

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 24



Číslo 2

ÚNOR 2024

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][illegible]

- ## *Připravujeme v měsíci ÚNORU*

[illegible]

- Mše Církve římsko – katolické***
v sobotu **10. 2.** ve 14.30 hod.
v kapli sv. Josefa v **1. patře**
v sobotu **24. 2. BOHOSLUŽBA SLOVA**



Ohlédnutí za lednem

- Tvořivé dílny
- Cvičení paměti
- Canisterapie
- Setkání se žáky gymnázia Třebíč – 8.1.
- Důchody – 15.1.
- Kavárnička -16.1.
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Vaření, pečení
- Mezigenerační setkání – 23.1.
- Setkání s dobrovolníky z Dukovan – 25.1.
- Vystoupení dětí MŠ Světlo – 30.1.

Připravujeme v měsíci lednu

- Sportovní hry
- Canisterapie
- Maškarní ples – 13.2.
- Důchody – 15.2
- Harmonika paní Fialové
- Mezigenerační setkání – 6.2.
- Kadeřnické služby a pedikúra
- Filmové hodinky
- Tvořivá dílna

Mše svatá v měsíci únoru
proběhne ve **středu 14. a 28.2.** ve **14.00** hodin
ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž**.



Kde se vzal masopust a proč je pokaždé jindy?

Možná v tom máte taky trochu zmatek – kdy se vlastně ten masopust slaví a co to je za svátek. V minulosti se slavilo všude ve stejný čas, nyní se všelijaké masopustní obchůzky, reje a veselice slaví dva víkendy po sobě.

Pod názvem masopust se skrývá celé období od Tří králů až do začátku postní doby, hlavně však poslední tři dny, jímž toto období končí. Na Moravě se označuje jako fašank, fašinek nebo ostatky.



Nejde o církevní svátek, ale byl zařazen do církevního kalendáře, takže jeho termín se určuje podle Velikonoc. Odehrává se před Popeleční středou, která zahajuje předvelikonoční postní období. A protože Velikonoce jsou pohyblivým svátkem, může být masopustní neděle v rozmezí od 1. února až do 7. března.

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný "tučný čtvrtek" či "tučňák". Panovalo přesvědčení, že v tento den má člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně. Mezi ně patřil např. medvěd, někdy vedený na řetězu medvěďákem. Jinou tradiční maskou bývala tzv. klibna (= šiml, kobyła, koníček), skrývající často dvě osoby. Objevovala se i maska s jezdcem na koni, Žid s pytlem nebo rancem na zádech, bába s nůši, kominík se žebříkem, kozel a mnoho dalších.

Tučný čtvrtek

U nás se masopust slaví tři dny. Přípravou býval "tučný" čtvrtek před masopustní nedělí s pestrým jídelníčkem včetně masa – původně se jedlo hovězí, jehněčí a zvěřina, od 19. století nastoupila obliba zabijaček a tradiční vepřové pečeně s knedlíky a zelím, zapíjené pivem. V té době se také začala za masopustní jídlo považovat pečená husa. Panovala přesvědčení, že na tučný čtvrtek musí člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Taneční neděle

Hlavní zábava začínala v neděli. Po bohatém obědě se všichni chystali na taneční zábavu, která se často protáhla až do rána... V každém kraji si lidé vymysleli jiné názvy a jiné zvyklosti. V Praze vznikly v 18. století masopustní plesy zvané reduty, určené pro bohatší vrstvy.

Maškarní úterý

Vyvrcholením masopustu bylo úterý, kdy se pořádaly průvody maškar nebo hrály žákovské divadelní hry. Nejoblíbenějším námětem byl soud s opilcem Bakchusem.



Masopustní pranostiky

Masopustní úterý

- ✓ Masopust na slunci - pomlázka u kamen.
- ✓ Masopust na slunci - pomlázka v senci.
- ✓ Svítí-li slunce o masopustě, bude pěkná pšenice a žito podzimní.
- ✓ Svítí-li slunce na bláznivé masopustní dni bude pěkná pšenice i žito.
- ✓ Konec masopustu jasný - len krásný.
- ✓ Krátký masopust - dlouhá zima.
- ✓ Na ostatky lužky - budou jabka, hrušky.
- ✓ Jaké jest masopustní úterý, taková bude Veliká noc.
- ✓ Bude-li příjemné povětrí (v masopustní úterý), bude dosti hrachu.
- ✓ Teče-li v úterý masopustní voda kolejem, bude úrodný rok na len.
- ✓ Bude-li v úterý masopustní neb v středu (Popeleční) vítr aneb vichr, tehdy celý půst větrný bude.
- ✓
- ✓ Popeleční středa
- ✓ Jaké je počasí o Popeleční středě, takové se drží celý rok.
- ✓ Suchý půst - úrodný rok.

