

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 24



Číslo 1

LEDEN 2024

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Bylinky

Příspěvky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Lidské osudy

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible][illegible]

- [illegible]

[illegible][illegible]

- [illegible]

*v sobotu **13. 1.** ve 14.30 hod.*

v kapli sv. Josefa v 1. patře

v sobotu **27. 1. BOHOSLUŽBA SLOVA**



Ohlédnutí za prosincem

- Tvořivé dílny
- Cvičení paměti
- Vánoční pečení
- Setkání s dobrovolníky na mikulášské kavárničce – 4.12.
- Vánoční jarmark v Třebíči – 6.12.
- Vánoční jarmark v Jihlavě – 7.12.
- Návštěva představitelů města – 13.12.
- Koncert pana Pustiny na Koutkové – 13.12.
- Vánoční autobus – prohlídka města -18.12.
- Setkání klientů s představenstvem domova – 21.12.
- Důchody – 15.12.
- Mezigenerační setkání
- Vánoční posezení

Připravujeme v měsíci lednu

- Vystoupení dětí MŠ Světlo – 5.1. v 9.30 hodin
- Sportovní hry
- Canisterapie
- Kavárnička
- Setkání se žáky gymnázia Třebíč – 8.1. ve 14.30 hodin
- Důchody – 15.1.
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Filmové hodinky
- Tvořivá dílna



Mše svatá v měsíci lednu

proběhne ve **středu 3., 17. a 31.1.**

ve **14.00** hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.

Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž.**

Tři králové: Znáte jejich příběh, symboliku a tradici?

Každý rok je 6. leden dnem, kdy po městech a vesnicích chodí tři králové. Na hlavách mají zlaté koruny a jsou zahalení bílým pláštěm. Tuto tradici zná jistě každý z nás, stejně jako jejich jména: Kašpar, Melichar a



Baltazar. Málokdo si však pamatuje jejich původ, kam šli, co s sebou nesli a čím je opředeno celé tříkrálové putování.

Proč se slaví tři králové a který den?

V tento den vrcholí a zároveň končí Vánoce. Začíná Masopust a příprava na Velikonoce. Pro křesťany je 6. leden slavností Narození nebo Zjevení Páně. Okamžik, kdy se Kristus zjevil všem lidem jako jejich král. Tradičně můžete na ulicích nebo přímo u vašich dveří potkat tři krále, kteří za vámi přišli s koledou. V minulosti na koledu chodily ty nejchudší děti, aby domů donesly nějaké jídlo. V dnešní době je již tento účel přežitý a jde o návštěvu s cílem vybrat peníze pro charitu.

Každý král má na hlavě korunu a je oděn do barevných šatů s bílým pláštěm. V chudých krajích měly děti na hlavách papírové koruny, na těle bílou košili s páskem či stuhou a místo vousů měly kousky vaty či koudele. Jeden z králů je vždy černý. Černý král byl Baltazar a pocházel z Afriky. Za pěknou koledu dostali koledníci nějaké jídlo, pamlsek nebo drobnou minci. Na oplátku králové napsali na každý dům a stodolu dobře známý nápis K+M+B+, a tím zajistili ochranu obydlí na celý rok.

V minulosti byl tento nejznámější zvyk doplněn také o další tradice. Důležitou roli vždy hrála svěcená voda. S ní se v kostelech světila sůl, zlato a další, pro lidi důležité věci. V předvečer svátku Tří králů se svěcenou vodou kropily všechny příbytky, stodoly, pole, zahrady a sady. Posvěcená byla také vždy křída, se kterou tři králové psali známou formuli. Tato křída měla velký

Přečetli jsme za vás

význam. Traduje se, že s ní můžete namalovat kruh bezpečí, který vás ochrání před zlými silami. Křída se dávala také do potravy pro dobytek nebo ji nosily ženy po porodu ve váčku na krku. Výjimkou nebylo ani její uložení do postýlky novorozence. Vše bylo za účelem ochrany, zdraví a bezpečí.

Co znamenají jména tří králů a co nesli Ježíšovi?

Tři králové měli pro Ježíše vzácné dary. Bylo to zlato, myrha a kadidlo. V té době bylo zlato tím nejvzácnějším kovem. Stejnou cenu však měla i myrha a kadidlo. Dary měly představovat všechna doposud známá skupenství. Coby kov přinesl Melichar zlato. Mohl to být také symbol všeho královského. Jméno Melichar je hebrejského původu a znamená „Můj král je světlo“.

Baltazar, jehož babylonské jméno znamená „Ochraňuj můj život, králi“, přinesl kadidlo, které představovalo plyn. Kadidlo je pryskyřice z kmene kadidlovníku a velmi často je používáno v kostelech. Dým z kadidla představuje modlitby, které stoupají nahoru k Bohu. Je to také symbol všeho kněžského.

Poslední byl dar od Kašpara. Význam tohoto jména orientálního původu je „Strážce pokladů“. Ježíši přinesl myrhu. Je to vonná pryskyřice a používala se jako aromatická látka, utišující prostředek nebo při balzamování těl. Kvůli tomu mohla být symbolem a předzvěstí Ježíšovy předčasné smrti.

Víte, co znamená KMB na dveřích? Jména to nejsou

Tuto formuli napsali Tři králové nad dveře vždy, když odcházeli. Mnohé napadne, že je to zkratka jejich jmen a vlastně takový jejich podpis. Opak je ale pravdou. Se jmény tří králů to nemá vůbec nic společného. Tato



zkratka K+M+B+ značí latinský nápis Christus Mansionem Benedicat (ve střední Evropě se tedy původně psávalo C místo českého K), tedy Ať Kristus požehná tento dům. Symbol plus pak není spojení písmen, ale jde o křížky, které představují Nejsvětější Trojici – Otce, Syna a Ducha Svatého. Dům, stodola či jiné stavení tak díky tomuto nápisu byly na celý rok chráněné před všemi pohromami, neštěstím a zlými silami.

