SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21 **Číslo 5**

KVĚTEN 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

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Individuální činnosti***
- ***Dopolední kluby*** *v hobby, ve školící místnosti, v TV místnostech*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u hudby….*
- ***Skupinová cvičení na patrech***
- ***Individuální projížďky v zahradě domova***
- ***Sázení bylinek – 14.4.***
- ***Důchody 15.4.***
- ***Oslava pálení čarodějnic - 29. 4.***

+ blahopřání všem obyvatelům našeho domova, kteří se narodili v měsíci dubnu.

Připravujeme v měsíci KVĚTNU
Pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Individuální činnosti***
- ***Dopolední kluby*** *v hobby, ve školící místnosti, v TV místnostech*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u hudby….*
- ***Skupinová cvičení na patrech***
- ***Individuální projížďky v zahradě domova***
- ***Sázení květin do truhlíků***
- ***Důchody 17.5.***
- ***Bleší trh***

Ohlédnutí za dubnem

****

- *Tvořivé dílny – výroba čarodějnic, velká pro nás, menší dětem do školky*
- *Procvičování paměti – testy, kvízy, fotografie*
- *Filmové hodinky – staré i nové české filmy*
- *Skupinová cvičení – protahovací cviky, meditace*
- *Vaření – pečení – lívance, bramboráky*
- *Sportovní hry – kuželky, petanque, „myška do díry“*
- *Posezení na terase*

Připravujeme v měsíci květnu

****

- *Sázení květin a zeleniny do truhlíků*
- *Opékání špekáčků v zahradě – datum upřesníme dle rozvolňování*
- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Vaření - pečení*
- *Sportovní hry*
- *Posezení v zahradě a na terase*

Mše svatá *v měsíci květnu*
Ve středu 5.5. a 19.5. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz ***Václav Kříž***

Proč slavíme 1. května SVÁTEK PRÁCE

Povinné průvody a komunistická propaganda. Tak vypadaly oslavy 1. máje před rokem 1989. Historie svátku práce přitom sahá mnohem hlouběji do historie. A to až do druhé poloviny 19. století. Souvisí s nástupem silného dělnického hnutí ve Spojených státech amerických. A hlavně s požadavkem dělníků na osmihodinovou pracovní dobu.

Jedním z hlavních center dělnického hnutí se v roce 1886 stalo Chicago. 1. května tam proběhla mohutná demonstrace a pokračovala pokojně i v dalších dnech. 4. května ale došlo ke střetům s policií, po kterých zůstaly na ulicích ležet mrtví.

Tato stávka a následné události s ní spojené pak také donutily vládu k přijetí požadovaného zákona o osmihodinové pracovní době. Historii oslav prvního máje jako svátku práce připomněl v Ranním interview historik Jaroslav Láník. „Životní podmínky dělnictva byly v těch dobách opravdu nuzné a jedním z logických požadavků bylo zkrácení pracovní doby. Tehdy pracovali pod dobu 12 až 14 hodin a navíc měli daleko do zaměstnání," vysvětluje historik Jaroslav Láník. V roce 1889 byl pak oficiálně vyhlášen 1. květen mezinárodním svátkem práce. O rok později, když se konal mezinárodní dělnický kongres v Paříži, byl oslavován 1. květen jako dělnický Svátek práce.„Rozhodnutí mezinárodního kongresu bylo mohutnou vzpruhou pro sociálnědemokratické strany v Evropě. Odhaduje se, že v Česku v té době demonstrovalo kolem 130 tisíc lidí. Především v centrech jako byla Praha, Plzeň nebo Ostrava," přibližuje historik.„Je ale ještě potřeba dodat, že ani ve Francii, ani v Rakouskouherské monarchii a především v českých zemích se oslavy prvního máje neobešly bez mrtvých," dodává.

1. máj ale není jen Svátek práce. U nás má tento den ještě jeden význam. **Je to den všech zamilovaných**. Zamilované páry se mají na 1. máje políbit pod rozkvetlou třešní. Traduje se totiž, že polibek pod rozkvetlým stromem zajistí dívce krásu na celý rok.

https://bydlenicko.tv/proc-slavime-1-kvetna-svatek-prace.html

Jarní manuál - jak se hodit do formy a cítit se líp

Je to, jako když se znovu narodíte! Slunečné dny, teplejší počasí, chuť do všeho. Ano, to je jaro. Pokud jste po zimě unavení, nebo na vás ještě jarní nálada nepřišla, dáme vám pár tipů, jak se jarně naladit, cítit se ve svém těle lépe a jak se hodit zpátky do formy.

Vykašlete se na nesmyslné diety

Potřebujete shodit pár zimních kilo a už přemýšlíte, jaká dieta bude nejlepší a nejrychlejší? Co se spíše zaměřit na to, že **začnete jíst pravidelně**, vyhnete se tzv. junk food a zařadíte ovoce a zeleninu?

Poskládat si zdravý jídelníček není nic těžkého, i když se vám možná při slově „zdravě“ ježí chlupy po celém těle. Někdy stačí opravdu málo. Polotovary zaměňte za jídlo doma připravené, bílou mouku nahraďte celozrnnou, místo klasického pečiva si dejte žitné nebo si upečte domácí chléb, dodejte tělu dostatek bílkovin a **polovinu svého talíře zaplňte zeleninou**. Ať syrovou nebo tepelně upravenou. Zaměřte se na pravidelnost a menší porce. Žádná věda to není.

Jste „cukrožrouti“? Mlsejte zdravě

Potřebujete ke kávě vždy koláč? Milujete sladkosti a v šuplíku „záchrany“ máte vždy nějakou dobrůtku? Proč ne, mlsat můžete, ale zkuste svůj mozek „ošálit“. Co si dát raději **hořkou čokoládu**? Pokud vám 80% hořká čokoláda nechutná, dejte si třeba 70%. Ty jsou již o něco sladší a pořád kvalitnější. Sušenky nahraďte **raw tyčkami**, nebo **sušeným ovocem bez přidaného cukru** a koláč ke kávě si přeci můžete připravit doma o něco zdravější. Mějte ale na paměti, že všechny vyjmenované sladkosti, byť zdravé, jsou stále jen sladkosti a měly by sloužit tělu za odměnu.

V žádném případě nenakupujte hladoví!

Zlaté pravidlo, které mějte vždy na paměti. Před tím, než se budete chystat naplnit svůj nákupní košík laskominami, raději se doma pořádně najezte. Pamatujte, že **co nekoupíte – to nesníte**! Lepší je tedy doma nemít žádné nezdravé zásoby, ale opravdu kvalitní potraviny.

Menší porce? Otřepaný fakt, nebo další zlaté pravidlo?

Jíst do polosyta, pít do polopita. Něco vám to říká? S nacpaným pupíkem budete unavení a bude se vám chtít akorát tak spát. Zmenšete porce, přidejte zeleninu a **najděte svou vlastní míru**. Uvidíte, že se budete cítit lépe a lehce.

Jezte vědomě

Pokud jíte, tak **skutečně jen jezte**. Nesledujte televizi, neprojíždějte facebook, netelefonujte. Jídlo je obřad. Jídlem dáváte tělu pohon a děkujete mu za službu, kterou pro vás celý život vykonává. Řádně žvýkejte a vychutnávejte si chuť jídla, staňte se požitkářem.

Sport a pohyb

Vyrazte do přírody

Sluníčko, zpěv ptáků, probouzející se příroda! Na to čekáme celou zimu a teď je to konečně

tady! Vyrazte na procházku, **objevujte krásy svého okolí**, dejte si do pořádku kolo a vyjeďte. Načerpáte vitamín D, který nám po zimním období chybí, dodáte tělu energii. Příroda uklidňuje a zároveň nabíjí, vnímejte ji.

