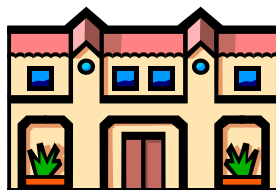


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 6

ČERVEN 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
Příspěvky
Fotografie z akcí
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Lidské osudy
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



[illegible]

Ohlédnutí za květnem

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti – testy, kvízy, fotografie*
- *Filmové hodinky – staré i nové české filmy*
- *Skupinová cvičení – protahovací cviky, meditace*
- *Vaření – pečení*
- *Sportovní hry – kuželky, petanque, „myška do díry“*
- *Posezení na terase*
- *Opékání špekáčků*
- *Sázení květin a zeleniny do truhlíků*
- *Bleší trh*

Připravujeme v měsíci červnu

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Vaření - pečení*
- *Sportovní hry*
- *Posezení v zahradě a na terase*
- *Kavárnička s oslavou narozených v měsíci červnu – 9.6. ve 14 hod.*
- *Dle rozvolňování návštěvy cukrárny, vycházky mimo domov*



Mše svatá v měsíci červnu

**Ve středu 2.6., 16.6. a 30.6. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž****

CO MUSÍTE UDĚLAT PROTO, ABYSTE SE DOŽILI STA LET? ZAŘAĎTE DO ŽIVOTA TĚCHTO 5 VĚCÍ, KTERÉ VÝRAZNĚ PRODLUŽUJÍ ŽIVOT



Na věku záleží. Ne, že ne. A my vám prozradíme, co musíte udělat proto, abyste se dožili třeba i sta let. Možná se teď usmíváte, ale dle dat, která zveřejnila OSN, to není nereálné. V roce 2050 má prý překonat tuto hranici až 23 procent obyvatel.

Dlouhověkost neovlivňují ani tak geny, jako náš životní styl. Odborníci po celém světě provádí analýzy u stovek lidí, kteří přežili stovku, hodnotí jejich životní styl a nachází společné rysy. Tady je 5 nejzásadnějších:

1. POZITIVNÍ POHLED

To, že za většinu civilizačních onemocnění může stres, už víme. S rozvojem psychosomatické medicíny dokážeme propojovat odraz psychického rozpoložení a problémů našeho těla, velmi příkladně. Je prokázáno, že **lidé, kteří jsou šťastní, vyrovnaní a optimističtí, mají skutečně daleko méně zdravotních problémů.** Důkazem je studie Lynn Peters-Adler, která pro magazín Next Avenue zrealizovala rozhovory s několika lidmi, kteří se výrazně blížili stu let, či se jich již dožili a všichni potvrdili, že se považují za osoby odolávající stresu a s vysokou mírou positivity.

2. SMÍCH A ZASE SMÍCH

Smích léčí, praví jedno přísloví. Něco na tom ale skutečně bude. Emiliano Mercado Del Toro, muž, kterému je nyní už 115 let a patří mezi nejstarší obyvatele planety, prý **neztrácí humor za žádné situace a směje se každý den**. Baterky si prý dobíjí (a teď se podržte) v tanečním klubu. Prý je tam dostatek lidí, kteří se smějí a smíchem jej dokáží doslova nakazit. Z odborného pohledu je to díky takzvaným zrcadlovým neuronům, které v mozku vyvolávají stejné reakce, jako se spouští osobě ve vaší přítomnosti.

3. ZNÁT SVÉ HRANICE

Co si budeme povídat. Žijeme v uspěchaném světě, v hektické době, kdy jsou na nás vyvíjeny čím dál tím větší nároky. Podle manželů Hendersonových (102 a 107 let) je nejdůležitější **znát své hranice a snažit se je nepřekračovat**. Sice to občas stojí nějaký ten ústupek, například od finanční pohodlnosti, ale dlouhý život naplněný štěstím je přece k nezaplacení. Jak se vyjádřil sám pan Henderson v jednom z rozhovorů, *„žijeme v symbióze s naším tělem, posloucháme jeho signály, jako je například únava nebo vyčerpání, dobře a střídme jíme a dbáme na kvalitní spánek.“*

4. TRÉNINK HLAVY

Ať už čtete noviny, děláte křížovky nebo hrajete karty, vaše hlava pracuje a neustále se posilují neuronová spojení. **Aktivní mysl, rovná se dlouhý život ve zdraví**. Dr. Dale Bredesen, mezinárodně uznávaný odborník na stárnutí a neurodegenerativní onemocnění, potvrdil vztah tréninku mozku a vyššího věku hned na několika desítkách pacientů.