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/tri-kralove-vse-co-byste-o-nich-meli-vedet-tradice-zvyky-a-povery>

Mladí seniorům

V minulém roce vzešla myšlenka ze strany Střední zdravotnické školy v Třebíči, aby jejich studenti kromě praxe zdravotníka, kterou u nás běžně vykonávají, poznali seniora i z jiného úhlu pohledu. Formou sociální stáže jako dobrovolníci, začali studenti od října 2023 navštěvovat náš Domov pro seniory na obou budovách Koutkova i Kubešova.

Pod vedením paní Mgr. Francové a paní Mgr. Průžové navštěvují studenti po malých skupinkách ty, kteří jsou ze zdravotních důvodů převážně na lůžku. Přístup těchto mladých lidí k nemocným seniorům, z nichž mnozí překročili devadesátku, nás všechny mile překvapil. Jejich soucítění, bezprostřednost a laskavé jednání nebývá v této věkové skupině příliš časté. V předvánočním čase navštívili opět náš domov na Kubešově. Připravili si koledy, které zazpívali ve společenské místnosti a poté navštívili několik pokojů, jejichž obyvatelé jsou na lůžku. Bylo to spontánní a příjemné setkání, kdy mnozí klienti byli dojati k slzám. Studenti SZŠ jsou pro naše zařízení velikým přínosem a my se těšíme na další spolupráci. Velký dík patří vedení školy, učitelkám, studentům a všem, kteří se na realizaci projektu podílejí.

DpS Kubešova



DpS Koutkova



Sléz lesní - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití, pěstování

Sléz lesní (latinsky *Malva sylvestris*, Slovensky *slez lesný*) je dvouletá vytrvalá bylina s 20-120 (max. 150) cm vysokou, přímou nebo vystoupavou listnatou lodyhou s řapíkatými, střídavými, dlanitě 3 až 7laločnými vroubkovanými listy.

Stopkaté, pravidelné pětičetné květy vyrůstají po 2-6 v paždí listů.

Růžové až červené hluboko

vykrojené korunní plátky jsou 2-3 cm dlouhé. Díky obsahu slizových látek rostlina chrání a uzdravuje sliznice v celém těle. Rostlina kvete v květnu až září. Listy a nať sbíráme od června do září a květy od června do srpna. Nejvyšší účinnost má květ.



Účinky rostliny:

vnitřně:

- vhodný při užívání agresivních léků - tzv. NSA - např. Ibalgin, Ketonol apod., chrání totiž sliznice trávicího traktu
- zánět žaludku, gastritida
- střevní kolika
- zánět dutiny ústní, stomatitida
- zánět močového měchýře
- žaludeční vředy, dvanáctníkové vředy
- využití na klyzma
- zánět průdušek, bronchitida
- zánět hrtanu, laryngitida
- zánět mandlí, angína, tonzilitida
- ztráta hlasu, chrapot
- zahlenění plic, zahlenění průdušek
- sucho v ústech, xerostomie, nedostatek slin
- zánět ledvin, nefritida
- ledvinové kameny, nefrolitiáza
- obstipace, zácpa - mírné projímadlo

zevně:

- zánět očí, zánět spojivek, zánět víček očí - výplachy
- suchá pokožka, přeschlá pokožka
- akné, nežit
- modřiny
- lokální otoky
- rány kůže
- kožní vředy
- záněty cév, vaskulitida, flebitida
- vrásky (noční mast)
- svědění kůže, svědění pokožky
- ekzémy
- regenerace kůže
- sluneční alergie
- fimóza, zúžená předkožka

Kde roste?

Sléz lesní je rozšířený v Evropě a západní Asii. Roste podél cest, chodníků, při zdech, na pastvinách, rumovištích a na světlých křovinatých místech. Vyhovují mu spíše nížiny až pahorkatiny. Proti tomu sléz přehlížený roste i v horském pásmu.

Co sbíráme, zpracování rostliny:

Sbíráme květ i s kalichem (bez stopky), je možné sbírat i list a plod. **Nejvyšší účinnost má ale květ.**

Materiál z rostliny se používá ideálně začerstva (vzhledem k tomu, že jde o slizovitou rostlinu) - **studený macerát** (recept níže) totiž působí intenzivněji, protože horkou či dokonce vařící vodou se velká část slizů zničí a právě slizy jsou zodpovědné za většinu pozitivních účinků rostliny. Při kašli, močových infektech, zažívacích potížích, na kloktání, obklady a koupele proto používáme spíše studený macerát.

Může se sušit ve stínu v jedné vrstvě při teplotě od 25 do 35, max. 40 °C.

Jaké látky obsahuje sléz lesní:

Flavonoidy (malvin, malvidin), fytoalexiny (malvon), karotenoidy (beta-karoten), kyseliny (tříslová), minerální látky (Ca, Fe, N), olej (semena), sacharidy (arabiosa, galactosa, rhamnosa), polyfenoly, protciny, silici, sliz, třísloviny, terpenoidy, tuk, vitamíny (A, B, C), vlákninu aj.

Co léčí, léčebné účinky slézu lesního na zdraví - použití, využití:

Skupinové účinky: Antiflogistikum (protizánětlivý účinek), adstringens ("stahující" účinek), demulgens (rozpouštění hlenů), diuretikum (močopudný), emolians (změkčuje kůži), expektorans (usnadňuje vykašlávání), laxativum (projímavý účinek), mucilaginosum (podporuje tvorbu hlenu).