KARNEVAL ANEB MASO PRYČ

Masopust neboli karnevalové období bylo v minulosti období od Tří králů do Popeleční středy. Popeleční středou začíná postní období před Velikonocemi. Maškarní zábava, která probíhala zpravidla na masopustní úterý, tedy v úterý před Popeleční středou, byla vyvrcholením masopustu. Název karneval je synonymem masopustu (z italského carnevale, vlastně "maso pryč"). Dnes se jako masopust (nebo karneval) označuje zejména toto masopustní veselí (nářečně masopust, šibřinky, fašank, ostatky aj.).

V únoru slaví svátek: Hynek, Nela, Blažej, Jarmila, Dobromila, Vanda, Veronika, Milada, Apolena, Mojmír, Božena, Slavěna, Slávka, Věnceslav, Věnceslava, Valentýn, Valentýna, Jiřina, Ljuba, Miloslava, Gizela, Patrik, Oldřich, Lenka, Eleonora, Svatopluk, Matyáš, Matěj, Liliana, Dorota, Alexandr, Lumír, Horymír.

ÚNOR

Únor se blíží ke svému cíli,
letos byl zvláštní - teplý i bílý.
Příjemné teploty střídaly nízké,
a tak nám chřipky byly dost blízké.
Máte – li pocit, že dojdou vám síly,
zastavte alespoň na malou chvíli.
K malému oddychu víkend vám slouží
a člověk po něm od pondělí touží.

Pusťte si hudbu, nalijte sklenku,
když bude teplo, poseďte venku.
Bude – li zima, vůbec to nevadí,
spánek si se špatnou náladou poradí.
Ani ne za měsíc jaro je tady,
tak prosím dejte na moje rady.
Zůstaňte v klidu, zbavte se stresů,
že vám to nejde? Tak šup do lesů.

Jak dostat ze zázvoru nejvíc léčivých látek? Připravte ho správně a postaví vás na nohy do druhého dne

Na chřipku a nachlazení je dobrý zázvor. Jeho původ je až v daleké Číně a po staletí se používá nejen v léčitelství, ale i v kuchyni. Jak ho připravit, aby byly jeho účinky co nejsilnější?

Zázvor jako exotická rostlina

Exotická bylina, která má v Evropě dlouhou historii v rámci svého léčivého využití, je spojována s léčbou nachlazení, infekčních onemocnění, posilováním imunitního systému nebo podporou hubnutí. Pěstován je především v tropických regionech a odtud se distribuuje do celého světa. Volně se již téměř nevyskytuje.



Používá se jen kořen

Zázvor můžeme zakoupit v různých formách – čerstvý, nakládáný, kandovaný, jako olej nebo v prášku. Záleží jen na nás, jaké máme preference. Zázvor obsahuje gingerol, což je složka, která může pomoci i se zmírněním zažívacích potíží.

Nakrájet, nebo nastroumat?

Většina z nás zázvor oloupe a následně ho nakrájí na malé kousky do čaje s medem a citronem. Jenže někteří odborníci se shodují na tom, že podle toho, jak zázvor připravíte, můžete očekávat i zdravotní benefity. Jak je tedy nejlepší zázvor připravit?

TIP: Pro maximální účinek je dobré zázvor nastroumat, vložit do hrnce a pár minut povařit. Tím se z něj uvolní více léčivých složek.

1. Nejdříve zázvor nastrouháme na hrubém struhadle a následně ho vložíme do malého hrnce s vodou a několika kousky citronu.
2. Přivedeme k varu, dvě minutky povaříme a necháme přibližně 5–10 minut louhovat.
3. Nakonec scedíme a popijíme s plátkem citronu a medem.



Dávkování

Zázvorový nálev můžete pít třikrát až čtyřikrát denně po dobu vašich zdravotních potíží. Pokud jej užíváte při nevolnosti, můžete pocítit úlevu během několika hodin. Při bolestech svalů ho pijte pravidelně po dobu několika dnů.

