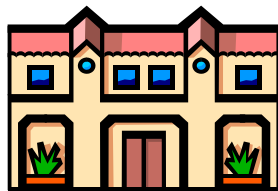


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 22



Číslo 11

LISTOPAD 2022

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Horoskop

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty





Úmrtí paní ředitelky nikdo nečekal

S bolestí v srdci nás nečekaně opustila paní Mgr. Helena Chalupová, ředitelka obou zařízení Domovů pro seniory na Kubešové a Koutkové ulici.

Všichni na ni budeme vzpomínat jako na laskavého, ochotného a vzdělaného člověka s cílem vždy pomoci svým klientům.

Také skromnost patřila k jejím povahovým vlastnostem. Těšila se z výsledků častých pochval a uznání na všech úsecích života v Domovech. Nikdy zásluhy nevztahovala na sebe, ale říkala: „Měla jsem štěstí při výběru zaměstnanců.“

Věříme, že i pro ni už platí slova Michelangela: „Shodil jsem těžké nepotřebné břímě, můj drahý Pane! Zanechal jsem svět a jako křehký člun se vracím zpět z bouřlivých vod k Tvé tiché zátočině.“

Zemřela 2. listopadu 2022 ve věku 61 let. Zlá nemoc ji zastihla v době pilné práce. Rozloučení a poděkování bylo 8. 11. 2022 ve farním kostele sv. Mikuláše ve Velkém Meziříčí. Po mši svaté byla uložena do rodinného hrobu v Dolních Borech.

Děkujeme a nezapomeneme. Čest její památce!