5. POHYB A STRAVA

Dostatek pohybu a apel na kvalitní stravování se k nám hrne ze všech stran. Samozřejmě i v otázce dlouhověkosti sehrává jednu z hlavních rolí. **Jíst bychom měli pravidelně, spíše stravu bohatou na ovoce, zeleninu a kvalitní bílkoviny**, vyhýbat bychom se pak měli kromě všech neřestí, jako jsou smažená a příliš sladká jídla plná cukru, všemu, co je napěchováno pesticidy a podhodnoceno vitaminy. A dobrá zpráva na závěr? Prokázalo se, že sklenka červeného vína denně, je také ku prospěchu věci.

Imunita přímo souvisí s psychikou

- Je vědecky doložené, že funkce imunitního systému přímo souvisí s psychickým stavem.

Kortizol potlačuje imunitní reakce

6

Jakmile se dostaneme do situace, která je pro nás jakýmkoli způsobem ohrožující a nebezpečná, mozek spustí **produkci stresového hormonu kortizolu, který potlačuje funkci imunitního systému**. Stresem však není zdaleka jen příliš mnoho práce, ale i běžné každodenní situace, které v nás pocity ohrožení mohou vyvolat. Může jít o negativní zprávy z televize, nepříjemného souseda, neshody s partnerem či dětmi nebo “jen” naše vnitřní obavy a strachy.

- Na **emoční** rovině se pocity ohrožení a stresu mohou projevovat zvýšenou podrážděností, neklidem, vztekem, strachem, bezmocí či úzkostí.
- Na **tělesné** rovině se mohou projevovat staženým žaludkem a nevolností nebo naopak zvýšenými chutěmi na sladké, suchem v ústech, napětím na hrudníku, bolestí hlavy, šíje či zad.

Aktivně hledejte prostor pro regeneraci

Pokud tyto pocity přetrvávají a tělo nemá dostatek prostoru a času na regeneraci, což dělá právě klid a bezpečí, tak se psychické i tělesné symptomy mohou nejen zhoršovat a zesilovat, ale i díky vysoké hladině stresového hormonu kortizolu se výrazně snižuje i obranyschopnost organismu. Pro funkci naší imunity je tedy určující míra stresu a pocitu ohrožení nebo naopak míra bezpečí a klidu.

- V klidovém stavu se tělo vrací do hormonální rovnováhy, hladina stresových hormonů klesá, a tím se imunita zase dostává do normálního režimu.

A jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí?

Pokud si na sobě všímáte zvýšeného stresu, což je v současné době velmi běžné, aktivně pro sebe vyhledávejte klid a bezpečí. Míru stresu snížíte tím, že budete vyhledávat situace, činnosti, lidi, prostory, které ve vás budí pozitivní příjemné pocity a emoce. Ptejte se sami sebe, jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí, každý je má totiž někde jinde.

- Může jít o pobyt v přírodě, v tichu samoty, poslech hudby, kontakt se zvířaty, pozitivně laděnými lidmi, při oblíbené činnosti, nebo v posteli s knihou. Pokud máte potíže mentálně vypnout, zkuste třeba i řízené meditace nebo relaxační hudbu.
- Jděte za tím, co vám dělá dobře a po čem se cítíte klidnější.

Omezte zdroje stresu a pocitu ohrožení

Zahrajte si na detektiva a vystopujte všechny své zdroje stresu a pocitů ohrožení v poslední době. **Všechny si je запиšte** a zkuste se zamyslet nad tím, čemu se můžete zcela vyhnout nebo co můžete dočasně omezit. I kdyby to mělo být jen na určitou dobu, udělejte to. A zvláště pokud máte pocity a myšlenky typu, že si to nemůžete teď dovolit, že byste se přeci jen měli překonat a nějak to zvládnout.

- Respektujte své vnitřní hranice a nechodte za hranu svých možností.

I to je pro organismus velký stres. A hlavně nejde se vystavovat stresu a zároveň se snažit být v klidu. Tohle totiž většinou děláme, že stresory neodstraňujeme nebo neeliminujeme, ale “jen” se snažíme dýchat, meditovat, cvičit, myslet pozitivně a dostáváme se tím ještě více do stresu, protože to nefunguje a my se přeci tak snažíme být v klidu!

- Raději si udělejte den nebo půlden volna, zrušte, co jste slíbili, omezte sledování negativních zpráv, vyhněte se nepříjemným lidem, udělejte si čas jen pro sebe nebo vyřešte to, co vás už dlouhodobě trápí a odkládáte to.
- Někdy stačí opravdu málo a uleví se hodně.