Působí jako **ochrana na sliznice trávicího traktu a dýchacích cest**. Čaj (macerát) ze slézu se pije při **zánětech sliznice vnitřních orgánů, žaludku, trávicího traktu, ústní dutiny, močového měchýře**, také při **vředovém onemocnění žaludku a střev**. Připravují se z něj i **klysmata**. Doporučuje se při **zánětu průdušek, hrtanu, mandlí, při silném chrapotu, kašli, při zahlenění plic a při suchu v ústech**. Sléz se dále používá na **výplachy očí, na rány, suchou pokožku, vředy, otoky nohou a rukou při zlomeninách** nebo při **zánětu cév** (obklady a koupele).

Sléz se podává **při užívání agresivních léků** (nesteroidní antirevmatika, antiflogistika, např. Ibuprofen, Ketonol, Brufen apod.), protože **chrání sliznici žaludku**.

Pěstování, rozmnožování, stanoviště, přezimování, zazimování:

Pěstuje se v několika odrůdách lišících se zejména barvou květů. Vyžaduje slunné stanoviště a běžnou zahradní půdu s dostatkem dusíku. Množí se semeny nebo řízky, obojí se sází na jaře do pařeniště. Rostlina je dvouletá, mrazuvzdorná (údajně až do -40°C).



Zpracování slézu, dávkování:

Studený macerát:

2 polévkové lžíce květů slézu lesního sušených zalijeme 500 ml studené vody, necháme přes noc macerovat, ráno jen přihřejeme, ale nevaříme. Teplý macerát přelijeme do termosky. Popijíme během celého dne po doušcích. Efekt je jen krátkodobý, proto je potřeba popíjet po celý den.

Čaj, nálev:

1 polévková lžíce květů přelít 250 ml horké vody, louhovat 15 minut. Pít 3x denně.

Na koupele oka je lepší nálev. Použijeme jej i k obkladům na kožní problémy.

Tinktura:

150 g byliny, 1 l 40% alkoholu, dávkování: 1 ml 1x denně.

Slézový sirup:

Výborný na kašel, ale i na bolesti žaludku.

30 g květů a listů slézu přelít 500 ml vroucí vody, nechat 24 hodin louhovat. Do směsi přidat 300 g cukru, chvíli povařit na malém ohni 20 minut. Přecedit a vlít do lahviček.

Při kašli podávat po lžičkách.

Bylinná směs proti kašli podle bylinkáře Pavla Váni

- květy slézu 25 g
- kořen prvosenky 25 g

1 polévkovou lžící přelijeme 250 ml vařící vody, 20 minut louhovat. Pít 2x-3x denně.



Slézová mast, mast ze slézu:

Dvouhrst slézových květů, listů a semen pokrájíme a vložíme do 500 ml horkého sádla, ponecháme macerovat 48 hodin. Poté ohřejeme přecedíme. Mast můžeme používat při kožních problémech, ale i jako noční krém na **redukci vrásek**.

Slézová koupel

Tato koupel regeneruje kůži, omlazuje, působí protisvědivě, má kosmetické vlastnosti.

Hrst listů a květů slézu vložit do 2 l horké vody, louhovat 30 minut, poté vlít do koupele. Koupel by měla mít teplotu 37 st. C, trvání jen 15 minut, poté se neutírat, obléci si župan a setrvat 30 minut pod peřinou.

Bylinná směs na výrobu obkladů - ekzémy, svědění kůže a pokožky, sluneční alergii:

- 50 g květů slézu,
- 50 g natě macešky rolní.

2 čajové lžičce směsi na 250 ml studené vody, 2 hodiny louhovat, poté přecedit. Před aplikací přehřát a použít na obklady.

Analogické účinky:

Stejné vlastnosti a použití mají i Sléz léčivý (Malva alcea), Sléz pižmový (Malva moschata), Sléz okrouhlolistý (Malva rotundifolia), Sléz přehlížený (Malva neglecta), Sléz maurský (Malva mauritania).

Zajímavosti:

- Listy a květy SL se používají jako zelenina **do salátů**.
- Plody "kolegy" slézu přehlíženého jsou **afrodisiakum pro ženy**.
- Sléz je **medonosná** rostlina.
- Na Slovensku lidé kdysi jedli zelené semínka této rostliny. Říkalo se jim **"boží chlebičky"**.
- Nejvíce známý je sléz **maurský, přehlížený** a zde uváděný lesní.

Dostal se mi do rukou článek, který napsal známý český rybář Jakub Vágner, proslavený daleko za našimi hranicemi. Velmi mne oslovil a tak jsem si dovolila přepsat ho i pro vás, protože věřím, že pan Vágner mluví z duše většině z nás..

Celý den mi chodí stovky zpráv a všude se píše šťastný Nový Rok...mohl bych tu napsat pár sladkých vět, ale raději vám však napíšu,co mě trápí a co bych si opravdu moc přál....

Vždy si na sklonku roku kladu otázku, zda to byl dobrý rok. Podle čeho však soudit?Je to pro mě podle množství ulovených ryb? Počtu dnů strávených na rybách? Úspěšnosti mých rybářských filmů nebo podle počtu prodaných knih a produktů? To vše, když se daří, je určitě fajn. Je to však něco, co si člověk odpracuje a tak logicky v životě slaví úspěch.

