pádem i přínosného pro svůj život. Ale zpátky k otázce - jak vidíte výše popsanou sklenici?

Vězte, že: „Je důležitější, jak osud člověk přijímá, než to, jaký ten osud je.“

Již dávno lékaři poznali, že špatná nálada škodí zdraví. Anglický psychoterapeut Robert Holden říká, že smích je velkolepá medicína. Již při usmívání vytváří tělo účinné látky „šťěstí“ - endorfiny, díky kterým se začínáme cítit lépe. Doktor Holden, který v Birminghamu otevřel první

No řekněte - proč se tedy dívat na svět notoricky černě?

Úsměv nestojí nic, ale udělá mnoho, obohacuje ty, kterým je určen a neubírá těm, kteří ho dávají. Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj obešel a nikdo není tak chudý, aby se jím nestal bohatším. Trvá chvilinku a někdy se na něj vzpomíná i celý život. Je pojátkem přátelství, je odpočinkem unavenému, tvoří štěstí a podporuje dobrou vůli v životě. A nesmějí-li se lidé na tebe, jsou jistě unaveni a věř, že nikdo nepotřebuje úsměvu tolik, jako právě ten člověk, který sám nemůže úsměv druhému člověku dát.

Jak se totiž říká: „Kapka lásky je víc, než vodopád zlata.“

Máme dnes vyšší budovy a širší dálnice, ale mělké povahové vlastnosti a zúžené pohledy. Více utrácíme, ale méně si užíváme. Máme větší domy, ale menší rodiny. Děláme více kompromisů, ale máme méně času. Máme hlubší vědomosti, ale méně úsudku. Máme dokonalejší medicínu, ale žijeme méně zdravým životem. Znásobili jsme svůj majetek, ale zredukovali jsme své hodnoty. Příliš mluvíme, málo milujeme, a příliš nenávidíme. Doletěli jsme na Měsíc a zpět, ale je pro nás těžké přejít ulici a navštívit souseda. Podrobili jsme si vnější svět, ale ne své nitro. Máme vyšší příjmy, ale nižší morálku. Prožíváme čas větší svobody, ale méně radosti. Máme více jídla, ale méně zdravé výživy. Domy jsou kvalitnější, ale je mnoho rozpadlých domovů.

Proto navrhuji ode dneška: Neschovávejte nic pro zvláštní příležitost, protože každý den, který žijete, je zvláštní příležitost. Hledejte znalosti, čtěte víc, sedněte si na terasu a obdivujte výhled. Nestarejte se tolik o své potřeby. Travte více času se svou rodinou a přáteli, jezte svá

Každý den, každá hodina a každá minuta jsou zvláštní. A nikdy nevíte, jestli nebude vaše poslední.

Vyslali vás na cestu. Nemůžete si vybrat, kde a jak cesta začne. Nevíte kdy, kde a jak skončí. Nemáte mapu, víte však jistě, že k nějakému konci směřuje. Na cestě platí určitá pravidla, ale vy máte možnost se je naučit až v jejím průběhu. Nad pravidly nemáte žádnou moc. Nedozvíte se ani účel cesty, přestože mnozí budou tvrdit, že jej znají.

Je pochopitelné, že když už jste jednou začali, musíte den za dnem pokračovat, ať se vám chce nebo ne. Začínáte bez jakéhokoliv majetku a když končíte, musíte odevzdat vše, co jste nashromáždili. Pravděpodobně budete na konci odměněni či potrestáni, ale jistě to neví nikdo.

Říká se tomu život, přátelé, a nic na tom nezměníte.

Budete-li mít víru a smysl pro humor, zvládnete i tvrdší dopady.



Zahradní terapie.



Ruční práce v hobby.



Zpracováváme levanduli z naší zahrady.



Pečení koláče.



Společná setkávání při smysluplných činnostech.