Ohlédnutí za ŘÍJNEM

DpS Koutkova

~~~~~

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matěju** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Den otevřených dveří – 4. 10.**
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. – **5. 10. a 19. 10.**
- **Návštěva kadeřnice – 10.10., 24.10.**
- **Navštíví nás dobrovolníci – 6. 10.**
- **Důchody 17. 10.**
- **Promítání paní Mrkové – 11. 10.**
- **Turnaj v ruských kuželkách – 12. 10.**
- **KAVÁRNIČKA 26. 10.** Hudba: **p. Lněnička**

## ***Připravujeme v měsíci LISTOPADU***

[illegible]

- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějem** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Promítání paní Mrkové** – 1. 11., 8. 11., 15. 11., 22. 11. ve školící místnosti
- **Přednášky U3V**- Naše planeta země III.- 2. 11., 16. 11. a 30.11. od 10.00 a 13.00 hod.
- **Návštěva kadeřnice** – termín včas upřesníme
- **Prodej belgické čokolády** - 11. 11. ve 13.00 hod. v atriu
- **Navštíví nás dobrovolníci** – 10. 11. v 15.15 hod. v atriu domova
- **Důchody** 15. 11. od 10 hod. v kanceláři sociálních pracovníc
- **Bleší trh** – 22. - 24. 11. ve školící místnosti
- **KAVÁRNIČKA** 29. 11. Hudba: p. Fialová, p. Švarc, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci listopadu

# ***Mše Církve římsko – katolické***

*v sobotu **19. 11.** ve 14.30 hod.*

*v kapli sv. Josefa v 1. patře*

*v sobotu* **5. 11. BOHOSLUŽBA SLOVA**



- Tvořivé dílny
- Filmové hodinky – nové české komedie
- Týden sociálních služeb -3.10 – 7.10.
- Procvičování paměti
- Bleší trh 11.10. – 13.10.
- Kadeřnická služba 12.10.
- Důchody – 17.10.
- Skupinová cvičení
- Sportovní hry
- Mezigenerační setkání s dětmi MŠ -18.10.
- Setkání s dobrovolníky – 20.10.
- 

## Připravujeme v měsíci listopadu

\*\*\*\*\*

- Tvořivé dílny
- Prodej belgické čokolády 11. 11. od 10. hodin v jídelně domova
- Procvičování paměti
- Filmové hodinky
- Skupinová cvičení
- Canisterapie
- Důchody – 15.11.
- Harmonika paní Fialové - upřesníme
- Pokračování mezigeneračních setkání s dětmi MŠ.
- Kadeřnické služby



**Mše svatá** v měsíci listopadu

proběhne ve **středu 9.11a 23.11.**

ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.

Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž.**

## Poznáte své rodiště?

..... je obec v okrese Třebíč, asi 14 km na východ od Třebíče na levém břehu řeky Jihlavy (údolní nádrže Dalešice). Leží v západní části Hartvíkovické vrchoviny, jež je částí Znojenské pahorkatiny. V současné době má obec cca 476 obyvatel a čítá 167 domů.



Náměšť nad Oslavou je vzdálena od obce ..... asi 11 km západně. Zhruba 3 km severně od obce prochází silnice č. 23 z Brna do Třebíče a dále do Telče. Z dálnice D1 je možné do obce dojet po asi 25 kilometrech. Ve směru od Prahy je nejlépe sjet na exitu Velké Meziříčí, ve směru od Brna pak na exitu Velká Bíteš.

K obci přísluší osada Prachovna u řeky Jihlavy, která je autem dostupná z Vladislavi. Sloužila k výrobě střelného prachu a je doložena již k roku 1629. Při posledním neštěstí v roce 1920, kdy zahynulo 12 pracovníků, byla výroba střelného prachu navždy zastavena.

### Sousedními obcemi sídla jsou:

Smrk, Vladislav, Číměř, Kozlany, Studenec a Třebenice.

### Historie obce

Nedaleko od obce se nachází chatová oblast. První písemná zmínka o obci pochází z roku 1104, kdy se tu nalézalo tržiště, kde obchodovali kramáři. V zakládací listině třebíčského kláštera je zmíněno jako místo velmi významné. Jméno Koněšín vzniklo z původního Kunyšín, odvozeného od jména Kunyša, který měl osadu ve vlastnictví. Obec ležela na významné obchodní cestě z Brna do Jihlavy.

Do roku 1556 patřila osada ke třebíčskému klášteru, poté byla prodána panství náměšťskému. V roce 1567 však zemřel Oldřich z

Lomnice a panství připadlo Janu staršímu ze Žerotína a Žerotínům pak obec patřila do roku 1628, kdy po vydání Obnoveného zřízení zemského pro Moravu Karel starší ze Žerotína emigroval a panství získal Jan Křtitel z Werdenbergu. Od roku 1557 pak byl Koněšín součástí náměšťského panství. V roce 1596 pak Karel z Žerotína dosáhl povýšení Ondřeje z Koněšína do rytířského stavu. Mezi lety 1663 a 1679 byl ve vsi postaven kostel svatého Bartoloměje a roku 1729 pak ke kostelu byla přistavěna věž. V roce 1793 byla ve vsi zřízena expozitura, která byla později povýšena na lokálii a pak i na farnost. V roce 1814 byla postavena nová školní budova, ta posléze přestala dostačovat a v roce 1895 byla postavena nová dvoutřídní škola.

Do roku 1849 patřil Koněšín do náměšťského panství, od roku 1850 patřil do okresu Moravský Krumlov, pak od roku 1868 do okresu Třebíč. V roce 1900 byla obec čistě katolická. Do roku 1919 byla součástí obce Koněšín i obec Kozlany.