Nic tak strašného se neděje, ale necítím se psychicky dobře

To je možné. Někdy ani nemusíme mít žádné velké stresory zvenku, a i tak se cítit ve stresu a ohrožení. Většinou se jedná o naše vnitřní stresory, které dokážou potrápit úplně stejně jako reálné stresy zvenku. Může jít o naše úzkostné obavy, pocity nedostatečnosti, bolavé vzpomínky, nevyřešené vztahy, perfekcionismus, potřebu mít vše pod kontrolou, nelásku k sobě, nepříjemné vtíravé výčitky.

Pokud je vám to povědomé, vyhledejte psychologickou pomoc, chodte na terapie, nebo minimálně o svých trápeních začněte s někým blízkým a bezpečným mluvit.

- **Sdílené trápení je hned poloviční a někdy i pohled a zkušenost někoho jiného nás může nasměrovat tím správným směrem.**

Pampeliškový čaj údajně ovlivňuje nádorové buňky natolik, že se do 48 hodin rozpadají

Krásné žluté květy, které máme spojené s přicházejícím jarem, lákají k přičichnutí a upletení věnečků. Věděli jste však, že mají nejen estetický charakter, ale i léčivé schopnosti? Naučte se s námi užívat pampelišky a ovlivnit tak dokonce i nádorová bujení.

Pampeliška lékařská

Tato rostlinka byla v dřívějších dobách používána našimi babičkami pro přípravu čaje, sirupů či dokonce pampeliškového medu. Označujeme ji jako včelařskou rostlinu.

Pampeliška je významná léčivka. Sbírat můžete kořen před rozkvetem rostliny, listy, nať s kořenem či květy. Pampeliškové listy mají mírně nahořklou chuť. Z kořene lze po usušení vyrobit i hořkou pampeliškovou mouku. V některých zemích se listy používá k přípravě bylinkových salátů nebo k výrobě vína.



Proti rakovině

My se k této tradici znovu postupně vracíme a objevujeme léčivé vlastnosti pampeliškových květů a kořene. Dnes se již dokonce dozvídáme, že kořen pampelišky může pomoci pacientům s rakovinou. Vědci zjistili, že tento kořen má u některých lidí lepší účinek než chemoterapie, protože zabíjí rakovinné buňky.

Na zdraví

Kořen pampelišky na játra, listy na močák a klouby

- Podzemní část pampelišky se doporučuje v případech problémů s trávením. Tradiční asijská medicína hovoří o bylinné **podpoře jaterní funkce**. Pampeliška totiž napomáhá odstraňovat z organismu toxiny, které se v lidském těle dlouhodobě hromadí jako produkt metabolismu.

- Výtažky z kořene rovněž podporují **tok žluče** z jater. Zejména při zpracování těžkých tučných jídel má žluč vliv na tvorbu enzymů, které pomáhají zpracovávat potravu.
- To zdaleka není všechno. Že neslazený čaj, připravený z mladých listů pampelišky posiluje činnost ledvin a doporučuje se například **při zánětu močových cest**, ví snad každá správná kořenářka. Méně už je známo, že čaj z listů pomáhá nemocným s **revmatickými problémy**. Pitná kúra totiž zajistí vydatné prokrvení kloubního vaziva, podporuje látkovou výměnu a přispívá k celkovému zlepšení funkce organismu. Lidé postiženi revmatismem se při léčbě také shodují na podstatném omezení revmatických záchvatů.

Pampeliška se příznivě projevuje při zánětech močových cest a při ledvinových kamenech, zvyšuje též tvorbu a vylučování žluči. Má močopudné vlastnosti, čistí játra, pomáhá při alergiích a snižuje hladinu cholesterolu. Obsahuje velmi důležité vitamíny a minerální látky, jako je vitamin B6, thiamin, riboflavin, vitamin C, železo, vápník, draslík, kyselinu listovou a hořčík.

S novými výzkumy

Na katedře chemie a biochemie univerzity Windsor v Kanadě provedli výzkumníci nové pokusy, které se zaměřovaly na změnu pro pacienty s rakovinou. Podle výzkumů zjistili, že kořen z pampelišky účinně zabíjí rakovinné buňky bez negativního vlivu na jiné buňky v těle. Pampeliška ovlivňuje nádorové buňky a do 48 hodin je zabíjí bez útoku na zdravé buňky. Nakonec došli k závěru, že kontinuální léčba kořenem pampelišky může u některých vybraných pacientů zničit většinu rakovinných buněk. Díky neočekávaným výsledkům získali výzkumníci další podporu pro následné zkoumání této rostliny.

