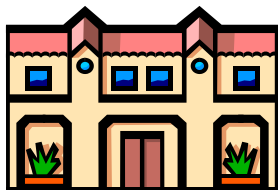


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 11

LISTOPAD 2021

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302

674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

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



Ohlédnutí za měsícem ŘÍJNEM

DpS Koutkova

[illegible]

- Individuální činnosti
- Dopolední kluby v hobby, ve školící místnosti, v TV místnostech...
- Skupinová cvičení na patrech
- Individuální projížďky v zahradě domova
- Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějším 4.10, 11.10., 18.10., 25.10.
- Sportovní dopoledne – DpS Kubešova – 5. 10.
- Den otevřených dveří – 6. 10.
- Volby 2021 – 8.10.
- Ukázka dravců – 12.10.
- U3V – 6. 10. Svět mikrobů II.
13. 10. Svět mikrobů III.
27. 10. Kosmické počasí
- Důchody 15. 10.
- Hudební vystoupení ZUŠ – 18.10.
- NAROZENINOVÁ KAVÁRNIČKA 20. 10. /hudba: p. Jireček /
- Dobrovolníci 29. 10.

Připravujeme v měsíci LISTOPADU

[illegible]

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby, ve školící místnosti...
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti, **CUKRÁRNA** – posezení u hudby...
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Bleší trh** – listopad – školící místnost
- **Důchody** 15. 11.
- **Zdobení vánočních stromečků** ve II. patře - 29. 11 od 10.00 hod.
ve III. patře - 30. 11. od 10.00 hod.
v atriu 2. 12. od 10.00 hod.

**Od 26. 10. zákaz návštěv - omezení kulturních aktivit
v domově.**

Na doporučení krajské hygienické stanice z důvodu zvýšeného výskytu respiračních onemocnění.

Ohlédnutí za říjnem

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*
- *Soutěž v rámci týdne soc. služeb mezi našimi klienty a klienty z DpS Koutkova – 5.10.*
- *Zkoušky dovednosti v rámci mezig. Setkání s dětmi MŠ Demlova – 7.10.*
- *Den otevřených dveří – 6.10.*
- *Návštěva p. Kunce s ukázkou zvířat našich lesů – 12.10.*
- *Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 14.10.*
- *Důchody – 15.10*

Připravujeme v měsíci listopadu

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*

Další akce domova proběhnou dle povolení kraje a doporučení hygienické stanice .

Křesťanské dušičky

A close-up photograph of many small, lit tealight candles arranged in rows. The candles are in metal containers, and their flames are bright yellow and orange, creating a warm, glowing effect. The background is slightly blurred, emphasizing the candles in the foreground.

Avšak na křesťanském východě se slavil společný svátek všech

mučedníků již od 4. století. Od 8. století se v Irsku a v Anglii, u Keltů a Franků začal slavit svátek Všech svatých (nejen mučedníků) 1. listopadu. Toto datum se ustálilo proto, že u Keltů začínal v tento den nový rok. Slavení svátku Všech svatých se brzy rozšířilo a v Římě se slaví pravidelně od 9. století. Svátek Všech svatých je tak vzpomínkovou slavností zemřelých, kteří již dosáhli věčné blaženosti. Dušičky jsou proti tomu vzpomínkou na ty, kteří této blaženosti zatím nedošli. Dušičky (duše v očistci) jsou rovněž katolickým svátkem slaveným 2. listopadu od 12. století jako vzpomínka na mrtvé. V římskokatolickém kalendáři najdeme u 2. listopadu název Vzpomínka na všechny věrné zesnulé, protestanti tento den znají jako Památku zesnulých.

Z evropského svátku dušiček pak vznikl anglosaský svátek Halloween.

Zvyk uctívání památky zesnulých tedy navazuje na předkřesťanské tradice. Jde o pozůstatek Keltů, kteří ve starověku obývali západní, střední a částečně i jižní a východní Evropu, včetně území dnešního Česka. Právě keltský rok začínal Samhainem a slavil se 1. listopadu v noci z předešlého dne na den sváteční (jako všechny svátky). Je na půli cesty mezi podzimní rovnodenností a zimním slunovratem. Je to svátek všech zesnulých a příprava na období zimy. Je to keltský Nový rok, kdy zkracování dní a umírající rostliny poukazují na konec předcházejícího roku a začátek roku nového.

Je to čas dlouhého zimního spánku, čas dokončit vše staré a vytvořit prostor pro nové začátky. Je to období, kdy máme pustit všechno, co nám už neslouží. Máme se podívat na svůj život, a upřímně se zeptat, zda žijeme v souladu sami se sebou a se svou duší. Vše, co není pravé a pravdivé, bude totiž spalené v kotlíku Bohyně smrti, a zůstane jen to, co

Při Samhainu se dočasně loučíme s Bohem. Ten, skrytý ve věčné temnotě, se chystá na znovuzrození z Bohyně v období Yule. Kdysi se o svátku podřezávala zvířata, aby se zajistilo jídlo přes zimu a Bůh ztotožňovaný se zvířaty zemřel, aby zajistil přetrvání naší existence. Za noci Samhainu je hranice mezi světem živých a světem mrtvých velice úzká, zákony času a prostoru jsou dočasně pozastaveny. Na kopcích se v noci z 31. října na 1. listopadu zapalovaly ohně, aby se duše pozůstalých mohla ohřát a strávit s nimi noc a zároveň také k zastrašení zlých duchů. Lidé se na obranu proti nim oblékali do kostýmů a masek. Spalovaly se figuríny znázorňující starý rok, s nimiž lidé rituálně spalovali i smutek a všechny minulé starosti. Svíčky, které se zapalují dnes, jsou pozměněnou formou právě této tradice.

Před domem se nechávaly jablka nebo talíř s jídlem pro putující duše. Zemřelí předci byli vítáni vyřezanou a vydlabanou dýní se svíčkou uvnitř, která sloužila i jako ochrana proti zlomyslným duchům.

Oba tyto dny vzpomínali pozůstalí na své zemřelé příbuzné a přátele. Přicházeli na hřbitovy, kde očistili okolí hrobu, položili věnce a květiny. Pak zapálili svíčku a v tichu se pomodlili za spásu duší. Modlitba živých prý pomáhala dušičkám očistit jejich hříchy. Říkalo se, že pokud o dušičkách prší, duše zemřelých oplakávají své hříchy.

Podle lidové tradice v předvečer svátku „dušiček“ vystupují duše zemřelých na jednu noc z očiště, kde v plamenech pykaly za své hříchy. V Čechách v ten večer plnil hospodář lampu máslem místo oleje, aby si dušičky mohly popáleniny způsobené očištěm natřít a trochu ochladit.