To neúspěchy nás ale činí lepšími. Nutí nás na sobě pracovat, zlepšovat se, uvědomovat si i své lidské a pracovní chyby. Vítězství jsou sladká, omamná, ale zároveň i nebezpečná. Uspávají naši mysl, ducha a můžeme mít zdánlivě pocit, že se nám bude takto dařit již navždy. Prohry, zklamání a nakonec i utrpení jsou tedy pro náš osobní rozvoj mnohem důležitější. Stejně tak je ale velmi důležité stát si za svým názorem a nebát se mluvit i v dobách, kdy je svoboda slova velmi ohrožena.

Protože tak se posouváme nejenom jako jedinci, ale i jako celý národ.

To jsem vždy miloval na té naší malé, ale nádherné zemi. Má v sobě tolik krásy. Žije zde úžasné množství výjimečně nadaných lidí.

I když jsme byli historií mnohokrát těžce zkoušeni, náš národ vždy vstal, oklepal se z tvrdých ran a zrodil se silnější. Procestoval jsem svět a viděl věci dobré i zlé. Často i věci, kdy jsem si znovu a znovu opakoval, jak jsem šťastný, v jak malebné a bezpečné zemi to vlastně žiju. Stejně tak jsem ale díky svému dědečkovi věděl, že to náš národ nedostal zadarmo. Bylo to vykoupeno potem, dřinou, krví a životy mnoha odvážných lidí, kteří nám předali takto překrásnou a klidnou zem. Byl a je to ten největší dar, který jsme od našich předků dostali. Čím více jsem cestoval, tím jasnější mi bylo, že Česká republika je skutečným rájem na zemi. Na svých cestách vidím jen pomalý, ale zcela zřetelný kolaps naší "vyspělé"

západní civilizace. Bohužel nikoli jen na cestách v dalekých krajích, ale na cestách po Evropě.

Pomalu, ale jistě si necháváme krást naši identitu, naši kulturu, naši historii, naše tradice a necháváme extrémistické menšiny a lidi bez respektu k lidskému životu rozhodovat o většinové populaci. Našich osudech, našich rodinách, naší budoucnosti. Nechápu ale proč. Proč musíme tolerovat něco, co bude zcela jistě ohrožovat budoucnost našeho národa?

Je to plivnutí do tváře našich předků.

Rozumím, asi máme mlčet. Má nám být jedno, že se dnes na území Evropy běžně znásilňují mladé ženy, je ubližováno dětem na ulici a kdokoliv se ozve, je ihned nazván rasistou. Je to pak měřítko normálnosti? Chceme mít opravdu násilí v těchto podobách jako běžný kolorit našich životů? Chceme, aby podobné činy byly oslavovány a přenášeny do naší kultury a dějin?

Já bych si totiž moc přál, aby Česká republika byla neustále tak krásnou, klidnou a bezpečnou zemí, kterou nám může ještě stále svět závidět..to přeji nám a hlavně našim dětem.

A tak tedy šťastný Nový rok

Váš Jakub Vágner



Zdobení vánočního stromku ve 2. patře



Zdobení vánočního stromku ve 3. patře





Mikulášská nadílka.



Hudební dopoledne s panem Lněničkou.



Navštívily nás děti z MŠ U Obůrky.





Pečeme vánoční cukroví.



Pěvecký soubor Fénix.



Navštívili nás zastupitelé Třebíče.



Adventní koncert.



Pan Jakub Pustina, paní Gabriela Beňačková, paní Marta Vašková.



Předvánoční jarmark.
Ukázka a prodej výrobků zhotovených v klubech ručních prací.



Adventní koncert. Pan Burdych a paní Berešová.



Prosincová kavárnička. Hudba pan Jireček a pan Nosek.



Vánoční balíčky pro všechny od vojáků z Náměště nad Oslavou a od dětí ze ZŠ z Jaroměřic nad Rokytnou.



Loutkové divadlo.



Setkání s vedením domova.



Ruční práce v hobby + oslava narozenin.



Hudební dopoledne s panem Matějším.



Jedním slovem „VÁNOCE“











[illegible]

1. *Journal of Management Studies*, 1990, 27, 1.

Journal of Management Education 36(7) 809-827

Kdo vymyslel ...

vás okurky a libové maso, když jste z mála jídla rozmarná, nervosní a protivná a jste těžkou pohromou pro své okolí.

Řekne se zhubnout.

Ale jak chcete pozbyť jen kilogramu váhy, když máte zdravý kořen po svých prarodičích z deseti kolen, když byste chtěla jíst jako nemluvně každé tři hodiny, když vám žádný krajíc chleba, není dost namazaný a cukrářské krámy vás lákají, jak jen je zahlédnete, když máte solidní chutě na tuky, mouku, cukr a po dobrém obědě máte nejlepší náladu, kterou zkálí jen pohled do zrcadla a na ručičku vah.

To jsou a byly starosti všech žen všech dob, jež chtěly vypadat podle módy. Rubensovská krasavice a nejštíhlejší americká girl naší doby byla jimi postižena stejně. Každá měla a má své trápení.

Paní M. Ú. z Kremnice důrazně a často nám píše o zlaté střední cestě ve všech chuťových požitcích. A zlatá střední cesta se osvědčuje také v tělesných proporcích. Je teď móda žen plnoštíhlých, jak zní nesprávný, ale odborný výraz.



To je zase těžká hádanka, kdy je žena plnoštíhlá. Myslíte, že to poznáte podle váhy? I ba ne, protože ta žena, jež má silné kosti, může mít málo masa, může být štíhlá, ale ne plná, i když její váha odpovídá normálnímu předpisu: vážit tolik kilogramů, kolik měříte centimetrů nad stem.

A zase paní s útlými kostmi vypadá při stejné váze a stejné výšce spíše plná než štíhlá, takže by o nějaký kilogram méně jí docela svědčilo, právě tak, jako její kostnaté sestře o kilogram více.

Kdo vymyslel ...