Zpívání s panem Procházkou, všechny smutky zahání. ☺





Bramboráčky (před karanténou)





Výroba podzimní dekorace na pokojích klientů





I v dnešní těžké době se snažíme zabavit se

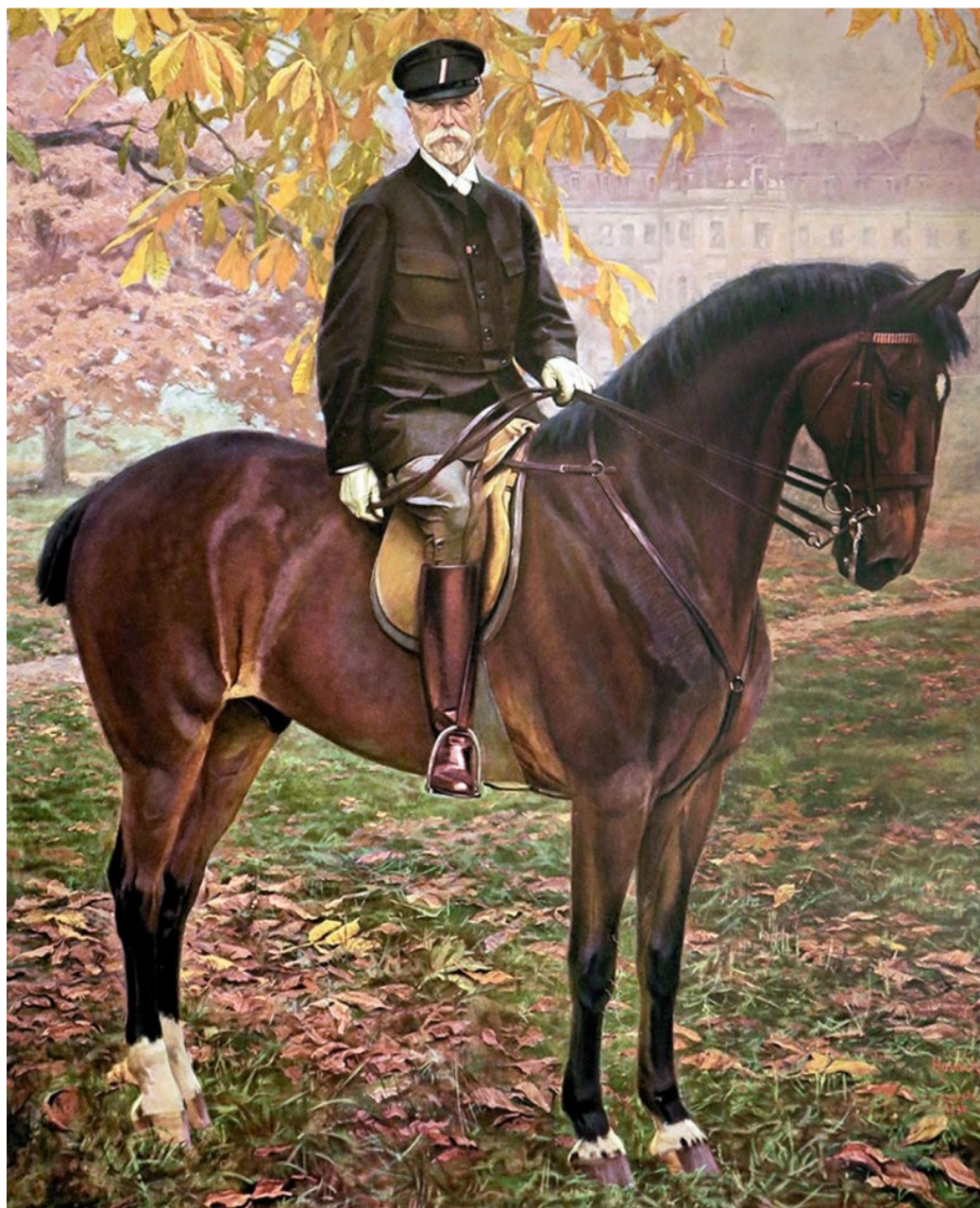


Kdo vymyslel ...