Sportujte tak, aby vás to bavilo

Najděte si sport, který vás bude bavit, a hlavně u něj vydržíte. Sport vám musí dělat radost a musíte se na něj těšit. Pokud cítíte, že děláte něco „přes sílu“ – za chvíli to vzdáte.

Najděte si parťáka

Kamarád, přítel, rodič, dítě, pes…ti všichni můžou být vaši sportovní parťáci, pokud jste týmový hráč a sami se k ničemu neodhodláte. Domluvte si s kamarádkou **pravidelné procházky**, s přítelem si zacvičte nebo vyjeďte na kolo, se psem si běžte zaběhat, vyražte s maminkou na nordic walking. Utužte společnou aktivitou vaše vztahy.

Nepodceňujte správné vybavení

Pěkné funkční oblečení, ze kterého máte radost jen, co ho vidíte, natož, když v něm cvičíte, nebo to úžasné kolo na kterém se vám tak skvěle jede, perfektní boty sedmimílovky, které jsou pohodlnější než bačkůrky? **Správné vybavení** na daný sport je základ. Raději si připlaťte za kvalitu, než mít doma další „krám“, který nevyužijete.

Motivace a zdravý duch

Reálný cíl

Motorem motivace je cíl. Někdo chce zhubnout, někdo chce být jen fit a někdo bojuje s nějakým zdravotním problémem. Váš cíl by měl být **vždy reálný a splnitelný**. Přehnaně vysoké cíle mohou vést k demotivaci a tomu, že prostě nevydržíte. Najděte si vždy nějaký oprávněný argument, proč ve změně pokračovat. Nehledejte výmluvy, ale snažte se vždy najít důvod, proč to půjde.

Nepřepalte to

Ze začátku může být člověk tak namotivovaný a „najetý“, že nechce mít žádné hranice. Chcete mít okamžité výsledky, a pokud to nefunguje, tak se na to vykašlete. **Se změnami začněte pomalu.** Pomalu vyřazujte nezdravé potraviny a nahrazujte zdravými, nemusíte cvičit pětkrát týdně, ale ze začátku stačí dvakrát. Až si na změny zvyknete, tak přidejte a uvidíte, že se to pro vás stane udržitelné.

Odpočívejte a spěte

Regenerace, regenerace a zase ta regenerace. Tělo potřebuje odpočívat, naučte se to. Neznamená to, že si půjdete přes den lehnout a usnete na dvě hodiny. Někdy stačí odpočívat i tak, že na chvíli odložíte telefon, zkusíte myslet jen na pěkné věci a ne na to, co musíte za den ještě stihnout, a uděláte si **každý den chvíli jen sami pro sebe**. Mnohdy stačí si v klidu vypít kávu a přečíst si kousek ze své knížky, která vám už tak dlouho leží na nočním stolku.

Pokud se cítíte věčně unavení, zaměřte se na svou spánkovou hygienu. Spíte 8 hodin? Chodíte včas spát? Zbytečně neponocujete? **Omezte před spánkem** modré světlo a těžká jídla. Uléhejte do postele s tím, že si najdete na celém dni tři pěkné věci a těšte se na snídani.

Mějte se rádi

Není zde myšleno, „honit“ si své ego, ale naučit se zdravé sebelásce. Dopřávat si věci, které máte rádi, **naučit se říkat „ne“**, mít rád své tělo, nedostatky posunout na přednosti a mít pozitivní nadhled. Svými myšlenkami totiž tvoříte svůj svět.

https://www.vimcojim.cz

Očima aromaterapeutky: Jak obnovit vnitřní rovnováhu s vůní bylin?

Začíná to být dlouhé. A to jsme stále na začátku. Jak zvládat současnou pandemii a s ní související strachy, smutky, pocity osamění a obavy z budoucnosti? S aromaterapií! Sáhneme po klasických evropských bylinách, které mají společný dar harmonizovat naše emoce.

V článku vám blíže představím v aromaterapeutické praxi oblíbené pomocníky: třezalku, levanduli, heřmánek a růži.

Základy rovnováhy

Dobře jíst, spát, chodit ven, cvičit, meditovat, každý se zasmát, popovídat si s kamarády… a samozřejmě **inhalovat aromaterapii**. Vůně obecně nám mohou být hodně nápomocny. Osobně považuji aromaterapii za **nejefektivnější a nejrychlejší metodu k působení na psychiku**. Proč? Protože **čichem bezprostředně ovlivňujeme centrální nervovou soustavu** a díky ní celé tělo. Díky pár přičichnutím silně relaxačního oleje tak do pár vteřin až minut můžeme cítit uvolnění v celém organismu. A to je něco, co mě neustále fascinuje.

Vnitřní harmonie = byliny: jaké éterické oleje vybrat?

Pro obnovení pocitu vnitřní harmonie, pohody i stability využijte vůně bylin. Gro jejich práce je oblast hrudníku – srdce, plíce, přeneseně ale i strach, obavy nebo úzkost. Vždyť to znáte, když vás někdo zraní, píchne vás u srdce. A my to srdíčko dnes budeme hojit vůní květů bylin. Přičichněte…

Třezalka (*Hypericum perforatum*)

- ✓ **Při smutku, depresích, nervovém napětí**
- ✓ **Při strachu, emocionální bolesti**
- ✓ **Posiluje nervy, relaxační, obnovuje psychickou pohodu**

Třezalka je slunce uschované v lahvičce na zimu nebo na těžké časy. Prosvětlí vás paprsky slunce letního slunovratu, kolem kterého se sbírá i destiluje. Přestože je jako bylinka známá, používá se často i jako macerát, jako éterický olej zatím čeká na větší uznání. Osobně je to moje první volba pro klienty při smutku, který na nás sedne a nechce se pustit. **Negativitu rozpustí svým zářivým já.**

Kontraindikace: snadno oxiduje, na rozdíl od třezalkového macerátu není fototoxická, doporučuji na začátek pouze pár kapek do směsi, max. 1% ředění.

Levandule (*Lavandula angustifolia*)

- ✓ **Při depresi, smutku, nervozitě**
- ✓ **Při vyčerpání, napětí až podrážděnosti**
- ✓ **Celkově zklidňuje a pomáhá hluboké relaxaci a lepšímu usínání**

Na levandulový éterický olej nedám dopustit. Používám ho ve své praxi velmi často, zejména přes zimu na smutky. Pomáhá při pocitu osamění a nedostatku víry. Ráda levanduli přirovnávám k jemné luční víle, která vám pomůže najít cestu k sobě, do vašeho nitra. Přestože je jen pár lidí, kteří levanduli propadli úplně, většině lidí voní a je velmi dobře přijímaná, i když první reakce na olej nebývá úplně

vroucí. Ať tak či tak, terapeuticky funguje perfektně. Vyberte si ideálně levanduli lékařskou, na obalu by měl být uveden latinský název: *Lavandula angustifolia*, ta je terapeuticky nejmocnější. Dobrou službu odvede i lavandin nebo jiné druhy levandulí.

Kontraindikace: u levandule lékařské nejsou známy žádné nežádoucí účinky

Heřmánek – ideálně římský (*Anthemis nobilis*)

- ✓ **Zklidňuje nervy**
- ✓ **Při podráždění, napětí, frustraci**
- ✓ **Pro citlivé bytosti (a děti), při pocitu nedostatku pevné půdy pod nohama**

Z mé terapeutické praxe musím říct, že heřmánky si lidé nevybírají často. U klasického "našeho" heřmánku modrého se uvádí, že je vybírán při vnitřní bolesti či zánětu. Udělá vám ale dobře i na nervy. Na psychiku vám ale doporučuji vyzkoušet heřmánek římský (u nás neroste), který spíše **spojuji s lidmi citlivými**, možná až přecitlivělými. Je to takové pohlazení ptačím pírkem, "všechno bude dobré", zašeptá vám do ucha. Nicméně před koupí doporučuji heřmánky očichat nebo pro začátek sáhnout spíše po levaduli, ta voní téměř každému.