Pak jsou ženy s kulatými plnými obličejí a ženy obličejů podlouhlých a hubených. Ty první jsou na tom lépe, protože i když jsou hubené, jejich oválná tvář jim dodává zdánlivé plnosti a mohou si dopřát štíhlosti i pod normální váhu. Zato ženy dlouhého obličejí s vpadlými tvářemi špatně snášejí zhubnutí, třeba by jim v těle docela slušelo. To jsou ty ženy, o nichž se říká: Ta vypadá špatně, byť i ztratily jen dva kilogramy, jež jejich postavy jinak téměř nemění.

My ženy slovanské máme pohříchu sklon tloustnout na dolní polovině těla.

Ale zeštíhlet jen na určité části těla je velmi nesnadné a nikdy toho nelze dosáhnout úbytkem potravy, hladověním, ale vždycky jen — pokud to není silná a rozložitá kostra — cvičením, jež je určeno a vhodné pro tuto odtučňovací kuru. Širokoboké paní marně si naříkají a se odříkají všech dobrých věcí: kosti se nedají odkrouhat ani opilovat.



Obsazený vlak.

TLUSTÁ DÁMA: »Je tam pro mne ještě místo?«

PÁN: »Žel není — už je tu jen jedno!«

Zdroj: archiv Bejvávalo.cz.

Cvičením se dá odstranit jen zbytečný tuk a někdy to také velmi pomůže, protože úbytek jen čtyř centimetru kolem boků, je znatelný.

A jste-li už po československu bokaté, vada, která se nedá odstranit, protože nelze přestavět celou kostru, snažte se alespoň o jednu věc, jež je téměř v moci každé ženy: cvičte, abyste neměly bříska a aby nebylo zbytečného tuku na břišní ploše.

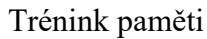
[illegible]

Je to nejlidovější, nejlacinější prostředek, nejzdravější sport, jenž vám dává všechny živly jako pomocníky pro zachování mladistvého vzhledu: vodu, vzduch, slunce.

Přibude-li malé, drobné stvoření o pět kilogramů, může z něho být úplná bečička, jen ji válet s kopce dolů. Na ženách velkých se nějaký ten kilográmek ztratí, ale příliš na to hřešit také nemohou, protože pak vrstvy tukové narůstají tak rychle, že než se nadějete, je z kilogramu desetakilovka.

Ale jednu věc je třeba připomenout. Čím jste silnější, tím mají být šaty volnější. Šaty střižené pevně a přiléhavě vždycky postavu zesilují. V tom právě velmi často chybují silné ženy, jež chtějí vypadat štíhlé a v upjatých šatech jen na svou tloušťku upozorňují.

Lidové noviny - 1932, autorka Mila



15) Které pohoří střeží dobrý duch Fabián?

- 16) Který kouzelník dle legendy zapřahával před svůj vozík černé kohouty?**

- 17) Které zvíře je ve skutečnosti brněnský drak?**

- 18) Na kterém hradě měla sídlo kněžna Libuše?**

- 19) Jaké zvíře uniklo svým pronásledovatelům skokem přes horský pramen, na kterém posléze nechal Karel IV. založit město Karlovy Vary?**

- 20) Které historické dílo je považováno za nejstarší pramen českých dějin?

- Řešení:**

35

Vraťme se ještě k vánočním dárkům...co vše je možné najít pod stromečkem?

Milý táto....

„Před Vánoci 2007 manželka potratila dvojčata. Hodně ji to sebralo. Mě taky, ale snažil jsem se fungovat normálně, aby ve mně měla takovou oporu, jakou potřebovala. Těsně před svátky mě zavolał kamarád, jestli bych mu nemohl pomoci předělat zásuvky, a tak jsem na dvě noci odjel. Zdálo se, že vše se vrací jakž-takž do normálu, tak jsem jel. Vrátil jsem se třiadvacátého večer, a všiml si, že manželka je nějaká jiná, v napětí, ale víc se usmívala než jindy, tak jsem tomu nepřikládal jiný význam než ten, že jsou tu Vánoce.

Po štědrovečerní večeři jsme si nadělovali dárečky, a když bylo všechno rozdáno, tak mě ještě vzala ke stromečku a podala mi jeden dáreček, který byl na stromečku. Sedl jsem si s ním – byl to malý balíček a k tomu obálka. Jako první jsem rozbil balíček, a tam byly miniaturní ponožtičky ve tvaru slona. Začal jsem tušit, a v duchu se modlil, aby obálka potvrdila moje tušení. Slova „Milý táto“ mi vehnala slzy do očí a i dnes, když na to myslím a Pepínovi je pět a půl, prožívám tu radost. Dnes o to větší, že vím, jak báječný kluk se nám narodil,“ podělil se se svým „NEJ“ dárkem Honza (39).

Dojemný spotřebič? Proč ne?

Nej dárek může být i materiální, pokud je nečekaný a vytrhne trn z paty. Svě o tom ví i Hana (35): „Jednou, když jsme spali u babičky s dědou, nás v noci probudilo pískání spotřebiče. Po chvíli jsme přišli na to, že je to myčka, která hlásila poruchu. Jen jsme ji vypli, aby nevzbudila kluky. Ráno to babi s dědou řešili, že to už je letos poněkoliáté, že to je vždycky minimálně tisícovka za opravu, a kde ji mají brát, když mají jen důchod... Uzavřel to děda slovy – no nevadí, celý život jsem myl nádobí ručně, tak holt budu pokračovat...

Nedalo nám to, a když jsme šli s dětmi ven, zamířili jsme do obchodního centra. Kluci tam jezdí rádi na mašinkách, a mají rádi i dětský koutek. Tak

jsme jej využili, a když jsme byli sami, zamířili jsme do obchodu s elektrotechnikou.