Blízcí se večer napili studeného mléka nebo se jím postříkali a to proto, aby se duše ochladily.

Pro dušičky se tento večer vhažovaly do ohně různé pokrmy, což bylo chápáno jako částečné vykoupení z hříchů nebo také něco jako dušičkám na přilepšenou. Když se ráno ozvalo zvonění z kostela, musely se dušičky vrátit do očištnice.

V Podkrkonoší se na dušičky konaly průvody strašidelných masek.

Věřilo se, že o dušičkové půlnoci mají duchové bohoslužbu. V Pelhřimově se vyprávělo o kmotře, která se o dušičkové noci probudila a protože měsíc tu noc svítil velmi jasně, myslela si, že je již ráno. Oblékla se a spěchala do hřbitovní kaple „U panenky Marie“. Kaple byla plná a u

Tradice pečení dušičkového pečiva

Hospodyně dělávaly „dušičky“ z dvojího těsta. Bylo to čtyřhranné pečivo, zadělávané mlékem a plněné povidly nebo mákem a tím bývali obdarováni žebráci a chudí lidé, postávající u kostela či hřbitova. Pro rodinu bylo určeno pečivo z bílé mouky a pro čeládku z mouky černé. Díky tomuto lakotnému jednání se mezi čeládkou brzy rozšířila jednoduchá říkanka, kterou se snažila čeládka pokárat hospodyně za rozdílné dušičky.

Dušičky věrný,
nejste všechny stejné.
Některý jste bílý,
některý jste černý.

Dušičky jako příležitost k zastavení se

Dušičky mohou být také příležitostí promluvit se svými blízkými o svých i o jejich přáních týkajících se odchodu ze světa a posledního rozloučení.

Jedenáctý listopad, svátek svatého Martina, je tradičně spojován s prvním sněhem, svatomartinskou pečínkou a mladým vínem. Kdo vlastně byl svatý Martin a proč se jeho jméno váže ke sněhovým vločkám a hodování?

A white horse is captured in mid-gallop, running through a deep layer of snow. The horse's mane and tail are flowing, and its legs are extended in a powerful stride. The background shows a snowy field with dark, snow-covered trees and a bright, overexposed sky. The overall scene conveys a sense of speed and freedom in a winter setting.

Kdo byl svatý Martin

Světce se narodil v roce 316 (někdy se udává i rok 317) v římské provincii *Pannonie* ve městě *Sabaria* (území dnešního Maďarska). Jméno získal po bohu války "Martovi", protože jeho otec, vysloužilý římský voják, si velmi přál, aby syn navázal na jeho vojenskou minulost. Ještě za Martinova útlého dětství se rodina přestěhovala do Pavie v severní Itálii, kde Martin strávil většinu svého mládí. Poprvé se tu setkal s křesťanstvím a jeho učení ho velmi oslovilo. Obdivoval a vzhlížel k poustevníkům z Egypta a Sýrie, o kterých se tradovaly nejrůznější příběhy.

Martin jako oddaný voják

Martinovi rodiče však synovo nadšení a touhu po skromném životě v osamění nijak nesdíleli, a tak byl chlapec už v patnácti letech odveden do armády.

Ačkoli se Martin nikdy nechtěl stát vojákem, plnil vojenské úkoly spolehlivě, oddaně, ale i s notnou dávkou odvahy. I proto byl nakonec povýšen na důstojníka a převelen k císařským gardistům. Následně vojensky působil ve Francii, kde strávil největší část svého života v uniformě.

Legenda o plášti

Martin byl spravedlivým a čestným
vojákem a svou víru ctil i v armádě.
Podle legendy žil ve skromnosti a úctě
ke všem lidem, ke svému otroku se
údajně choval stejně jako ke svému
bratrovi.

Od ostatních vojáků se výrazně lišil a o jeho dobrém srdci hovoří i (asi nejznámější) "martinská" legenda.

V roce 335, za mrazivé zimní noci, potkal Martin u bran města Amiens na severu Francie žebráka. Ten byl jen skromně oblečen, zjevně hladový a promrzlý. Starý muž požádal Martina o pomoc.

Martin však u sebe neměl nic, a tak se s žebrákem podělil alespoň o svůj teplý plášť. Rozťal ho mečem a oddělenou část věnoval chudákovi, aby se mohl alespoň trochu zahřát.

Legenda dále vypráví, že se Martinovi následující noc zjevil Ježíš zahalený právě do darované poloviny pláště. Scéna dělení pláště následně patřila po celá staletí k nejznámějším, a také nejoblíbenějším motivům církevních umělců.



Martin jako biskup a poustevník



Nejspíš pod vlivem předchozích událostí přijal nakonec Martin roku 339 křest a rozhodl se zasvětit svůj život Bohu.

Roku 372 se stal biskupem, ovšem i tak žil Martin stále velice skromně v chatrném domku poblíž řeky Loiry. Tam nakonec vzniklo i opatství *Marmoutier*.

Svatý Martin zemřel v 81 letech v Candes u Tours.

Martin a bílý kůň

Legenda o bílém koni, na kterém Martin přijíždí a veze s sebou první sních, vznikla docela prozaicky. Lidé si během let jednoduše všimli, že vždy kolem svátku svatého Martina první sních skutečně přichází; propojili tak jeho jméno s bílým koněm, symbolizujícím první sněhové vločky.

Martin a husy



Druhý příběh hovoří o tom, že se Martin krátký čas ukrýval mezi husami, protože ze skromnosti nechtěl být jmenován biskupem.

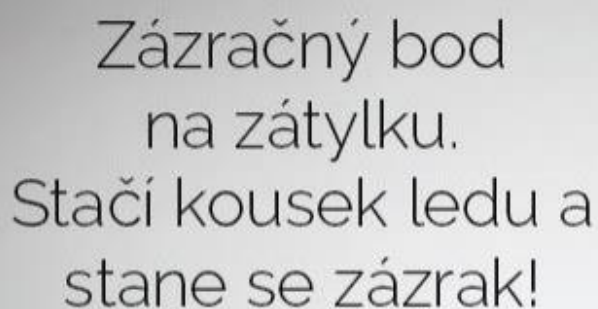
Ať tak nebo jinak, se svátkem svatého

Martina je zkrátka spojena i s vatomartinská husa a ochutnávka prvního vína.

Co už se tolik netraduje, avšak se svatým Martinem se tradičně spojovalo a spojuje, je svatomartinské pečivo. Jde o tzv. svatomartinské rohy, podkovy nebo rohlíky; těmi údajně obdarovávala děvčata své milé.