Pampeliškový čaj

Preventivně se doporučuje užívat čaj z květů či kořene pampelišky. Na tento blahodárný recept budete potřebovat:

- 8 květů z pampelišky
- 350 ml vody
- med či cukr

Uvařte vodu a přelijte ji přes pampeliškové květy. Nechte louhovat 5 minut a podle chuti přidejte med nebo cukr. Květy si můžete i nasušit a uložit na suchém a tmavém místě, abyste si čaj mohli připravovat po celý rok.

Čaj z kořene pampelišky

Budete potřebovat:

- 1 polévkovou lžici praženého kořene pampelišky
- ½ lžičky mletého čerstvého zázvoru
- 1 semínko kardamonu
- 350 ml vody
- med či cukr podle chuti



Všechny ingredience kromě medu přivedeme k varu. Povaříme na mírném plameni asi 5-10 minut, stáhneme z plamene a přidáme med. Vývar z kořene pampelišky je hotov. Čaj si můžete obohatit i o skořicovou kůru či muškátový oříšek.

Pražení kořene z pampelišky

Abyste si mohli připravit vývar z kořene, je vhodné ho předtím dobře připravit. Nejdříve si vyhlédněte pampelišku a vykopejte ji i s kořenem. Květy můžete nasušit a listy použít do salátu. Získání kořene může být náročnější, jelikož má pampeliška dlouhé a velice pevné kořeny. Když kořen získáte, důkladně ho opláchněte, aby na kořenu nezůstal ani kousek hlíny. Jakmile máte čistý kořen na prkýnku, odstraňte malé kořínky a ten nejsilnější nasekejte na menší kousky a pražte v troubě na 150-200 stupňů po dobu přibližně dvou hodin. Můžete kořen také usušit v sušičce na 300 stupňů po dobu 10 minut. Nasušte si dostatečné množství kořene naráz, ať nemusíte každý týden provádět náročný sběr.

Kořen z pampelišky je překvapivě chutný. Zaskočte si na pole či louku a sesbírejte rostlinu, kterou mnoho z nás považuje za plevel a přitom příznivě působí na naše zdraví.

Prohlašujeme, že autoři ani provozovatel webu nepřebírají zodpovědnost za případné újmy způsobené využíváním léčebných metod v tomto článku. Ačkoliv jsou recepty, rady nebo léčebné metody v tomto článku psány s nejlepším svědomím autora textu, jejich použití je na vlastní nebezpečí a mělo by probíhat výhradně po konzultaci s vaším lékařem.

Zdroj: <https://ceskozdrave.cz>

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/pampeliska-zatoci-s-revmatismem-vycisti-jatra>

Veškeří skokani zelení v povodí řeky Odry jsou samci. Může za to zvláštní rozmnožovací strategie, vajíčka také „kradou“ skokanům skřehotavým. Vyplývá to z dlouhodobého výzkumu týmu vědců z Akademie věd ČR a Ostravské univerzity. Takové



„Po dvacetiletém sledování populací v povodí řeky Odry můžeme potvrdit, že veškerí skokani zelení zde žijící jsou výhradně samčího pohlaví, zatímco samičky zde úplně chybějí,“ uvedl vedoucí týmu Lukáš Choleva z Ústavu živočišné fyziologie a genetiky Akademie věd. Podle Cholevy tým tudíž zajímalo, jak takové populace vznikly a jak se bez samic rozmnožují.

Vysvětlením byla takzvaná hybridogeneze – strategie rozmnožování využívaná některými organismy mezidruhového původu. A křížencem je právě i skokan zelený. Jeho rodičovskými druhy jsou skokan skřehotavý a skokan krátkonohý.

„Při tvorbě pohlavních buněk nedochází k výměně genetické informace mezi chromozomy otce a matky, jako tomu je například u nás lidí, avšak vzniklé pohlavní buňky jsou svou povahou klony, tedy genetické kopie jen jednoho z rodičů,“ popsala proces spoluautorka výzkumu Marie Kašánková. U samců skokanů zelených v Poodří je pak pozoruhodné i to, že tvoří rovnou dva typy klonálních spermií, některé buňky nesou DNA jednoho rodičovského druhu, další druhého. Kvůli tomu, že nemají vlastní samičky, pak podle Kašánkové zkoumaní skokani žijí pohromadě s jedním z rodičovských druhů, kterým je v Poodří právě skokan skřehotavý.