Kontraindikace: u heřmánku římského nejsou známy žádné nežádoucí účinky, doporučuji na začátek pouze pár kapek do směsi, max. 1% ředění.

Růže (*Rosa damascena*)

- ✓ **Při smutku, strachu, nervovém napětí**
- ✓ **Emocionálně stabilizuje**
- ✓ **Hojí vnitřní zranění a bolístky**

Květina květin. Stabilizuje při šoku a vypětí. Emocionálně harmonizuje, posiluje srdce a pomáhá nám smířit se a vyrovnat s věcmi tak, jak jsou.

Hodí se i na hojení větších vnitřních zranění a bolístek – stačí pravidelné inhalace a otevřená mysl.

Kontraindikace: pro inhalace se jedná o bezpečný olej, u absolue jen pozor na koncentraci, je hodně výrazné, 1-2 kapky do směsi stačí.

Tip: Růžový éterický olej – destilovaný i absolue patří k dražším olejům. Terapeutické účinky růže ale můžete využít i u hydrolátu (květové vody). Když si ho pořídíte se sprejem, můžete se s ním jednoduše během dne několikrát poprášit. Uvidíte, že vás skvěle osvěží.

Absolue

Zatímco éterické oleje jsou z rostlinného materiálu extrahovány především vodní parou, některé květiny jsou pro tento proces příliš křehké a mohlo by dojít k jejich poškození během destilace. Proto se v takových případech používá extrakce rozpouštědly a získává se čistá vonná substance, která na rozdíl od éterických olejů může obsahovat rostlinné pigmenty a další složky rostlinného materiálu. Proto je nutno ho dále zpracovávat a oddělit balastní látky rozpuštěním v alkoholu a následným vymražením. Finálním produktem je absolut, což je nejčistší a nejkoncentrovanější forma éterického oleje.

Zdroj: https:www.kouzlovuni.cz

Vědci objevují staré pravdy...
NENÍ NAD HORKOU POLÉVKU:

Tak zase je všechno jako vždycky: Nejnovější americké výzkumy objevily Ameriku. Vědci "odhalili" něco, co naše babičky a maminky dobře znaly. Když si ti starší mezi námi vzpomenou - co byla první věc, kterou dostali, když byli nemocní? **Nikoli paralen - ale horkou polévku.**

Tak za prvé: vědci přišli na to, že vývar z kostí ovlivňuje pohyb bílých krvinek, čímž snižuje vedlejší účinky zánětu v organismu napadeného chřipkou nebo podobným virovým onemocněním. Takže - vám prostě bude lépe s polévkou, než bez ní.

Za druhé: lékaři, kteří se "polévkovědou" zabývají, s překvapením zjistili, že vývar z kostí, obsažený v polévce, pomáhá "nakopnout" imunitní systém. Něco důležitého, co běžně neděláme, však přece jen pochopili: **Důležité je vařit polévku pomalu.** Jedině velmi pomalý var - může trvat i několik hodin - totiž způsobí, že se z kostí a šlach, které na polévku použijeme, uvolní léčivé látky. Mezi nimi najdeme kolagen, ale i esenciální aminokyseliny jako prolin, glycin a glutamin. Právě ty příznivě působí na naše zdraví, psychiku.

Tekutá lékárnička

Kromě toho kostní dřeň a minerály v kostech obsažené **napomáhají regeneraci krevních buněk,** včetně již zmíněných bílých krvinek, které jsou zodpovědné za obranyschopnost organismu. Když navíc přidáte do polévky **zeleninu,** uvolňují se z ní další důležité výživné látky, které přidávají svůj účinek k celkově antivirovému a antibiotickému působení vývaru.
I jinak mají látky, obsažené ve vývaru další pozoruhodné účinky:

Kolagen a želatina podporují růst vlasů, regeneraci a zdravý vzhled kůže a pomáhají udržovat pevné nehty.

Glutaman je důležitou aminokyselinou **pro imunitu** (a při zátěži se spaluje několikrát rychleji, než aminokyseliny jiné). Kromě toho **jde o "lék" na syndrom dráždivého tračníku.**
To je oblíbený název "mysteriózní nemoci" moderní doby, která ztěžuje řadě lidí život. **Jde o nespecifické bolesti břicha, nadýmání a poruchy stolice,**

o kterých západní medicína netuší, z čeho vlastně pocházejí. Zato však ví, že glutamin, obsažený v důkladném vývaru z kostí, je jednou z látek, schopných poskytnout úlevu osobám, které na podobné projevy trpí.

Glycin přirozeně detoxikuje tělo. Kromě toho podporuje zažívání a správné vylučování žaludečních šťáv.

Prolin příznivě působí na zdraví kůže. Také je důležitý pro udržení správné hladiny krevního tlaku, zvláště u osob, které mají tlak vyšší.

Želatina podporuje zdravé trávení, například tím, že chrání a zaceluje žaludeční výstelku. Pomáhá i trávení ostatních živin. To z něj činí další výborný lék na "moderní" dráždivý tračník a věčné nadýmání s ním spojené.

Kostní dřeň je plná výživných látek. **Podporuje činnost imunitního systému.**

Minerály:Kosti čtyřnožců a ptáků jsou plné vápníku, hořčíku, sodíku a fosforu. Rybí kosti kromě toho obsahují jód. Bez těchto minerálů není uzdravení těla možné - jejich nedostatek vede ke zhoršení imunity i nervových funkcí, křečím a dalším nepříjemným projevům. A při pocení a horečce se samozřejmě vyplavují z těla rychleji.

Proti osteoporóze - i rakovině

Fakt, že vývar z kostí je téměř zázračným lékem, podporují desítky vědeckých studií.

Nejde totiž zdaleka jen o chřipky a nachlazení, či pěknou pokožku.

Mrkev raději vařte!

Pokud do polévky přidáme další potraviny, které podporují imunitu, dále její léčivý účinek zvýšíme. V takovém případě je však dobré, aby zelenina a další potraviny byly co nejzdravější. Pokud nemáte domácí, určitě vsaďte na některý ověřený zdroj "bio" či "organických" potravin. Důležitými součástmi našich polévek by měly být například:

Houby, které obsahují mnoho bioaktivních látek, včetně polysacharidů, glykoproteinů, ergosterolů, terpenů a dokonce antibiotik.

Mrkev: Nejde jen o beta-karoten, který se v průběhu trávení přemění na vitamin A, jenž má nejen účinky na náš zrak, ale může pomoci dokonce i proti rakovině.

Dalšími látkami, obsaženými v mrkvi, jsou kromě vlákniny, jež prospívá trávení, také vitamin K, sodík, foláty, mangan, fosfor, hořčík, vitamin E a zinek. Jedna studie z roku 2000 dokonce prokázala, že vařená mrkev má - kupodivu - vyšší obsah beta-karotenu a kyseliny fenolové, než ta syrová.

Česnek je jedno z nejzdravějších jídel na světě. Vyplatí se ho však přidat do polévky **syrový**. Syrový česnek je totiž přírodním antibiotikem a likviduje i viry a plísně.

Celer - je důležitým zdrojem antioxidantů a flavonoidů. Studie ukázaly, že **snižuje riziko zánětů i srdečních chorob, podporuje imunitní systém a naopak brzdí růst rakovinných buněk.**

Červená řepa - hovězí vývar hezky obarví. To ale není všechno. Červená řepa totiž **obsahuje dusičnany, které jsou dobré nejen na snížení krevního tlaku - uvolňují a rozšiřují cévy, což se hodí i při horečce.**

Zázvor - antibakteriální a antivirové účinky zázvoru jsou dobře známy.