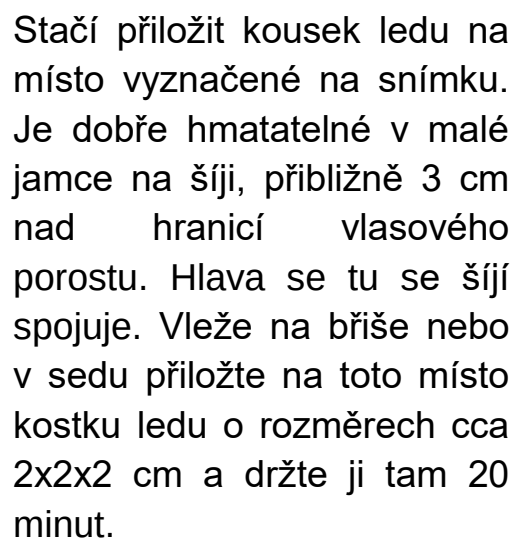
Velkým plněným rohlíkem bývala pak obdarovávána i čeleď, která opouštěla službu.

Užijte si tedy svátek svatého Martina přesně podle svých představ. Jen pozor na žaludeční nevolnost a bolavou hlavu.



Stačí na určitý bod přiložit kousek ledu a stane se zázrak...

Feng-fu je zcela unikátním místem na lidském těle. Působením na něj působíme přímo na lidský mozek, který v tomto jediném místě není chráněn kostí. Kryodynamická stimulace bodu Feng-fu je snadná.



Čínská medicína doporučuje provádět proceduru nejlépe nalačno a opakovat ji každé tři dny.

Stimulováním bodu Feng-fu upevníme své tělo jako celek, zvýšíme celkovou vitalitu a výrazně posílíme imunitu. Procedura příznivě působí na řadu negativních stavů, jako jsou bolesti kloubů a zad, pocení dlaní nebo bolesti zubů.

Dýchací orgány, kardiovaskulární systém, narušená funkce štítné žlázy, obezita i podváha, vegetativní cévní dystonie, nízký i vysoký tlak, chronický únavový syndrom, celková malátnost, narušená funkce trávicí soustavy, pohlavní orgány jsou stimulací bodu Fen-fu ovlivnitelné. Tato metoda rovněž pomáhá zvládat stres, deprese, neurózy a také kocovinu.

V těhotenství není doporučována, stejně jako osobám s epilepsií a duševními chorobami. Vhodná není ani pro pacienty s kardiostimulátorem.

Feng-fu je jedním z nejzranitelnějších bodů lidského těla, což dobře věděli například japonští samurajové. Jeho citlivost však zároveň umožňuje blahodárné působení takových postupů, jakým je jeho kryodynamické ovlivňování.



Listopad - měsíc, kdy je třeba detoxikovat plíce

Podle čínské medicíny je největší aktivita plic v listopadu. V tomto měsíci mohou vzplanout i skrytá onemocnění, ale protože plíce jsou silné, mají větší šanci se s problémem vyrovnat. Rovněž



se tento kalendářní měsíc výborně hodí na jejich detoxikaci a následné posílení vitální funkce.

Z pohledu čínské medicíny představuje dýchací systém

jednu ze základních cest pro příjem životní energie. Plíce, jako základní orgán (mateřský orgán dvojice plíce - tlusté střevo) mají největší aktivitu na podzim, zejména však v listopadu. Nejvíce je poškozuje smutek, hořekování, pláč a zármutek. V těle řídí protibakteriální imunitu. Zrcadlem plic je nos. Široké nosní křídla jsou znakem dobré plicní kondice. Z hlediska fyziologického, probíhá v plicích výměna plynů: kyslíku získávaného ze vzduchu a kysličníku uhličitého, přenášeného krevním barvivem. Plíce jako mateřský orgán ovlivňují celé dýchací cesty. Systém dýchacích cest je první a nejdůležitější cestou pro viry, bakterie, plísňe, které se vzduchem dostávají dovnitř organismu člověka. Sliznice dýchacích cest jsou vůči nepřátelům velmi dobře vybaveny ochranou, člověk však často trpí jejich poruchami. Dýchací cesty se při nadměrné zátěži zahleňují jako první, proto se setkáváme tak často s dýchacími potížemi již u dětí a proto se také nejčastěji přes ně hlen vylučuje - kýchním, smrkáním, kašlem ...

Jednou ze základních příčin vzniku ložiska v plicích

a následně pak v celém dýchacím systému je stres. Pro dýchací cesty je typickým poškozujícím stresem psychické napětí. Ve stavu napětí člověk dýchá jen povrchně, zatímco uvolňující dechové cviky patří mezi relaxační

techniky, které napětí uvolňují. Jakmile napětí trvá delší dobu, vznikají podmínky pro vznik ložiska.

Druhou podmínkou pro vznik ložiska je hlen

kterým jsou dýchací sliznice zahlceny. Pokud přijímáme ve stravě nadměrné množství sliznatých potravin nebo pokud trpíme trávicí poruchou, začne se na sliznicích v našem dýchacím systému hromadit hlen, do kterého se uzavírají infekce a vytvářejí infekční ložiska. Tak v našem těle vznikají "sklady" chemických látek, kovů, radioaktivních látek, zbytků léků, očkovacích látek, které organismus nesmírně zatěžuje. Představují vlastně hrst písku, v důkladně namazaném soukolí dokonalého stroje. Pokud se k tomu přidají imunitní poruchy, vznikají alergie, astma, laryngitidy a další vážné zdravotní problémy.

Plíce ovlivňují následující orgány

Tlusté střevo, kůži, žíly, mozok, průdušky, patrové mandle, vedlejší čelistní a nosní dutiny, hrtan, nosohltan, poplicnicí, páteř v bederní krajině, přechod krční a hrudní páteře, nosní sliznice a otvory nosu, čelní lalok CNS, potní žlázy.

Symptomy poruchy okruhu plic

Ucpaný nos, hleny v nose, svědění v nose, kýchání, kašel, zarudnutí v krku, pocit dušnosti, bolesti v ramenou, chlad či horko v předloktí, ztráta hlasu nebo tichý hlas, ekzémy, praskající pokožka, časté zívání, bolesti palce na ruce, ztuhlé svalstvo v ramenou, odmítání masáže a dotyku, bolesti zubů bez kazu, blokády krční páteře, praskliny na kůži uší, praskliny na konečnicku, změny na vnitřní části lokte, změny na deltovém svalu, změny v rýze mezi nosem a koutkem úst, sny o krvácení a smutku, sny o létání, sny s kovovými předměty, sny o polích a místech, kde se rodí potrava, nechut k mluvenému projevu.