T. G. Masaryk jako jezdec a milovník koní

původně vyšlo: Lidové noviny - 1937, autor J. Z.

Tomáš Garrigue Masaryk jako syn kováře miloval koně a rád na nich jezdil. Zajímá vás, jakého koně měl TGM nejraději, kdy z koně poprvé spadl nebo kdy se na veřejnosti naposledy ukázal na koni? To vše vám o blízkém vztahu prezidenta Masaryka ke koním prozradí článek z roku 1937.



Kdo vymyslel ...

[Tomáš Garrigue Masaryk na koni Hektor.](#)

[autor obrazu: František Horník](#)

[Zdroj: archiv Bejvávalo.cz](#)

Jezdec

President Osvoboditel se octl po prvé v sedle a naučil se sportovně jezdit na koni ve Švýcarech v době, kdy mu bylo šedesátpět let, ale nebyl tenkrát na koni nikterak nováčkem. Najezdil se dost jako venkovský hoch na selských koních, ovšem bez sedla.

Od té doby však, kdy se naučil řádné jízdě na koni, oddal se tomuto sportu náruživě. Nejezdil jen proto, že mu každodenní vyjížďka na koni přinášela tělesné osvěžení, ale také proto, že to byla snad jeho jediná vášeň. Jezdil denně nejen ve Švýcarech, ale potom i v Anglii a v Americe.



[Tomáš Garrigue Masaryk na koni.](#)

V Anglii začal jezdit zvláště intensivně na radu lékařů po přestálé otravě krve. Nejčastěji jezdil pan president v Americe. Tam také po prvé ve svém životě s koně spadl a to na překážce, když se kůň nečekaně lekl. Nebyl to však pád poslední. Několikrát se svezl s Hektora, bývalého policejního koně, neznámého původu a stáří, kterého měl nejraději.

Kdo vymyslel ...

Stávalo se totiž někdy, že se president při projíždce zamyslel, v té chvíli povolil pevné sevření otěží a kůň, který ztratil oporu, klesl jak se to stává, na kolena. Ale dopadlo to vždycky dobře.

Nejnebezpečnější pád s Hektora se udál v Lánech, když před Hektora skočilo znenadání malé děcko. Pan president rychle zarazil, Hektor padl, shodil jezdce a jedno jeho kopyto se octlo na prsou pana presidenta. Nic se však nestalo, Hektor zůstal v té pozici klidně ležet, až do té doby, než ostatní jezdci pana presidenta z nebezpečné situace osvobodili.

Hektor ovšem nebyl nijak zvlášť klidným koněm. Měl bujnou krev, rád naskakoval do veliké rychlosti, čímž se ostatně svému jezdci vždy jen zavděčil. Jezdil vždy první v skupině, nebyl ze svého dřívějšího povolání zvyklý jezdit pozadu a také nikdy nestrpěl, aby ho někdo předejel.

Pan president opravdu nebyl sváteční jezdec. Mnohdy vydržel v sedle čtyři až šest hodin. Prohlásil mnohokrát, že jezdí nejen proto, že je to krásné, nýbrž i proto, že mu lékaři řekli, že je to pro celé tělo prospěšnější než chůze, protože je to pohyb rychlejší a vydatnější.

Po Hektorovi měl pan president ještě několik jiných koní. Mezi nimi také bývalého policejního koně Bayarda, ale na Hektora vzpomínal nejraději.

Také za svých pobytů v Karlových Varech pilně jezdil a často se díval se sedla u dostihového závodu ve Čtyřech Dvorech přes plot na ranní práci dostihových koní. V roce 1929 se neočekávaně objevil při dostizích. Přijel na závodě na koni, doprovázen pouze štolbou a zůstal na tribuně až do konce závodu. Při tom si po prvé pohovořil s vedoucími osobnostmi dostihového sportu o problémech a budoucnosti našich dostihů.