Na začátku 20. století byly zakládány spolky, v roce 1904 vznikl čtenářský spolek, v roce 1906 hasiči a v roce 1924 byla založena Domovina. V letech 1929 až 1937 byl v obci vydáván časopis Farní věstník pro duchovní správu v Koněšíně.

## Vybavenost obce

V obci je k dispozici pošta, základní a mateřská škola, kulturní dům, pohostinství, potraviny, ubytovna i autokemp. Z živnostníků zde působí: Cukrářství E. Musilová, Klempířství J. Líbal, Autoopravna P. Mrňa, Keramický ateliér KVAK, Stavby Šibůrek a Keramika Jana Fučíková.



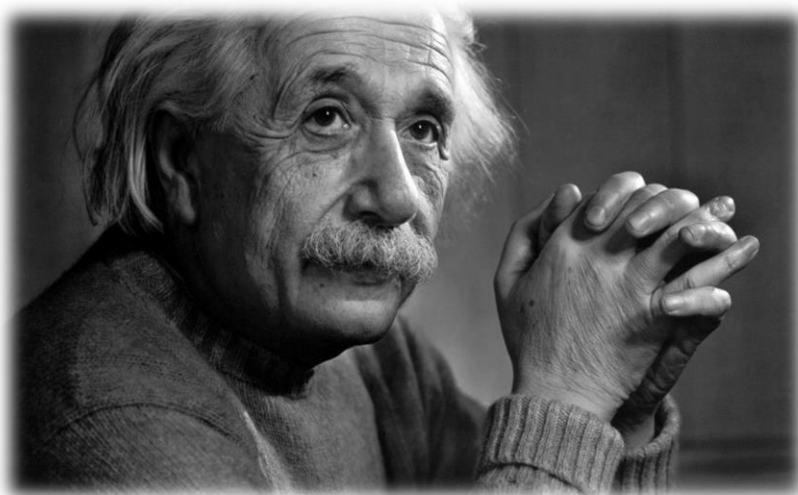
<https://www.obekonesin.cz/>

Přečetli jsme za vás .....

Koncem roku 1980 LIESERL, dcera slavného génia, věnovala 1400 dopisů, psaných jejím otcem, Hebrejské univerzitě s příkazem, nepublikovat je, dokud neuběhne 20 let od její smrti. Toto je překlad jednoho z nich.

### **Dopis Alberta Einsteina své dceři.**

Koncem roku 1980 Lieserl, dcera slavného génia věnovala 1400 dopisů, psaných Albertem Einsteinem, Hebrejské univerzitě s příkazem nepublikovat je, dokud neuběhne dvacet let od její smrti. Toto je překlad jednoho z nich.



Dopis pro Lieserl Einstein:

„Když jsem navrhl teorii relativity, velmi málo lidí mě pochopilo a to, co odhalím a přinesu lidstvu teď rovněž koliduje s nepochopením a s předsudky světa.

Žádám tě, abys chránila dopisy, jak dlouho bude nutné. Roky, dekády, dokud se společnost nevyvine na takovou úroveň, aby akceptovala to, co vysvětluji níže.

Existuje extrémně mocná síla, pro kterou zatím věda neobjevila formální vysvětlení. Je to síla, která zahrnuje a řídí všechny ostatní síly a dokonce je obsažena ve všech fenoménech, které operují ve vesmíru, ale přesto jsme ji nedokázali identifikovat. Tato univerzální síla je láska.

Když vědci hledali sjednocující teorii vesmíru, zapomněli na nejmocnější, nespátřenou sílu. Láska je světlo, které osvětluje ty, co ho dávají a dostávají. Láska je gravitace, protože způsobuje, že jsou někteří lidé přitahováni k ostatním. Láska je síla, protože násobí to nejlepší, co je v nás a dovoluje lidstvu nevyčerpat se svým slepým sobectvím. Láska odkrývá a odhaluje. Pro lásku žijeme a umíráme. Láska je Bůh a Bůh je Láska.

Tato síla vše vysvětluje a dává životu smysl. Je to proměnná, kterou jsme příliš dlouho ignorovali možná proto, že se lásky bojíme, jelikož je to jediná energie ve vesmíru, jíž se člověk nenaučil podřídit své vůli.

Abych lásku učinil viditelnou, jednoduše jsem zaměnil hodnotu ve své nejslavnější rovnici. Pokud bychom namísto  $E = mc^2$  akceptovali, že energie k vyléčení světa může být získána skrze lásku násobenou čtvercem rychlosti světla, došli bychom k závěru, že láska je nejsilnější existující silou, protože nemá žádný limit.

Po selhání lidstva ve snaze kontrolovat ostatní síly vesmíru, které se tak otočily proti nám, je velice urgentní, abychom sami sebe naplnili jiným druhem energie...

Pokud chceme, aby náš živočišný druh přežil, pokud chceme najít smysl života, pokud chceme zachránit svět a každou živou bytost, jež ho obývá, láska je jedinou odpovědí.

Možná zatím nejsme připraveni postavit bombu lásky, zařízení dost silné na zničení veškeré nenávisti, sobectví a chamtivosti, na zničení vlastností, které devastují planetu.

Nicméně, každá individualita s sebou uvnitř nosí malý generátor lásky, jehož energie čeká na vypuštění do světa.

Pokud se naučíme tuto vesmírnou energii dávat a dostávat, drahá Lieserl, potvrdíme tak, že láska zvítězí nad vším, je schopná přesáhnout všechno a nic, protože láska je kvintesencí (podstatou) života.

Hluboce lituji své neschopnosti vyjádřit to, co je v mém srdci, jež pro tebe tiše bije po celý můj život. Možná je už pozdě se omlouvat, ale protože čas je relativní, potřebuji ti říci, že Tě miluji a díky tobě jsem dosáhl k ultimátní odpovědi!"

Tvůj otec,

Albert Einstein



Kilometry krevních cest, to je žilní systém v lidském organismu, který si nikdy neodpočine. Krev v žilách proudí rychlostí zhruba deset až šestnáct centimetrů za vteřinu a v případě dolních končetin porušuje navíc gravitační zákony.

Podivný termín, který nám říká, že něco není s našimi žilami v pořádku. Konkrétně jde o neschopnost žilně-svalové pumpy dostatečně odčerpat krev směrem k srdci. Příčinou bývá reflux, tedy zpětný tok krve.

9

Důležité je vyšetření u cévního specialisty, kterým je cévní chirurg nebo angiolog. Ten klinickým a ultrazvukovým vyšetřením potvrdí nebo vyvrátí žilní nedostatečnost.

Současná medicína nabízí naštěstí hned několik metod, které dokážou pacienta zdravotních obtíží zbavit. Jednou z nich je žilní lepidlo: speciální hmota, která se pomocí drobného vpichu zavede do těla katétrem. Jakmile se nemocná žíla slepí, tedy uzavře, nebude v ní už dál krev proudit ani jedním směrem.