Kromě tlustého střeva je hlavním detoxikačním orgánem okruhu plic kůže

U ekzémů se vždy setkáváme s prvotním ložiskem v plicích, i když na pozadí problému mohou stát ložiska v podkoží, které je ovládáno ledvinami. Kůže je další vstupní branou pro mikroorganismy. Dále je do tohoto okruhu přiřazen žilní systém, ve kterém se často tvoří ložiska. Žilní stěna při náležité genetické

dispozici podléhá usazování toxinů a volných infekcí. Mohou tak vznikat křečové žíly, ale i záněty v hlubokém žilním systému, které mají za následek vznik trombů. Dále se porucha žilního systému může projevovat špatným prokrvováním končetin, jejich chladem, tvořením modřin nebo vystupováním vlásečnicových žilek na povrch kůže. Velmi významný je vliv plic na psychiku, protože stav plic se odráží na části mozku zvaném diencephalon - mezimozek. Je to hluboká část mozku, spojující střední mozek s oběma polokoulemi a v podstatě je to emocionální mozek člověka. Mezi základní emoční nálady patří veselost a její opak - deprese. Podle dalších vlivů se charakter depresí liší. Plicní deprese je doprovázena pocitem méněcennosti, pasivitou a sebeobviňováním. Pro stabilizaci celého procesu je proto třeba vyčistit celou oblast mozkové kůry. Nejčastější emoci, která poškozuje plíce, je smutek. Není náhoda, že se po válce tak rozšířila plicní onemocnění a určitě v tom nehrála roli jen podvýživa. Emočními příčinami byl smutek ze ztráty milovaných bytostí, obavy o existenci a velký, dlouhotrvající stres.

V dýchacím systému se mohou vyskytovat různé toxické látky

které jsou v ovzduší: chemikálie, kosmetické spreje, těžké kovy, produkty automobilové dopravy, radioaktivní látky, plísňe, viry, různé druhy bakterií.

Plíce posiluje

- hluboké dýchání, jógové cviky
- inhalace solných roztoků, minerálek
- inhalace bylinných vývarů (podběl, česnek, cibule, divizna)
- rýže, zejména kulatá a celozrnná
- zeleniny ostré chuti a bílé barvy (celer, květák, cibule, ředkev, křen, tuřín)
- grepy, hrušky, broskve, mandle
- štěstí, jistota, stabilita, pozitivní praktičnost
- sauna, zvlhčovače vzduchu
- pohyb, cvičení, sport, pocení

Plíce poškozuje

- zármutek, hořekování, pláč, smutek
- deprese, melancholie, bolestícnost
- mléko, mléčné výrobky, zejména koncentrované
- stres a psychické napětí
- suchý vzduch, vítr
- povrchové mělké dýchání, rychlý dech
- špatný životní styl, málo spánku
- kouření a pobyt v zakouřených prostorách

Jak sklízet rakytník a na co všechno ho použít?

Každý, kdo pěstuje rakytník, vám potvrdí, že jeho sklizeň není úplně snadná. Dá se vůbec toto ovoce, které v sobě skrývá vitaminy, karoten, třísloviny i stopové prvky, sklídit snadno a rychle? A na co všechno jeho plody můžeme použít?



Rakytník: sklizeň je náročná a vyžaduje trpělivost

Zatímco pěstování rakytníku komplikované není, u sklizně se můžete pořádně zapotit. Rostlina má drobné plody s kratičkými stopkami, které hustě obrůstají větvičky s trny. Je tedy jasné, že k plodům se člověk hned tak nedostane.

Jak pěstovat rakytník řešetlákový, aby plodil co nejvíc?

Česáčky ani hřebeny se u rakytníku neosvědčily a stříhání celých větvíček k otrhávání doma oslabuje keř a zmenšuje příští sklizeň. Možná jste se dočetli, že nejlépe se sklízí plody přemrzlé, a sice setřásáním do nádob: U nás ale nepanují tak velké mrazy a peckovičky zůstávají díky vysokému obsahu oleju měkké i v zimním období, takže ani tento způsob nám nepomůže. Nezbyvá, než se vyzbrojit trpělivostí, počítat s rukama obarvenýma oranžovou šťávou a

zvyknout si na občasný píchánek. Rakytník obsahuje obrovské množství vitamínu C, a v zimě se nám tak za naše úsilí odmění.

Recepty z rakytníku

Vlastností rakytníků využívalo tibetské, mongolské a indické lidové léčitelství po celé generace. Kromě zmíněného céčka obsahují jeho plody i vitaminy A, E a K1, organické kyseliny a stopové prvky. Díky tomu podporuje imunitu a pomáhá při rekonvalescenci, a proto se používá na výrobu šťáv, elixírů, ale třeba i medu.



Rakytníkový likér: elixír života

- Smícháme jeden váhový díl usušeného, rozemletého rakytníku a tři váhové díly destilátu (vodka, koňak, líh).
- V uzavřené lahvi necháme louhovat tři týdny, občas protřepeme a po scejzení dáme do menších tmavých lahviček.
- Lihový extrakt se užívá po patnácti kapkách třikrát denně.

Rakytníkový sirup: zdravá pochoutka pro děti

- Smícháme jeden kilogram vylisované šťávy a jeden a půl kilogramu cukru.
- Přidáme jednu lžičku kyseliny citronové.
- Po rozpuštění cukru ve studené šťávě plníme do lahví a uložíme v chladu a temnu.

Rakytníková šťáva bez cukru: pro diabetiky

Vylisovanou neslazenou šťávu plníme do sklenic se šroubovacím uzávěrem a při teplotě osmdesát pět stupňů sterilujeme půl hodiny.

Rakytníkový med

Sušené rozemleté plody smícháme s včelím medem a užíváme po lžičkách. Medem lze sladit čaj.

Zdroj: <https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/rakytnik-citronik-severu>

Ulceróza, jinak vředová choroba, velmi často na dvanáctníku, není od nervů, jak se nám občas medicína snaží namluvit. Je od špatné funkce jater, a jejich partnera žlučníku, a to zejména na jaře. Zato podzimní vředy jsou od stejně špatné funkce slinivky. Je samozřejmě možná ještě varianta, že slinivka s játry jsou na tom už tak zle, že nerozeznají roční období a zlobí průběžně. (Těch případů přibývá téměř kvadraticky.)