12

Když v letech 1931 – 1932 minulého století koupila zlínská firma Baťa borovinský areál, byla výroba obuvi na tu dobu již technologicky zastaralá a též koželužny nebyly ve vývojovém plánu firmy, neboť v té době je měl již ve zlínském areálu a z části měla firma Baťa vybudované koželužny i v Otrokově.

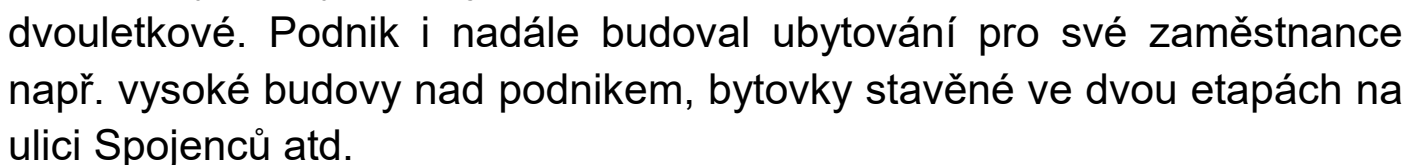


V té době byla postavena i budova kotelny, která byla památná svým heslem na čele budovy, čitelným při příjezdu od Třebíče a to znělo: ***Lidem myšlení, strojům dřinu.*** Později bylo zamalováno a vybudováním nové kotelny stará kotelná i s heslem zmizela.

Po znárodnění a sloučení s firmou DEKVA ze Stařečky byl podnik přejmenován na Závody Gustava Klimenta (ZGK). Podnik byl stále pod vedením Svitů Gottwaldov. Asi v padesátých letech minulého století byla v areálu podniku postavena budova barevný a mercevizace. Hlavní vchod do podniku byl stále na úrovni vchodu do punčochárny. Na tzv. „Spoláku“ byla jednak jídelna a hlavní bufet a v době pracovního klidu různé kulturní akce jako např. v neděli odpoledne akce pro mládež tzv. „Čaje“.

Velká změna nastala asi v roce 1960, kdy byl dostavěn a slavnostně otevřen kulturní dům. Odbývaly se v něm veškeré kulturní akce v roce, nejprve slavnou plesovou sezonou – Myslivecký, Rybářský, Sportovní, přes Šibřinky až do závěrečného koncertu borovinského orchestru, který nejprve řídil pan Walter Martínek a poté pan Syrový. Během roku zde byly různé estrády, kdy byl sál zcela zaplněný. Hlavní vstup do objektu závodu

Nesmíme zapomenout na firmou Baťa vybudovanou baťovskou kolonu, včetně mateřské školky, z období před 2. světovou válkou. Po válce byly postaveny domky u fotbalového hřiště, boroviňáky nazývané jako dvouletkové. Podnik i nadále např. vysoké budovy nad po ulici Spojenců atd.



Ani technické odbory podniku nezůstávaly pozadu. Např. pro punčochárny byl uveden do provozu stroj na šití punčochového zboží, pod označením M6401, nebo dvoustranný motací stroj, který měl na svoji dobu mnohá pokroková řešení.

Pan Milan Mašek



Klub ručních prací v naší hobby místnosti.



Klub trénování paměti .



Zahradní terapie.







První sportovní aktivita po téměř roční pauze.



„Mezigenerační soužití“ s dětmi z Mateřské školky Obránců míru .



Je milé vědět, že na nás někdo myslí.





Kavárnička. Hudba: paní Fialová a pan Švarc.





Kavárnička spojená s oslavou narozenin.





Kadeřnice k nám z důvodu pandemie už celý rok nesmí. Tak se do toho "obula" některá naše děvčata z přímé péče. Výsledky stojí za to..





Rehabilitujeme i si užíváme sluníčka, trávíme čas společně



Květnoví oslavenci





Zahradu jsme si nejprve dali do pořádku a pak si opekli špekáčky, po roce konečně venku





Naše první taneční
A jistě ne poslední



Ve dnech 27. až 31.5. jsme pořádali **Bleší trh**, tolik oblíbený u našich klientů.

„Blešák“ se báječně vydařil.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří neváhali provětrat skříň, kredence a půdy a věnovali nám věci, které dál mohou udělat radost jiným.

Děkuji i klientkám – paní Mlejnkové, paní Bublíkové, paní Štěpkové, paní Hanákové a paní Novotné, které přispěli pomocí při úklidu „Blešáku.“



Kdo vymyslel ...