V roce 1931 navštívil oficiálně dostihovou dráhu v Chuchli v den čs. derby, kde přihlížel k vítězství koně Oskara. Byl také protektorem čs. jezdeckého klubu v Praze.

Naposledy se svým občanům představil v sedle na 28. října 1935 při velké vojenské přehlídce v pražských ulicích. V tu dobu byl nejstarším sportovním jezdcem.

**Původní zdroj historického článku:
Lidové noviny - 1937, autor J. Z.**

[illegible]

šťovík

růže

buk

heřmánek

pelyněk

aloe

kontryhel

cibule

lopuch

dracena

závor

meduňka

vrba

sasanka

česnek

fenykl

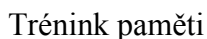
jetel

tulipán

netřesk

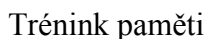
ibišek

orlíček



Doplňte přísloví

- **Hlad** je nejlepší
- Hloupý, kdo dává,.....
- Host do domu,.....
- Chodí štěstí dokola, sem-tam
- Chybami se
- Chytrému napověz,
- Chytrost nejsou.....
- I mistr tesař se
- Jablko nepadá
- Jak se do lesa volá,
- Jak si kdo ustele,
- Jaká matka,
- Jak zaseješ,
- Jaký pán,
- Jeden za osmnáct, druhý
- Jedna chyba sto jiných
- Jedna vlašťovka
- Jaký otec,
- Jaký pán,



Čím se zabývají vědní obory?

1. Petrologie
2. Meteorologie
3. Anatomie
4. Fyziologie
5. Kynologie
6. Mykologie
7. Stomatologie
8. Pediatrie
9. Ornitologie
10. Endokrinologie
11. Mineralogie
12. Zoologie
13. Archeologie
14. Hydrologie
15. Paleontologie
16. Dermatologie
17. Mikrobiologie
18. Ekologie
19. Toxikologie
20. Psychologie
21. Daktyloskopie
22. Cytologie
23. Parodontologie
24. Otorinolaryngologie

- A. Ptáci
- B. Choroby dětí
- C. Psi
- D. Otisky prstů
- E. Ropa
- F. Choroby žláz s vnitřní sekrecí
- G. Voda
- H. Nerosty a horniny
- I. Stavba lidského těla
- J. Houby
- K. Počasí
- L. Zuby
- M. Činnost lidského těla
- N. Zkameněliny
- O. Zvířata
- P. Psychika
- Q. Kůže
- R. Jedy
- S. Životní prostředí
- T. Mikroorganismy
- U. Vykopávky
- V. Ušní-nosní-krční lékařství
- W. Buňka
- X. Dásně