Vředová choroba není způsobena ani bakterií *Helicobacter pylori*, jak se nám snaží namluvit někteří další lékaři. Tato bakterie je běžnou součástí naší žaludeční mikroflory, kde se vyskytuje v malém množství. **Pokud dojde ke zhoršení funkcí jater či slinivky, nebo zvýšený přísun sacharidů, pak se zákonitě změní i kyselost či zásaditost (acidobazická reakce) na sliznicích a změní se složení mikroflory.** *Helicobacter* se přemnoží, protože vznikne pro něj vhodné životní prostředí, které je současně ale nevhodné pro sliznici dvanácterníku. **Tudíž dojde k poškození sliznice téhož, a přemnožený *Helicobacter* je pouze doprovodným jevem,** který ale ani zdaleka není prvotní příčinou. **Léčení vředových chorob pomocí vizmutu** je již odzkoušeno veterinární medicínou asi čtyřicet let, a v některých zemích se vizmutem léčila prasátka. Úspěšně a je známo, že i někteří lékaři ještě

Tenisový loket není od námahy, ani pracovní, ani sportovní. Znamená to jen, **že nejsou v pořádku střeva**. Ale námaha to může ještě zhoršit, přirozeně.

Parodontóza není od věku, jak mi říkal ten můj lékař a ukazoval na rádoby žertovný obrázek s motivem "Proti věku není léku!" Jistě jste si všimli, že parodontózou trpí i mladí lidé, a že to tedy jen tím věkem nebude. **Stejně tak i kazivost zubů a tvorba "hnisavých váčků", chobotů v dásních, je způsobována kvalitou funkce vnitřních orgánů.** Tyto funkce se u starších lidí postupně omezují a zpomalují, proto ta pověra o věku. Množství starších lidí však na parodontózu ani další zubní problémy netrpí, protože jejich vnitřní orgány dokáží fungovat a "vzdorovat věku", a naopak, i mladší orgány mohou být nemocné či jinak špatně funkční a jsou tu problémy u "mladších zubů".

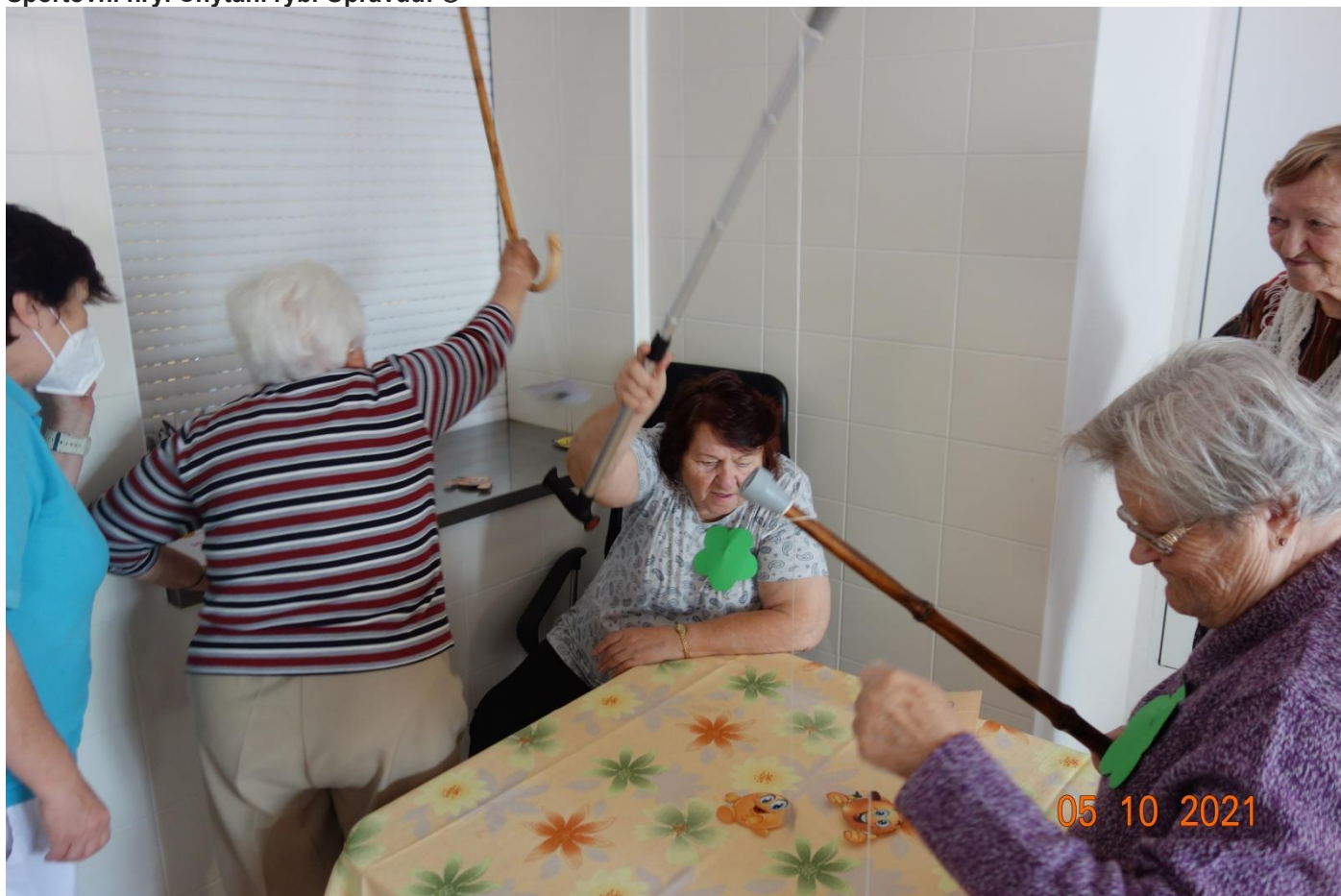
Příspěvek od p. Ing. Tesaře z I. patra

18

P. Matějů, kytara zpěv. My ostatní ruské kuželky.



Sportovní hry. Chytání ryb. Opravdu! ☺



Věšení prádla.



Víčkování sklenic.





Hádání předmětů.



Oblékání panenek.



Vítězné družstvo.



Klub ručních prací.



Osazování truhlíků na zimu.



Dravci. P. Kunc



Ježek, se má.