Koření - určitě přidejte mořskou sůl (nebělenou).

Pepř pomáhá zlepšit zažívání, ale je také antioxidantem a pomáhá proti baktériím, kromě toho působí diureticky (tedy odvodňuje).

Kurkuma je opět v podstatě všelékem.

Tymián pomáhá udržet zdravé ledviny, srdce a mozek a je dobrým zdrojem manganu.

A tak bychom mohli pokračovat velmi dlouho.

V podstatě je zřejmé jedno: pokud uvaříme poctivý vývar z kostí a kořenové zeleniny, doplněný čerstvým či sušeným kořením (nejlépe vlastní"výroby"), uděláme pro své zdraví mnohem více, než kdybychom do sebe ládovali drahé léky, které beztak naši imunitu spíše oslabují.

Čínskou polévkou ke zdraví?

Naše babičky to věděly již před sto a více lety. Nejsou však samy. Jiné medicínské systémy než ten náš, jako je například tradiční čínská medicína, znají a používají léčivé vlastnosti vývarů již tisíce let - a také pro ně mají vlastní teoretická zdůvodnění, která rovněž místní lékaři znají již po staletí.

"Vědci na Západě vlastně přišli v posledních letech na něco, co čínská medicína zná snad již od dob legendárního Žlutého císaře," říká terapeutka čínské medicíny Jana Hollanová. **"Vývar z kostí posiluje ledviny** - v nichž má lidský organismus uloženu základní životní energii - a kosti. Proto se v praxi tradiční čínské medicíny používá, kdykoli je organismus výrazně oslabený: nejen při chřipkách, ale i únavovém syndromu, EB viróze a zotavování po těžkých chorobách obecně, a také i při jakýchkoli chronických nemocech, po porodu a v přechodu.

Pro mimořádně oslabené osoby se do **polévky navíc přidává speciální směs koření,** kterou seženete na klinikách tradiční čínské medicíny. Vzhledem k posilujícímu účinku polévky je logické, že pomáhá i osobám s rakovinou, které jsou často těžce vyčerpané."

Takže příště, než si naordinujete hormonální kůru proti osteoporóze, či než dětem dáte pátá antibiotika v řadě, protože jsou už zase nemocné, zkuste trochu změnit kurz: uvařte raději opravdu pořádně silnou polévku.

Jsou to totiž podobné "banální" recepty, které "mohly" za relativně dobré zdraví našich předků.

A mohou pomoci i nám. **Tak vzhůru do polévek!**

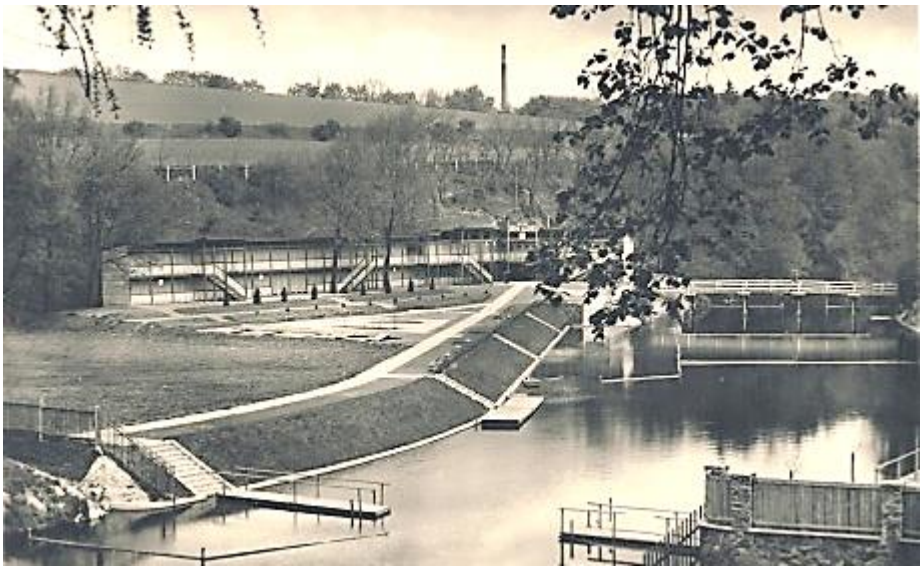
Příspěvek od p. Ing. Stanislava Tesaře z I. patra

Známá neznámá Třebíč – Poušov

Dnes již zahradní sídliště Poušov – o tom by se dal napsat velmi dlouhý článek. Jak si pamatuji, bylo to hlavně v létě třebíčáky velmi oblíbené koupaliště, které bylo velmi používané i přilehlými zahrádkáři. Poměrně velká plocha pro „hození deky“, stánek s občerstvením, přes splav teklo hlavně v létě málo vody, takže jej využívali i lidé, kteří se pouze cáchali a přístup do vody přes návodní stranu splavu byl velmi dobrý a plavat bylo možné proti proudu řeky poměrně daleko.

Přes „jalovou“ řeku (tzn. řeku vedoucí mimo náhon) pod splavem byla původně dřevěná lávka, kterou kdysi dávno přebudovali místní zahrádkáři na železnou. Průtok vody přes splav způsobovala vodní elektrárna, která v časech napájela elektrickým proudem třebíčské domácnosti a tehdy malé podniky. Ještě je nutné zmínit se o mostu přes „jalovou“ řeku, který dle pamětníků byl součástí poválečné pomoci UNRA. Druhá půle od Poušova do Třebíče byla nasazena přes řeku za vchodem do koupaliště Polanka. Při příchodu od Poušova do Třebíče byla pro ušlé cestovatele přístupná Uhlířova restaurace. Hlavně v létě jsme se tady rádi setkávali v neděli dopoledne s kočárky se svými ratolestmi, abychom doma nepřekáželi. Ve své době bylo velmi populární večerní tancování na parketu pod vrbou při živé muzice.

O koupališti Polanka toho bylo napsáno již dosti. Velmi málo lidí si pamatuje, že řeka Jihlava se v této části pískovala, tzn. že ze dna řeky byl vytahován písek na zvláštní loď. Jednalo se o velmi těžkou práci, ale velmi kvalitní písek.



Populární bylo i hřiště s nízkými mantinely, které se využívalo hlavně v zimě na hokej a pro bruslící veřejnost. Hrával se tu na tehdejší dobu velmi kvalitní hokej. Myslím, že tu hrávali i MuDr Kabátek, Sláma a další.

Dalším významným objektem Stařečky jsou budovy továrny, po válce nazvané DEKVA, která se zabývala výrobou obuvi. Po sjednocení výroby obuvi do borovinského závodu, zde byl umístěn závod Kovosvitu Sezimova Ústí. Se závodem přišli i technici např. konstruktéři. Zanedlouho se závod osamostatnil, přejmenoval se na Západomoravské strojírny Třebíč a začal podnik rozšiřovat. Nejprve tzv. „zubatou halou“ naproti ČSAD, a zanedlouho i dalšími budovami až k Traktorce.

Na Stařečce bylo několik objektů, které si zaslouží vzpomenutí.

Na pravé straně směrem k městu stál, dnes již zbouraný dům, kterému se říkalo katovna, proč tento název, nevím. Dnes je na místě domu křižovatka. Naproti je i dnes velmi populární Zonka. Původně, z průčelí podniku, na svoji dobu stále velmi okázalá budova s průjezdovým vjezdem do podniku, který byl navíc v poměrně strmém kopečku. Průjezd byl stavěn na koňská spřežení, takže nákladní auta, která jela do Zonky, musela najíždět nadvakrát a i tak byl průjezd „knop“. Vedle Zonky směrem k Polance stál dnes už zbouraný dům s hospodou pana Šofra, což byl otec dnes velmi významného kameramana Mirka Šofra. Pan lékárník, když neměl zákazníka, stával na schůdcích vchodu a stále něco míchal v misce. Mimochodem vchod do této lékárny byl velmi vkusně obložen mramorovými deskami. Později tu byla prodejna Jednoty.