Správné

odpovědi: 1E, 2K, 3I, 4M, 5C, 6J, 7L, 8B, 9A, 10F, 11H, 12O, 13U, 14G, 15N, 16Q, 17T, 18S, 19R, 20P, 21D, 22W, 23X, 24V.


~~~~~

27

Životnost pokojové rostliny je ... její ceně.



ALOE, AZYL, CECEK, DECI, DODO, ERÓS, HONCI, IDIOM, IONT,  
KARDIA, KOSMODROM, KÚRA, KVAS, KYRYSNÍK, LÁTI, LEGO,  
NEON, NULA, ODDYCH, POUZDRO, RECI, ROLA, TEST, TOUŠ,  
ÚPISY, ŽADATEL



Pro zasmání...

Jde slepý a jednooký lesem k babičce. Zčistajasna si jednooký vypíchne oko o větev. Jednooký: Tak jsme došli. Slepý: Nazdar, babi.

Maminko, děti se mi smějí, že mám koronavirus!!!  
Vykašli se na ně.

Děcka, myjte si ruce, jinak chytнете koronavirus. Na ten neumřete, ale na infekčním oddělení není wifi. A to nepřežijete.

Američan volá Rusovi: A: Hi, viděl jsem v televizi, že tam máte strašnou zimu, jste ok? R: Tady je to v pohodě, žádná velká zima... A: Ale říkali, že tam máte -40 stupňů Celsia!!! R: To ani ne, spíš tak -10, na zimu normální. A: Fakt? Ale já viděl v televizi úplně zmrzlé stromy, silnice pokryté ledem. R: Jo ty myslíš venku!

Včera večer jsem vzal stopaře. Povídá mi: "To se nebojíte, brát takhle v noci cizí lidi? Co kdybych byl sériový vrah?" Já na to: "Prosím vás... jaká je šance, že se sejdou dva sérioví vrazi v jednom autě?"

Manželka pošle programátora do obchodu: "Dojdi pro rohlíky, a když budou mít vejce, vem jich deset." Programátor přijde do obchodu a ptá se: "Máte vejce?" Prodavačka: "Ano." Programátor "Tak mi dejte 10 rohlíků."

Celník otevře dveře vagonového kupé: "Nějaké cigarety, lihoviny, zbraně, střelivo, drogy?" Rozespálý cestující zamumlá: "Děkuji, nechci, mám toho plné kufry."

Prsa jsou jasným důkazem, že se muži dokážou soustředit na dvě věci najednou.

Čím se principiálně liší ženský byt od mužského? V ženském se nádobí myje po jídle, v mužském před jídlem.

Telefonický rozhovor: "Ahoj miláčku, zítra se konečně vracím ze služebky. Ale šest měsíců jsem neměl sex, takže ve vlastním zájmu čekej na letišti." "Dobře, budu tam, lásko. Ale šest měsíců jsem neměla sex. Takže ve vlastním zájmu, vystup jako první."

"Pane doktore, můj muž začíná bláznit. Vždy, když pije kávu, sní i celý šálek a nechá jen ouško, není to zvláštní?" "To tedy je, protože ouška jsou ze všeho nejlepších."

Paní učitelka dá ve škole Pepíčkovi úkol: „Pepíčku, vyjmenuj mi druhy masa.“  
Pepíček chvíli přemýšlí a pak povídá: „Kuřecí, vepřové, hovězí, telecí, ...“  
„A dál?“ ptá se ještě paní učitelka. „Co třeba sko...“  
„Z kočky!“ odpoví hned Pepíček. „Tati, jak se jmenovala tchyně od Adama?“  
„Adam přece žádnou tchyni neměl, ten žil v ráji.“

paní Dokulilová Marie  
paní Šteflová Helena  
paní Solařová Jaroslava, PhDr.  
paní Tinusová Ludmila  
pan Svoboda Zdeněk  
paní Ptáková Božena  
paní Vyskočilová Marie

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



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil:

# pan Skála Jiří

***V říjnu oslaví své narozeniny:***

paní Zdeňka Pánková

paní Věra Paulasová

pan Karel Stručovský

pan Petr Havelka



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



„Čtenář prožije tisíc životů, než zemře. Člověk, jenž nikdy nečte, prožije jen jeden.“

„Všichni vědí naprosto přesně, jak mají žít druzí. Zato nikdy nevědí, jak mají žít oni sami.(Alchymista)“

„Pokud chceš duhu, musíš se smířit s deštěm.“

„Kde vůle neschází, cesta se nachází.“

„Jestliže svoboda slova vůbec něco znamená, potom je to právo říkat lidem to, co nechtějí slyšet.“

„Lidi dobře poznáš teprve tehdy, až se s nimi pořádně pohádáš. Až potom můžeš posoudit jejich charakter!“

„Věř tomu, kdo Tě nezklamal a nezklam toho, kdo Ti věří.“

„...Dneska vědí lidé o všem, jakou to má cenu, ale o ničem, jakou to má hodnotu...“

„Miluje jen ten, kdo oplátkou nic nečeká.“

— Antoine de Saint-Exupéry

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zetzelmannová, Renata Krejčová  
(zaměstnanci domova)

## SENIORSKÝ KOUTEK

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