Humor našich předků:

Jak krásná prodavačka prodala polibek chytrému milionáři

Co se stane, když se krásná prodavačka setká s chytrým pohotovým milionářem? Jeden z možných výsledků takové schůzky vám přiblíží veselý příběh z roku 1912, který se prý tehdy odehrál v romantické Paříži.



Pařížské listy sdělují: Na nedávno uspořádaném dobročinném bazaru viděla rozkošná mladá krasavice slečna Beaumarché jíti kolem svého stánku mladého milionáře p. Fripona.

»Kupte ode mne také něco, pane Fripone!« volala na něj přívětivě a na svá slova dala náдавкem žhavý pohled svých čtveračivých očí, takže mladý milionář neodolal, aby se nezastavil.

»Ale, ctěná slečno, podívejte se jen na mého ubohého sluhu, je tak ověšen nákupem, že už nemohu nic naložit . . . Ano, kdybyste takhle měla na prodej hubičky ...«

»Ale ovšem, po 500 francích kus«, ochotně nabízela prodavačka.

»Zde je tisíc franků ...«

V tom okamžiku přivolala mladá dáma svou starou, ošklivou společnici slovy: »Dejte panu Friponovi dvě žádané hubičky!«

Okolostojící váleli se smíchy nad vtipností krasavice, ale hned na to byli veselostí přímo bez sebe, když mladý milionář se klidně obrátil k svému komorníkovi a poručil mu: »Jean, přijměte je!«

Kdo vymyslel ...

Rok 1920: Zdravotní testy pro první piloty? Dnes vám budou připadat k smíchu.

Úspěšné zdolání přísných zdravotních testů je dnes pro každého pilota nezbytnou podmínkou k tomu, aby mohl usednout za knipl letadla. V roce 1920 bylo ale testování zdravotní způsobilost u vojenských pilotů úplnou novinkou. Co a jak lékaři u nových zájemců o létání začali testovat?



Zkoušky pro piloty

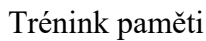
Zkoušky zvláštního druhu nařídilo pro kandidáty vzduchoplavectví anglické ministerstvo pro vzduchoplavbu.

Zkoušky předpisují zadržovali dech 69 vteřin, udržeti sloupec rtutí v trubici 50 vteřin, vydržeti státi se zavřenýma očima, vyplazeným jazykem a rukama předpaženýma a nezachvěti se při tom.

Kdo z kandidátů v této zkoušce obstojí, hodí se pro vzduchoplavectví. Dále se vyšetřuje u anglických pilotů jejich zvyk kuřáctví a pijáctví. Pilot smí vykouřiti jen 10 cigaret nebo tři doutníky denně. Dále se vyšetřuje, spí-li pilot klidně, jaké má sny, jak naň působí jízda vlakem nebo lodí a netrpí-li závratí.

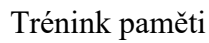
Zkoušky pilotovy jsou tedy dosti obsáhlé a předpokládají ovšem značnou sílu a zdatnost tělesnou a neotřesený systém nervový.

původně vyšlo: Lidové noviny - 1920, autor neuveden.



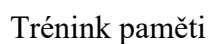
Zavzpomínejte

- 31



Doplňte dvě písmena na začátek a na konec a získejte tak
smysluplná slova:

TRN



Vymyslete smysluplná slova různé délky a tvaru tak, aby bylo zachováno první a poslední písmeno.

R	_____	A
O	_____	K
U	_____	Š
Š	_____	U
K	_____	O
A	_____	R

Z _____ A
A _____ D
H _____ A
R _____ R
A _____ H
D _____ A
A _____ Z

Auto

Naše děti rády jezdí autem, mají to vlastně od doby, kdy v něm jako v jediném prostředku bez problémů usínaly. Zatímco v kočárku ječely, jako by je něco bolelo, postýlku nemohly ani vidět, aby se nezačaly vzpouzet, začaly zívát a mnout si oči. Jednou jsme se s nimi vydali na výlet k Proboštským jezerům, abychom se v letních měsících vykouпали. Jenže na přeplněném parkovišti jsme v pozdním odpoledni nemohli náš vůz najít. Najednou si ho starší Kačenka všimla, rozběhla se k němu, začala ho hladit po kapotě a na všechny strany vykřikovat: „Tebe já miluju, ty miláčku můj, už jsem se bála, že ses mi ztratil, to bych asi plakala a byla smutná. Už nikdy mi nic podobného nesmíš udělat...“ Kolemjdoucí koukali a já v jejím divadelním představení přesně poznala, že používá moje slova, když se mi nedávno zatoulala v obchodním centru. Nakonec se ke mně přitočil pán, který Kačku celou dobu sledoval, a povídá mi: „Tak jí aspoň kupte zvířátko...“