Směrem k městu byla relativně velká prodejna kol a šicích strojů (Hlaváček?) Později zde byla umístěna Mototechna. Dále bylo Novákovo krejčovství, holičství a kadeřnictví Erlicha. Za větší zmínku stojí prodejna Radio Uhlíř, spojena s opravnou. Majitel pan Uhlíř byl totiž otec dnes velmi známého konstruktéra pletacích strojů, Pavla Uhlíře. Přes uličku stával dům s velmi frekventovanou prodejnou novin a tabáku – Bumbova trafika. V této řadě domů nesmíme zapomenout na velkou pekárnu v Třebíči a to DĚLPE – dělnická pekárna. Na spodní straně Stařečky se

nacházela Benzova továrna, kde se vyráběly ve své době velmi populární stabilní motory, které hlavně na vesnicích poháněly různé hospodářské stroje, jako mlátičky, fukary apod. Dál následovalo řeznictví a uzenářství pana Janovského a v sousedním domě byl velkoobchod s lihovinami pana Malého. Za rozšiřujícím se chodníkem uvidíme malý obchod vedle velkých vrat, to bylo Koroptvičkovo řeznictví. Nezapomenu, jak jsme jako děti stávaly na schůdcích krámku frontu na čerstvě přinesenou, teplou koňskou sekanou, která se krájela z velkého pecnu a stála, pokud mě paměť neklame asi 10 Kčs za kilogram. Pane, ta byla dobrá!

Za Novákovým domem bylo Benálovo bednářství (nyní hotel), dále Beránkův hostinec, nyní Barvy Růžička a následoval dům rodiny Švihlovy. Přes ulici na rohu stávala Lorenzova vinárna a za ním Jonášovo holičství, a za Matouškovým domem byl obchod řezníka Slámy – nyní vinotéka.

Posledním obchodem v mých vzpomínkách bylo železářství rodiny Friedovy. Pamatuji si, že paní Friedová sedávala uprostřed prodejny za kasou. Tolik k mým několika postřehům o nejvýznamnějších objektech od Poušova přes Stařečku. Mohl jsem na něco zapomenout, za což se předem omlouvám.

Milan Mašek DpS Kubešova

Třebíčská Stařečka

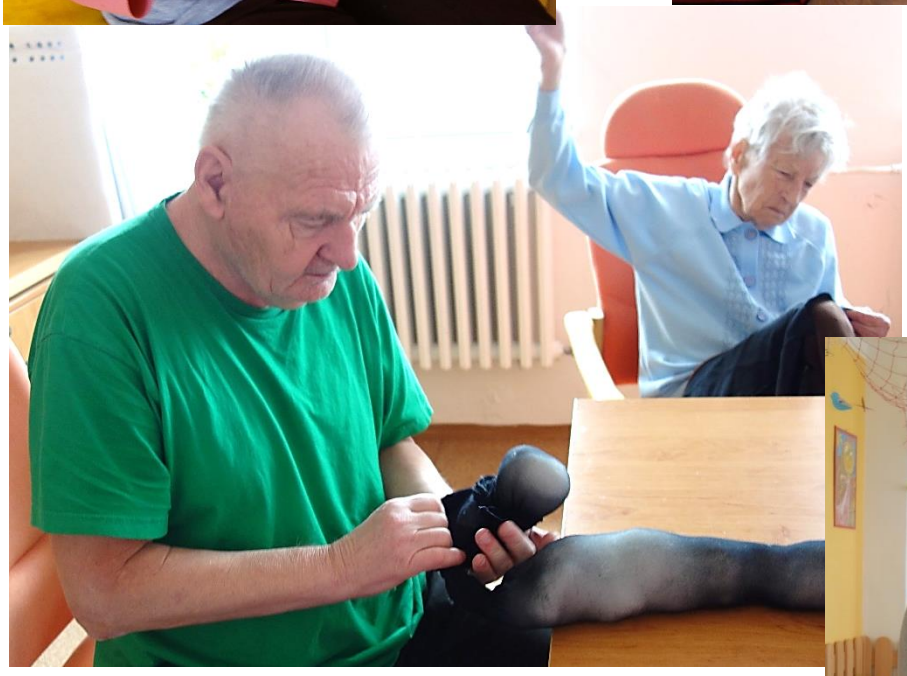
Sázení bylinek.

Mezigenerační velikonoční tvoření.

Oslava pálení čarodějnic.

Přání k narozeninám.

Děti z MŠ Demlova nám vyrobily krásná přáníčka



my na oplátku veselou čarodějnici

Krásné pětadevadesátiny a

osmdesátiny..

Paní Hanáková za celý život upletla desítky svetrů. Nyní učí plést naše klienty

Pletací stroj z roku 1965 si vzala sebou

Fotografie zachycující okamžiky našich životů

Neztrácíme spojení se světem

Cvičíme soustředění a rovnováhu

Humor našich předků: vtipy z roku 1916, které vás rozesmějí i dnes

Potřebujete zlepšit náladu? Máme na to pro vás zaručený recept v podobně hromady skvělých vtipů z roku 1916. Sami na nich uvidíte, že dobré vtipy ani po sto letech nemusí ztratit nic ze své zábavnosti. Doba se sice totiž mění, ale lidé zůstávají stále stejní.

Bohatý a bezdětný Mayer zemřel. Celé své jmění odkázal svým třem přátelům s podmínkou, že každý z nich mu dá sto korun do rakve. První byl katolík, druhý evangelík, třetí žid. Po pohřbu se ptá notář katolíka: „Co jste dal do rakve?“ „Dal jsem tam sto korun ve zlatě.“
„A co vy jste tam dal?“ stejně se ptá evangelíka. „Papírovou stokorunu.“
„A co oni tam dali, pane Cohn?“ „Já? No, co bych tam dal? Peníze jsem neměl u sebe, napsal jsem směnku na tři sta korun, dal jsem ji do rakve, a těch dvě stě předešlých jsem si vzal.“

Šalamoun Jejkiv si zajel k slavnému profesoru, aby se poradil o léku na svoje rheumatické bolesti.
Profesor: Poslouchejte, ale nohy jste si mohl také umýti, než jste sem šel!
Pacient: To mi radil i náš doktor — ale já jsem si myslel, že se dříve zeptám také pana profesora, nežli se k něčemu takovému odhodlám.

Soudce: Ve vašem věku jste již dvanáctkráte trestán! Zdáte se mi již zcela zkaženým. To je ze špatných styků.
Obžalovaný: To je možné. Mám stále co činit s úřady!