Celou dobu jsme mudrovali, jestli to máme nebo nemáme udělat, ale nakonec jsme jim tu myčku koupili. Vybrali jsme opravdu kvalitní, stejné značky, jako máme my. I prodavačky se na nás hezky usmívaly, protože jsme řekli, že hledáme myčku pro prarodiče, aby už nemuseli řešit věčné poruchy. Zlí jazykové by řekli, že prodavačky viděly nákup za víc než deset tisíc, ale ten úsměv byl jiný, prostě vánoční....

Když jsme se vrátili na oběd, a přiblížila se chvíle předání, manžel říkal, že je nervóznější, než když hlásil průšvih na základce... Původně jsme jim potvrzení chtěli dát až po jídle, ale nevydrželi jsme to a už po polévce jsme řekli, že jsme takhle náhodou potkali Ježíška a něco nám pro ně dal.... Babička na to nejprve nechápavě koukala, musela to číst asi třikrát, než jí to došlo. A pak, místo odpovědi, se jí začaly po tvářích kutálet slzy dojetí. Filípek, ten náš starší, se lekl, proč babička pláče, a Martin ji šel utěšovat... Vzala si je na oba na klín a předala papír dědovi. A i toho jsem poprvé v životě viděla natolik dojatého, že mu tekly slzy. Za dva dny jim myčku přijeli zapojit, a na Štědrý den už myli bez problémů. Dodnes říkají, že takového Ježíška, byť přesně týden předem, nikdy nezažili," usmívá se Hana a stopu dojetí můžete vidět i na její tváři.

Červené klubičko

Alena zavzpomínala na Vánoce, když jí bylo 17 roků: „Jako každá správná holka jsem byla až po uši zamilovaná. A když mi tehdejší přítel podal malé, červené klubičko, v první chvíli jsem nevěděla, co s tím. Pak mě napadlo, rozvázat mašličku navrchu a motat, motat.... Postupně jsem se domotala až k překrásným náušnicím... Jako zamilovaná pubertáčka jsem to až tak nechápala, až zpětně oceňuji, jak krásný a nápaditý dárek to vlastně byl...

Výfuk

Svůj vánoční příběh nám svěřila i paní Věra. „Jednou se mi rozbilo auto těsně před Vánocemi. Začala jsem tedy více jezdit manželovým autem, a těšila se na Vánoce. Jaké bylo moje překvapení, když jsem pod jedličkou místo krásného kostýmku, šperku nebo parfému našla výfuk. Své rozčarování jsem nedokázala ovládnout a tvářila jsem se asi patřičně

kysele, protože manžel se dotčeně ozval, co se mi nezdá na dárku za šestnáct tisíc, když notabene on chce, abych mohla jezdit a nic se mi nestalo. Takže za tu špatnou jsem ve finále byla já," směje se dnes už této vzpomínce paní Věra.

Trombón

To strýček paní Zuzany byl jiný formát. „Jak vždycky říkal, o Vánocích si lidé mají především dělat radost, ne si dávat věci, které by si stejně koupit museli. A tak tetička jednou našla pod stromečkem trombón – obrovský, zlatý, naleštěný. Jindy to zase byly činely. Teta už se naučila z podobných dárků 'radovat,' ale vím, že týden před Štědrým dnem už trnula, co to zase letos bude, tím spíš, když viděla, jak se naparuje, že bude koukat... No, většinou koukala, a pak už i sehrála mistrnou scénku na téma veliká radost. Mámě u svařáku a rohlíčků pak zoufale líčila, proč strejda nemůže být normální a dát jí klidně punčocháče...,“ usmívá se Zuzana.