Co se ale stane se slepenou žilou? „Žíla ošetřená žilním lepidlem po výkonu reaguje určitou formou zánětu, respektive imunologickou reakcí, a žíla včetně žilního lepidla se postupně ‚vstřebává‘. Žilní lepidlo je biodegradabilní (rozloží se za pomoci přirozených biologických procesů, pozn. red.). Tento proces může trvat i několik let,“ vysvětluje lékař.

Pacienti si často myslí, že se žilní lepidlo aplikuje přímo do samotných křečových žil neboli varixů, ale není tomu tak. „*Varixy jsou většinou jen důsledkem poškození kmenové žíly, a pokud správně ošetříme kmenovou žílu, u většiny pacientů dojde ke zmenšení nebo vymizení samotných varixů,*“ vysvětluje Slavomír Rokošný a zdůrazňuje, že se takto ošetřují opravdu pouze poškozené kmenové povrchní žíly. To znamená nikoli žíly hlubokého žilního systému.

10

## Organismus nebude slepenou žílu postrádat

Pacient se nemusí obávat, že bude následně jeho cévní řečiště trpět nedostatkem žil, nebo že bude dokonce končetina nedostatečně prokrvena. „Tyto žíly jsou z funkčního hlediska málo významné. Odvádějí jen několik málo procent krve z končetiny, proto nám rozhodně nebudou chybět. Žilním lepidlem ošetřujeme jen postižený segment povrchní žíly, obvykle v rozsahu několik desítek centimetrů,“ dodává lékař.

Žilní lepidlo lze použít ve všech stádiích onemocnění, kdy ultrazvukové vyšetření potvrdí zpětný tok krve v povrchovém žilním systému. „Nám se žilní lepidlo velmi osvědčilo u pacientů ve vyšších stádiích onemocnění, jako je například chronický otok, kožní změny, bércový vřed a tak dále,“ chválí metodu Slavomír Rokošný.

## Výhody metody

- okamžitý uzávěr žíly biologickým lepidlem
- pouze místní znecitlivění
- po zákroku není nutné nosit dlouhodobě kompresní punčochy
- rychlá rekonvalescence
- hodí se i pro pokročilé varixy

## Pojišťovny a žilní terapie

V případě žilní nedostatečnosti bývají první volbou léčby kompresní punčochy a punčochové kalhoty. V závažnějších případech se dostane pacient pod skalpel chirurga, což obnáší výkon v celkové anestezii s nutností hospitalizace a poměrně dlouhou rekonvalescencí.

Jak punčochy, tak i chirurgická léčba křečových žil jsou hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. „Moderní endovenózní metody (žilní lepidlo, laser, radiofrekvence), které děláme ambulantně v místním znecitlivění a po nichž se pacient ihned vrací do běžného života, nejsou ze zdravotního pojištění hrazeny,“ podotýká lékař.

V České republice existuje jen několik málo center, kde se metoda žilního lepidla využívá. Pacienta vyjde zákrok na částku od 30 000 do 60 000 korun.

**Zdroj:** <https://www.vitalia.cz/clanky/lepidlo-jako-lek-krecove-zily/>

# Kdoule, kdouloň a kdoulovec – jak se v nich vyznat a jak je připravit

**Příroda nám všechny své letošní ovocné dary už nabídla. Jen pár kousků ještě čeká na přemrznutí. Kromě oblíbených jablek a hrušek můžeme stále sbírat i méně obvyklé podzimní plody. Pojdme spolu ochutnat kdoule a kdoulovec.**

Pravděpodobně jste už o nich slyšeli, ale málokdo je pozná a zpracovává. Což je škoda. Jsou totiž plné vitamínů, voňavé, chuťově zajímavé a dá se z nich připravit spousta tradičních i netradičních pokrmů.

Jak je rozeznat a jak připravit?

## Kdoule

Kdoule je plod stromu kdouloně. Do Evropy se kdouloně dostaly ve středověku, kdy byly pro své léčivé účinky s oblibou vysazovány v klášterních a zámeckých zahradách.

U nás se s kdouloněmi můžeme setkat v parcích a velkých zahradách. Planě rostou na jihu Moravy, v Polabí a místy v Praze.



Kdoule mívá malé chloupky a tvar podobný jablku či hrušce. Říká se jim také „Venušino jablko“. Kdoule jsou žluté a nádherně voní po vanilce nebo po citrusech. Syrové plody jsou tvrdé a sladkokyselé, sluší jim proto tepelná úprava. Jsou z nich skvělé marmelády a želé. Můžeme je přidávat do šťáv, kompotů nebo usušit jako ovocný pergamen. Nádherně ovoní a nové chuťové rozměry dodají třeba jablečnému pyré nebo jablečným moučnickům. Kdoule jsou výtečné pečené nebo na másle osmažené s jablky a se skořicí. Můžeme je přidávat do kvašeného zelí.

## Kdoulovec

S kdoulovcem a jeho plody, který se můžeme setkat téměř všude. Tento keř se totiž u nás s oblibou pěstuje jako okrasný pro své nádherné květy a lesklé listy. Jeho domovem je východní Asie. Tmavě žluté plody kdoulovce jsou menší než kdoule a na rozdíl od nich lesklé a hladké. Jsou velmi aromatické, a tak je naše babičky dávala do prádla na ovonění.



## Kdoulovec japonský léčí revmatismus

Tento nádherně kvetoucí keř plný zdravých plodů, byl po staletí užíván k léčbě anémie a dalších nemocí.

Tento opadavý keř pochází z Japonska, Číny a Koreji. U nás se běžně setkáte i s ozdobným kdoulovcem. V Asii rostou čtyři zástupci.

Z kdoulovce japonského již bylo vyšlechtěno mnoho dalších odrůd. Plody jsou jedlé, ale v syrovém stavu mají svíravou chuť. **Příjemně voní**, a tak plody často končí v šatníku.