Na širém moři chce americký parník předhoniti anglickou loď. Na palubě se rozvine mezi dvěma cestujícími takový rozhovor:
„Vsaďte se, že ji předhoníme!“
„Nikdy se nesázím.“
„A což, když vám řeknu, že za chvíli bude náš kotel explodovat? Oč se

vsadíte?“
„Už jsem vám řekl, že se nesázím nikdy.“
Najednou strašlivý výbuch. Kotel explodoval! Všichni, kdo byli na palubě, byli vyhozeni. Zmatek nad zmatek.
Ve zmatku najednou zazní jasná slova: „Chcete se vsadit, že vyletím výše než vy?“

Lokaj, který urazil svého pána, byl před soudem odsouzen. Po skončeném líčení obrátil se k soudcům: „Prosil bych ještě o právní poradu: nesmí se vůbec nikdy říci pánu velbloude?“
„Ne, samozřejmě nikdy.“
„Ale velbloudu mohu říci milostivý pane?“
„To ovšem smíte.“
„Tedy s bohem — milostivý pane.“

Pan Pavlousek, vážený kupec z předměstí, spadl do řeky a utonul. Jde o to, aby byla paní Pavlousková co nejšetrněji zpravena o smrti manželově. Jeden z kolemstojících, z Podskalí rodem, se nabídne k této službě.
Jde na udanou adresu, zazvoní a ptá se: „Mohu mluviti s vdovou po panu Pavlouskovi?“ Dáma, která mu otvírá, praví: „Vdova po panu Pavlouskovi zde nebydlí, ale přejete-li si mluviti s paní Pavlouskovou, to jsem já sama.“ „Chcete se vsadit o desítikorunu, že jste vdova po panu Pavlouskovi?“

Prvního dubna přijde malá Mařenka tajuplně k mamince. „Už to víš, matinko, v dětském pokoji je cizí pán a líbá se tam s naší slečnou.“
Matka jen zvolá: „To není možné!“ a chce běžeti ke dveřím.
„April! April! — vždyť to není cizí pán, je to tatínek!“

„Co tomu říkáš, naše primadona se provdá za kritika N., který ji ještě před čtrnácti dny v novinách strhal?“
„Nu, ano, pomsta je sladká.“

Profesor (při zkoušce k doktorandovi): Když vás zavolají k nemocnému, nač se nejdříve zeptáte?“
Student: „Kde bydlí.“

Původní zdroj historického článku: **Křivé zrcadlo - 1916**

Ke každému přídavnému jménu uvedenému pod jednotlivými čísly se pokuste správně přiřadit podstatná jména pod písmeny tak, aby bylo vytvořeno ustálené slovní spojení vztahující se k počasí.

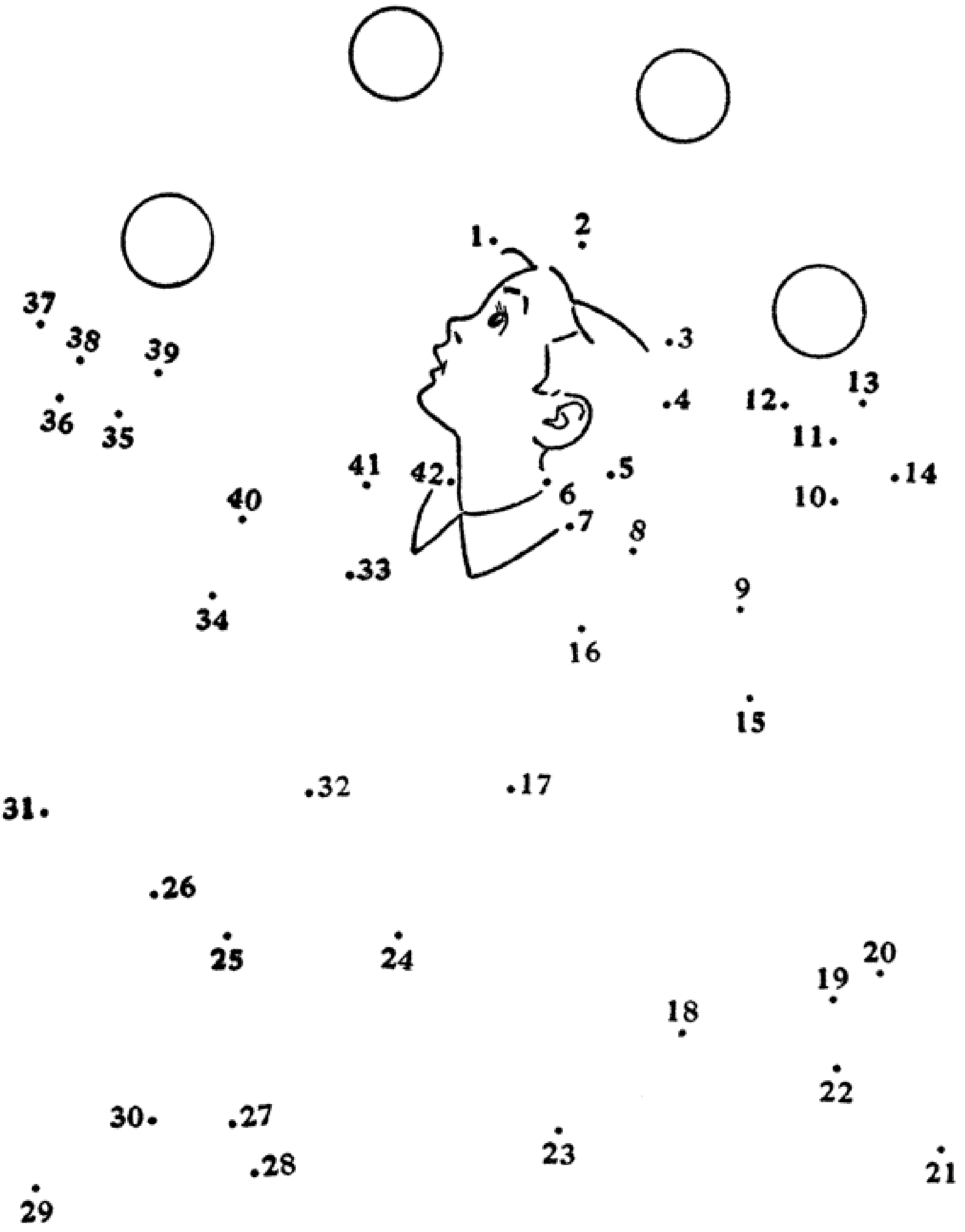
1. kulový	A. muži
2. rosný	B. počasí
3. atmosférický	C. vlhkost
4. noční	D. blesk
5. přízemní	E. vlhkost
6. srážkový	F. úhrn
7. proměnlivé	G. teploty
8. vzdušná	H. tlak
9. kupovitá	I. jazyky
10. sněhové	J. mrazíky
11. ledoví	K. oblačnost

Doplňte slova se stejným významem

Doplňte do prostředního sloupce slovo, jehož význam odpovídá popisu v obou zbývajících sloupcích.

část těla – nejužší místo v oblasti břicha		doklad pro cestování
pomůcka na mytí těla		divoženka- ženská postava žijící v lesích
madlo u dveří		štěstí
kopytník s lopatkovitými parohy		lístek do loterie
ocelový pás na zemi sloužící pro jízdu vlaku		ubytovna pro studenty
kočkovitá šelma		charakteristický znak (např. obličeje)
malá nebo nízká tráva		žena, která někoho otrávila
doplněk šroubku		zdrobnělina od slova „matka“
samostatný územní celek		setrvat na místě, mít nějakou peněžní hodnotu

SPOJOVAČKY


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42

Andělé strážní měli pohotovost

Mám manželku, která miluje děti a zahrádku. Někdy tak činí rovnoměrně obojímu, jindy přilne víc k dětem, následně zase k fialkám. Děje se tak podle toho, jestli jsou cibulky na záhoně v zákrytu a neporušené nebo jestli žena najde ničivé otisky bot zlosyna (občas též zlodcery) ve zdevastované karotce.

Vše začalo poměrně prostě. Naše pozemky a polnosti leží na kamenité půdě a pro potřeby kultivační je třeba dovézt odněkud dostatek dobré hlíny. Nejlépe v množství jedna tatrovka nebo dvě, budou dobré obě dvě. Přátelé jsou nad zlato a nemusí se to nutně projevit jen u kulečníku, ale třeba i na zahrádce. Zvlášť je-li přítel zahradník. On ví, které hlíny je nám třeba a ví, kde se ta hlína nachází. A nejen to. Poradí i způsob, jak zařídit přestup takové hlíny z mateřského klubu rovnou do vaší zahrádky a to vše za poměrně rozumnou cenu.