Pomáhá po cvičení, zatočí s menstruační bolestí

Zázvorový čaj však nepomáhá jen na nachlazení. Vědecká studie potvrzuje, že pokud budeme pravidelně konzumovat 2 gramy zázvoru po dobu 11 dnů v kuse, zpozorujeme zlepšení bolesti svalů po aktivním cvičení. Zázvor nám tak pomůže s procesem regenerace. To samé platí i pro menstruační bolesti. Podle další studie postačí užít 250 mg prášku z oddenku zázvoru přibližně čtyřikrát denně a výsledek bude téměř totožný jako při užití ibuprofenu.

Zdroj: www.vlasta.cz

Sezamový olej

účinky na zdraví, dávkování, použití, užívání

Sezamová semínka jsou plodem rostliny sezamu indického, který se vyskytuje především v Africe a v Indii. Ve své podstatě hovoříme o jednoleté bylině se žlutými, modrými nebo fialovými květy. Semena rostou v tobolkách a mají různou barvu, od krémové až po černou. Lisováním syrových semínek se vyrábí sezamový olej. Sezamový olej se výtečně hodí pro práci v kuchyni, ale také v kosmetice, kde bývá jednou ze složek mýdla, mastí, krémů, masek na vlasy, pleťového mléka či šampónu.



Účinky sezamového oleje na lidské zdraví:

ZEVNĚ

- masáže
- hojivý na kůži a pokožku (velmi se hodí jako základ do bylinných mastí)
- kosmetika
- mýdla
- krémy
- masky na vlasy
- pleťové mléko či šampon

VNITŘNĚ

- Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v těle
- Pomáhá bojovat proti řadě nemocí, jako je např. mrtvice, srdeční infarkt (brání vzniku sraženin v tepnách)
- Chrání tělo před vysokým krevním tlakem a zánětům
- Posiluje imunitní systém
- Posiluje energii a výdrž, je vhodný i pro silový trénink
- Pomáhá snižovat tělesnou hmotnost
- Snižuje bolestivost či riziko artritidy v kloubech
- Pomáhá bojovat s depresi, hypertenzí, migrénou či lupénkou
- Rozemleté lněné semínko je navíc vynikajícím přírodním zdrojem vlákniny, která zvětšuje objem stolice a olej v ní obsažený zvláčňuje sliznici. Doporučuje se proto k léčení zácpy a problémů při divertikulóze střev.

Lněné semínko obsahuje fytoestrogeny (rostlinné látky podobné ženským estrogenům), které při pravidelném příjmu mohou příznivě ovlivňovat některé ženské problémy. Především vyvažují poměr mezi estrogenem a progesteronem, čímž působí na menstruační cyklus, pomáhají zlepšovat stav děložní sliznice a tím ovlivnit některé formy neplodnosti. Lněný olej se chlubí i protizánětlivými účinky, které zmírňují menstruační bolesti a bolesti při fibrocystóze prsů.

U mužské části populace lněný olej pomáhá např. při prostatických problémech a některé studie prokázaly, že pravidelná konzumace tohoto oleje může mít příznivé účinky při léčení mužské neplodnosti.

Zajímavou kapitolou u lněného oleje jsou tzv. lignany – látky, které mohou příznivě ovlivňovat hladinu hormonů v těle, mají antibakteriální, antivirové a protiplísňové účinky a mohou pomáhat v boji proti rakovině.

Optimální denní dávka lněného oleje by se měla u dospělého člověka pohybovat v množství kolem jedné lžičky jednou až dvakrát denně, nejlépe s jídlem (zvyšuje to jeho vstřebávání). Vhodné je jeho použití do studené kuchyně, nejlépe do salátů. Lněný olej tepelně neupravujte, došlo by ke snížení obsahu některých živin.

Tipy pro nákup lněného oleje

Kupujte olej lisovaný za studena prodáváný obvykle v tmavých lahvích, které chrání před poškozením způsobeným působením světla.

Bývá ceněn pro své široké spektrum **minerálních látek**, jako je **hořčík, vápník, draslík, zinek, železo či fosfor**. Pozadu nezůstávají ani vitamíny, ze kterých zmíním **B1, B3, B6 a vitamín A**. Na vitamín B6, ale i hořčík se též zaměřte, pokud máte tendence podléhat **splínům a špatným náladám**.