Do pedálů

Poprvé jsme se vydali na rodinný výlet na kolech. Můj pětiletý syn, roční dcera, manžel a já. Dceru jsem měla ve vozíku, syn se s manželem předváděli vepředu a já se modlila, aby se jim nic nestalo. Dojeli jsme do vesnice, ve které jsme měli naplánovaný oběd, já se vydala Janičku přebalit a občerstvit. Ke klukům jsem se chtěla připojit později. Pomalu jsem se blížila a slyšela, jak se můj rozumbrada (myslím syn) baví s párem vedle. A kdybyste slyšeli, co jim vykládal, asi byste spadli pod nejbližší stůl stejně, jako se to málem stalo mně s dcerou v náručí. Dozvěděla jsem se totiž, že maminka „pravidelně šlape, jen to zatím ještě moc neumí, takže to nemá žádný výsledek“. Obličejové páry byly neuvěřitelně kamenné a mě dodnes mrzí, že jsem je nezachytila na snímek.



Biodítě

Třídíme odpad. Já se ale rozhodla, že budeme totéž dělat i na dovolené v šumavském penzionu. Pečlivě jsme schraňovali PET láhve, a když se náš pobyt chýlil ke konci, vydali jsme se na druhou stranu vesnice ke kontejnerům, abychom vše vyhodili tak, jak se patří. Míša trvala na tom, že nám pomůže a že si láhve dá do kočárku pro panenky. Její pracovitost mě dojala a ráda jsem jej naplnila.

Cestou ke kontejnerům nás zastavila paní, která se dcerky ptala, copak to veze ve svém kočárku. Míša jí bezelstně odpověděla, že láhve. Paní koukla dovnitř a nevěřícně se zeptala, proč tam nemá panenku. Naše dcera jí odvětila: „My jsme chudí, víš, skoro bezdomovci, tak si musím hrát s láhvemi, na panenku moje maminka nemá korunky...“ Málem jsem se hanbou propadla, pak mi ale došlo, že milou paní už nikdy neuvidím, takže mi to bylo trochu jedno. Jenže jsem se spletla. Cestou k penzionu nás paní doběhla a dala Míše úplně hnusnou a starou panenku. Dcera po ní skočila, jako by doma neměla svoje miminko, ani jednu barbínu a dojetím se skoro rozplakala. Já také – to, když jsem doma zjistila, že si v panence udělaly hnízdo nejen blechy, ale i vši, kterým se u naší Míši náramně zalíbilo. Následky, které jsme si tehdy z dovolené přivezli, jsem likvidovala týden a jedno vím jistě. I když to bude nevhodné a možná vůči jiným lidem bezohledné, moje dítě už nikdy do rukou žádnou „cizí hračku“ nevezme ani náhodou.



POMŮCKA: AALL, AEON, ARAAN, KAEA, UKIEL	ZÁSOBÁRNA	ATOL V SOUOSTR. VELKÉ SUNDY	1. DÍL TAJENKY	NĚM. AUTO- MOBILKA	KNIŽNÍ ZKRATKA	TAHLE	Zákony matky Murphyové Ke zjištění, proč se říká „opačné pohlaví“, stačí ...			
SCHOPNOST SÁNÍ										
PODZEMNÍ HROBKA							SPISOVÁ ZNAČKA	CITOSL. ÚDIVU	TAMTEN	COSI
KVANTOVÝ ZESILOVAČ ZÁŘENÍ						VĚK KARETNÍ BARVA				
NORSKÝ SPISOVATEL					POKRADMU NÁZEV HLÁSKY					
SPODNÍ ČÁST NÁDOBY				NĚM. ON NOVĚ			ZKR. KOMISE PRO ATOM. ENERGII OMASTEK			
 F	CHÓR	FANTAZIE DŘEVINY BEZ KMENŮ						VÁHAVÝ SOUHLAS 2. DÍL TAJENKY		
NEPŘÍTEL ROMŮ					SLŮVKO OŠKLIVOSTI NĚM. NOVÝ				STEH	SVĚTADÍL
STAVEBNÍ HMOTA						HAVAJSKÝ MYS POHYB PERA				
KŮŇ (BÁSN.)			CIZOPASNÍK VĚTROŇ				KRAJSKÝ NOHEJBALO- VÝ SVAZ UMĚL. SLOH			
HRDINA				SCHOVATI STUPNĚ						
 F	SWAZEK OBILÍ	INIC. HERCE SOBOTY SOPEČNĚ MAGMA			ÚZKÉ ÚDOLÍ SLOVEN. POLNÍ MÍRA					
NASLOU- CHADLO									BOHYNĚ (Z LAT.)	HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS
3. DÍL TAJENKY						OLDŘICH ZKR. UNIVERZITY KARLOVY				
OBTÍŽNÝ HMYZ					JEZERO V POLSKU					
VĚCI (EXPRES.)					KOUT (KOVY)					