Podtrženo, sečteno: hlínu, kterou my potřebujeme, momentálně na skládce nikdo nepotřebuje a kamarád ji přiveze za cenu nafty. No, nekupte to. Tomu se říká zboží v akci. Ujednáno, domluveno a my s netrpělivostí očekáváme tatrovku se zásilkou vytoužené hlíny. Dlužno podotknout, že to „my“ znamená já a děti. Manželka byla odvelena mimo domov, protože ta fůra hlíny, převázaná růžovou mašličkou, má být pro ni milým překvapením. Přála si ji totiž a velmi.

Dočkali jsme se. Tatrovka, vrchovatě naložená zemitým pokladem dorazila, šofér stáhl okénko a bodře zavolal: „Tak kam to bude, šéfe?“ Ukázal jsem na prázdné místo na zahradě, řidič bravurně zacouval, zvedl korbu a náklad vysypal na místo určení. Až potud neměla celá akce jedinou vadu na kráse. Když se o něčem říká, že se to objevilo

jako blesk z čistého nebe, netušili jsme, že se cosi podobného může v příštích vteřinách přihodit i nám.

Jenom pro úplnost musím uvést, že přes zahradu vedly od posledního sloupu na louce do nástřešáku na našem domě dráty elektrického vedení. Náklaďák zvedl korbu a vysypal obsah až za dráty. Pak se ale z nějakého nepochopitelného a dodnes nevysvětleného důvodu rozjel i se zvednutou korbou. A v příští vteřině přišel onen blesk z čistého nebe. Korba zachytila o dráty, dráty se otřely o sebe a z auta byla naráz vánoční prskavka. Děti to velice rozveselilo. Všechny byly totiž na zahradě, protože příjezd nákladního auta je událost, kterou si přece nemohly nechat ujít. Méně důvodů k veselí už ale měl náš přítel zahradník, který stál na stupátku sršící tatrovky a křičel na řidiče, že nabral dráty. V té chvíli bylo jasné, že kdyby můj životem sršící přítel ztratil na stupátku rovnováhu a dotkl se země, já ztratil přítele. Naštěstí se tak nestalo.

Řidič měl teď na vybranou. Buď bude couvat a snažit se zbavit nějak drátů, nebo se tatrovka rozběhne a uvidí se, kdo bude silnější. Řidič zvolil bez vysvětlování druhou variantu a prudce se rozjel na plný plyn. Zůstal jsem zhypnotizovaně stát, neschopný pohybu jako králík před anakondou a jen jsem němě zíral. Nikdy bych nevěřil, jak pružný dokáže být nepružný železný drát. Tatra už ujela hodný kus cesty, dřevěný sloup elektrického vedení se ohýbal jako třtina ve větru se klátící, dráty byly napjaté jak tětiva v rukách Robina Hooda a jen místo šípu vězel v tomto podivném luku zběsile uhánějící náklaďák. První, kdo povolil brutální síle, byla naše chatrná střecha, za niž byl ocelovým lanem ukotvený na trámu přívod elektřiny a naše nebohá stříška opustila (i když jen o malý kousek) místo, které jí původně tesař určil. V té chvíli se podařilo ze stupátka vysokofrekvenčního náklaďáku šťastně seskočit i příteli zahradníkovi a oddechl si, že to nejhorší má za sebou.

Jak hluboce se mýlil. Příští okamžik totiž ukázal, kde je nejslabší článek této příšerně napjaté situace. Masivní železný nástřešák už dál nevydržel nelidské natahování na skřipec, utrhl se a na vzdálenost téměř padesáti metrů prosvištěl těsně kolem přítele, jehož krásná mladá žena doma netušila, že mohla být v průběhu několika vteřin už podruhé krásnou mladou vdovou. Nestalo se tak a tatrovka zmizela v dáli, aby se už nikdy neukázala. Což v praxi znamenalo, že dovoz byl sice zdarma, ale doprovodné náklady na likvidaci následků jednoho menšího kopečku rašeliny pro muškáty půjdou do

desetitisíců. Posunutá střecha, rozbité tašky, vyrvaný přívod elektřiny do domu, všude okolo potrhané dráty. Tahle spoušť byla všechno jiné jenom ne dáreček s růžovou mašličkou, přichystaný pro maminku. Štěstí, že u toho nebyla, protože bychom si možná museli nakonec ještě hledat i nějakou náhradní mámu.

Když se děti, chvíli zkoprnělé údivem nad nevídanou podívanou vzpamatovaly, vydaly se ohledávat důkladně místo činu. Běhaly mnohem veseleji než já sem a tam a zkoumaly a prohlížely. Jedenáct dětí v terénu, to už je docela slušný pátrací oddíl. Moje hlavní starost ale byla sehnat co nejrychleji elektrikáře a dát věci do pořádku, jak nejlépe to v dané chvíli půjde. Trvalo to sice jen necelou hodinku, než dorazil, ale mě stačil ve vteřině spolehlivě dorazit strohou informací, že v hlavním rozvaděči nevypadly všechny pojistky a některé dráty jsou pořád ještě pod proudem.

Tím pádem byl pod proudem i plot okolo naší zahrádky, na který dráty spadly a kde děti celou hodinu vesele skotačily a skákaly panáka i přes další dráty, taky na zem spadlé. Když jsem po čase požádal jednoho svého přítele matematika, aby za použití rovnice teorie pravděpodobnosti vypočítal, jaké byly šance dětí, aby se za tu hodinu některé z nich drátů nebo plotu nedotklo, řekl, že podle neúprosných matematických výpočtů měl od této události stát se vší jistotou ušetřit na přídavcích na některé z našich krásných dětí. Proti vší vědecké logice se tak nestalo.

Když se dnes ohlédnu zpět, poté co byly odstraněny škody a čas zahojil noční můru po tomto neveselém zážitku totální bezmocnosti, zůstaly už jen vzpomínky na příjemnější stránku věci. Máme novou střechu, čistou a bez nástřešáku, elektřina vede k domu pod zemí, takže děti můžou pouštět draka beze strachu a muškáty na oknech kvetou díky rašelině nádherně každý rok. Stejně tak je bohatá úroda manželčiny karotky na záhonu a ovocných stromků a rybízu v zahradě. Proto bych rád touto cestou ještě jednou upřímně poděkoval onomu sboru andělů strážných, kteří měli toho dne pohotovost: „Byli jste fakt skvělí! Díky.“

PRANOSTIKY V KVĚTNU

Květen *je podle gregoriánského kalendáře pátý měsíc v roce. Má 31 dní. Tady je to jasné, vše nám v přírodě pěkně kvete, proto květen. Původně se u nás říkalo máj, ale díky Jungmannově překladu z francouzštiny se objevil květen a poměrně rychle se mezi lidmi uchytil. V mnoha evropských jazycích je název měsíce (anglicky May, německy Mai, slovensky Máj) odvozen od latinského Maius, což bylo pojmenování podle mytologické bohyně Maia, manželky boha Vulkána. V České republice se v květnu slaví dva svátky: Svátek práce (1. května) a Den vítězství (8. května). Kromě toho se připomínají dva významné dny: Květnové povstání českého lidu (5. května) a v rámci Mezinárodního dne rodiny také Den rodin (15. května).*

- Sníh v máji - hodně trávy.
- Když se v máji blýská, sedlák si výská.
- Studený máj - v stodole ráj.
- V květnu-li hrom se ozývá, v červnu zřídka mrholívá.
- Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.
- Není-li květen ani příliš studený, ani mokrý, naplňuje stodoly i sudy.
- V máji vlhko, chladno - bude vína na dno.
- Mokrý máj - v stodole ráj.
- Mokrý máj - chleba hoj.
- Májová vlažička - naroste travička; májový deštíček - poroste chlebíček.
- Májová kapka platí dukát.