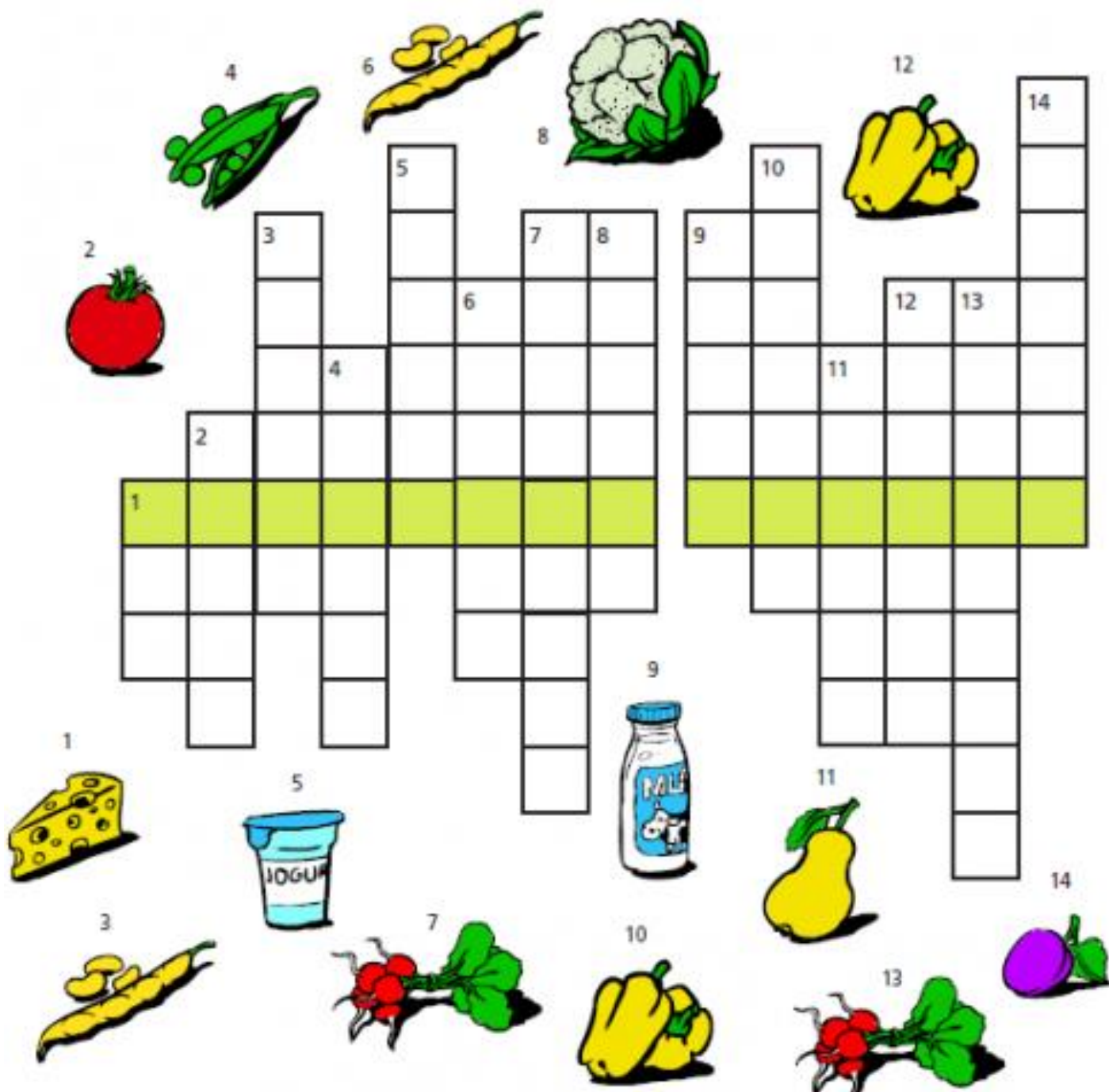
Prádlo. Termo.

Prádélko ženy často nacházejí pod stromečkem. Většinou se jedná o designově povedené kousky, které rozdráždí fantazii, navnadí na chvílky ve dvou a obvykle jej na sobě nemáte déle než pár minut.