Paní Vaňková a žáci základní umělecké školy



Pan Petr Gros



Zkoušky dovednosti v rámci mezigeneračního setkání (před zákazem návštěv)



Hledání víček na
správnou sklenici

Oblékání „miminek“



Tajemná skříňka – poznej věc

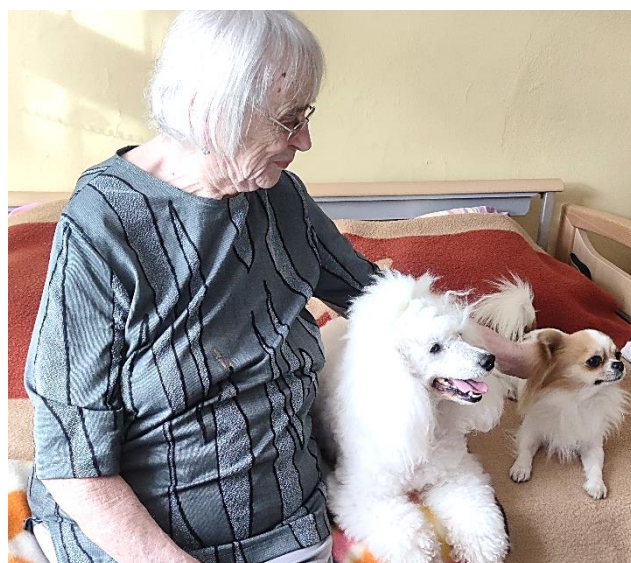
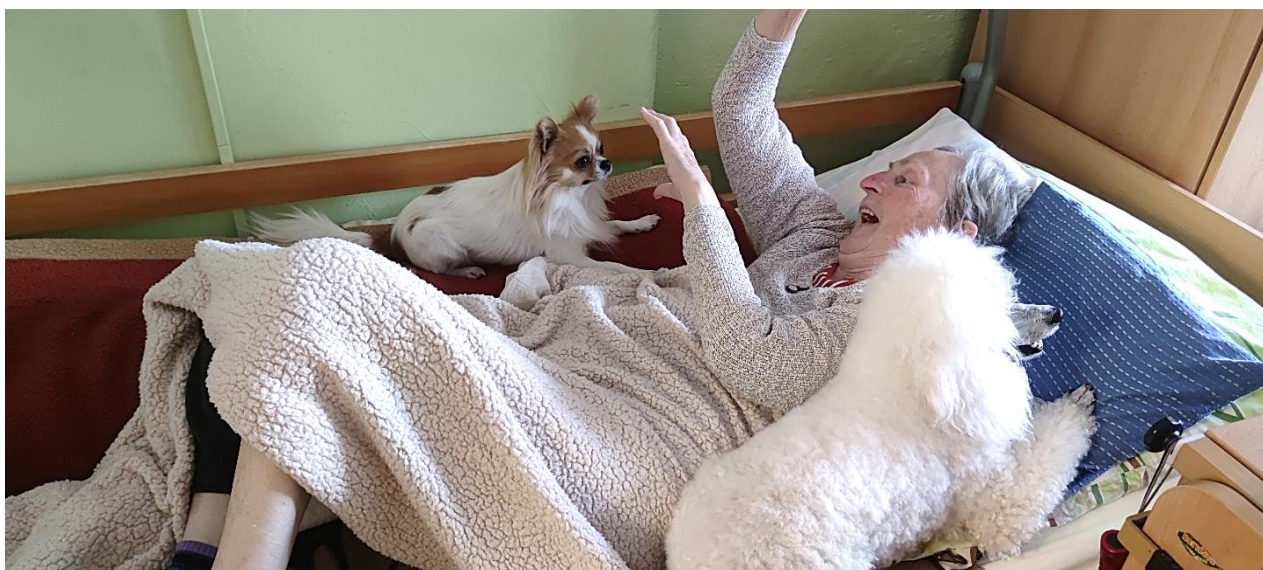


Oblíbené rybičky, které baví i holčičky, ať malé..

..či velké



Oblíbení pejsci, hodně vzpomínek..



Kdo vymyslel ...

Veselé střípky ze života T. G. Masaryka

původně vyšlo: Hlas lidu - 1937, autor Karel Čapek.

Jaký byl náš první prezident Tomáš Garrigue Masaryk v soukromí, jaký měl smysl pro humor nebo jakou běžnou součástí života naopak vůbec neměl rád? Historický článek z roku 1937 vám ve vzpomínkách Karla Čapka přiblíží zapomenutou lidskou tvář prvního československého prezidenta.



Nesnesl, aby se o ženách obecně řeklo hrubě nebo podceňující slovo; to se hned rozčiloval. Neúcta k ženě mu náležela mezi věci, jež zahrnoval do pojmu »nevzdělanost«. Byl k ženám neskonale jemný a při tom zřetelně rozpačitý.

Někdy se stalo, že se už u stolu stočil hovor na politiku. Byla-li při tom dáma, která při tomto tematiku upadla v mlčení, zarazil se starý pán, popadl mísu s ovocem a postavil ji energicky před ni, aby se jaksí necítila vyřazena; načež se s úlevou vrhl do další politické debaty.

Nosil nejraději jezdecké boty. »To proto, že se s nimi nemusím šněrovat,« vysvětloval.

»Natáhnu je, šup, a už jsem obut. Tak jako u nás na Slovácku sedláci: Mámo, podej mi čepici, ať se obleču!«

Zavrl knoflíčky u rukávů košile. »Já nemám trpělivost se s tím zapínat.« Místo toho si vymyslel jakési složité manžely, jejichž cípy se prostě měly do sebe zasunout a držet.

Kdo vymyslel ...

Pravda, měly, ale nedělaly to; stále se rozvíraly, a tak jeden z typických pohybů presidenta Masaryka byl, že si pořád nějak rovnal a dával dohromady rukávy u košile.

Jednou se někdo zmínil, jak dobře vypadá prezident Masaryk v bílých jezdeckých šatech.

»Že mu to nejlip sluší?« vyhrkl Švehla oživeně. »Když jsem ho prvně viděl v bílém, řekl jsem hned Hůzovi (komorníkovi), aby mu dal ušít aspoň šest takových šatů. A aby mu je dával, kdy to jen půjde. Člověče, to je ohromná věc pro stát, když je prezident krásný!«

Že byl dokonale střídmy, je známo; jen silnou černou kávu měl rád, i když se na to doktoři mračili.

»Nějakou neřest člověk musí mít,« bránil se.

Jednou si bral při obědě rýži a zasmál se. »Když jím rýži, připadám si jako slon.«

»Tato,« užasla jeho rodina, »copak ty jíš rýži nerad?« »Nu, vlastně nerad,« přiznal se. A do svého dvaosmdesátého roku to nikomu neřekl a jedl ji trpělivě téměř obden!

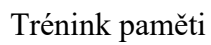
Je známo, jak míval pan prezident Masaryk rád svého starého koně Hektora; bylo to rozumné a při tom hrdé zvíře, které se nedálo jen tak předhonit. Pan prezident ho vždycky před jízdou poplácal po šíji a podal mu kostku cukru.