## Co obsahuje:

Šťáva z plodů je bohatá na bílkoviny, vlákninu, tuky, sacharidy, měď, vápník, železo, sodík, draslík, vitamín A, B, C a kyseliny. Obsahuje vysoké množství pektinu. Jako zajímavost je možné uvést, že plodu se portugalsky řekne marmelo a džem z něho dal vzniknout slovu marmeláda.

Plody kdoulovce, žluté malvice, jsou velmi tuhé a trpké, ke konzumaci v syrovém stavu se nehodí, po povaření jsou však jedlé. Mají vysoký obsah pektinu - rozpustné vlákniny, která přispívá ke snížení hladiny cholesterolu v krvi, vitamínu C, dále obsahují sacharidy, organické kyseliny a aromatické látky. Je možné použít je podobně jako plody kdouloně podlouhlé - jako přísadu do marmelád, sirupů, pečených čajů, kompotů či jako náhradu citronu. V tradiční čínské medicíně se odvar z plodů kdoulovce (Mu Gua) doporučuje při zánětech, artritidě či zažívacích těžkostech. Plody jsou příjemně aromatické, dodají vůni nejen potravinám, syrové je lze použít rovněž na provonění uzavřených prostorů (například skříní).

Trénink v ruských kuželkách.



Turnaj v ruských kuželkách.



## Pečení z jablek z naší zahrady.



V naší hobby. | Připravujeme výrobky pro vánoční trhy.



Sázení vřesů pro zimní období.



Společná odpoledne.





Kavárnička. Na harmoniku pan Lněnička. Oslavy narozenin v měsíci říjnu.





Pondělky s panem Matějů. Kytara, zpěv.





Tvořivá dílna

Narozeniny v říjnu





Bleší trh  
s hosty z DpS Koutkova





Setkání s dobrovolníky z Dukovan

Výroba „strašidýlek“ na helouwin



## Děti si vyrábějí „kouzelný“ řetěz pro strašidýlka



## A ještě výroba strašidláckého kolotoče





A na závěr nám děti zazpívaly a zatančily a předaly obrázky, které pro dědečky a babičky namalovaly..



[illegible]

**Vynález, díky němuž je vše jednodušší, pohodlnější a efektivnější**

**Dnes už papírové peníze považujeme za samozřejmost, před několika tisíci let se však jednalo o velkou novinku usnadňující obchodování.**



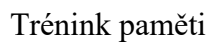
Čína vynalezla papírové peníze během vlády dynastie Tang, která vládla v letech 618 až 907. Byly použity jakožto oběživo dlouho předtím, než se tohoto konceptu chytil jakýkoli jiný stát na světě. Faktem je, že když navštívil Čínu někdy mezi lety 1275 a 1292 slavný cestovatel Marco Polo, považoval papírové peníze za natolik zajímavé, že jim věnoval celou kapitolu ve své knize. Protože byli Číňané podnikaví a chytří lidé, kovové peníze shledali velmi rychle těžkopádnými.

Začali proto tisknout peníze papírové, které byly mnohem efektivnější. Současně dávalo jejich použití smysl i v tom ohledu, že Čína vynalezla tisk a papír. Zrodily se v momentě, kdy obchodníci začali nechávat těžké mince u důvěryhodného agenta, který jim na papír potvrdil, kolik peněz u něj uložili. Obchodníci následně při nákupu zboží ukázali papír prokazující schopnost zboží zaplatit později. To byl zároveň počátek bankovníctví.

[illegible]

Následující dynastie Song provedla velké změny, díky kterým se papírové peníze staly ještě populárnější. Například centrální i provinční správa licencovala k výměně mnoho obchodů ve městech, takže si na těchto místech mohli lidé směnit svoje mince za bankovky. O mnoho let později převzala dynastie kontrolu nad touto soustavou a vydávání peněz se stalo státní záležitostí. Stejně tak tisk papírových peněz a jejich uvolňování do oběhu šlo přímo přes vládu, bez prostředníků.

26



Kterých 5 obrázků z vrchního rámečku chybí ve spodním?



## Přesmyčky zeleniny

OARMYBRB

TASIÁNPK

## NÝDĚ

NLUEDKBA

KVČŘDIAE

## Zelenina

EIBUCL

KOARUK

IRAPKPA

NKESEČ

EJAČR

TEŽERLP

SPAKUTA

ÁĚVTKK

ČRKYTOA

NAKEČKA

KTAAIŽP

KACEUT

EABABRORR



## Příbuzní

**Manželův bratr, švagrová, jejich dvě děti a tři vnoučata. Jejich pravidelná nedělní návštěva mi už od pátku nahání husí kůže. Musím si poradit.**

Můj manžel pochází z velké rodiny, kde bylo zvykem se neustále navštěvovat. Společně trávili narozeniny i svátky, Vánoce a všechny důležité události. Po smrti sestry a rodičů mu zbyl jen jeden mladší bratr. Ti ostatní se rozutekli po světě nebo se odrodili. Jak jim závidím!

Můj muž totiž o to víc na svém bratrovi a jeho celé rodině lpí. Neustále mu volá a často ho navštěvuje. Několik let mu zadarmo dřel na stavbě jeho domku a nyní mu chodí pomáhat se stavbou garáže. Aby toho nebylo málo, zve celou jejich rodinu k nám na neděli.

Martyrium pro mě začne už brzy ráno, kdy musím začít vařit a péct. Vždyť nasytit tolik krků není jen tak! „Marti, co budeme dneska obědvat?“ ptá se manžel s železnou pravidelností už v šest, abychom to všechno stihli.

Pomáhá mi, což o to, ale tak po chlapsku. Vyndá ze spíže těžké pekáče nebo přinese ze sklepa brambory. Maximálně na zahradě něco načeše nebo vykope. A také, abych nezapomněla, zabije pár slepic na polévku nebo králíků na omáčku.

