

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 3

BŘEZEN 2023

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečteli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



- **Individuální činnosti**
- **Dopolední kluby** v hobby a ve školící místnosti
- **Hudební dopoledne s dobrovolníkem p. Matějů** v hobby a na DZR
- **Odpolední setkávání** v TV místnosti
- **Skupinová cvičení na patrech**
- **Beseda s vojáky** – 6. 2.
- **Navštívili nás dobrovolníci** – 16. 2.
- **Mezigenerační sekání** návštěva dětí z MŠ Obránců míru - 7. 2.
- **Promítání paní Mrkové** – 14. 2.
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. - 8. 2.
- **Návštěva kadeřnice** – 13. 2.
- **Hudební vystoupení skautů SVĚTLUŠKY** – 17.2.
- **Důchody** 15. 2.
- **KAVÁRNIČKA** 15. 2. Hudba: p. Fialová, p. Švarc, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci únoru

[illegible]

- **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**
- **Návštěva kadeřnice** – 13. 3. od 12.30 hod. ve velké koupelně ve II. patře
- **Promítání paní Mrkové** – 7. 3., 14. 3., 21. 3., od 13.45 hod. ve školící místnosti
- **Důchody** 15. 3. od 10.00 hod. v kanceláři sociálních pracovníc
- **Přednášky U3V** – Naše planeta země III. - 8. 3., 22. 3., od 10.00 a 13.00 hod.
- **Navštíví nás dobrovolníci** – 9. 3. v 15.15 hod. v atriu domova
- **KAVÁRNIČKA** 29. 3. od 14.00 hod. Hudba: H+H, p. Jireček, p. Nosek, oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci březnu

Mše Církve římsko – katolické

v pátek 24. 3. ve 14.30 hod.

v kapli sv. Josefa v 1. patře

v sobotu **4. 3. BOHOSLUŽBA SLOVA**



Ohlédnutí za únorem

- *Tvořivé dílny*
- *Důchody – 15.2.*
- *Setkání s dobrovolníky – zrušeno kvůli výskytu respiračních onemocnění*
- *Cvičení paměti*
- *Protahovací cvičení*
- *Filmové hodinky*
- *Předávání ocenění na DpS Koutkova – 7.2*

Připravujeme v měsíci březnu

- *Tvořivé dílny*
- *Canisterapie*
- *Kadeřnické služby*
- *Harmonika paní Fialové – oslava MDŽ 7.3.*
- *Cvičení paměti*
- *Protahovací cvičení*
- *Mezigenerační setkávání s dětmi MŠ*
- *Filmové hodinky*
- *Důchody – 15.3.*
- *Karnevalová kavárnička – datum upřesníme*
- *Setkání s dobrovolníky*



Mše svatá v měsíci březnu
proběhne ve středu 8.3. a 22.3.
ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.

Zajímavosti v březnu

Víte že.....

Třetím měsícem v roce je březen. Má 31 dní a jeho název pochází z rašení bříz a začátkem březosti zvířat. V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém každoročním oběhu protíná světový rovník a přechází z jižní polokoule na severní.



Astronomické jaro, první jarní den v roce 2023

První jarní den v roce 2023, stejně jako v letech předchozích, začíná 20. března. První jarní den (astronomické jaro, jarní rovnodennost) však v roce 2023 nastává o poznání později, než tomu bylo v roce 2022. Počátek jara v roce 2023 připadá na 22 hodin a 24 minut večer. Pro zajímavost si připomeňme, že na 20. březen rovněž připadá také Světový den vrabců.

Co to ta jarní rovnodennost vůbec je? Jarní rovnodennost je okamžik, kdy Slunce vstupuje do znamení Berana. Slunce v tomto čase protne na své zdánlivé dráze po obloze (a ekliptice) nebeský rovník (jarní bod) ve směru z jižní polokoule na polokouli severní.

V době jarní rovnodennosti je délka dne a noci stejná.

V březnu slaví svátek:

Bedřiška, Bedřich, Anežka, Kamil, Stela, Kazimír, Miroslav, Tomáš, Zoltán, Gabriela, Františka, Viktorie, Anděla, Řehoř, Růžena, Rút, Matylda, Ida, Herbert, Elena, Vlastimila, Vlastimil, Eduard, Josefa, Josef, Světlana, Radek, Leona, Ivona, Gabriel, Marián, Emanuel, Dita, Soňa, Taťána, Arnošt, Ernest, Kvido.

Březnové svátky a významné dny:

8. března - Mezinárodní den žen

20. března - Světový den štěstí

Březen je také měsícem knihy, měsícem internetu a měsícem čtenářů.

Příroda, která se v březnu po dlouhé době probouzí k životu, začíná vystrkovat na svět první zelené výhonky. Spousta tohoto býlí volně roste u lesů na loukách a můžete jej směle zužitkovat v kuchyni – podobně jako vypěstované klíčky jej lze sypat na chléb, do polévek, salátu či teplých zeleninových pokrmů. Skutečně delikátní je třeba pesto z medvědího česneku, které můžete využít na milion způsobů – do těstovin, jako základ pro přípravu zdravé omáčky, jako přílohu k sýrům nebo náplň do slaných palačinek. Kopřivy můžete připravit podobně jako špenát – jako přílohu k masu, do závinů, palačinek, nebo z nich uvařit polévku či čaj. Čtyři týdny před Velikonocemi naši předkové na Kýchavou neděli podávali pórkovou polévku a šišky z bramborového těsta, jimž se říkalo šlejšky. Můžete se inspirovat touto tradiční kuchyní a jaro na vaše talíře přivést i touto formou – pórkovou polévku můžete navíc ozvláštnit třeba právě vlastními vypěstovanými klíčky.

Dva týdny před Velikonocemi vynášeli lidé ze vsi slaměnou postavu v ženských šatech. Ta symbolizovala Smrt a vše, co si lidé spojovali s temnou a dlouhou zimou a chtěli se toho zbavit, aby mohli dál v klidu a spokojeně žít. Smrtce se říkalo různě, podle kraje, kde byla do potoka za bujarých zpěvů vhazována. My dnes nemusíme vyrábět slaměnou postavu, ale můžeme se touto tradicí inspirovat k jarnímu úklidu a zbavení se všeho starého a nepotřebného – nejen na rovině materiální, ale i na té vnitřní. Zapište si na kus papíru vše, co ve vás vyvolává strach a úzkost a pokuste se tyto zvyky a věci ze svého života vyhodit, podobně jako generace před námi vyhazovaly Moranu. Uklid'te si doma a použijte k tomu ocet, který leccos vyčistí lépe než kdejaká chemie. Přerovnejte skříň, vyčistěte lednici a společně s rovnáním věci v domácnosti si urovnejte, co je potřeba, i uvnitř sebe.



Naše těla fungují jako v pravěku. Co s tím v moderní době?

Křupavé hranolky, pizza, dortíky, cukroví. Proč se s neobyčejnou chutí vrháme právě na jídla tohoto typu? A to, i když nemáme hlad a dobře víme, že jsou pro nás „nezdravá“? Vědci mají odpověď. Jsme k tomu naprogramováni za statisíce až miliony let trvání našeho druhu. Dnes ale žijeme radikálně jinak než v pravěku a jsme z toho stále více nemocní. Můžeme to však změnit.

Fakt, že si mnohem raději dáme kousek pizzy, ze které odkapává tuk, než syrovou mrkev, nebo papriku, je vědci mnohokrát potvrzený.

„Reagujeme silněji na velmi sladká, tučná a slaná jídla. Z nich získáváme nejvíce energie, a tudíž jsou výhodná pro přežití. Máme zakódováno, že proto je dobré vybrat si takové jídlo i příště,“ vysvětluje Karolína Hlavatá, dietoložka z OB Kliniky v Praze a odborná garantka iniciativy Víím, co jím a piju.

Fascinující je, že tento „program“ na rozlišování potravin se pravděpodobně vyvinul v průběhu evoluce v našem mozku jako jakási zkratka, abychom byli schopni rychle rozeznávat, co je a není jedlé. A zároveň co má pro tělo větší výživovou hodnotu.

Mozek pozná jídlo hned

Prakticky po celou dobu lidské existence totiž sloužilo jídlo primárně k přežití. A nohy k chození. V moderní době na nás lákavá potrava doslova útočí ze všech stran a k tomu, abychom si ji ulovili nebo našli, nám stačí sedět za stolem. A z hlediska evoluce to trvá doslova jen mžik. Za tu chvilinku se lidský organismus prostě nestihl změnit.

Nejčerstvější výzkumy to potvrzují. Podle nedávno zveřejněného objevu vědců z amerického Massachusettského technologického institutu máme v mozkové kůře speciální skupinu neuronů, jejichž aktivita se spouští konkrétně při pohledu na jídlo. Odborníky navíc podle webu Neurosciencenews.com velmi překvapilo několik faktů.

Tyto neurony silně reagovaly přímo na obrázky potravin, které vědci ukazovali dobrovolníkům, i když byl jejich vzhled velmi rozdílný. „Jablko, kukuřice a těstoviny jsou vizuálně tak odlišné, přesto objevená skupina neuronů

Vědce udivilo také to, že se náš mozek nenechá ošálit podobností tvaru nebo barvy a přesně určí, co se dá sníst. Žlutý banán si náš mozek prostě nesplete se srpkem měsíce, i když se tvarem i barvou k sobě blíží. Dokonce se potvrdilo, že k tomu, aby „jídelní“ neurony poznaly potravu, nepotřebují ani barevné fotografie. Na černobílé dobrovolníci reagovali úplně stejně. A nejpřekvapivější zjištění – vědci potvrdili, že v případě vařeného teplého a kalorického jídla (např. zmíněný plátek pizzy) byla odezva v mozku silnější než při zobrazení třeba jablka či jiné syrové potraviny.



Zejména lidé, kteří disponují tzv. úsporným genem, bojují v současnosti s nadváhou. „Byli naprogramováni k tomu, aby ochotněji ukládali tuk a hůř ho odbourávali, což jim umožňovalo přežít v době hladomorů. Pokud se však vědomě nedrží zpátky, stávají se z nich snadno silně obézní jedinci,“ tvrdí dietoložka.

Podle statistik trpí v současnosti obezitou v České republice skoro každý pátý obyvatel. A s děsivým údajem spojují odborníci závažná onemocnění, jako jsou cukrovka, nemoci srdce, artróza nosných kloubů nebo tuková choroba jater.

Tloušťnutí populace a z něj vyplývající nemoci jsou pouze jedna část velmi komplexního problému, jehož důsledkem jsou stále větší psychické a fyzické obtíže, jimž lidé zejména v bohatých západních zemích čelí.

Žijeme ve městech, téměř odtrženi od přírody. Zatímco dříve lidé pracovali převážně venku na denním světle, my trávíme dny v budovách, pod celodenně rozsvícenými zářivkami. Dlouhé hodiny se hrbíme vsedě za stoly a ničíme si páteř.

Trpíme poruchami spánku, protože neuleháme se setměním, ale zábava a práce nás nutí bdít hluboko do noci často ve společnosti monitorů zářících jasným modrým světlem, a tím rušíme produkci spánkového hormonu melatoninu. To vše se negativně odráží na fungování celého našeho organismu, dokonce i jednotlivých orgánů.

Život vsedě ničí páteř, trávení i dýchání

Fatální nedostatek pohybu je dalším důležitým faktorem, který přispívá k tomu, že je náš současný způsob života neslučitelný s naším pravěkým naprogramováním. Cestu do práce, pracovní dobu i následný odpočinek trávíme většinou vsedě. Důsledkem je, že zanedbáváme i tak přirozenou věc, jako je prostá chůze.

Pokud máme dlouhodobě málo pohybu, dochází v našem těle ke změnám. „Mění se nastavení svalů, šlach, fascií, může docházet i ke strukturálním změnám na páteři. Svaly vyřazené při sezení z činnosti začnou bolet, když je zatížíme. Zkracují se nám svaly hlavně na nohách,“ popisuje Jana Štveráková, primárka Oddělení léčebné rehabilitace Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice.

Při častém a dlouhodobém sezení se také zpomaluje krevní a lymfatický odtok z dolních končetin, což bývá příčinou otoků. K tomu se vytváří velký tlak na bederní páteř, to proto nás bolí záda v dolní třetině. Bolesti v oblasti krční páteře pak pocházejí ze špatného postavení krku při sledování monitoru.

Plíživé problémy může podle odbornice přinést i permanentní stlačování břišních orgánů a jejich horší zásobením kyslíkem – protože dlouhodobě nejsme schopni sedět vzpřímeně..

Univerzální recept: chůze

Díky pravidelnému pohybu byli naši předkové určitě silnější a vytrvalejší. Nicméně protože život tehdy obnášel spoustu fyzické dřiny, měli obtíže hlavně z přetěžování.

To ostatně hrozí i dnes, když se lidé hromadně vrhají na náročná cvičení. Nejlepší je začít s obyčejnou chůzí. „Je to nejpřirozenější pohyb těla v prostoru. Je dokonalý v tom, že zapojuje celé tělo, nejen dolní, ale také horní končetiny a trup.

Chůze je dynamická aktivita, proto se zvyšuje naše tepová frekvence, prohlubuje dýchání, tím se krev rychleji pohybuje do všech částí těla, zlepšuje se prokrvení a okysličení tkání, zrychluje se také detoxikace těla.



Aby srdce pracovalo, jak má...

I ten, kdo se narodí se silným a zdravě fungujícím srdcem, by se o tento sval měl starat – zejména správnou výživou a přiměřeným pohybem. Kdo chce jít v prevenci srdečních onemocnění ještě dál, může sáhnout po léčivých rostlinách: bývají velmi dobře snášeny a dají se užívat i dlouhodobě.



TRÁPÍ VÁS SVAL, NEBO DUŠE?

Choroby nejdůležitějšího lidského orgánu se dělí na systémové a funkční. Za méně nebezpečné potíže se považují ty funkční – nepramení totiž z nemocného srdce, ale z psychického naladění. Projevují se tlakem v oblasti srdce, svíravým pocitem na hrudi nebo tahem v ruce. Obvykle je spouští stres, úzkost a vyčerpání. Říkáte si, jak tyto neduhy poznat od skutečného, tedy systémového onemocnění srdce? Při odeznění zátěže prakticky okamžitě vymizí. Pokud na svém těle takového reakce pozorujete, zaměřte na byliny, které vám přinesou uklidnění a uvolnění.

Závažnější potíže znamená srdeční nedostatečnost či takzvané stařecké srdce. Tehdy srdeční sval není schopný dostat do oběhu dostatek krve, což následně snižuje i přísun kyslíku a živin do orgánů. Tyto potíže jsou odstupňovány podle typu a závažnosti do několika kategorií. K příznakům patří dušnost, poruchy srdečního rytmu a vyčerpání. Při nejnižší závažnosti se k léčbě používají právě prostředky rostlinného původu – digitaloidy, které představují farmaceuticky vytvořenou alternativou rostlinných glykosidů (ty obsahuje známý, ale pro laické užívání nebezpečný náprstník). Podobné látky najdeme i v konvalinkách nebo v hlaváčku – umí povzbudit srdeční činnost a odstraňují arytmií. U těchto rostlin, nicméně, nelze domácí experimentování doporučit, výše popsané látky vám může předepsat pouze lékař. Naprostou bezpečnou rostlinnou alternativou naopak představuje hloh obsahující procyanidin.

HLOH OBECNÝ, HLOH JEDNOSEMENNÝ

Obě domácí dřeviny patří k velmi hojným druhům, setkáte se s nimi hlavně v teplejších oblastech. Nejčastěji rostou v otevřené krajině podél cest či na krajích porostů. Oba druhy mají léčivé účinky a řadí se k nejspolehlivějším bylinkám právě na potíže se srdcem. Jde o všeobecně dostupnou dřevinu, nemusíte ji pěstovat. Pokud ale hloh na zahradě máte, rozhodně ho využívejte – třeba pro posílení těla při v chřipkovém období. I v tomto případě platí, že vyšší obsah léčivých látek mají původní, nikoli šlechtěné okrasné odrůdy. Sbírají se listy a květy, zatímco zralé plody (tzv. hložíčky) se využívají pro svůj obsah vitamínu C i pro výrobu povidel a čajů. Účinek hlohu není tak silný a rychlý jako u náprstníku, ale hodí se zejména pro dlouhodobé používání, čímž se myslí alespoň šest týdnů. Pravidelná konzumace hlohu totiž zlepšuje prokrvení věnčitých cév, což umožňuje lepší zásobování srdce kyslíkem. Důsledek? Lepší fungování srdce a snížení pocitů křečí v srdeční oblasti.



Tip pro vás: Srdeční kapky si vyrobíte vylouhováním mladých listů a květů. Až je nasekáte nadrobno, nasypete je natěsnáno do menší skleničky (od dětské výživy) a zalijete vodkou nebo žitnou. Postavte na slunné místo a nechte asi měsíc – každý den směs protřepejte. Poté slijte a rozdělte do menších lékovek. Užívá se 25 kapek třikrát denně.

SRDEČNÍK OBECNÝ

Už podle názvu této bylinky z čeledi hluchavkovitých (*Leonurus cardiaca*) hravě poznáme, k čemu se nejlépe hodí. Má nevětvené stonky s drobnými růžovými pyskatými kvítky v typických přeslenech. Srdečník prozradí i ostře pilovité listy, které mají výrazně prodlouženou bazální část a vypadají jako na dlouhé stopce. Kvete po celé léto, od června do konce září. Pokud ho nepotkáte v okolní přírodě, vypěstujte si ho na zahradě ze semen. Potřebuje hlinitou výživnou půdu a po zakořenění (coby odolná trvalka) vydrží i silné mrazy. Využívá se kvetoucí nať – stříhá se asi čtvrt metru nad zemí. Po sklizni v první polovině prázdnin ještě zpravidla srdečník



znovu obrazí. Účinky má především sedativní, vede tedy k celkovému zklidnění. Dá se použít při některých srdečních dysfunkcích: od arytmie, přes vysoký tlak až po anginu pectoris. Je velmi vhodný i při druhotných potížích se srdcem způsobených úzkostí, nervozitou a nespavostí. Za jeho účinky vděčíme směsi flavonoidů, saponinů, glykosidů a dalších látek.

Tip pro vás: Dvě lžičky sušené natě se přelijí čtvrt litrem horké vody a po deseti minutách se slije. Nechá se zchladnout a pije se před spaním. Lze připravit i macerát, kdy se bylina přelije sklenkou studené vody a doba louhování je 12 hodin. Pozor na příbuzný srdečník sibiřský – ten má mírné halucinogenní účinky a pro tento účel uklidnění se proto vůbec nehodí.

Srdeční víno aneb To nejlepší z obojího

Rozmačkejte hrst zralých hložínek a přidejte hrst sušených květů hlohu, pět čajových lžiček meduňkových listů a tři čajové lžičky srdečníku. Všechno nasype do svou litru červeného vína a pomalu zahřívajte až k varu. Potom nechte půl hodiny stát a scedte přes plátýnko nebo velmi jemný cedník. Do ještě teplého bylinného vína přidejte asi čtyři polévkové lžíce medu. Užívá se jedna až dvě likérové sklínky denně.

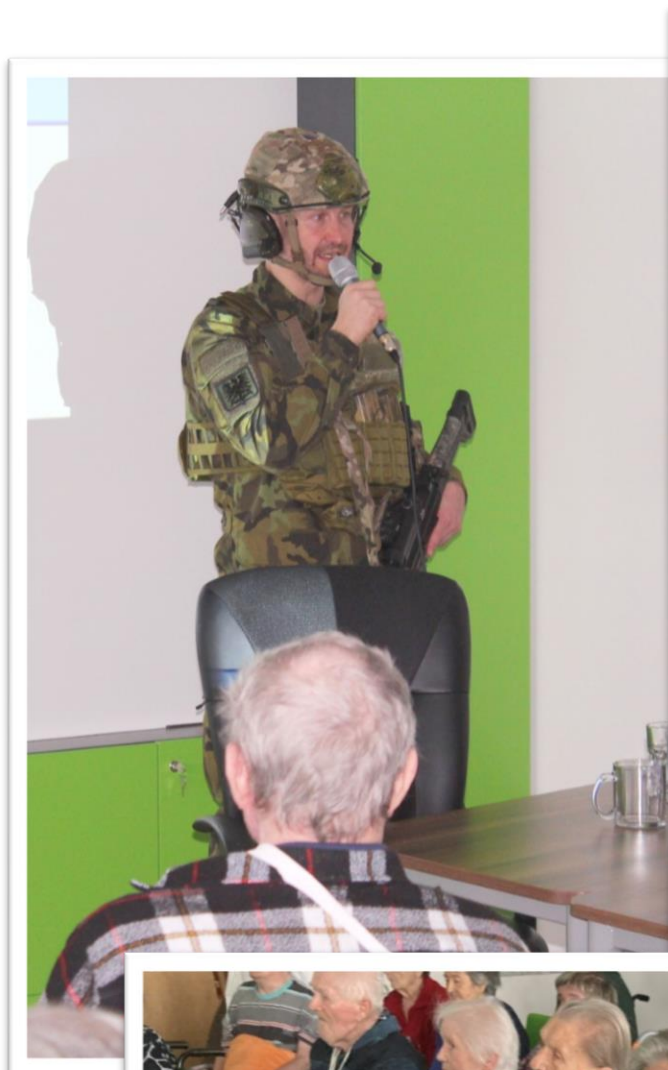
MUČENKA PLETNÍ

Pochází z oblasti Mexického zálivu a v tamější medicíně se pokládá za univerzální rostlinu (*Passiflora incarnata*) s dalekosáhlým efektem. Pomáhá na drobná poranění, upravuje trávení... A v neposlední řadě má velmi složitý dopad na nervovou soustavu a duševní stav člověka. Proto se tradičně přimíchává do čajů a preparátů na uklidnění, proti nervozitě, stresu a úzkostem. Teprve poslední odborné výzkumy si daly za úkol popsat a probádat i její nezpochybnitelný vliv na stav srdce – harmalové alkaloidy, které obsahuje, umí otevřít zablokované koronární arterie čili stav předcházející infarktu. Tento jev zatím čeká na hlubší prozkoumání.



Tip pro vás: Mučenku možná znáte jako okrasnou popínavou rostlinu. Ale pozor, jde o jiný druh – modře kvetoucí, a navíc jedovatou mučenku modrou (*Passiflora caerulea*). Léčivá mučenka pletní se dá pěstovat i u nás, venku, a navíc má sladké jedlé plody. Jde o liánu, jejíž výhony dosahují délky několika metrů. Potřebuje oporu a zimní ochranu (je odolná asi do -15 až -20°C). Prozradí ji bílé květy s fialovým nádechem, zralé plody mívá sytě žluté. Nesnáší silné polední slunce, dobře poroste v bohaté a mírně kyselé půdě s velkou vododržností.

Beseda s vojáky z Náměště nad Oslavou.





Mezigenerační setkávání.



S dětmi z MŠ Obránců míru a MŠ Demlova.





S tanečným mistrem panem Veletou.



Pečeme si bramborové pekáče.



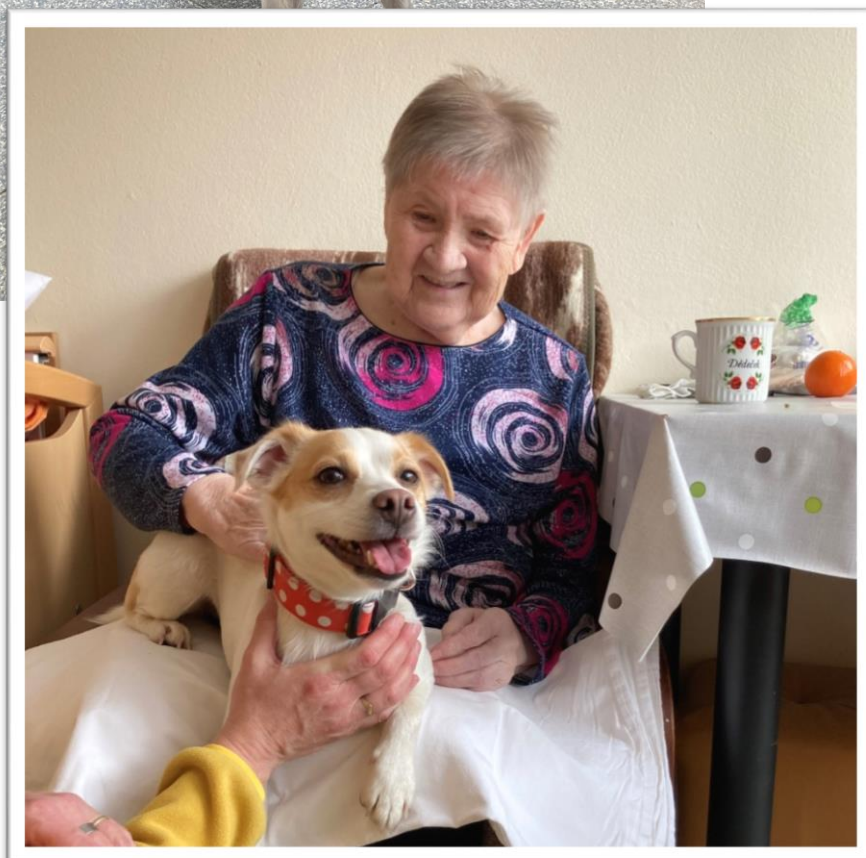
Únorová kavárnička. Hudba Fialová a Švarc.



Skautky Světlušky.



Canisterapie s Janou Konečnou.



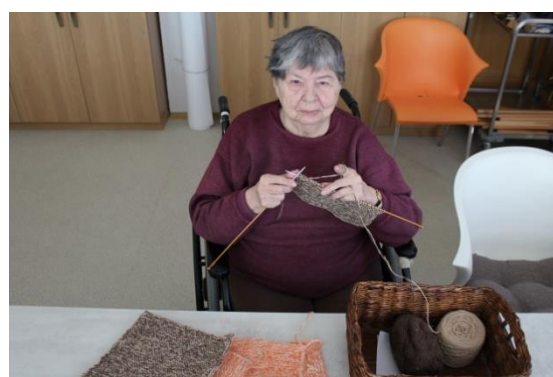
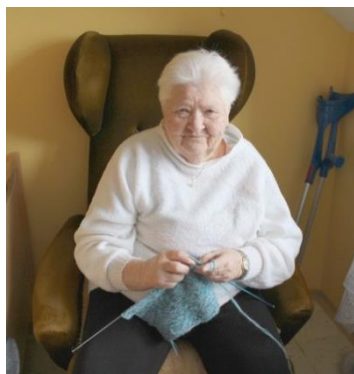
Společenská hra Bingo.



Hrajeme si...



Pleteme deky pro potřebné



Zalíbila se nám výzva Oblastní charity Třebíč a již několik měsíců tráví některé naše obyvatelky svůj volný čas pletením různobarevných čtverců z vlny. Ze čtverců pak nejodvážnější ze všech šikovných dává dohromady deku přesně podle doporučeného návodu.

Hotové deky /zatím máme jednu/ předáme charitě. Ta ji předá otci Tomáši C. Havlovi do Písku, odkud poputují přes Bavorsko do Konga na farnost Yaloya, kde jsou k dispozici místním nemocným. Také do Malawi, kde se za výtěžek z dek zařizuje vybavení tamní školy. Rozvoz dek na potřebná místa zajišťují farnosti Seeon – Seebruck v Bavorsku.



Chystáme občerstvení na předávání na DpS Koutkova





Únoroví oslavenci





Únoroví oslavenci





Sice nás postihly předjarní virozy, ale bavíme se aspoň na pokojích





Trochu se bavit, trochu
rozhýbat tělo..



[illegible]

$\frac{1}{\sqrt{2}} \begin{pmatrix} 1 & i \\ -1 & i \end{pmatrix}$

VVWWWWWVWVWVWVVVVVWVWVWVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVVV

[illegible]

V souvislosti s Komenským jsou často zmiňováni i zednáři, jejichž raným členem byl i spoluzakladatel Královské společnosti, anglický starožitník, sběratel umění a také alchymista a astrolog Elias Ashmole. Jakousi miniaturní tajnou společnost s pouhými třemi členy založil i sám Komenský. Pro další dva její britské členy sepsal dílo *Via Lucis* (Cesta světla), v němž líčil význam pansofie, neboli všeobecné moudrosti, pro nápravu světa.

Bližší poznání Komenského života tak v mnohém bourá představu nedotknutelného génia, který ve vyhnanství bojoval za právo na svobodu víry. Dokonce i jeho náboženský protipól, jezuita Bohuslav Balbín, o něm s uznáním napsal: „*Jaký to byl muž! Bohatostí literárního výrazu, vyličením labyrintu světa, vzácnou učeností a přehlubokou lidskostí zasluhuje si úcty.*“



MILKA

KAŽENA

ENOLA

UDREDA

DANĚLA

ANELE

ÚRT

LAMSOVIR

NAŽŮRE

ENEMALU

ŠTORNA

ŘHOŘE

TĚLNASVA

SOFEJ

AGABERIL

MARKÍZI

Žena, které táhne na 110 let, prozradila recept na dlouhověkost. Mnoho lidí tím překvapila

Recept na dlouhověkost hledají lidé odnepaměti. Když už na tomto světě, nemohou být napořád, tak se alespoň snaží o to, aby zde byli co nejdéle. A od koho jiného čerpat moudrost, než od lidí, kteří se dožili požehnaného věku.



Příkladem je i tato občanka Skotska, které je 109 let. Otázku jí pokládají vždy stejnou – jaký je recept na dlouhověkost? A ona stále stejně odpovídá.

Sdělení ženy mnoho lidí dost možná šokovalo, protože odpovídá poměrně jednoduše. Receptem na dlouhověkost by měla být snaha vyhýbat se problémům. Ty nás trápí, ty musíme následně řešit a právě to může zkracovat náš život.

Když se žena rozpovídala dále, šokovala ještě více. Je totiž jeden hlavní problém, kterému se musíme vyhýbat. Ona to udělala a tak se mohla dožít požehnaného věku.

Hlavním problémem současného života jsou muži. Právě ty způsobují v životě žen mnoho problémů, a proto jim zkracují život. Tato obyvatelka Skotska proto uvádí, že se mužům celý život vyhýbala, jak to jenom šlo. Dokonce se ani nevdala.

A díky tomu se nyní může radovat z věku, kterému se řada jiných žen ani nepřiblíží. Tento životní styl ale není jedinou cestou k dlouhověkosti.

Cesta k vysokému věku je podle ní spojena i s nutností pracovat. Je třeba mít pevný režim, ve kterém by neměla chybět práce. Ona sama začala pracovat už ve 13 letech. Během celého života byla práce součástí jejího dne a dlouhých dovolených měla jenom několik. I to oje podle ní cesta, jak se dožít vysokého věku.

A co vy, souhlasíte s touto starou dámou, která ač je jí 109 let, je stále velmi vitální, je stále zdravá a z mentálního hlediska je i velmi rozumná. Bude mít skutečně pravdu v tom, že nejlepší cestou k dlouhověkosti je práce a snaha vyhýbat se mužům? Jistě se najde řada žen, co to potvrdí. Ale budou tu i ty, které jsou nejraději po boku svého partnera a jiný život si ani neumí představit. Tak kde je pravda?

Chlapi přes inzerát

Chtěla jsem se s vámi podělit o můj příběh, který může motivovat všechny dámy třicet plus, aby nezanevřely na lásku. I když se sice hledá těžko, a na inzerát potkáte všechno možné, nakonec i vy najdete lásku svého života. Jako já.

Když jsem se v pětadvaceti rozešla s mužem, který si místo svatby našel milenkou a došlo mu, že by vlastně raději cestoval po světě, cítila jsem se mizerně. **Všechno jsem si kladla za vinu a obviňovala se, že jsem hrozná, a že se se mnou nedá žít.** Až kamarád Mirek mě vytáhl ven a řekl mi, že můj přítel byl pěkný prevít. Tak jsem to i přijala a nehodlala jsem se dál trápit. **Řekla jsem si, že si najdu chlapa na inzerát,** protože vzhledem k tomu, že pracuji v nehtovém studiu, se s muži v práci rozhodně nesetkávám.

Do prvních pokusů jsem vkládala hodně naděje. **Za každým chlapem, který měl podobné koníčky, už jsem viděla super partáka pro život,** se kterým si konečně splním vysněný sen a projedu s ním levandulová pole na jihu Francie.

Jaké bylo mé překvapení, když první pokusy dopadaly nevalně, to vám snad ani nemůžu říct. Byl tady jeden Adam, který měl podle fotky nádherné tmavě hnědé vlasy, byl štíhlý a měl rád to, co já. **Po nějaké době, kdy jsme si psali, jsme se domluvili na schůzce.** A já ho nepoznala! Do kavárny přišel zavalitý pán téměř bez vlasů, přes své silné brýle chudák ani neviděl, **a po chvíli konverzace mi přiznal, že mu se zprávami se mnou pomáhala sestra.** Byl milý a jsme dodnes kamarádi, ale použít fotku více než 15 let starou a snažit se lhát o tom, co má člověk rád, to není můj styl.

A tak to šlo i dál. Josef byl parádně vypadající čtyřicátník, který mi hned na první schůzce nabízel, že bychom si spolu mohli vyjet na víkend na hory, kde má apartmán. Proč ne? Řekla jsem si. **Ovšem v čas odjezdu se kromě něj přiřítla v dalším autě i jeho manželka** – jaksi mi pozapomněl říct, že je zadaný. Už jsem si začala myslet, že jsou chlapi snad na hlavu padnutí!

Třešničku na dortu představoval Daniel. Zprávy, které jsme si posílali na soukromém chatu, byly příjemné. První schůzka také. Zdál se milý, a musím uznat, že byl dokonale oblečený a navoněný – tak, jak by muži měli chodit na rande. **Byl galantní a hodně přitažlivý.**



Růžové brýle mi spadly ve chvíli, kdy mi na konci druhého rande zašeptal do ucha, že má pro mě skvělou nabídku v podobě privátní vířivky, kde pozve i svou další milou přítelkyni. S tímhle jsem nechtěla mít nic společného.

Na schůzky jsem chodila dál, ale už jsem si dávala velký pozor. „Co se asi vyklube z tohoto?“ znělo mi pokaždé hlavou. Brala jsem mužskou společnost na rande na slepo jako vítanou, ale rozhodně jsem se už nesvěřovala s detaily ze svého soukromí, a dávala jsem si větší pozor.

Martin byl podle fotky tuctový, a na zprávy odpovídal s denním zpožděním. „Nemá zájem,“ říkala jsem si a na jeho inzerát jsem pomalu zapomínala.

Později mi vysvětlil, že byl ve fázi, kdy rozjížděl svou truhlářskou firmu, a ve volných chvílích se prodíral nekonečnou řadou zákonů a vyhlášek. **Na rande jsme oba přišli s hlavou v oblacích.** Mně se honilo hlavou, zda to mám ještě zapotřebí, a on šel na schůzku v domnění, že udělal něco pro to, aby nebyl sám. Vlastně jsme nikoho nehledali, a šli jsme prostě na kafe pokecat.

Nakonec jsme byli oba nadšení. Povídali jsme si o všem možném a zapomněli jsme na to, že vlastně máme jeden na druhého dělat nějaký dojem. Bylo to jako potkat se se starým kamarádem. **Scházeli jsme se ještě mnohokrát a bylo nám spolu dobře, aniž bychom to brali jako rande.** Bavili jsme se otevřeně o schůzkách, na kterých jsme už byli, a pořádně jsme se zasmáli. „Taky jsem jednou byl na schůzce s holkou, kterou jsem neměl šanci poznat. Profilovou fotku si prostě hodila do Photoshopu.“ Po salvě smíchu nám došlo, že je nám spolu fajn.

Začali jsme randit a musím přiznat, že lepšího chlapa jsem nepotkala. **Byli jsme v mé vysněné Francii a vedeme společně truhlářskou dílnu.** Jsem neskutečně šťastná, že jsem na jeho inzerát narazila. Proto vás prosím, milé dámy, i když potkáte spoustu zvláštních a legračních individuí, nezanevřete na lásku. Vyplatí se počkat. Neúspěchy se nepočítají. Ten pravý na vás prostě čeká. Třeba ho najdete také přes inzerát! Jen vydržte.

Výlet

V Egyptě jsme s tehdejšími přítelem plánovali deset dnů plavání, opalování a milování, možná ještě nějaký ten výlet za památkou. Chodili jsme spolu pár měsíců, takže se jednalo o poměrně čerstvý vztah. V únoru zaplatili tenhle [výlet](#), a až do odjezdu začátkem srpna to bylo celkem fajn. Nebyli jsme spolu každý den, ale když jsme spolu byli, tak jsme se skvěle bavili. Totéž jsme čekali od dovolené. A tam se to stalo.

Jak to tak bývá, nabízeli nám krásné výlety lodí. Jeden jsme si zaplatili, a to celodenní se vším všudy. Těšili jsme se na šnorchlování, plavání, pozorování ryb, oběd na ostrově a krásný den. Jenže všechno bylo jinak.

Lodi, no spíš kocábce, se na širém moři porouchal motor a posádka zhruba o čtyřech lidech si nevěděla rady. Někam stále telefonovali, běhali do strojovny a nám, pasažérům, říkali, že se nic neděje,



že to spraví. Nespravili. A najednou, kde se vzal, tu se vzal, odpolední vítr. Nejdřív vánek, pak větříček, který se měnil v docela pěkný vichr. Lodka se houpala v ohromných vlnách, které se přelévaly přes palubu. Zcela neovladatelná nás kamsi unášela a někteří z nás se začali bát.

Kapitán udělal jedinou věc: otevřel bar. Mladí německy mluvící turisté ho v mžiku vyprázdnili. Jiní, já mezi nimi, jsme vyprázdnili vše, co jsme měli v sobě. Neopili se jen ti, kterým bylo hrozně špatně. A tak nás to neslo dál kolem jakési veliké, zřejmě vojenské lodi. Volali jsme na ni a mávali. Kdosi tam stál, možná nás pozoroval nějakou optikou, a já jsem si připadala jak ve špatném filmu. A tušila, že také můžeme špatně dopadnout.

Kapitán konečně zavolal pobřežní stráž, která nás postupně dostala na břeh. Neptejte se, jak se ve velkých vlnách přesedá z jedné bárky na druhou! Někdo to zvládl až napotřetí. Záchranná loď musela neustále obeplouvat kocábku, přiblížit se ve vhodné době podle vzduť vln a nabrat jednoho pasažéra. A tak stále dokola. První várka s dětmi a ženami odplula. Vrátili se i pro naši druhou várku. To už jsme byli prosolení naprosto všude. Nebylo co pít, o jídle nikdo neuvažoval.

Ptáte se, co dělal můj přítel? Naprosto nic! Neopil se, ani mu nebylo špatně. Neutěšoval mě, nezachránil pro mě láhev vody, nenosil mi studené obklady. Seděl na svém sedadle a dělal, že mě nezná. Že nikoho z nás nezná. Ani mi nepomohl nastoupit na záchrannou loď, natož vystoupit.

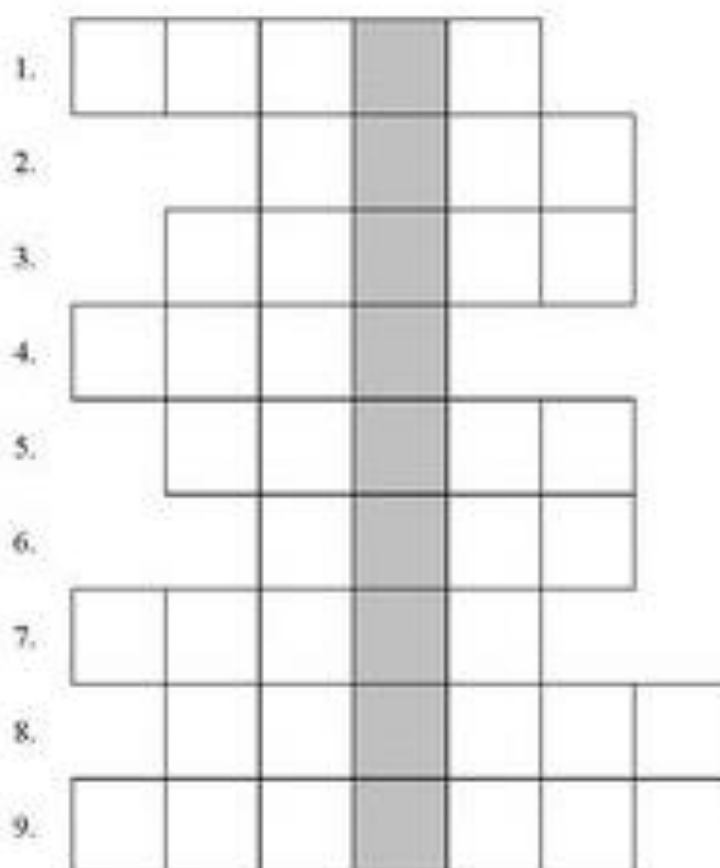
Zbytek dovolené byl slušný, ale jen s nutnou základní komunikací. Cestou domů jsme v letadle mlčeli. Naštěstí jsme nebydleli spolu. Už jsme si nikdy nezavolali. Od té doby kdykoli jsem někoho poznala, tak jsem přemýšlela, jak by se asi zachoval on. Stačí pozorovat a ptát se sama sebe. Jestli by vám uvařil vývar nebo alespoň čaj, až budete vypadat hnusně, poteče vám z nosu a vlasy jste si nemyla už pár dnů. A jestli by vás zachránil v případě ztroskotání. Jakéhokoli.

Někdy je taková krizová dovolená ideální zkouškou pro vztah. Ostatně, stačí si vzpomenout na můj oblíbený film [Svatební cesta do Jiljí](#).

Co nám přinesly Velikonoce?

Evangelia velikonočních nedělí nám nejrůznějším způsobem připomínají, co bychom si z oslavy svátku Ježíšova zmrtvých vstání měli odnést: radost, pokoj, vzájemnou lásku..... Do jakých slov bychom to ale všechno mohli shrnout.

Když vyluštíte křížovku a doplníte do řádků slova opačného významu, zjistíte, která to jsou!



1. Letní
2. Nahoře
3. Brát
4. Starý (věc)
5. Lehký

6. Hluk
7. Levý
8. Chytrý
9. Dlouhý

[illegible]

„Ta zpěvačka má ale příšerný hlas, nevíte, kdo to je?“

„Tak to promiňte, to bude asi tou písni, ta je opravdu hrozná. Rád bych věděl, kdo ji složil!“

„Já.“

„Mami, co bude k večeri?“

„Mami, co si mám obléct?“

„Mami, kolik je hodin?“

„Mami, pomůžeš mi s úkolem?“

„Mami, můžu jít ven?“

Otázky pro tátu:

„Tati, kde je máma?“

„Miláčku, kde jsi?“

„Ve fitness centru.“

„Oooo, ty moje sportovkyně.“

„A kde jsi ty?“

„V McDonalds, dvě místa v řadě za tebou...“

Syn hraje na housle. Do pokoje vejde otec a začne nadávat: „To nemůžeš říct, že hraješ na housle? Já tu už půl hodiny olejuju dveře!“

Žena říká manželovi: „Odběhnu si na 5 minut k sousedce, nezapomeň každou půlhodinu zamíchat polívku.“

„Ahoj, jaké máš koníčky?“

„Šmírování ostatních lidí.“

„Hm, já ráda čtu a plavu.“

„Já vím.“

„Opravdu mi přineseš nové bubny?“ ptá se Pepíček Santy.

Odpověď zněla: „Ano, protože tví rodiče letos opravdu moc zlobili.“

„Miláčku, věříš v nebe?“

„Samozřejmě!“

„A myslíš, že se tam sejdem?“

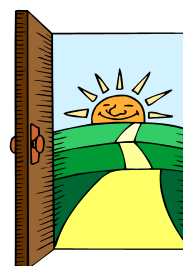
„Děláš si srandu? Dohoda zněla jasně: Dokud nás smrt nerozdělí!“

paní Němcová Olga
paní Jelínková Věra
paní Blažková Miluška
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Večeřová Josefa
paní Břicháčová Marta
paní Ostrihonová Jarmila
paní Příbylová Vlasta
paní Ždímalová Květoslava
paní Nováčková Růžena
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
paní Novotná Božena
paní Sládečková Věra
paní Vafková Arnoštka



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

pana Strnada Jana
paní Ježkovou Marii



paní Prokešová Zdena

Paní Jarmila Dočkalová
Paní Jarmila Lorencová
Pan Jindřich Svoboda
Pan Jiří Sedlák
Pan Petr Zeman



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

Pan Robert Šesták
Paní Marie Nováková

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