»Proč mu dáváte odměnu před jízdou?« ptal se jednou host. »To není odměna,« namítl pan prezident. »Ale já bych chtěl, aby se ten kuň na vyjížďku taky těšil.«

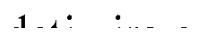
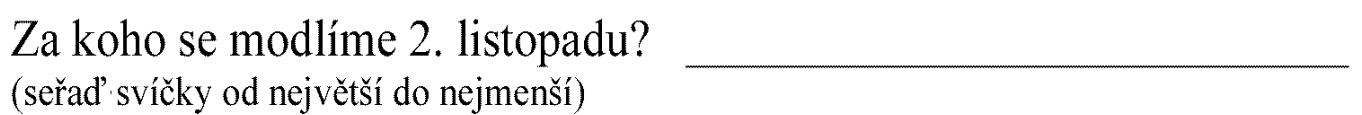
»Mně se na presidentství nejvíc líbí, že s sebou nemusím nosit žádné peníze,« říkal.

A skutečně neměl v kapse nikdy ani pěták; v tom ohledu byl doslovně jako lilie polní. I stávalo se, že potkal na procházce babku nebo dědu v lese, zapletl se s nimi do řeči a shledal, že jsou chudáci; tu se bezradně podíval na společníka své procházky nebo dokonce na svého rotmistra, který se nenápadně ubíral tímtéž směrem, — nu, a byly z toho dloužky, které potom důvěrně vyřizovala presidentova kancelář.

Když se lidé už po jeho osmdesátce divili jeho tělesné síle, smával se: »Já snad ani jen tak neumřu. Budou na to muset udělat zákon, že už smím umřít.«



Jakou slavnost slavíme 1. listopadu? _____



Seladon z kolonády

Do lázní jsem si vyrazila léčit záda, nervy i bolavé srdce. Ale takovou lázeňskou kúru, jakou jsem dostala, bych přála každému.

Dovolte, abych se vám představila. Rozvedená šedesátka, celý život pracující jako úřednice, hrdá matka dvou odrostlých synů a neustále se dojímající babička tří roztomilých vnoučat. A pozor, teď přijde ten šok, budoucí nevěsta! Je to tak!

Ani já bych si před pár lety nepomyslela, že se ještě jednou v životě dočkám vlastních svatebních zvonů, a vidíte to, už brzy se rozezní jen a jen pro mě a jednoho báječného muže. Za seznámení s ním vlastně mohou má věčně bolavá záda. Před pěti lety to byl pro mě hodně náročný rok.

V práci jsem dřela za tři, jelikož se snad všechny mé mladé kolegyně rozhodly jít na mateřskou a doma spělo k cílové rovince mé třicetileté manželství. Ženili jsme v tom roce oba syny a zároveň jsme se rozváděli. Byl to paradox. Do toho se ještě přidala ta má zpropadená záda.

„Musíte odpočívat, píšu vám lázně,“ řekl mi doktor a bylo to. Odeslal mě do Mariánský Lázní, kam jsem si krom plotének odjela léčit i pocuchané nervy. A léčba to tedy byla. Záda dostávala co proto, ale mé myšlenky stále utíkaly domů.

Právě teď se můj bývalý manžel stěhuje, skládá si košile do komínků a do krabic úhledně rovná svou posvátnou sbírku starých kovových autíček. A já sedím tady, na lavičce uprostřed kolonády místo toho, abych se ještě jednou, naposledy, pokusila zachránit naše bídné manželství.

Z mých myšlenek mě vyrušil až čísi hlas. „Mohu si k vám přisednout?“ řekl mi šarmantní muž v bílé košili a šviháckým kloboukem na hlavě. Může být tak o pět let starší nežli já, odhadovala jsem, zatímco se se mnou tenhle „švihák lázeňský“ dával do hovoru.

Dozvěděla jsem se, že se jmenuje Václav a stejně tak, jako já, je pouze lázeňským hostem... a stejně tak jako já, už nese titul „rozvedený“. Nerada

se bavím s úplně s cizími lidmi, a pokud se o to někdo přeci jen pokusí, obvykle se dávám na ústup.

Václavův šarm mě ale přikoval k lavičce, a kdybych o hodinu později nemusela pospíchat na večeři, poslouchala bych ho dál. Příležitost jsem měla hned následující den, kdy jsme se sešli na kávu, a tak to pokračovalo až do konce našeho pobytu. A troufám si tvrdit, že to tak bude až do konce našich dní.

Dva roky po odjezdu z lázní jsme se pravidelně navštěvovali a ten třetí rok už jsem se k němu stěhovala. Kupodivu na mě pořád působil tím klidným „lázeňským“ dojmem. Vnímala jsem, jak pomaloučku léčí mou duši a já pookřávám. Velmi rychle se zabydlel v mém srdci. A už tam zůstal.

Ani jeden z nás nečekal, že nás to ještě potká, a když mě letos v létě požádal ten můj seladon z kolonády o ruku, nemohla jsem než souhlasit.

Na rande po čtyřiceti letech

Dům naproti dlouhé roky žalostně chátral. Kdysi se mi líbil kluk, který tam bydlel. Netušila jsem, že ho o mnoho let později potkám právě tam.

Uběhla řada let a do domu naproti nám se vrátila moje první láska. Nejdřív jsem si to neuvědomila. Všimla jsem si, když jsem šla na houby, že tu ruinu někdo konečně opravuje, ale nevěnovala jsem tomu pozornost. Myslela jsem si, že má nového majitele.

Když jsem se ale vracela s poloprázdným košíkem, zaregistrovala jsem chlapíka asi v mém věku, příšerně oblečeného, jak sedí na komíně. Blázen to zřejmě nebyl, jen prostě opravoval komín. A tehdy mě poprvé napadlo, že by to fakticky mohl být Radek.

Chodili jsme spolu, když nám bylo dvanáct. Vždycky jen na stráň se psem, každý s tím svým. Byli to voříšci, většinou se prali a my jsme na ně křičeli, ať toho nechají. Takhle ty schůzky vypadaly.

Ale i tak jsem se stačila k smrti zamilovat. Jenže Radkovi rodiče se zrovna v ten čas rozvedli a on zmizel s mámou bůhvíkam. A jeho táta se upíjel v chátrajícím domku.

Další osud domu naproti byl žalostný. Po smrti Radkova otce objekt chátral víc a víc, stejně jako zpustlá zahrada, která ho obklopovala. Napůl spadlý drátěný plot nebyl skoro vidět pod vysokými kopřivami a přerostlými křovisky.

Dívala jsem se na tu zkázu a myslela na Radka. Co s ním asi je? Proč se nevrátil domů a barák neopravil? Vždyť se tu narodil a vyrůstal, chodil tu do školy. Nestýská se mu po zdejší kraji? No a on se skutečně vrátil. Po nějakých čtyřiceti letech.