Pro zasmání...

- Matka přijde do pokoje své dcery a najde jej prázdný, jen na posteli leží dopis. Se špatnou předtuchou ho otevře a začne číst text:

Milá maminko, je mi velmi líto, že jsem musela odejít z domova se svým novým přítelem. Našla jsem v něm pravou lásku. Měla bys ho vidět, jak je sladký se svým četným tetováním, piercingem a především jeho krásnou motorkou!

Ale to ještě není všechno, mami, jsem konečně těhotná, a Abdul říká, že budeme mít krásný život v přívěsu uprostřed lesa. Chce mít se mnou hodně dětí a to je taky můj sen.

Když jsem zjistila, jak mi marihuana dělá dobře, rozhodli jsme se tuto trávu pěstovat i pro naše přátele, když jim dojde heroin nebo koks, aby tak moc netrpěli. Mezitím doufám, že věda najde lék na AIDS, aby se Abdulovi trochu ulevilo, on si to opravdu zaslouží. Nemusíš mít strach, je mi už 13 let a umím se o sebe dobře postarat i sama.

Doufám, že Tě budu moci brzy navštívit, abys poznala svého vnuka.

Tvá milovaná Dcera

P.S. Nic z toho není pravda, jsem u sousedů. Chtěla jsem Ti jen říct, že jsou horší věci na světě než vysvědčení, které je v nočním stolku.

Mám Tě ráda

- Syn arabského naftového šejka se rozhodl studovat v České republice, konkrétně v Brně.

Po měsíci píše domů: „Brno je krásný, lidé jsou tu příjemní a vůbec moc se mi tady líbí. Jen se občas trochu stydím, když přijedu do školy svým pozlaceným mercedesem, zaparkuji u školy a potkám některého ze svých profesorů, jak vystupuje se šaliny...tak je to docela trapné.“

Za pár dní mu přijde šek na milion dolarů a krátká zpráva od rodičů: „Nedělej nám ostudu a kup si také tu šalinu.“

- Ptá se otec na třídní schůzce: “Je pravda, že náš syn mívá originální nápady?” „Ano“, přisvědčuje učitel, „zejména v pravopise!“

- Pacient zemřel a lékař citlivě oznamuje tuto skutečnost pozůstalé manželce: „Paní, mám pro vás dvě zprávy. Jednu dobrou a jednu špatnou. Nejdříve tu dobrou.

Vysoké horečky vašeho manžela už klesly.“

- Pacient se ptá doktora: „Pane doktore, hodlám se oženit. Je pravda, že ženatí muži žijí déle?“

„To ne, jen se jim ten život zdá nekonečně dlouhý.“

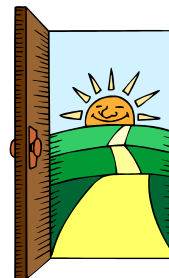
- Je pozoruhodné, jak málo navštěvují hypochondři zubního lékaře.

paní Smutná Květoslava
paní Paučková Jarmila
pan Vrbka Jan
paní Berounová Marta
paní Pachlová Marta



Vítáme nové obyvatele

paní Nováčkovou Marii
paní Křivánkovou Marii
pana Jalůvku Antonína
paní Krátkou Zdeňku
paní Koptovou Jarmilu



paní Outulná Anděla
paní Svobodová Marie

paní Marta Charvátová
paní Marie Klementová
paní Jaroslava Novotná
paní Ludmila Sábliková
paní Božena Řezníčková
paní Marie Štěpková
pan Pavel Feldbábel
pan Milan Mašek
pan Lubomír Nahodil
pan Lubomír Kolínský



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



*Vítáme nové obyvatele:
Paní Helenu Plchovou*

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:
Paní Jaroslava Novotná