Oproti sójovému či slunečnicovému oleji zde najdeme něco **omega 3 NMK (nenasycených mastných kyselin)**, nebude jich však mnoho. Pokud tedy chcete v jídelníčku zohlednit právě nenasyčené mastné kyseliny, zejména protizánětlivé omega 3, upřednostněte spíše za studena lisovaný lněný olej či olej konopný, neb těchto složek může nabídnout více a nemají tolik omega 6 NMK jako sezamový olej.

Možná byste nikdy neřekli, že sezamový olej platí za **jeden z vůbec prvních léčivých olejů na světě**. Je pravdou, že my, jako Češi k němu nemáme zase tak blízko, neboť zde v minulosti po celou dobu figuroval léčivý olej lněný, ale též konopný, případně oleje z pecek, jako je ten třesňový, švestkový, případně i hroznový.

Dle **tradiční čínské medicíny (TČM)** dokáže sezamový olej regenerovat **esenci ledvin**, čímž, mimo jiné regeneruje naši krizovou zásobní energii (na dobu, když budeme v zátěži - klimakterium, těhotenství, kojení, ...). Pomáhá **vyživit krev, povzbudit plodnost**, zejména co se kvality spermatu týče. Zde bych též doporučila zařadit potraviny bohaté na **vitamín E**, který je účinným vitamínem života.

Za další výborný benefit pokládám jeho zvlhčující efekt, kdy pomůže při **zácpě**, stejně jako mák, švestky či červená řepa.

Pro jeho (dle TČM) ochlazující účinek by ho měli konzumovat lidé **nadměrně se potící, hyperaktivní, se sklonem k vysokému tlaku, srdečním onemocněním a mozkovým příhodám**. Pomůže také při **horečce**, kdy potíráním kůže napomáhá **mírnit vysokou teplotu**. Doporučuje se také užívat **ženám v klimakteriu**.

Zdroj: <https://www.bylinkyprovsechny.cz>
<https://www.mj-krasazdravi.cz/blog/lneny-olej/>



Tříkrálový turnaj v ruských kuželkách.



Vítězky turnaje.



Dobrovolníci ze Zdravotnické školy.



Trénování na Velikonoční turnaj.





Ruční práce.



V cukrárně.



Trénování paměti s přístrojem senTable



Odpolední setkávání. Předčítání z knížek.



Odpoledne v hobby.



Kavárnička v atriu.

K tanci nebo k poslechu hudba H+H (**Hermín Jireček** a **Honza Nosek**).