Koukala jsem na muže na komíně asi déle, než se slušelo, protože zahučel: „Co je?“ Potřásla jsem hlavou. Pochopitelně mě nepoznal. Sice nepoznal, ale pochopil, o koho jde. Viděl, do jakých dveří mířím, snad si vzpomněl na dětství a nesmělé námluvy.

To nám bylo pouhých dvanáct, on byl hubený dlouhán a já si pracně zaplétala copy a do nich růžové mašle, abych se mu líbila. Ted' jsme se potkali na návsi, oba s nákupními taškami, a on řekl: „No jo, ty jsi přece Jana.“ Stáli jsme a zírali na sebe. Naposledy jsme se viděli jako děti, čas z nás učinil padesátníky.

Vlastně jsme se příliš neznali. „Trochu jsem bloudil,“ poznamenal. „A ted' jsem si konečně řekl, že je čas vrátit se ke kořenům. Cos ty dělala těch čtyřicet let?“ Pokrčila jsem rameny: „Nic zvláštního. Špatně jsem se vdala a rozvedla, to je vše.“

Zasmál se: „Vypadá to, že máme podobný osud. A jestli máš psa, protože já ho mám, můžeme jít zase na naši stráň.“ Tak jsme šli na rande po čtyřiceti letech. On už nebyl hubený dlouhán, já neměla copánky s mašlemi, ale nijak to nevadilo. Stále jsme se měli, a pořád máme, rádi.

PRANOSTIKY V LISTOPADU

Měsíc listopad má 30 dní. Je jedenáctý měsíc gregoriánského kalendáře v roce. Listopad začíná stejným dnem v týdnu jako březen.

Název je odvozen od padání listí, které je v toto roční období ve středoevropských přírodních podmínkách typické.



V římském kalendáři byl listopad devátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích november, podle novem = devět). V roce 153 př. n. l. byly přidány ještě další dva měsíce.

V církevním kalendáři, podle toho, na který den připadá Štědrý den, advent začíná poslední neděli v listopadu nebo první neděli prosince.

Hřímá-li v listopadu, bude dobrý rok.

Jaké je počasí v listopadu, takové bude i v březnu.

Jaké povětrí jest v listopadu, takové má býti měsíce března roku budoucího.

Jaký bývá v listopadu čas, takový obyčejně v březnu zas.

Jaký listopad, takový březen.

Jestliže listopadový sníh odtaje, polím a studnám prospěje.

Jestliže sníh listopadový dlouho zůstane, více než hnůj polím prospěje.

Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

Když ještě v listopadu hřmívá, úrodný rok nato bývá.

Když krtek v listopadu ryje, budou na vánoce lézat komáři.

Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.

Když ráno v listopadu prší, bude den skvělý.

Když se v listopadu hvězdy třpytí, mrazy se brzo uchytí.

Když začne v listopadu povětrí bouřiti, ne tak přestane.

Listopad někdy sněží a někdy jen tak listí leží.

Listopad nemiluje voznice ani sanice.

Listopad stromy lúpí a často porubané kúpí.

Listopad z mlhy, jinovatky, deště, sněhu, sucha a bláta, před zimou k zimě chvátá.

Listopadová mlha zhasíná slunce.

Zásluhou českých vědců získala světová medicína nové revoluční náplasti a obvazy, které se samy dezinfikují – zachycují bakterie..., ale lidské tkáni přitom neškodí.

36

[illegible]

„Co myslíte, bratře,” prohodí otec Štěpán. „Dožijeme se toho, že Vatikán vydá dekret o zrušení celibátu?”

Potká farář Aničku a ptá se jí: „Tak co, Aničko, jak se máš?”

„A manžela už máš?”

„Ano, mám.”

„A co děti, máte?”

„No, to je to, co nás trápí, pane faráři. Nějak nám to nejde.”

„Tak se netrap, já jedu zítra do Vatikánu a zapálím tam za vás svíčku a pomodlím se za vás.“

Po pěti letech se znovu setkají a farář vidí Aničku obklopenou dětmi.

„Tak koukám, že vám Pán Bůh požehnal. A kolik tý drobotiny máte?”

„Celkem 10. Dvakrát trojčátka, jednou dvojčátka a pak ještě dvě.”

„A kde máš manžela?”

„Ten jel do Vatikánu sfouknout tu svíčku!”

Lidé se dělí do tří skupin: Na ty, co umějí počítat, a ty, co počítat neumějí!

"Roubíček, natočej mi jedno pivo!"

"Tady ho maj, Kohn, a tady maj účtenku EET."

"Co to má bejt, EET, Roubíček?"

"To neznaj, Kohn? To je ted' novej zákon. "

"Roubíček, a co je nám dvěma do Novýho zákona ?!"

Chlápek se vytahuje před kamarádem, že se jeho sestra přestrojila za chlapa a nastoupila jako dobrovolník do armády.

Kamarád se diví: "Hele, to se ale musí s chlapama sprchovat, převlíkat a dělat všechno další, ne?"

"Samozřejmě."

"A to na to nepřijdou?"

"Přijdou, ale myslíš, že to někdo oznámí?"

Ležím s přítelem na gauči a najednou mi na telefonu, co leží na lince v kuchyni pípne smska.

Jdu si ji tedy přečíst a koukám, že je od něho.

Píše: Když už stojíš, vem mi jedno pivo.

Sousedě, měl byste si zatahovat závěsy, když se milujete se svou ženou, včera jste byli krásně vidět...

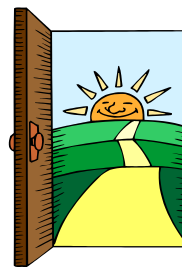
No vidíte, a takto vznikají drby, já jsem včera vůbec nebyl doma !!!

paní Prokešová Zdena
paní Kopečná Eva
paní Švecová Jitka, Mgr.
paní Vystrčilová Jarmila
paní Doubínková Vlasta
pan Mezlík František
paní Vlastníková Jana
paní Dobrovolná Marie



Vítáme nové obyvatele

pana Filu Jana
paní Hamplovou Lidmilu Bělu



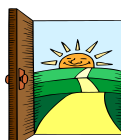
paní Zedníková Květoslava

Paní Marie Bublanová
Paní Danuše Bublíková
Paní Jindřiška Dennerová
Paní Jana Jungwirthová
Paní Jarmila Kneslíková
Paní Vlasta Kršková
Paní Maria Nováčková
Paní Jana Pipová
Paní Jitka Šestáková
Pan Rudolf Stáňa



Vítáme nové obyvatele:

Paní Marie Mijovičová
Paní Zdeňka Paternová
Pan Karel Blatný
Pan Fabian Gaura



Pan Petr Čaha
Paní Libuše Nováková
Paní Anna Michalová
Pan Antonín Král