To ostatní už je na mně. Jedna kachnička nestačí, musí být minimálně dvě. Jeden pekáč je taky málo a polévku chystám v pětilitrovém hrnci! Příbuzenstvo se dostaví minimálně v počtu pět osob – prarodiče a jejich tři vnučky. Jsou živé, jen co je pravda! Hned po obědě, místo siesty, mě čeká příprava svačiny.

Jejich babička ale jen sedí a nechá se obskakovat. Švagr zajde vždycky ještě dál. Klidně si usne v mém křesle! Pochrupuje a my se kolem něho plížíme, abychom ho náhodou nevyrušili. „Chudák, je za celý ten týden unavený,“ lituje ho manžel, a jde ho dokonce přikrýt dekou, aby ten šedesátiletý cvalík nenastydnul.

Do toho všeho začnou řídit ty jejich holky. Neuplyne týden, kdy by něco nerozbily nebo neztratily. I ten náš chudák pes se před nimi schovává do boudy! Když se „zadaří“, přijdou i rodiče holek, to je nás sedm. Zvu samozřejmě i svoje děti a vnoučata. Občas přijdou, a to je nás patnáct.

Připadám si jako malá hospoda. Jen pípa chybí. „Venouši, co si takhle někam vyjet? Nebo alespoň vyjít? Do přírody,“ snažila jsem se po dobrém manželovi domluvit. On ale nikdy nechtěl ani slyšet. Později jsem to zkusila po zlém: „Já už tu dřinu nevydržím! To nevidíš, že nás ti tvoji drahoušci jen využívají?“ Můj křik mi nebyl nic platný.

Manžel se na mě osopil, že jsem nenávistná a nepřející. Prý mu chci rozbít jeho rodinu. Mám ho moc ráda, ale příbuzní mě štvou. Rozčilují. Nevím, jak se jich zbavit. Jak se osvobodit. Mám také přece právo na svůj život a odpočinek! Kamarádky pro mě mají spoustu rad, ale žádná není ta pravá. Chci jen svůj klid.

Jak ho dosáhnout? Nevím. A tak pečů, vařím, smažím a patlám dorty. Asi až do smrti to jiné nebude. Když se kolem jedenácté rozezvučí zvonek u dveří nebo ozve bouchání, zvedá se mi žaludek nechutí. Už vím, co se ozve: „Švagraše, tak co bude dobrého?“ Manželův bratr jedl totiž spoustu vtipné kaše. Alespoň on si to myslí. Jeho žena je ještě horší.

Není jí trapné si říct o výslužku. „Marti, zabal mi těch pár chlebičků s sebou. Tak nějak už se mi nevejdou do žaludku!“ Jediné, co mě těší, je pomyšlení na pondělí. To jdu totiž do práce. Nabídlí mi malý úvazek v místní samoobsluze, kde jsem coby prodavačka strávila za pultem s lahůdkami skoro dvacet let. Byla jsem tam tak šťastná!

Svého času mi dokonce říkali žena za pultem, podle toho seriálu. Všichni to ale mysleli v dobrém, kolegyně i zákazníci. O svačině jsem si vždycky šla koupit jeden obložený chlebiček a klábosila. Také jsem měla starosti, jako všichni ostatní, a dokonce jsem se těšila do důchodu. Kdybych bývala jen tušila, co mě čeká!

Nemohu pochopit, jak mě může vlastní manžel takhle týrat. Víím, že to tak nemyslí, ale mám mu to čím dál víc za zlé. Bojím se, že naše manželství neskončí dobře. Koho si manžel vybere, až bude muset volit?



## Sen

**Každý má asi nějaký sen a my nebyli výjimkou. Jen jsme asi snili o něčem jiném než většina ostatních!**

Nemohla jsem uvěřit, že mi život tak rychle proplul pod rukama. Studium, děti, práce, a najednou tu byl důchodový věk. Ani manžel se nevyhnul nostalgickým vzpomínkám a také otázce, co bude dál.

„Šetříme každou korunu, abychom mohli cestovat. Konečně si užijeme všeho, co jsme dřív kvůli krátké dovolené nemohli!“ plánoval náš letitý kamarád Martin. Netoužil po luxusu, ale těšil se na pobyt u moře.

Rovnou od jara až do podzimu. Žádných čtrnáct dní a potom rok nic! Spočítal si, že ho to ani nebude moc stát, když se bude živit špagetami a občas nějakou tou rybkou, co si sám uloví. To naše další kamarádka Lenka měla o svém stáří úplně jiné představy:

„Otevřu si malou cukrárničku! Nemusím vydělávat, hlavně když neprodělám. Toužím po tom už řadu let, ale kvůli dětem jsem nikdy nemohla riskovat. No, a teď do toho malého podnikání půjdu po hlavě!“

Musela jsem ji obdivovat. Vychovala sama tři děti, a místo, aby si dopřála trochu klidu, zadělá si na dřinu od rána do večera. Ale když je to její sen a má chuť si ho vyplnit, proč ne?

My s manželem jsme také měli jeden velký sen. Byl ale jiný než sny ostatních. Obyčejný a vlastně tak trochu pod úroveň, jak by asi řekli někteří z našich bývalých kolegů. Oba jsme totiž dlouhé roky pracovali coby učitelé na základní škole. Museli jsme na sebe dbát, chodit slušně oblečení, být korektní, mluvit spisovně a také se snažit vyjít s rodiči žáků.

Kdysi to bylo jednoduché. Protože učitel byl autorita. Dnes by se hned každý soudil a nebylo jednoduché dát bohatému synáčkovi třeba pětku, nebo dokonce poznámku. Měli jsme toho oba už dost. A tak naším snem bylo utéct od civilizace a tak trochu zpustnout.

Chodit v teplácích, jíst prostá jídla a nikoho celý den nevidět. Jak to ale udělat? Je málo míst, kde může být člověk sám. A také jsme nechtěli přijít o návštěvy vnoučat! Nakonec to napadlo mého muže. „Koupíme si takový ten obytný domek na kolečkách a k tomu zahradu.“