Čertova stěna je jednou z nejhezčích lokalit v jižních Čechách. Na rozloze přibližně 10 ha se ... rozléhá skalní sráz s nakupenými žulovými balvany. Nejznámější je zřejmě Čertova kazatelna, což je 30 metrů vysoký skalní blok.

POMŮCKA: AY, END, MILD	NÁZEV PÍSMENE L	1. DÍL TAJENKY	INICIÁLY HEREČKY DUCHKOVÉ	KONEC ANGLICKY	DRUH POKRMU		TAŽNÉ RYBY	POLNÍ MÍRY	STŘEDA ZKR.	FRANCOUZSKÁ ŘEKA
KLÁVESA NA POČÍTAČI						KOVBOJSKÉ POTŘEBY				
ESTETICKÝ						DŮLNÍ PRAC. MN. Č. / SLUCHOVÝ ORGÁN				
KULTURNÍ DŮM ZKR.			OVOCNÉ ŠŤÁVY / NĚM. MUŽ. JMÉNO						2. DÍL TAJENKY	KVĚTNÍ PRÁŠEK
CITOSLOVCE OHRAZENÍ				OZVĚNA / PROVINĚNÍ				ÚŘAD PRÁCE ZKR. / NĚM. ZPĚV. JURGENS		
	LÉČ. TĚLES. VÝCHOVA / MÍSTO NA PEČENÍ				ÚDĚLY / JEMNÝ ANGLICKY					
JIHOČESKÉ MĚSTO						VZOR / ALKALOID V ČAJI				
KAUČUK							INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO / STROMOŘADÍ			CIZÍ MUŽ. JMÉNO
CHEM. ZN. KOBALTU			KOSTKY LATINSKY / ČÁSTICE HMOTY					OBYVATEL IRSKA SLOVENSKY / PLANETKA		
	MODEL FORDU / INIC. HER. HORNÍČKA			NEROZHODNOST / KOZÁCKÝ NÁČELNÍK						
DÁLNIČNÍ POPLATKY					ČIVY / VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ					
MASA						MAZLAVÁ HORNINA / CHEM. ZN. ARZENU				PLÁPOLAT
	ŘÍMSKÝCH 1995	DRUHY BAVLNY / JMÉNO BÝV. ČÍN. VŮDCE					A TAK PODOBNĚ / TECH. SPR. KOMUN. ZKR.			
ZNAČKA MILIMETRU			ZAMETAT / ZÁKLADNÍ ŠKOLA ZKR.					INIC. ZPĚV. LANGEROVÉ / OBYVATEL IRSKA		
PODDANÝ						ŠEDIVÁ				
TORNA						BUNKR				

ZEMĚ EVROPY

S	Ř	E	C	K	O	K	S	R	O	N	O	A
B	O	K	S	D	É	V	Š	N	K	K	K	O
U	K	V	I	T	Á	L	I	E	S	A	S	K
L	S	A	Č	E	S	K	O	R	L	N	L	S
H	U	T	K	Y	P	R	U	M	O	D	A	L
A	R	I	O	K	S	B	R	S	P	O	G	Ě
R	O	K	N	Ě	M	E	C	K	O	R	U	N
S	L	Á	B	E	L	G	I	E	A	R	T	A
K	Ě	N	C	R	M	A	L	T	A	A	R	P
O	B	U	O	K	S	R	A	Ď	A	M	O	Š
I	L	N	R	A	K	O	U	S	K	O	P	O
U	K	R	A	J	I	N	A	O	K	S	R	I

Vyškrtej názvy těchto zemí:

Andorra
Belgie
Bělorusko
Bulharsko
Česko
Irsko
Itálie
Kypr
Lucembursko
Maďarsko
Malta
Německo
Norsko
Polsko
Portugalsko
Rakousko
Řecko
Srbsko
Španělsko
Švédsko
Vatikán
Ukrajina

Tajenka:

Už vidím za patnáct let rozhovor dvou mladých lidí:
„A co jsi vystudoval?“
„Mám mateřskou školku a rok základní školy, oboje dálkově….“

Co dostaneme, když zrcadlově otočíme Covid 19 ?
6l pivo *s vitamínem* C
Náhoda?!

Medvěd má vypracovaný seznam zvířátek, která sežere.
Přijde liška:
"Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A sežereš mě?" "Sežeru." "Můžu se jít rozloučit s rodinou?" "Můžeš." Medvěd sežral lišku a přijde vlk:
"Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A sežereš mě?" "Sežeru." "Můžu se jít rozloučit s rodinou?" "Můžeš." Medvěd sežral vlka a přijde zajíc:
"Medvěde, máš mě na seznamu?" "Mám." "A nemohl bys mě vyškrtnout?" "Mohl."

Řezník má těsně před zavíračkou a zůstalo mu jedno kuře, kterého by se před víkendem rád zbavil. Najednou doběhne chlapík a jakoby zázrakem se ptá: "Máte kuře?"
Řezník: "Ano, samozřejmě." A vytáhne kuře z chladničky, hodí na váhu: "Kilo a 20 deka. Může být?"
Chlapík: "A o něco větší nemáte?"
Řezník vrátí kuře do chladničky, vytáhne to samé, troška ho otočí, nenápadně přitlačí na váhu a říká: "Kilo sedmdesát. Může být?"
Chlapík: "Super! Vezmu si obě!"

Manžel přijde domů až ráno a žena se ho ptá:
"Kdes byl? Vždyť jsi šel jenom vyzvednout peníze ze spořitelny?"
"No právě, celou noc mě vyslýchali policajti. Jak tě napadlo dát na vkladní knížku heslo "peníze nebo život"!?"

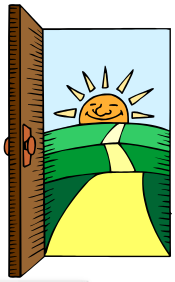
V květnu oslaví své narozeniny:

pan Kunc Karel
paní Skálová Marie
paní Stejskalová Zdeňka
paní Řezáčová Bohumila
paní Nováková Jana
paní Šoukalová Zdenka
paní Doležalová Marie
paní Kuchaříková Jarmila
pan Dvořák Vlastimil, Ing.

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

Vítáme nové obyvatele

paní Stejskalovou Zdeňku
paní Němcovou Olgu
pana Dvořáka Vlastimila, Ing.
paní Královou Marii



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Sobotková Anna
paní Josifová Libuše
paní Široká Ludmila
pan Ďurica Josef

V květnu oslaví své narozeniny:

paní Růžena Hodinková
paní Ivanka Hanáková
paní Marie Novotná
paní Ludmila Kadlecová
paní Ludmila Blahová

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

Vítáme nové obyvatele:

Paní Veronu Urbánkovou

Zdá-li se Vám, že musíte ve svém životě něco změnit, tak se Vám to nezdá.

- Pokud chceš změnit svůj život, změň nejprve svoji mysl.

- Žádný vztah nikdy není škoda času. Pokud ti to nepřinese to, co chceš, tak tě to naučí poznat to, co nechceš.

- Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale okamžiky…

- Život nám neumožňuje vrátit se a opravit to, co jsme v minulosti udělali špatně, ale dovoluje nám žít každý den lépe než včera.

- Myslím, že dokonalé štěstí může poznat člověk jen tehdy, když poznal největší bolest. *Liz Taylor*

- Někdy potřebujeme prostě obejmout. Žádná slova, žádné rady, jenom obejmout, abychom se cítili lépe.

- Život je moc krátký na to, abychom se z něčeho příliš dlouho hroutili. Když se jedna cesta uzavře, neváhej a najdi si jinou.

Nemluv, prostě jednej.
Nevysvětluj, prostě to ukaž.
Neslibuj, prostě to dokaž.

Koutkova - Kubešova

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettelmannová, Renata Krejčová
(zaměstnanci domova)
Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků
SENIORSKÝ KOUTEK
Vydává:Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč