

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 7, 8

ČERVENEC – SRPEN 2023

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Příspěvky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible]

pp

- Připravujeme v měsíci ČERVENCI a SRPNU***

[illegible]

-

- *Důchody* – 15.6.
- *Setkání s dobrovolníky* – 22.6.
- *Kadeřnické služby*
- *Canisterapie*
- *Bingo*
- *Rozloučení s dětmi MŠ* – 27.6.
- *Zpívání se skauty* – 26.6.

Připravujeme v měsíci červenci a srpnu

- *Tvořivé dílny*
- *Canisterapie*
- *Cvičení paměti*
- *Harmonika s p. Lněničkou* – 11.7.
- *Protahovací cvičení*
- *Filmové hodinky*
- *Důchody* – 17.7.
- *Harmonika paní Fialové*
- *Vystoupení „Babulek“* – datum upřesníme
- *Setkání s dobrovolníky* – 27.7 a 17.8.

Mše svatá v měsíci červenci

proběhne ve středu 12.7., 26.7. a 9.8., 23.8.

ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.

Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.



Zajímavosti v červenci a srpnu

ČERVENEC

Měsíc dozrávajícího ovoce, slunce, rozkvetlých luk...

Červenec patří společně se srpnem k nejteplejším měsícům v roce. Pokud zrovna nepracujeme v zemědělství nebo například turismu, je pro většinu z nás obdobím odpočinku, dovolených, koupání, výletů a hraní s dětmi.



Proč se červenec jmenuje červenec?

Svým pojmenováním červenec navazuje na měsíc červen, ve kterém začíná užívat červené ovoce, jako jsou jahody, maliny, třešně, rybíz a další.

V červenci pak zrání červeného ovoce pokračuje a můžeme si začít pochutnávat na sladkých červených plodech.

Svátky, oslavy a významné dny měsíce července



Měsíc ČERVENEC je plný svátků a významných dnů. Mezi nejznámější patří Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje a Den upálení mistra Jana Husa. Významných dnů je ale v červenci mnohem víc. Vezměme to pěkně postupně:

5. 7. Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje - v 9. století zavedli na Velké Moravě písmo a zasloužili se o užívání staroslověnštiny.

6. 7. Den upálení mistra Jana Husa

6. 7. Světový den polibku

30. 7. Mezinárodní den přátelství a další.....



Co dělali v létě naši předci?



V minulosti bylo pro naše předky období léta velmi náročné. Snažili se zajistit si dostatek potravy, která jim měla vystačit až do další sklizně. Práce na polích byla náročná, protože se vše sázelo, obdělávalo a sklízelo ručně.

Kvůli těžké práci na polích nebyl čas na zábavu, a proto se v minulosti v letním období nekonalo mnoho oslav.

Vše si ale lidé vynahradili po sklizni, kdy začaly bujaré radovánky a oslavy. Magické rituály a prosby k bohům.

Aby se úrodě dobře dařilo, vše zrálo jak mělo, sklizeň byla bohatá a nepřišlo sucho ani krupobití, upínali v minulosti lidé svoji pozornost nejen ke tvrdé práci, ale i k vyšší moci.



Už v dávných dobách se pohané obraceli k různým bohům, přinášeli jim oběti a při prosbách o dobré počasí a úrodu prováděli magické rituály.

Křesťané se kvůli dobré úrodě modlili k takzvaným patronům. Mezi oblíbené patří například

patron dobré úrody sv. Marek, patronka vinařů sv. Marie Magdalena a patronka rolníků a pastýřů sv. Markéta..

Pranostiky o úrodě

Kvůli dobré úrodě se lidé nejen modlili k bohům, ale také velmi dobře sledovali počasí a vůbec vše, co se kolem nich v přírodě dělo. Své vědomosti si pak předávali z generace na generaci v podobě pranostik. Podle nich pak lidé plánovali práce na polích a zjišťovali, jak bohatá bude úroda.

Zde jsou některé z pranostik o úrodě:

Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.

V červenci déšť a slunečná pohoda, hojná bude v příštím roce úroda.

Když je málo rybízu, bude i málo vína.

Když je seno, není víno.

Čím větší má kdo bodláčí, tím lepší víno natáčí.

Když prší na svatého Prokopa, promokne každá kopa.

Na Markétu-li prší, ořechy se stromu srší.

Svatá Markyta hodila srp do žita.

Do Jakuba zelíčko – po Jakubu zelí. (25. července)

Svatý Jakub dává kukuřici klasy, svatá Anna vlasy. (25. července)

O svaté Anně žitečka se nažne. (26. července)

Na svatého Abdona, ve švech praská stodola. (30. červenec)



Příroda v červenci



Už výše jsme si říkali, že červenec je pojmenovaný podle dozrávajícího červeného ovoce, mezi které patří jahody, maliny, třešně, višně a rybíz. Věděli jste, že existuje až tisíc odrůd třešní? Mezi ty nejznámější patří srdcovky, ale existují i třešně ptačí či třešeň chrupka.

Občas můžeme v třešních narazit na červíka. Jde o larvu létajícího hmyzu vrtule třešňové.

Lístičky pro štěstí, květy pro včely, čmeláky i dobytek. Na letních loukách se můžete v červenci kochat paletou barev. Najdete na nich zvonky, chrpy, kopretiny a také jetel, jehož speciální lístek složený ze čtyř lístečků prý přináší svému nálezci štěstí.



Mimo to je jetel také velmi důležitým zdrojem nektaru pro včely, čmeláky a motýli. Je také hodnotným krmivem pro řadu zvířat a dokonce zlepšuje i kvalitu půdy na které roste. Obilí zaseté na pole po jeteli daleko lépe prospívá.



Co ještě kvete v červenci?

Velmi nápadné jsou v červenci květy náprstníku, ale s dětmi si na něj dejte pozor! Je totiž prudce jedovatý. Naopak více můžete zkoumat třeba netýkavky, rostoucí v lesích a na

vlhkých místech. Jejich plody při doteku pukají a rozstřelují svá semínka do okolí, což děti většinou hodně baví.

Také orlíčky se ve volné přírodě nedají přehlédnout a bolševníky už možná budou větší než vaše děti.



NÁPRSTNÍK

ORLÍČEK



Co se v červenci děje ve světě zvířat?



Ve světě zvířat dochází po jarním rození mláďátek k lehkému uklidnění. Jen některé druhy živočichů, jako jsou třeba vlaštovky a špačci, vyvedli mladé už podruhé.

Na slunečných stráních a skalkách se vyhřívají ještěrky a tu a tam i zmije. Kvetoucí louky, pole a zahrady jsou

plné pestrobarevných motýlů.

Kvůli vysokým červencovým teplotám se mnoho zvířat během horkých dnů schovává v úkrytech, ze kterých vychází až pozdě večer, nebo časně z rána.



Za teplých nocí můžete na loukách a okrajích lesů pozorovat poletující světýlka. Jde o samečky světlušek, správně svítilek. Samičky létat neumějí a tak na stéblech vysokých trav čekají na své partnery.

V rybnících a dalších stojatých vodách dochází k velkým proměnám. Pulcům pomalu mizí ocásky, narůstají jim nožičky, přesouvají se na souš a mění se v žáby.



Voda se jen hemží nejdůležitějšími bezobratlými živočichy jako jsou bruslařky, znakoplavky, potápníci, splešťule, larvy vážek, okružáci či berušky vodní.

SRPEN

Srpen je osmým měsícem kalendáře a druhým měsícem letních prázdnin.

České pojmenování získal

zřejmě od srpů, jenž se

v raném zemědělství

používal při sklizni obilí,

tedy při žních. Těm

patřil zpravidla právě

srpen. Než se kalendář

ustálil na dnešní

podobu, procházel

řadou změn. Pod

jednou z nich je

podepsán Augustus, dle něhož byl pak osmý měsíc kalendáře nazván augustem...



V srpnu je čas sklízet to, co jste zaseli, a to doslova, protože většina letní zeleniny je připravena ke sklizni. Je samozřejmé, že v

srpnu je pak čas oslavit dobrou úrodu a dobré léto! Je to také skvělé roční období na jižní polokouli, protože zima konečně začíná končit a jaro začíná klepat na dveře. Jako každý jiný měsíc v roce, i srpen má co ukázat.



Pojďme se podívat na počátek srpna, tradice, které během něj oslavujeme, a také několik zábavných drobností, které to všechno spojí!



<https://takjderok.cz/leto/cervenec-tradice-pranostiky-svatky-a-vyznamne-dny-2/>

<https://gulu.cz/20-zajimavosti-o-mesici-srpnu>

A vibrant and refreshing scene featuring a tall glass of lemonade in the foreground, garnished with a lime wedge and fresh mint leaves. In the background, a glass pitcher is filled with ice, lemons, and mint, with more lemons and a lime wedge scattered on the surface in front of it. The entire composition is set against a clean, white background, emphasizing the freshness of the drink.

Pozor na bublinky

Na které nápoje pozor?

- ## Ledové osvěžení

12

Bércové vředy jsou závažné a bolestivé onemocnění, které se týká i mladých lidí



Bércové vředy patří mezi chronická žilní onemocnění. Zpočátku se projevují pouze pocitem těžkých nohou či výskytem otoků v oblasti kotníků. Po čase se objevují metličky, drobné nafialovělé žilky na dolních končetinách. Ty mohou vést ke křečovým žilám neboli varixům.

Následně se vyskytují výrazné otoky dolních končetin, které sahají do poloviny lýtek nebo až pod kolena, kožní změny (pigmentace neboli hnědo-fialové zbarvení kůže na bérkách či ekzémy). Když se tyto příznaky neléčí, mohou vést ke vzniku bérkovému vředu.

Bérkové vředy - příznaky

Bérkový vřed je rána, která se projeví narušením celistvosti kůže. Může mít různou velikost, a to od několika milimetrů až po výrazné plochy postihující celé lýtko. Rána může být pokryta povlaky, které obsahují mikroby. V případě jejich přemnožení dojde v místě rány k lokálním známkám zánětu. Tento lokální zánět může přejít v takzvanou systémovou infekci, která se projeví zvýšenou teplotou, horečkou, zimnicí, zarudnutím v místě rány i jejím okolí a podobně.

Léčba bérkového vředu

Aby byla léčba bérkového vředu úspěšná, je nutná včasná diagnostika a také určení příčiny jeho vzniku. Kromě anamnézy se provádí také fyzikální a ultrasonografické vyšetření žilního systému na dolních končetinách. Můžou následovat lékařské zákroky, například sklerotizace, kterou provádí cévní chirurg. Dalším krokem je prevence zánětu rány a podpora hojení nehojící se rány, takzvané fázové hojení ran (vlhká terapie).

Každou nehojící se ranku je třeba řešit s lékařem.

Co pomáhá na bérkové vředy

Nedílnou součástí léčby je bandážování dolních končetin kompresivními obinadly či nošení kompresivních punčoch. Významným faktorem v léčbě je také farmakoterapie, kdy se podávají léky na podporu a výživu žilní stěny. Důležitý je i pohybový režim, snížení nadváhy, vyhýbat se dlouhému stání či sezení bez pohybu a psychická pohoda.

Jak ošetřovat bérkový vřed

Pacient by měl navštívit specializovanou ambulanci nejlépe s Certifikátem garance kvality od České společnosti pro léčbu ran. Péči o ránu by měl doporučit zdravotnický pracovník zabývající se léčbou nehojících se rány. Důležitá je hygiena rány (umývání vodou) a její převazy. Ty si může nemocný provádět sám nebo mu může pomáhat vyškolený člen rodiny, případně sestra z domácí péče.

Babské rady na bércové vředy

Vzhledem k tomu, že příčinou bércových vředů je většinou žilní nedostatečnost, babské rady je určitě nevyléčí. Doporučuje se užívat borůvky, šípky, černý rybíz, modré hrozny, červené zelí či pohanku. Spíše jde ale o podpůrnou léčbu, která sice neuškodí, ale ani nepomůže.

Jak dlouho se bércové vředy hojí

Hojení trvá týdny až roky. Některé bércové vředy se stávají nezhojitelnými a nemocný a jeho rodina se musí smířit s tím, že bércový vřed je bude provázet celoživotně. Když přijde pacient k lékaři včas, hojení tím výrazně napomůže.

Komplikace bércových vředů

Bércový vřed se projevuje narušením celistvosti kůže a otevřená rána je vstupní branou pro mikroby. Proto je častou komplikací zánět, buď lokální, nebo systémový. V nejtěžším případě může dojít až k amputaci dolní končetiny.

Bércové vředy

- **Popis:** Rána, která se hojí déle než 6 týdnů, může být různě veliká.
- **Příznaky:** Bércové vředy jsou obvykle způsobeny žilní nedostatečností. Projevují se tedy v rané fázi otoky, pocitem těžkých nohou, křečovými žílami, změnou pigmentace a nakonec vznikne vřed.
- **Inkubační doba:** Není.
- **Léčba:** K základní léčbě patří bandážování dolních končetin, dále se podávají léky na podporu žilní stěny. Důležitý je pohyb a vhodná strava. Následovat mohou i lékařské zákroky, jako je sklerotizace.
- **Smrtnost:** Není, ale v případě komplikací hrozí amputace dolní končetiny.
- **Prevence:** Prevence se týká hlavně těch, u nichž hrozí, že se bude poranění špatně hojit. Nutná je kvalitní péče o pokožku a myslet i na vhodné složení jídelníčku i pitný režim. V případě křečových žil pak pravidelné nošení kompresivních punčoch a podobně.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz>

Rostlinu nesmrtelnosti si vypěstujete i doma

Léčivá aloe pravá nechyběla už v lékárnkách starověkých bylinkářů a lékařů. Její účinky jsou skutečně široké a tuto rostlinu využijete jako prostředek proti řadě neduhů.

Léčivá aloe pravá skrývá svou sílu v dužině svých listů



Léčila i Kryštofa Kolumba

Léčivá aloe pravá se v posledních letech dostala do ohniska zájmu vědců, kteří ve svých studiích potvrdili to, co už tušili lidé před tisíci lety. Na světě existuje několik stovek rostlin, které patří do rodiny aloe, ale tou skutečně léčivou je ta, která nese právě onen přídomek pravá neboli také Aloe vera. Tato stálezelená sukulentní bylina pochází ze severní Afriky, ale už dávno roste prakticky všude, kde panuje subtropické klima, takže ji můžete objevit i při svých cestách do Středomoří.

Zachovaly se nám písemné doklady o jejím využití ve starověkém Egyptě i Mezopotámii, v oblibě ji měli i staří Řekové a Římané. Stejně oblibě se těšila u středověkých arabských lékařů a na své plavby si ji s sebou vozil i Kryštof Kolumbus. Nelze se pak divit, že se jí říkávalo „rostlina nesmrtelnosti“. Pochopitelně nebyla schopná zajistit věčný život, ale zbavovala pacienty různých obtíží, s nimiž si jiné medikamenty často neporadily.

Na bradavice i na paradontózu

Oním zázračným elixírem je především šťáva, která se nachází v dužině listů. Obsahuje silnou koncentraci vitaminů A, B, C a E, kyselinu listovou a minerály jako draslík, vápník, selen, sodík, železo, hořčík, chrom a mangan. A výčet zdraví prospěšných obsažených látek tím zdaleka nekončí, protože pokračuje mimo jiné aminokyselinami, enzymy a uhlohydráty. Spojením všech těch léčivých přísad namíchala příroda unikátní koktejl, jehož by byl hřích nevyužít.



Gely z aloe hojí drobné ranky a popáleniny, třeba i ty od sluníčka

Léčivá aloe pravá je vhodná k vnitřnímu i vnějšímu užití. Gely a masti s jejím obsahem zvláčňují pokožku a díky antibakteriálním, antivirotickým a antimykotickým vlastnostem se hodí na léčbu ekzémů, vyrážek, popálenin (včetně spálení od slunce) i drobných ranek a bradavic. Můžete ji vyzkoušet, pokud se chcete zbavit celulitidy.

Pomůže i pacientům s paradontózou, protože tlumí záněty dásní, snižuje tvorbu zubního plaku a zároveň hojí afty nebo rány po vytržených zubech. Spreje s obsahem aloe pomáhají při zánětech v nosní a ústní dutině, takže snižují i nepříjemné projevy alergické rýmy. Zázračná rostlinka pomůže také vrátit kondici vašim vlasům a pokožce hlavy.

Elixír pro imunitu

Při vnitřním užití oceníte především její detoxikační schopnosti, kterých lze využít i při boji s nadbytečnými kily. Léčivá aloe pravá zároveň posiluje celkovou imunitu a snižuje hladinu cukru a škodlivého cholesterolu. Díky blahodárnému vlivu na trávení, pomáhá zvláště při žaludečních vředech nebo při sklonech k zácpě, protože obsahuje projímavý latex.

Lahodné gely z aloe by měli popíjet i pacienti s artritidou a revmatismem nebo astmatem, protože všechna tato onemocnění souvisejí s nesprávně fungujícím imunitním systémem.

I se zázrakem se musí opatrně

Aloe pravá je nenáročná rostlina, které se dobře daří i v našich domácnostech. Dorůstá až do výšky kolem 60 cm a šťávu z jejích listů můžete využít jako rychlou pomoc pro vnější použití. Stačí odříznout dva až tři dužnaté listy a ponechat je ve svislé poloze v misce, aby z nich vytekla léčivá šťáva. Když je rozříznete na několik menších kousků, pomocí lžičky nebo nožíku se dostanete i ke gelu, který je uvnitř listů.

Při domácím použití ale mějte na paměti, že takto získaný léčivý prostředek musíte rychle spotřebovat a že se hodí skutečně jen na ošetření ranek a drobných popálenin, protože nemáte šanci gel zbavit latexu a dalších látek, které by při požití mohly způsobit nepříjemné zdravotní obtíže.



Aloe patří mezi sukulenty a pěstovat ji můžete doma v obýváku

O dlouhodobém preventivním i léčivém užívání aloe pravé se určitě poradte s lékařem. Nejenže při předávkování hrozí vedlejší účinky jako silný průjem, bolesti břicha a někdy i dehydratace, ale u

některých chronických onemocnění se tento přírodní zázrak naopak nedoporučuje. Týká se to například zánětlivých onemocnění trávicího traktu, neprůchodnosti střev, zánětů ledvin nebo krvácejících hemeroidů. A konzultace, třeba s lékárníkem, neuškodí ani při nákupu prostředků s obsahem aloe very, protože na trhu je jich velké množství, a ne všechny splňují požadovanou kvalitu.

Zdroj: bylinkovyraj

Bršlice kozí noha



Můžeme ji vidět na zahradách pod stromy, nebo pod keři a je často vnímána jako plevel, kterého se nelze zbavit.

Ovšem je velmi prospěšná a také moc dobře chutná. Věděli jste, že pomáhá vyplavovat z těla kyselinu močovou? Pojďme se podívat na tuto bylinku blíže.

S jakými rostlinami si můžeme bršlici splést?

Tato divoká bylinka se může podobat dalším a proto si uvedeme, které to jsou. Podobné listy má děhel lesní, krabilice zápašná nebo ještě pryskyřník plazivý. Děhel na rozdíl od bršlice vyrůstá z kulovitého kořene, krabilice je zase na listech a stoncích chlupatá a pryskyřník má konce listů oblejší, ne tak do špičky. Hlavní poznávací znak u bršlice je její „kopýtko“ po vytržení listu ze země. Níže ve videu se můžete podívat, jak vypadá a jak ji detailněji poznat.

Co se sbírá:

Sbírají se listy, které se konzumují, nebo se z nich připravuje čaj. Můžeme ji i usušit, ale nejlepší účinky má jako čerstvá, můžeme ji také zmrazit jako protlak na špenát. Pro léčebné účinky je nejlepší oddenek z bršlice, ideální je výroba tinktury.

Účinky bršlice

- revmatismus
- močové kaménky
- dna
- na hojení ran a při bolestech kloubů
- mírnění svědění při štípnutí hmyzem

Bršlice má močopudné účinky, je tedy vhodná při zánětech močového měchýře. Také odbourává močové kaménky a dokonce pomáhá z těla vylučovat kyselinu močovou. Díky tomu je velmi vhodná při revmatismu a dně. Nadbytek kyseliny močové v těle zpravidla bývá způsoben vysokou konzumací uzenin. Často se pak ukládá v těle v podobě krystalků ve tkáních a kloubech, kde způsobuje bolestivé otoky a zánětlivé procesy. Kyselina močová může také způsobovat vznik močových kaménků. Je tedy velmi vhodné bršlici při problémech užívat jako čaj (nálev). Nálev by se měl pít jen několik dní, není doporučováno dlouhodobé podávání.

Bršlici doporučuji hlavně zařadit do jídelníčku. Jako potravinu působí preventivně. Bršlice také uvolňuje křeče (např. v oblasti břicha), zevně ve formě obkladů namočených v nálevu se užívá na zanícené rány či hemeroidy, rozdrčené čerstvé listy podporují hojení ran nebo se přikládají na bolavé klouby. Šťáva z bršlice působí na mírnění svědění při štípnutí hmyzem.

Využití bršlice v kuchyni

Bršlice chutná příjemně po mrkvi a petrželce. Je velice dobrá na způsob špenátu, do nádivek, do těstovin, do polévky nebo jako syrová do salátů, zelených smoothie společně s dalšími bylinkami a ovocem. Je z ní také výborné pesto. Níže se můžete inspirovat – jak si připravit pesto z bršlice.

Pesto z bršlice:

Nasbíráme si asi dvě hrsti mladých bršlicových listů, které propláchneme a vysušíme suchou utěrkou. Přidáme hrst oloupaných mandlí a 150 ml olivového oleje, pokud máte možnost přidat jiný olej – je dobrý taky avokádový nebo mandlový. Přidáme trochu soli.

Všechno rozmixujeme a vznikne krémová konzistence. Podle chuti můžeme přidat do pesta nastrohaný parmazán, ale není to nutné.

Pak pesto dáme do malých zavařovacích skleniček, které jsme si sterilovali i s víčky. Pořádně pesto do skleniček pěchujeme a na závěr ještě nahoru nalijeme trochu oleje a zavíčkujeme. Uložíme do lednice. Pesto je výborné jen tak na chleba, do těstovin, do pokrmů s olivami.



Cesta

Televize a rádio byla odjakživa média, která nás měla informovat o dění doma i ve světě, umožnit nám, abychom byli tzv. „v obraze“. Ne vždy se člověk dozvěděl skutečnou pravdu, bez příkras, a v době komunistů se obrazovka hemžila schůzemi politiků, návštěvami mezi státy a optimismem čiším z celého vysílání zpráv. Také jsme se dozvěděli o výnosech v zemědělství, o kvetoucím hospodářství, o naprosté soběstačnosti státu i o vývozu přebytků. Někdo může namítnout, že byly tyto výsledky nadsazeny. Ale i já už si tuto dobu pamatuji, i když možná ne tak dobře jako vy, naši senioři. A vím, že jsme měli kvalitní ovoce a zeleninu, i když se nedaly sehnat banány a pomeranče. Zato bylo naše ovoce krásné, přírodní s občasnými flíčky, bez vosku, uzráté sluníčkem a ne dlouhou dobou v podpalubí nějaké lodi. Zelenina byla bez jedů a pesticidů, někdy jsme na ni mohli najít i housenku nebo jiného přirozeného obyvatele. Dnes na ní nenajdeme nic živého, protože příroda je moudrá a žádná housenka by se do kvěťáku dnes nezakousla, pokud by si nepřála sama umřít.

Také nám zprávy přinášely informace o vzkvétajícím průmyslu, o vývozu elektřiny, o rozšiřování automobilek, továren, hutnictví a sklářství, ve kterých jsme měli prvenství. Slovo nezaměstnaný v té době nikdo neznal. Jak bylo krásné a potěšující sledovat tyto zprávy, zanechávaly v nás národní hrdost.

Dnes se v televizních novinách dozvíte, jaká jsme chudá zem plná nezaměstnaných, jak jsme nesoběstační ve vlastní výrobě, zemědělství a hospodářství. Jak dovážíme vepřové, hovězí i kuřecí, které je vyhnané antibiotiky a jinými „podpůrnými“ jedy. Jak máme plné obchody exotického ovoce, které popravdě řečeno naše těla ani nepotřebují, zato jablka, hrušky a jiné „tuzemské“ ovoce je bez jediné poskvrnky, voskově se na nás směje a červíka v něm nenajdeme. Jak dovážíme elektřinu, kterou již nejsme schopni platit. Také se dozvíme, jaká nesmyslná rozhodnutí dělají naši politici. Jak se válčí tam nebo jinde. Jak naše děti nevědí, jaké mají vlastně pohlaví. A aby nám zprávy trochu „okořenili“, dozvíme se, které celebrity se rozvádí nebo se proslavily nějakým pikantním jednáním.

Dříve jsem si nedovedla představit, že se na konci dne nepodívám na zprávy.

Nyní již od dob koronaviru zprávy nesleduji. A v mé mysli kupodivu nastal klid, vyrovnanost, jsem plná optimismu. Jsou věci, které nezměním. Ale

mohu se sama rozhodnout, jestli si nechám do hlavy „lít“ lži, negace a nesmysly, které mi jako jed prostoupí mysl i srdce, nebo budu svět pozorovat svýma očima, sledovat chování okolí a sama se přesvědčím, komu věřit nebo ne. A hlavně budu věřit, že je víc těch, kteří jsou upřímní, pracovití, hrdí na zem, kde se narodili a pevně věřím, že přechytračelí politici a ti, kteří staví své zisky nad blaho ostatních, jednoho dne poznají, že peníze a moc nic neznamenaají. Až budou umírat, budou mít velice obtížené svědomí a možná v tu chvíli si uvědomí, co způsobili, jaké škody napáchali. A tak i vy, senioři, kteří v sobě máte moudrost prožitých let, pečlivě zvažujte, zda si právě dnes pustíte televizní zprávy. Mnozí z vás zažili válku a bídu, teď byste již měli mít zasloužené klidné stáří a ne se trápit při pohledu na válečné scény v televizi. A já vám všem přeji zdravý úsudek a pevnou víru, že lidstvo není ztraceno, jen na chvíli zabloudilo a že se v té správné chvíli vrátí zpět na cestu víry v lásku a pravdu.

Svatava Zettelmannová





Zahradní terapie.



Soutěž v Pétanque na zahradě Domova pro seniory Manž. Curieových v Třebíči.



Děkujeme zúčastněným za reprezentaci našeho domova.

Jmenovitě: p. Naděždě Petrů, P. Marii Dvořákové, p. Erice Miškové.

p. Ladislavě Kantorové, p. Boženě Vošmerové a p. Jaroslavu Maškovi.



Zvítězili jsme.: p. Erika Mišková, p. Marie Dvořáková, p. Jaroslav Mašek.



Oslavili jsme vítězství v naší hobby.



Tvoření s dětmi z MŠ Obránců míru.



Vystoupení dětí z MŠ Obránců míru



Kavárnička v atriu spojená s oslavou obyvatel narozených v červnu.



Hudba H+H: p. Hermín Jireček a p. Honza Nosek.





Ze skautského oddílu nám přišla děvčata zahrát a zazpívat. Mimoto si připravila velmi hezkou prezentaci o historii skautu





Děti z MŠ se s námi rozloučily písničkami a s nadšením si prohlédly naši mezig. kroniku, kde poznávaly sebe i své kamarády





Letos sázíme trošku se zpožděním, ale to nám nevadí



Historie koupelen

jak se myli naši předkové a jaké měli koupelny

Že na tom naši předci nebyli s čistotou zrovna nejlépe, není žádným tajemstvím. Především ve středověku úroveň hygieny značně poklesla – voda byla dokonce nepřítel. Naopak pro staré Řeky a Římany byla tělesná čistota samozřejmostí. Seznamte se s historií koupelen v různých etapách lidské civilizace!

Tradici pravidelné péče o tělo vybudovali starověcí Egypťané, známí svou čistotností a používáním kosmetických přípravků. Mýdlo vzniklo v Babyloně již 2 000 let před naším letopočtem a brzy se dostalo i do Egypta. Právě Egypt dal **život koupelovým rituálům** – například se věřilo, že čím čistší a



naolejovanější člověk je, tím víc se přibližuje Bohům. Proto se Egypťané myli i několikrát denně a koupel pro ně byla doslova lázní.

Stejně tak i staří Řekové a Římané věděli, že čistota je klíčem ke zdraví. **Nejstarší terakotová vana** byla nalezena na Krétě a její stáří se odhaduje na 3 700 let. Většina římských měst měla lázně, kde se občané nejen umývali, ale také navazovali společenské vztahy.

Sestávaly z velkého komplexu budov, jako je plavecký bazén, šatny, sportoviště, sauna apod. Mezi nejslavnější patří Stabijské lázně, objevené



[illegible]

Ačkoli se situace, co se týče hygieny, ve středověku výrazně zhoršila, na úplném začátku to přece jen tak strašné nebylo. Naši předci si umývali alespoň ruce, obličej a vousy. Ve většině příbytků si vystačili s **umyvadlem a džbánem s vodou**, v bohatších domácnostech mívali závěsnou nádržku na vodu s kohoutkem. Ti největší boháči měli ve svých sídlech koupelnu, jež byla považována za znak luxusu a vysokého společenského postavení. I tak se ale v této době nejvíce myli prostí lidé na venkově, často přímo ve stájích. Na rozdíl od bohatých ze sebe po práci chtěli opláchnout všechn pot. Chudí tak paradoxně bývali nejčistější.

Následně to šlo s hygienou bohužel prudce z kopce. **Koupání bylo považováno za hřích** a za škodlivé pro zdraví. Například svatý Jeroným pohlížel na každodenní koupel jako na zhýralost. Z tohoto důvodu si mniši v klášterech myli celé tělo jen několikrát do roka. Myslíte si, že už to nemohlo být horší? Mýlíte se. Když se ve 14. století Evropou šířila morová epidemie, lidé **přestali dbát na hygienu úplně**. Věřili totiž, že otevřenými póry se nemoc dostane snáze do těla. Naopak nános špíny je měl ochránit. Voda byla stále považována za škodlivou – i mezi urozenými šlechtici. Ti se radši škrábali drbátky ze slonoviny a tělesný odér překrývali nejvzácnějšími pudry a voňavkami...

Kdo vymyslel ...

V 17. století to stále nebylo o moc lepší. Francouzský král Ludvík XIV. se v životě **koupal jen dvakrát** a koupel ho téměř stála život. Na jeho zámku ve Versailles prý nebyl jediný záchod, tanečníci si na plesu ulevovali v rohu tanečního sálu.

Teprve v 18. století přišla znovu ke slovu voda a mýdlo. Nahota však byla považována za něco nepatřičného, proto se lidé často **myli v koupacích košilích**, přes které se i mydlili. A jak takové koupání probíhalo? Jednou týdně vynesla služka z komory necky nebo plechovou vanu. Do ní nanosila teplou vodu, ve které se postupně vykoupala celá rodina... K dnešním koupelnám zbýval ještě hodně dlouhý kus cesty.

Plnohodnotný návrat k hygieně se však uskutečnil až v 19. století, kdy Ignác Semmelweis přišel s teorií bakterií, a stal se tak průkopníkem hygieny v medicíně i běžném životě. Díky průmyslové revoluci se zvýšil přístup obyvatelstva k hygienickým výrobkům jako je mýdlo, koupelnové doplňky atd. Ve městech se začaly stavět kanalizační systémy. Koupelny i koupelnové vybavení zažily obrovský vývoj a rozšířilo se také používání bidetů.

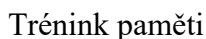
Rychlý ekonomický rozvoj USA v 19. století si vyžádal výstavbu hotelů. Jejich luxusní verze měly samostatný hygienický prostor.

Koupelny, jak je známe dnes

s vanou, umyvadlem, zrcadlem a toaletou brzy získaly na popularitě i v soukromých domech. V polovině dvacátého století byly malé byty, vybavené moderními koupelnami, považovány za civilizační standard. Stále větší pozornost se věnovala nejen praktičnosti koupelny, ale také jejímu designu.

Než vznikly komfortní koupelny, na jaké jsme dnes, v 21. století, zvyklí, museli naši předkové ujit dlouhou a klikatou cestu!





Doplňte rčení:

Doplňte zvíře do rčení:

35

Doplňte počáteční písmena názvů ovoce.
Počáteční písmena jsou seřazena podle abecedy.

STRUŽINA

OMERANČ

YBÍZ

VESTKA

ŘEŠENÍ

IŠEŇ

V každém sloupci slov chybí jedno písmeno – doplňte ho.

TRI O

ALHOTY

PONOŽ Y

SU _ NĚ

ABÁT

PLAY Y

Moje manželka není blondýna

Byl jsem o tom skálopevně přesvědčen až do minulého pátku, kdy jsem si po příhodě, kterou mi moje žena vyprávěla, nenápadně prohlížel její kaštanové vlasy, které se kdysi tak krásně vyjímalý v kopretinách a já se jim před čtvrt stoletím omámeně upsal ve svatebním protokolu.

Pravda, na fotografiích z dětství se nad boubelatými faldíčky culící se holčičky tyčil chomáč zlatých vlásků, ovšem i já vstoupil do světa vyzbrojen zlatou hřívou, která se pak změnila v ořechovou. A tak jsem v klidu usínal a vstával s vědomím, že všechny ty báje a smyšlené historky ze života blondýnek se netýkají ctihodné matky našeho potomstva. A teď se najednou zachvěly základy mého světa poté, co mi manželka se smíchem oznámila, že se jí v servisu stala taková drobná úsměvná příhoda.

Stalo se to takhle. Den předtím jsem si všiml, že jí na její oblíbené Pandě nesvítí pravé zadní brzdové světlo. Což sice pranic nevadí Pandě, ale mnohem víc už to vadí účastníkům silničního provozu, kteří za Pandou běží. Řekl jsem manželce, že v servisu jí to opraví na počkání, s čímž ona souhlasila a naplánovala návštěvu hned na druhý den. Když jsem se pak odpoledne vrátil domů, našel jsem ženu nad šálkem kávy v evidentně dobrém rozmaru. „Sedni si, byla jsem v servisu a musím ti říct, co se mi stalo“, řekla pobaveně. Obvykle mě nezve, abych se posadil, když podává hlášení o studijní cestě po obchodech či příhodách ze svého učitelského života. Posadil jsem se tedy, manželka začala vyprávět a já si její popis událostí v duchu převáděl do obrazové podoby.

„Měla jsem celkem štěstí“, začla vyprávět manželka. „Když jsem dorazila do servisu, bylo volno a opravář mě hned vzal. Zajela jsem dovnitř do haly a opravář pravil: „Zapněte světla, paní.“ V té chvíli se stalo něco, čemu doteď nerozumím. Nemohla jsem si najednou vzpomenout, kde je vypínač. Prostě výpadek a v hlavě černá díra. Pustila jsem blinkr a zvenku se ozvalo: „Říkal jsem světla, paní!“ V zoufalství jsem mačkala všechno, co podle mě mohlo být vypínač světel. Nepomohlo to. Zapnula jsem výstražnou signalizaci a opravář znechuceně pravil: „Vy nevíte, kde jsou světla?“ Odevzdaně jsem špitla, že si opravdu nemůžu vzpomenout. Jeho pohled byl všeříkající, když významně stiskl ten správný spínač a světla se hned poslušně rozsvítily. „Tak a teď mi, prosím, šlápněte na brzdu.“ Šlápla jsem - a nic. „Šlapete na tu brzdu?“, ozvalo se zezadu. „Ano.“ „Tak šlápněte pořádně.“ Šlápla jsem pořádně, ale pořád nic. „Ukažte“, díval se opravář, jestli jsem sešlápla opravdu pořádně. Pak jenom nevěřícně zakroutil hlavou a řekl: „Neříkal jsem paní, šlápněte na plyn, říkal jsem,

šlápněte na brzdu!! To je ten pedál uprostřed, víte?“ Šlápla jsem tedy na pedál uprostřed a světlo opravdu nesvítlo. Opravář vyměnil žárovku, šlápla jsem a světlo svítlo.“

Co se událo pak, bych docela rád viděl v přímém přenosu. Moje žena zaplatila a poděkovala opraváři, který stál za autem a čekal, až odjede. V té chvíli se ovšem stalo něco, s čím oba nepočítali. Manželka otočila klíčkem, nastartovala a přidala plyn. Potud bylo všechno správně. Nevšimla si ale, že má zařazenou zpátečku a nesešlápla spojku. A Panda udělala to jediné, co každé správné auto v takovém okamžiku udělá. Vzepjala se divoce na předních, vyrazila dozadu a vrhla se na zkoprnělého opraváře, který jenom zázrakem na poslední chvíli uskočil a zachránil si tím zřejmě život.

„Jak tam tak ten opravář stál s vytřeštěnýma očima, mohla jsem v nich naprosto zřetelně číst: „Tak takovou blondýnu jsem v životě ještě nepotkal“, rozesmála se upřímně manželka, která má řidičský průkaz téměř deset roků, jezdí denně a v posledních několika letech brázdila suverénně silnice s dodávkou. Opatrně jsem se jí zeptal, jestli má tahle příhoda zůstat navždycky skryta zrakům lidstva nebo může být někdy citlivě sdělena za účelem pozvednutí dobré nálady. „Klidně to řekni. Já přece nejsem blondýna“, odpověděla manželka.

Letní čas

Nedávno jsme oslavili se ženou výročí svatby. Při té příležitosti nám děti vždycky připraví nějaké překvapení. Jednou, to byl zrovna ještě sníh, nám večer do závěje na louce před domem dali stůl s hostinou a křesla a okolo zapálili louče, svíce a lampióny. Pili jsme v kožichu a desetistupňovém mrazu pod hvězdami šampaňské a poslouchali při tom pětiletého Vítka, kterého jeho starší sestry naučily z paměti recitovat Shakespearova Hamleta.

Jindy nám zase koupili poukaz do bahenních lázní. Abychom si prý rozšířili obzory a jako lidé z venkova si užili také bahno velkoměsta.

Tentokrát jsme dostali něco jako dva v jednom. Děti nám pořídily turistické vycházky po Moravě. Poznáme nepoznané, občerstvíme ducha, utužíme manželství a po zimě na kanapi si navíc procvičíme pohybový aparát. Prospěje prý nám to a déle vydržíme. Jestli tím myslely, že déle vydržíme jejich pravidelné loupeživé víkendové nájezdy na naši ledničku a spíž, nevím. Říkaly taky něco o vděčnosti dětí k stárnoucím rodičům a přidaly nám k tomu hůlky. Že se nám to bude hodit na vycházky. Žena slzela a já měl dobrý pocit, že jsme přece jen něco dobrého do svých dětí vložili.

Naše první setkání s blahodárnými účinky turistiky na organismus člověka mělo být zahřívací a kratší. Zhruba sedm kilometrů. I při pomalé chůzi jsou to normálně sotva dvě hodinky, proti čemuž by neprotestovaly ani odbory, pokud

by je moje zlomená pata měla. Jak hluboce jsem se mýlil, měla ukázat až procházka všemi pamětihodnostmi, které se dají najít na pouhých sedmi kilometrech všední trasy mezi třemi vesnicemi. Nikdy bych nevěřil, kolik se tam dá vidět křížků, pomníčků, hraničních kamenů a mohyl a kolik se k tomu váže příběhů a pověstí o tajemných podzemních chodbách a mordech z lásky i lakoty.

Náš turistický výlet měl tak trochu podobu šťvaného hlemýždě. Vždycky několik desítek metrů pochodu a pak několik minut výkladu. Pochodem v chod. Zastavit stát. Pohov. Nezpívat, nerozcházet se, poslouchat. Čiperné babičky v týmu s tím neměly problém. Ale moje zlomená pata vyhlásila stávkovou pohotovost. Trpělivost jí nakonec došla při šplhu do příkrého lesního srázu, který končil skalnatým vrchem s husitským opevněním, které nebylo nikdy dobyto. Zkoušel jsem jí zlepšit náladu oddychem v zájezdním hostinci, spojeným s občerstvením, ale zabralo to jen na chvíli. Další kilometry dávala noha jasně najevo, že my dva jsme spolu skončili. A i když spolu nakonec večer skončíme v posteli, nebudu na to rád vzpomínat a sny té noci nebudou sladké. Taky, že nebyly.

Probudil jsem se ráno s nohou rozbolavělou a opuchlou jak tvář císaře Rudolfa při zánětu okostice. Spustil jsem nohy dolů z postele a zasyčel bolestí jako had, kterému někdo šlápl na kuří oko. Nedá se nic dělat. Musím zatnout zuby, vstát a nějak to rozchodit. Je potřeba udělat sekanou k obědu. A taky obejít dům a potočit všechny hodiny, protože v noci se měnil čas. Včera v sobotu byl ještě zimní, dnes v neděli ráno je už letní. Takže posunout ručičky o hodinu dopředu. Máme v domě šestery hodiny, tak to bude chvilku trvat.

Zvládl jsem sekanou a hodiny potočil. Z devíti na deset. Šup. Jenže o půl jedenácté je u nás kostel a tak moc času nezbyvá. Probudil jsem manželku. Zoufala, že si nestihne umýt a osušit vlasy. Rozběhla se po domě a chvatně budila další spáče. Z pokojíků vykukovaly rozcuchané hlavy rozmrzelých dětí. „To už je deset?“, kroutili nevěřičně hlavami. „Co vidíš na hodinách?“, ptala se jejich dobrá matka. „Deset“, zněla odpověď. „Tak vidíš, dodala moje žena vítězně.

Nikdo neprotestoval. Jen Vítek, který má svůj pokoj a hodiny v podkroví a kam jsem nešel. „Pospěš si, musíme už jít, je čtvrt na jedenáct“, volal jsem na něj nahoru. „Co šlíš tati, je teprve čtvrt na deset“, neslo se z patra. „Jo, ale zimního času. A dneska je už letní čas. Nepřetočil sis hodiny“, umravnil jsem odmlouvajícího syna. „Přetočil. Už večer“, odpověděl. „Přetočil jsi je špatně“, stál jsem na svém. „Já ráno kvůli vám brzo vstal a všechny hodiny jsem přetočil na letní čas“, snažil jsem se zabodovat a získat pochvalu mé lepší polovičky, jaký že jsem to superman.

Jenže v té chvíli se moje žena přestala usmívat. A taky jí divně potemněly její jindy krásně modré oči. Umím za léta manželství odezírat z jejího pohledu myšlenky, jak hluchoněmí umí odezírat slova z úst. Co tam měla napsáno, bylo hodně nelichotivé. Hlasem mírným jak ticho před bouří lakonicky odvětila: „Když jsi včera večer odešel spát, přetočili jsme všechny hodiny na letní čas. A tys je ráno přetočil znovu a z letního času tak udělal jakýsi superletní čas. Mohl by sis to dát patentovat. Protože to zatím v Evropské Unii zřejmě ještě nikoho nenapadlo“.

Každý dobrý skutek má být po zásluze potrestán. Měl jsem ráno ty nejlepší úmysly udělat něco dobrého pro lidstvo a pro rodinu. Jako ti, co v minulém století zaváděli letní čas. Snad to tehdy bylo k něčemu dobré. Ale trvat na něm dnes může snad už jen trouba. Ovšem vymyslet superletní čas, na to musí být supertrouba. Že já nezůstal radši v posteli.



Malý zázrak

Několik příhod s naší malou dcerkou jsem si v hlavě zařadil mezi nevysvětlitelné.

První se stala něco před jejími prvními narozeninami. Byl jsem s ní sám doma a dost výjimečně jsem pustil televizi, protože dávali dokument o velkém horolezeckém výstupu.

Dokument začal a na obrazovce se objevil jeho název - "Sen". Nikdo v televizi zatím nepromluvil a já jsem byl také zticha. V tom dcerka zřetelně povídá: "Sen". Vytřeštil jsem na ni oči a po zádech mi proběhlo mrazení. Sice už znala několik slov, ale jen ta základní a slovo "sen" mezi nimi určitě nebylo. Zeptal jsem se jí: "Jakej sen?" Ale už neřekla nic, zřejmě dospěla k závěru, že její vyjádření je dostatečné.

Druhý zážitek se stal před několika týdny, tedy v době, kdy jí ještě nebyly ani dva roky. Naše jinak zcela domácí britská kočka Tonička v nestřežené chvíli utekla dveřmi na zahradu, což znamenalo, že si udělá další ze svých zřídkačivých dobrodružství, spočívajících v tom, že přeskočí přes několik plotů do sousedních zahrad, projde se po střechách a pak se za několik hodin vrátí promrzlá zpět na svůj vyhřátý pelech. Asi za hodinu a půl dcerka zvedla hlavu od hraček a říká: "Tonička už jde". Otevřeli jsme neprůhledné dveře, přes které ji vidět ani slyšet nemohla a skutečně - kočka už tam seděla a nedočkavě čekala, až ji pustíme domů.

Potřetí jsem se zase divil při čtení. Anglicky naše malá samozřejmě neumí ani slovo. Četl jsem si knihu o chlapíkovi, který si stavěl na Aljašce srub a najednou dcerka ukázala prstíkem na další (protější) stranu a povídá: "Dokončil". "Co dokončil?", zeptal jsem se. "Pán dokončil." Podíval jsem se,

kam ukazovala a tam stálo "I'd just finished a notch". Tedy: právě jsem dokončil zářez na kládě.

Myslím si, že děti obecně mají mnohem větší intuitivní schopnosti než my dospělí. Tedy, dokud je z nich naše přematerializovaná, extraracionální společnost nevytluče. Takže pokud máte doma malé děti, mějte mysl otevřenou - možná si ani neuvědomujete, jaké zázraky v nich dřímají.

5 životních lekcí pro dobrou náladu

Lekce 1

Muž vcházel do koupelny právě ve chvíli, kdy jeho žena se dosprchovala. Vtom někdo zazvonil. Žena se honem zahalila do osušky a běžela otevřít.

Na prahu stál jejich soused Petr. Jak ji uviděl, Petr povídá: „Dám deset tisíc korun, když tu osušku rozmotáte.“

Žena se chvíli rozmýšlela, pak osušku rozvinula a stála před ním nahá. Soused jí dal deset tisíc a odešel. Žena se znovu zamotala do osušky a vrátila se do koupelny.

„Kdo to byl?“, ptá se manžel. „Petr“, odpověděla jeho žena, „soused.“

„No bezva“, povídá muž, „a neříkal něco o deseti tisících, co mi dluží?“...

Poučení: informujte akcionáře včas o poskytnutém úvěru, ať se nedostanete do nepříjemné situace.

Lekce 2

Kněz nabídl jeptišce, že ji sveze. Když sedla do auta, přehodila nohu přes nohu, až se jí odhalilo stehno. Kněz jenom horko těžko nezpůsobil havárii. Když srovnal auto na silnici, položil jeptišce na stehno ruku. Jeptiška se ptá: „Otče, znáte Žalm 129?“ Kněz dal ruku pryč. Ale když zařadil, znovu ji položil na původní místo. Jeptiška opakuje: „Otče, znáte Žalm 129?“ Kněz se omlouvá: „Odpust'te, sestro, tělo je slabé.“ Dojeli do kláštera. Jeptiška těžce vzdychne a vystoupí.

Kněz se vrátil do kostela a vyhledal Žalm 129. Stálo tam: „Jdi dále a hledej, směruj výš a nalezněš štěstí.“

Poučení: znáte-li špatně svoji práci, mnohé možnosti rozvoje vám uniknou přímo před nosem.

Lekce 3

Obchodní zástupce, asistentka a manažer jdou na oběd a po cestě najdou starou lampu. Utřou na ní prach – a objeví se Džin. Řekne: „Každému z vás vyplním jedno přání.“

„Já první, já první!“, volá asistentka. „Chci být teď hned na člunu na Bahamách a na nic nemyslet!“ Peng! – a zmizí.

„Teď já, teď já!“, hlásí se obchodní zástupce. „Chci na Havaj, válet se na pláži, masáž a bezednou zásobu piña colady, a lásku svého života po boku!“ Peng! – a zmizí.

„Teď je řada na tobě“, říká Džin manažerovi. „Chci, aby se ti dva hned po obědě vrátili do kanceláře.“

Poučení: svého šéfa vždycky nechte mluvit prvního.

Lekce 4

Orel seděl na stromě, odpočíval a nic nedělal. Králíček ho uviděl a ptal se: „Můžu taky takhle sedět jako vy a nic nedělat?“ „Samozřejmě, proč ne“, odpověděl orel..

Králík se usadil pod stromem a odpočíval. Náhle se objevila liška, popadla králíka a sežrala ho.

Poučení: abyste mohli sedět a nic nedělat, musíte sedět velmi, velmi vysoko.

Lekce 5

Stěžuje si krůta býkovi: „Tak ráda bych vyletěla až na vršek stromu, ale nemám na to dost síly!“ „Tak proč se nenazobeš mého hnoje? Je v něm spousta živin!“, povídá býk. Krůta snědla kousek hnoje a to jí dodalo sílu vyletět na první větev stromu. Další den, když zase něco sezobala, dostala se na další větev. A konečně čtvrtého dne se krůta hrdě usadila na samém vršku stromu. Tam si jí všiml farmář a sestřelil ji..

Poučení: umazat se hnusem vám může pomoci dostat se nahoru, ale rozhodně vás to tam neudrží



POMŮCKA: KAAMA, REEKS, ROOT	ANTILOPA	MOZOL	2. DÍL TAJENKY	AMERIČAN (SLANG.)	VZOREC NITRIDU TANTALU	ANGL. PŘEDLOŽKA	Jen dva druhy lidí jsou opravdu okouzlující – lidé, kteří vědí naprosto všechno, a lidé, kteří ... Oscar Wilde			
ČINITI										
KOŽÁČKÝ NÁČELNÍK							POHOŘÍ V IRSKU	ČÁST VOZŮ	KONĚ (BÁSN.)	TNOUT
ČLEN RAK. PĚCHOTY V ALPSKÉ OBLASTI						KANAD. ŘEKA VÝZVA K TICHU				
TWAINOVO JMÉNO					CHMÝŘÍ JEDNOTKA HMOTY					
SLOVEN. JAK				CITOSL. OPOVRŽENÍ SLOVEN. KARTÁČ				ZKR. INF. TECHNO- LOGIÍ ANGL. ANO		
 OKRUH (BÁSN.)	ČINY SMĚS HOŘLAVIN								TMAVÝ OBLAK	PRÁVO VOLBY
TRN						NA TOTO MÍSTO MEZ. KÓD NIGÉRIE				
ZOBÁK							ŽACÍ NÁSTROJ HRANICE POLÍ			
CHAPLINOVA ŽENA					KÓD GAMBIE HRÁTKY			SPZ PRAHY- MĚSTA 1. DÍL TAJENKY		
NEPRAVDY				NÁŠ BOTANIK ZN. AMER. POČÍTAČŮ						
 LÉČIVÁ BYLINA	BÝV. RUSKÝ PANOVNÍK MOŘSKÝ RAK					PŘEDLOŽKA POŽÁRNÍ OCHRANA			ŘECKÝ BŮH VÁLKY	TŘÍSTĚŽ- NOVÁ PLACHETNI- CE
INIC. PRVNÍHO ČESKÉHO PREZIDENTA			VZOR SHON				LÁKADLO (ZAST.) PRAVOSLAV- NÝ KNĚZ			
SVATOZÁŘ					PODPORA AKADEMIE VĚD					
MRAK V DUŠI						VÚNĚ				
SBÍRKA PÍSEMNOSTÍ						CITOSL. ZAPÍSKÁNÍ				

„Šéfe, promiňte, dnes nemůžu přijít do práce, rozbilo se mi auto.“
 „A co třeba přijet autobusem?“ „Je mi líto, nemám.....“

POMŮCKA: POND	VÝRŮSTEK NA HLAVĚ JELENA	ÚSILÍ	INICIÁLY REŽISÉRA DAŇKA	NEUSPOŘÁ- DANÝ POHYB	JMÉNO EDISONA		MUŽSKÝ HLAS	INICIÁLY SPISOVA- TELE MERLEHO	CITO- SLOVCE PODIVU	KRAJOVÝ ODĚV
NEČAS HOVOR.		7				CITO- SLOVCE HRY NA KYTARU	5			
NEBESKÝ POSEL						SYMBOL LÁSKY ARMÁDNÍ TĚLOV. KLUB				
CHEM. ZN. RADIA			TĚSTO NA VÝR. CHLEBA JINAM NÁŘEČ.					HOVOROVÝ SOUHLAS HŘEBÍK		
CITO- SLOVCE OHRAZENÍ				ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA POHYB TÁGEM			ZVOLÁNÍ INICIÁLY PĚVCE HAKENA			
JMÉNO JAN NĚMECKY					DŘEVINA BÝVALÁ JEDNOTKA TÍHY				PŘEHRADA NA VLTAVĚ	STÁLE
	CHEMICKÝ PRVEK ZN. NB	A TAK PODOBŇE ZKR. VZOR				POMOC ANGLICKY VÝTVOR				
VÁŠNIVÝ LOVEC							KINO ZASTAR. RUSKÁ MĚNA			
INICIÁLY HEREČKY DEVÁTÉ			VOUS POD NOSEM VNÍMAVOST					INICIÁLY HERCE ŘEZNÍČKA MLUVKA		
ORG. PRO OSVOBOZENÍ PALESTINY ZKR.	4			FINANČNĚ ZAVÁZANÁ ČÁST ROSTLINY			6			
SEŠIT					ÚZEMNÍ ČÁST LUDOLFOVO ČÍSLO					
	DOBYTČÍ NÁPOJ	SPR. OCHR. PŘÍRODY JAPONSKÝ SPORT				SOLMIZAČNÍ SLABIKA CITOSLOVCE ŽUCHNUTÍ			OTCOVÉ ZASTAR.	NÁSTROJ K PRÁCI NA ZÁHONU
DRAVÝ PTÁK			3				SEVEŘAN ŽIVNOSTEN- SKÝ REJST- ŘÍK ZKR.			
MLÁDĚ SLEPICE					APLIKO- VANÝ	2				
KONEC MODLITBY	1				VRHAČ					
LETNÍ OLYM- PIJSKÉ HRY ZKR.				1	2	3	4	5	6	7

[illegible]

Favorit: „Zadarmo, úplně zadarmo.“

„Ano, chtěl bych říct, že už jsem byl třikrát trestaný a vůbec to nepomohlo!“

„Ano babi.“

Víte co patří do bramborového salátu? Lžíce. Abyste v noci při nájezdu neštrachali v příborníku.

„No jasné! Sauny, solária, kolotoče, na to vás užije!“

Jsou lidé, co ráno vyskočí z postele jako toust z topinkovače. Já jsem spíš chleba, ktorej spadne namazanou stranou na zem a zůstane ležet.

„Každé 2 hodiny.“

„A není to jedno? Stejně ho zítra ráno zase přivedu.“

„A Brno?“

Muž se otočí na svou manželku a praví: „tak to vidíš zlato, musíš zůstat doma.“

A detailed illustration of a bouquet of roses. The bouquet features several large pink roses in various stages of bloom, interspersed with smaller red and yellow roses. Green leaves are scattered throughout, and clusters of small purple flowers add delicate accents. The stems are gathered at the bottom and wrapped in a purple ribbon, with a green leafy base visible at the very bottom.

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

paní Ježková Marie
paní Sobotková Marie
paní Ždímalová Květoslava



V červenci slaví své narozeniny:

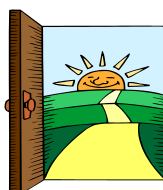
Paní Zuzana Mlejnková
Paní Miroslava Kopečková
Pan Stanislav Růžička
Pan Stanislav Štěrbá



V srpnu slaví:

Paní Zora Ergensová
Pan Miloslav Neumann

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



Vítáme nové obyvatele:

Paní Evu Dostálovou
Pana Miloslava Dostála
Pana Jiřího Možného

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Pan Bohuslav Chládek
Paní Irena Němcová

„Průměrný učitel vypráví. Dobrý učitel vysvětluje. Výborný učitel ukazuje. Nejlepší učitel inspiruje.“ – Charles Farrar Browne americký spisovatel 1834–1867

„Pamatuj si, že dokud budeme generálům platit víc než učitelům, nebude na světě mír.“ – Jan Masaryk český politik 1886–1948

„Všimli jste si, že ti nejchytřejší žáci ve škole nejsou těmi, kterým se daří v životě.“ – Paul Arden spisovatel 1940–2008

„Základní školy jsou od toho, aby si rodiče doplnili vzdělání.“ – J.M.Brucq

„Škola bez kázně – mlýn bez vody.“ — Jan Amos Komenský český barokní spisovatel, filozof, náboženský spisovatel, pedagog, politický spisovatel a vědecký spisovatel 1592–1670

„Nejúčinnější by bylo dětem školu přísněji zakázat.“ – Alan Patrick
Herbert britský politik 1890–1971

„Žáci ze státních škol se bojí chybovat, bez chyb se ale nic nenaučíte.“ – Markéta Fibigerová

„Jaká škoda, že ve škole života se žádná třída nedá opakovat.“ – Valeriu Butulescu 1953

Koutkova - Kubešova



Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Zettelmannová Svatava
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

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