Markéta jednou pod stromečkem našla sice také prádlo, ale trochu jiné. „Chodila jsem s Pavlem přes rok a chystali jsme se na druhé společné Vánoce. A u stromečku jsem kromě dalších drobností objevila termo prádlo. Měla jsem z něj opravdu radost, byl to totiž velký důkaz lásky. Pavel dobře věděl, jak moc trpím na záněty močového měchýře a ledvin, a tak mi dal něco, co mě v zimě zahřeje a díky čemu nebudu skučet jako pes. A přesto, že já jsem to ocenila, přílišné pochopení tento dárek od okolí nezískal. Jo, takhle kdyby mi dal saténovou košilku, tak by kamarádky i maminka vzdychaly, jak je pozorný. Ale to, že si všiml, co mě trápí a udělal vše proto, aby se to neopakovalo, jim asi bylo dost málo,“ krčí rameny Markéta.

~~~~~

|                                                                                     |                      |                                           |                                                        |                                                   |                                            |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|--------------------|
| ... , nevolá o pomoc.<br>Milan Kenda                                                |                      |                                           |                                                        | POMŮCKA:<br>ABDO, ANI,<br>TINA                    | OZNAČENÍ<br>ŽEL. VOZU<br>VEL.<br>BRITÁNIE  | TISK ZE 4<br>ZÁKLADNÍCH<br>BAREV |  | PASTÝŘSKÁ<br>PÍSTALA                         | MPZ<br>ISLANDU   | SPZ<br>TRENČINA    |
|                                                                                     |                      |                                           |                                                        | SPZ<br>BÖBLINGEN<br>(NĚMECKO)                     |                                            |                                  | FYZICKY<br>ZDATNÝ<br>ČLOVĚK                                                        |                                              |                  |                    |
|                                                                                     |                      |                                           |                                                        | LETADLO<br>(DĚTSKÝ)                               |                                            |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
|    | MRAVO-<br>KÁRCE      | JUGOSLÁVSKÁ<br>ZŘÍCENINA                  | OBDOBÍ<br>1. DÍL<br>TAJENKY                            |                                                   |                                            |                                  | ZKR.<br>VÁLČNÝCH<br>LODÍ USA<br>KONÉ (BÁSN.)                                       |                                              |                  |                    |
| LOVECKÝ<br>PES                                                                      |                      |                                           |                                                        |                                                   | VČELÍ<br>SPOLEČEN-<br>STVÍ                 |                                  |                                                                                    |                                              | ELEKCE           | OVĚŘENÁ<br>LISTINA |
| EGYPT<br>NÁBOŽENSKÝ<br>PŘEDSTAVITEL                                                 |                      |                                           |                                                        |                                                   | CHAOS<br>ALKOHOL<br>NÁPOJE                 |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| ANGLICKÝ<br>TAKY                                                                    |                      |                                           |                                                        | DETEKTIV<br>AGATHY<br>CHRISTIE<br>NÁŠ<br>DRAMATIK |                                            |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| ODLESK                                                                              |                      |                                           |                                                        |                                                   |                                            |                                  | ANGL. SILNÉ<br>SVĚTLÉ PIVO<br>STARÁ FR.<br>MINCE                                   |                                              |                  |                    |
|  | SPZ STARÉ<br>LUBOVNÉ | PRESLEYHO<br>JMÉNO<br>HLAS OVCE           |                                                        |                                                   |                                            |                                  |                                                                                    | SPZ BRESCIA<br>(ITALIE)<br>3. DÍL<br>TAJENKY |                  |                    |
| ZN.<br>ANTIMONU                                                                     |                      |                                           | TVŮRIT<br>TVARY<br>SLOVES<br>RUB<br>POŠTOVNÍ<br>ZNÁMKY |                                                   |                                            |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| KVALITNĚJI                                                                          |                      |                                           |                                                        |                                                   | KOUPĚ<br>PODNIK<br>V PROSTĚ-<br>JOVĚ       |                                  |                                                                                    |                                              | OTEC<br>(KNIŽNĚ) | TU MÁŠ             |
|  | TRETKY               | ČÍSLO<br>ZRAKU<br>DÍVČÍ JMÉNO<br>(20. 1.) |                                                        |                                                   |                                            | ČESKÁ<br>POLITICKÁ<br>STRANA     | JEDNOTKA<br>STÁŘÍ ZEMĚ<br>ŽENSKÉ<br>JMÉNO (7. 6.)                                  |                                              |                  |                    |
| ŘÍMSKÝCH<br>149                                                                     |                      |                                           |                                                        | ENVOI<br>BOHYNĚ<br>VÍTĚZSTVÍ                      |                                            |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| CIZÍ ŽENSKÉ<br>JMÉNO                                                                |                      |                                           |                                                        |                                                   | ZÁKLADNÍ<br>ČÍSLOVKA                       |                                  |                                                                                    |                                              | PLANETKA         | NÁŠ HEREC          |
| 2. DÍL<br>TAJENKY                                                                   |                      |                                           |                                                        |                                                   | SEMÍNKA NA<br>PEČIVU<br>ČESKÁ<br>REPUBLIKA |                                  |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| MPZ<br>KONSTANZ<br>(NĚMECKO)                                                        |                      |                                           | ZKRATKA<br>NAŠÍ MĚNY                                   |                                                   |                                            | EGYPTSKÝ<br>ZÁLIV                |                                                                                    |                                              |                  |                    |
| JEMENSKÁ<br>LET. SPOL.                                                              |                      |                                           | JUDŮV SYN                                              |                                                   |                                            | CITOSLOVCE<br>ZÁRMUTKU           |                                                                                    |                                              |                  |                    |



[illegible]

Když zabiju vraha, bude na světě o jednoho vraha méně nebo více?

Kovají dva koktaví bratři na bucharu sekeru a jeden povídá druhému:  
"Hehehehele bbbbrácho, aaaž řeřeřeknunu doost, tak, teten bubuchar vypneneš."

Tak kovají a ten první říká:

Chovanec psychiatrické léčebny pozoruje z okna zahradníka: "Co to tam děláte?"

"Hm, já jsem na ně dával dřív vždycky šlehačku. Ale já jsem hold blázen."

Mladík jede v kupé s neznámou slečnou. Když ho dlouhé ticho přestane bavit, osloví ji: "Proč pořád mlčíte, slečno?"

"Mlčím, pretože chci," odsekne slečna.

Mladík vyskočí a spráskne ruce: "Tak ona chce - a mlčí!"

# Lekce cizích jazyků - maďarština

\* penzista - uštvánlétý

\* hřbitov - tuhoškempink,

\* včela - seremed

\* vosa - neseremed

\* čmelák - naseremedturbo

\* uklízečka - hádrošmátra

\* kamzík - terénkoza

\* rakev - vegetbedna

\* vládní vozidlo – papalášfároš

"Obžalovaný, vzhledem k nedostatku důkazů jste volný." Přepadení banky vám nemůžeme dokázat."

"Znamená to tedy, že si peníze mohu nechat?"

## A detailed illustration of a bouquet of flowers. The bouquet is composed of several large pink roses, smaller red roses, yellow daisies, and clusters of small purple flowers. The flowers are arranged in a dense, rounded shape, with green leaves interspersed throughout. The stems are wrapped in a purple ribbon, and the bottom of the bouquet is bound in a green, textured material. The entire bouquet is set against a plain white background.

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

**S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:**

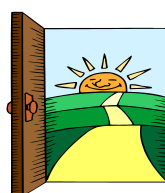
paní Dostálová Marie  
pan Poláček Dalibor, Ing.  
pan Kunc Karel, MVDr.  
paní Dokulilová Marie  
pan Souček Josef  
paní Pánková Jana  
paní Russmannová Jaroslava

## ***V lednu slaví své narozeniny:***

Paní Marie Budřová  
Paní Anežka Marková  
Paní Marie Vybíralová  
Pan Jaroslav Matoušek 1.p.  
Pan Jaroslav Matoušek 2.p.  
Pan Jan Mitaš  
Pan Antonín Šilhavý



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



## **Vítáme nové obyvatele:**

Pana Jaroslava Matouška  
Paní Miladu Matouškovou  
Pana Františka Pařízka

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

Paní Liduška Blahová

**„Mám to ale štěstí: kdykoli jsem udělal chybu, vždycky mi ji vytkli.“ — *Konfucius***

**„Mladí potřebují radost a lásku, dospělí práci a přátelství, staří mír a pokoj.“ — *Konfucius***

**„Pomsta může zplodit jen novou křivdu nebo prodloužit již trvající nepřátelství.“ — *Konfucius***

**„Dříve studovali muži sami kvůli sobě; dnes studují, aby učinili dojem na lidi.“ — *Konfucius***

**„Kdo z dálky se dívá, jasně vidí. Ke každé věci je nutné mít odstup.“ — *Konfucius***

**„Ti, kdo pracují hlavou, budou vládnout, ti kdo pracují rukama, budou sloužit.“ — *Konfucius***

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

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

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

**SENIORSKÝ KOUTEK**

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