Jeho nápad mě nadchl. Naše děti ale úplně vyděsil: „Vy jste se snad úplně pomátli! Co když budete potřebovat doktora? Kam až k němu budete jezdit? Místo abyste se někde slunili v teple, budete mrznout v nějakém mobilheimu? To budete celou zimu pod peřinou?“ Jejich vyděšené otázky prostě nebraly konce. Vždyť také byli oba učitelé!

Vychovali jsme oba syny k odpovědnosti a teď nám to vraceli. Všechny naše námitky byly marné. Považovali nás za blázný! Nakonec jsem i já začala trochu pochybovat. Co když mají naši mladí pravdu? Pátrali jsme a našli starší, ale pořádně zateplený. Úspory nám na něj stačily a tak jsme se nakonec našeho bláznivého snu nevzdali.

Rovnou jsme spustili akci Útěk od civilizace! Hned jsem podala inzerát na náš nábytek a další vybavení. Během necelého půl roku se nám podařilo změnit život a po tom starém se nám nestýskalo ani chvíli! Pořádili jsme si dvě kozičky a naučili se vyrábět sýr. Už nemusím dokola uklízet ani shánět nové oblečení.

Manžel už ani nepoužívá mobilní telefon a nechybí mu ani televize. Já maličkou mám, sleduji seriály a moc mě to baví. Když naši mladí přijeli poprvé, byli skoro zděšení. Ale nadšení vnoučat a také naše spokojenost je přesvědčily. Udělali jsme dobře, syny jsou od toho, abychom si je plnili!



**23.11. – 21.12.**



Ohnivě znamení Střelce vyniká svým idealismem a upřímností. Jeho zrozenci se dívají do dálky za velkými ideály a jejich život bývá aktivní a dobrodružný. Udělají hodně pro to, aby se mohli věnovat tomu, čemu věří a co je baví. Důležitá je svoboda. Jsou upřímní a v každé situaci pravdomluvní, intriky jsou Střelcům cizí a občas je někdo může nařknout z nedostatku taktu. Touží po pravdě a poznání.

Milí Střelci, máte možnost poučit se z minulých chyb, abyste je již neopakovali. Tento rok nebude nijak zásadní, velké změny se nechystají. Budete řešit běžné záležitosti, které se týkají financí, dovolených či trávení volného času. Takže, když to shrneme, čeká vás spíše klidnější období, i když samozřejmě nějaké to řešení problémů se vyskytne, ale nic fatálního. Jen se naučte lépe hospodařit s financemi.

## Láska a přátelství

Na lásku si sice počkáte až do jara, ale bude stát za to. Vztahy budou láskyplné, uspokojujivé, plné vášně a pohody. Ani tady nehrozí větší zvraty či problémy. Užijte si romantiku, návštěvu kina nebo výlety.

## Peníze a práce

Výsledky, které vidíte v pracovní oblasti, vás motivují k ještě větším výkonům. V průběhu roku se váš elán bude zvyšovat. Tím očekávejte i finanční přírůstek. Stanete se týmovým hráčem a lidé kolem vás to ocení.

## Rodina a vzťahy

V rodině vás čekají menší změny, může to být sňatek váš nebo někoho z příbuzných, naopak se váš potomek může chtít osamostatnit nebo odjet na stáž do zahraničí. Je možné narození dítěte nebo pořízení mazlíčka.

## Zdraví a kondice

Zakažte si stresy nebo si naordinujte delší odpočinek. Také by vám mohly pomoci výlety do přírody, četba knížek nebo návštěva masáží. Určitě se snažte hodně spát a zdravě stravovat. To všechno vám dodá sílu.

## Charakteristika znamení

Živel: Oheň

**Kameny:** zirkon, chalcedon, modrý topas

Planety: Jupiter

**Povaha:** mužská

Barva: tmavě modrá

Opačné znamení: Blíženci

## Muž Střelec

Je to muž na svém místě, který věří svým zásadám, vyniká statečností a optimistickým přístupem k životu. Miluje svobodu, usadí se často až v pozdějším věku. Je přímý a nikdy nelže.

### Silné stránky

Je činorodý a plný energie, kterou zaměřuje na věci, jimž doopravdy věří. Má technický talent a je nezlomný optimista.

### Slabé stránky

Jeho upřímnost si mohou lidé vykládat jako nedostatek taktu. Potřebuje svobodu a může mít i trochu strach ze závazků.

### Má rád

Má dobrodružnou a zároveň hravou povahu, proto rád cestuje, baví ho hry, technika a sporty. Má hezký vztah k přírodě.

### Nemá rád

Lži a pomluvy nemají v jeho světě místo a drží se od nich stranou. Pokud má na výběr, vyhýbá se práci, která ho nebaví.

## Žena Střelec

Žena ve znamení Střelce je činorodá a veselá idealistka. Má ráda otevřené vztahy mezi lidmi, je tolerantní a plná pochopení. Je sportovně založená a mívá hodně přátel mezi muži.

### Silné stránky

Je otevřená, pravdomluvná a na svět se dívá bez předsudků. Vidí věci takové, jaké jsou, a má velkou schopnost empatie.

### Slabé stránky

Lidem kolem sebe pomáhá, ačkoliv tuší, že si tím komplikuje život. Přesto se nemůže přinutit, aby víc myslela na sebe.

### Má ráda

Nevynechá žádnou aktivitu a je dobrodružná. Ráda proto sportuje, baví ji cestování a nepohrdne ani povedeným večírkem.

### Nemá ráda

Nevynechá žádnou aktivitu a je dobrodružná. Ráda proto sportuje, baví ji cestování a nepohrdne ani povedeným večírkem.

~~~~~

POMŮCKA: BÁNOV, ROB DINOŮ, REA, OLUPEK	EGYPTSKÁ OBJEM. MÍRA	POBÍDKA	1. DÍL TAJENKY	SOUČÁST K UPEVNĚNÍ LANA	REVMATIS- MUS	ZKR. KREVŇÍHO TLAKU	„Co jsi dostal od ženy k naroze- ninám?“ vyzvídá kamarád na kamarádovi. „Vodotěsné hodinky.“ „A proč vodotěsné?“ „Abych si je nemusel ...“			
OBOR										
MAZDRA S LOJEM							PUŠKA	ŘÍMSKY 2	A SICE	ODHAD VÝSLEDKU
ČÁST ÚSTÍ NAD LABEM						ITAL. AUTO- MOBILKA				
						SMRTI JEDEM				
	ŘÍDÍČÍ PÁKA V LETADLE	ŽVATLATI BASKICKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ								
KVOKATI								PRIMÁT		
								INIC. EINSTEINA		
DRUH SÝRA					ZKR. NUKL. KYSELINY ŠPANĚLSKÉ MUŽSKÉ JM.				2. DÍL TAJENKY	ZVĚRO- LÉKAŘSKÝ CHIRURG. NÁSTROJ
DOMÁCKY JIŘINA				VYNÁLEZ MATKA ROMULA A REMA						
KRMIVO								SLOVEN. POLNÍ MÍRA		
								SLEPIČÍ SLABIKA		
LISTY							OTÁZKA 1. PÁDU KOYSI (BÁSN.)			
	OZN. ČESKÝCH LETADEL	ZVUK PŘI PÁDU VĚŽEŇSKÝ DOZORCE				HLAS SLEPICE ČÁSTI ZVONICE				
OBCHOD PRO KUTILY				DEKORACE PRŮRVA						
NĚKAM (BÁSN.)					OSOBNÍ ZÁJMENO ČASOVÉ ÚDOBÍ			SLOVEN. IR TVOJE		
	MOUDROST INIC. ZPĚVÁKA MUKA								OSOBNÍ ZÁJMENO	SPZ ROKYCAN
OCHRÁNICE							PRIMITIVNÍ PLAVIDLO			
RASTRY							SLOVEN. SOUHLAS			

OSMISMĚRKA

Osmisměrka je křížovka, kterou je možné vyplňovat všemi 8 směry. Úkolem je najít uvedená slova v osmisměrce a ze zbylých písmenek získáš tajenku.

V tajence najdeš jedno z ročních období

P	L	I	S	T	O	P	A	D
Ř	R	O	T	K	A	R	T	S
E	N	Á	O	O	S	O	K	L
P	A	D	K	L	O	S	U	E
A	R	K	Z	O	N	I	Ř	P
A	E	A	I	M	S	N	A	I
N	B	R	U	S	L	E	T	C
O	V	E	Č	K	A	C	A	E

řepa, listopad, prosinec, traktor, kolo,
 brusle, beran, rákos, slepice, los, kuřata,
 ovečka, ona, nos, rak

Pro zasmání...

Pane číšník, v polévce mi plave naslouchátko. Cože...?

Tatínek pozoruje už delší dobu, že jeho papoušek mluví sprostě. Tak se naštve a dá papouška na chvíli do mrazáku. Pak ho vyndá a ptá se: tak co, už nebudeš mluvit sprostě?

Ne a můžu se na něco zeptat? ...co udělalo to kuře?

Pepíček: „Pančelko, můžu být potrestaný za něco, co jsem neudělal?“

Paní učitelka: „Ne, Pepíčku.“

Pepíček: „Tak já hlásím, že jsem neudělal domácí úkol.“

Babička: „Měla bys přestat zlobit. Vzpomeň si, co se stalo Karkulce, když neposlušovala.“

Vnučka: „A ty si, babi, vzpomeň, koho sežral vlk jako první.“

Stará babka pošle dědka do sklepa, aby přinesl česnek a brambory.

"Nezapomeň! Dvě věci!" říká babka.

Dědek jde do sklepa a za chvíli přinese lopatku na smetí.

"Cos to zase přinesl? Říkala jsem snad jasně: dvě věci! Kde máš smeták?!"

"Co děláš zejtra?"

"No, prej mi má pošta doručit balík, tak budu od devíti do čtyř doma."

"A pak?"

"Pak si půjdu na poštu pro ten balík."

Zajíc: „Hade, promiň mi to, jak jsem se ti posmíval, že nemáš nohy.“

Had: „To je dobrý, už se nezlobím.“

Zajíc: „Tak ruku na to.“

Sekretářka na ředitele: "Pane řediteli, můžete mi půjčit stovku? Vrátím vám to, až budete mact."

Existuje život pod zemí? Samozřejmě - kdyby neexistoval, kdo by potom barvil ředkvičky?

Host k číšníkovi: "Pane vrchní, prosím vás, nedalo by se to kuře ještě dopéct?" –
"Vám se zdá nedopečené?" –

"Co já vím, akorát že mi z talíře vyzobává brambory!"

U doktora:

„Babičko, jste chudokrevná, budu vám muset předepsat železo.“

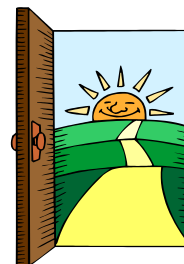
„Pane doktore, co já se železem, já mám problém rozkousat rohlík.“

paní Prokešová Zdena
paní Kopečná Eva
paní Švecová Jitka, Mgr.
paní Vystrčilová Jarmila
paní Doubínková Vlasta
pan Bula Karel
paní Kneslíková Jarmila
paní Dobrovolná Marie
paní Robotková Štěpánka



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

pana Kotlana Jana
paní Gaurovou Zdenku
pana Brabence Karla
paní Brabencovou Marii



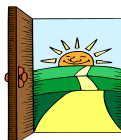
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil:

pan Brabec Josef

Paní Marie Nováčková
Paní Marie Bublanová
Paní Danuše Bublíková
Pan Rudolf Stáňa
Paní Jindřiška Dennerová
Paní Irena Němcová
paní Jana Pipová
Paní Jana Jungwirthová
Paní Jitka Šestáková



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



Paní Libuši Čermákovou
Pana Miroslava Kupu
Pana Milana Košťálka
Pana Jindřicha Svobodu

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Paní Vlasta Bartejsová