Velice milé a příjemné setkání se studenty třebíčského gymnázia





Pejscí vždy potěší a pohladí duši



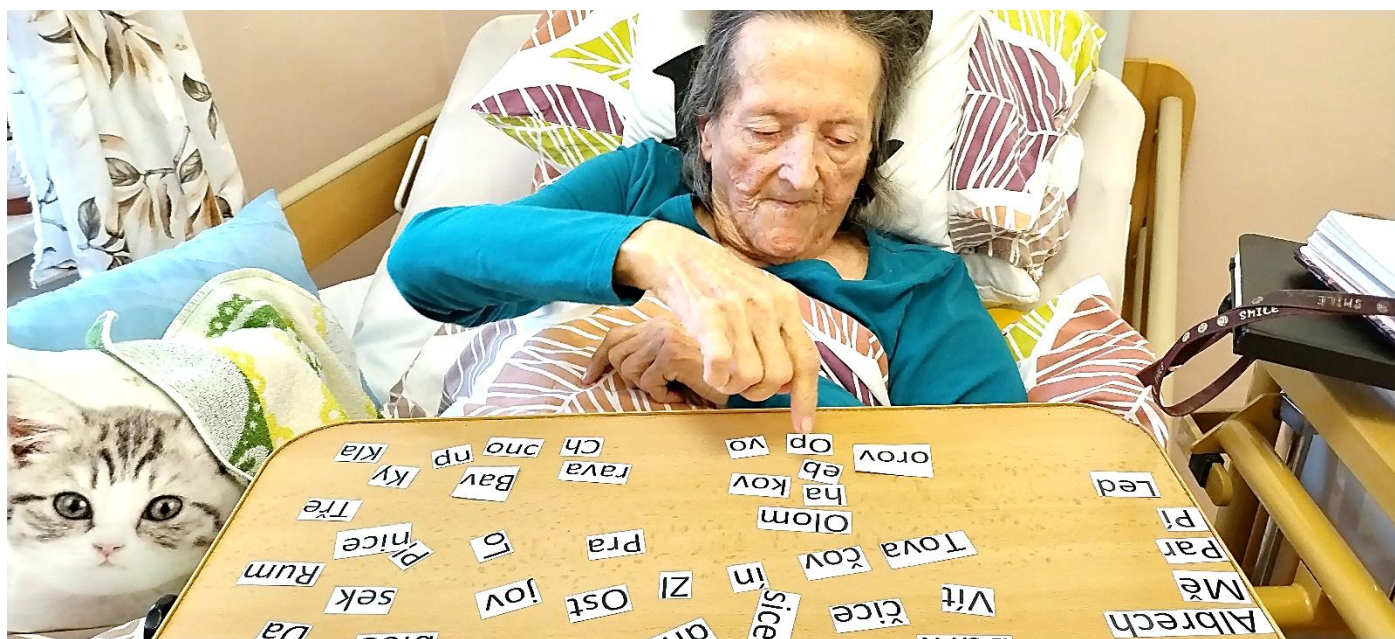


Oslavenci





Cvičíme jemnou motoriku, pozornost



Příprava pohoštění na kavárničku



Sportujeme



Výroba masek pro děti MŠ Demlova



Setkání obyvatel s vedením domova



Kdo vymyslel ...

Cesta na popraviště? Saint Lazare.

Většina našich čtenářů ví, že Saint Lazare je 800 let staré pařížské vězení pro ženy. Městská rada pařížská odhlasovala nedávno, že budova bude zbořena a na jejím místě vystavěno nové moderní vězení. Tisíce vzpomínek pojí se k této budově, tisíce tragedií viděly její zdi, tisíce pověstí koluje o obyvatelkách jejích cel.

Původně byla v Saint Lazare nemocnice, potom v něm měl sídlo kněžský řád a nakonec se stal vězením. S budovou je spojen kus francouzských dějin. V jejích zdech dlela řada žen, které očekával smutný osud. Chmurnými chodbami ubíraly se mnohé z nich na popraviště.

Vězeňským lékařem je již po 30 let doktor Brizard. Viděl za svého působení mnoho tragedií, znal řadu smutně proslulých obyvatelk vězeňských cel a některé doprovázel i na cestě poslední. Pracuje nyní na knize, v níž chce vylíčit dějiny této historické památky od jejího vzniku.



Vězení Saint Lazare.

Kdo vymyslel ...

Minulost Saint Lazare je krvavá. Za francouzské revoluce hostilo vězení na 1400 politických vězňů ženského pohlaví. Polovička z nich zahynula guilotinou. Nešťastné ženy ani nevěděly, jak smutný osud je očekává. Ve vězení jim nebylo nejhůře, neboť jim bylo dovoleno bavit se hudbou nebo hrou míčem na vězeňském dvoře.

Byla jim ponechána naděje, že budou brzo propuštěny na svobodu. Každého dne byla vyvolávána jména a ženy radostně sbíraly své věci, které jim byly ponechány, domnívajíce se, že hodina svobody udeřila. Místo toho čekala na ně venku kára, která je odvážela na popraviště.

Pověstné byly později dvě ženy, které strávily mnoho měsíců v Saint Lazare: **madame Steinheilová** a **madame Humbertová**. První z nich byla obžalována, jak se snad starší čtenáři pamatují, z vraždy svého manžela a své matky. Ve vězení se jí neříkalo jinak než „krásná Meg“.

Byla to žena přímo ďábelsky chytrá, která uváděla policii, soudce i porotce přímo v zoufalství svou obratnou taktikou. Svědčily proti ní velmi závažné indicie, ale krásná Meg uměla průběh vyšetřování tak zamotat, že ji porotci přes všechno uznali za nevinou. Povídalo se, že její krása byla u mužských porotců ne nepodstatnou složkou při posuzování viny, ale kdo může sahati dnes těmto lidem do svědomí?

Madame Steinheilové nepůsobila však jen na porotce. Když byl vynesen osvobozující rozsudek a krásná žena se objevila na ulici, uspořádal jí pařížský lid bouřlivé ovace a listonoši se ohýbali pod tíží nabídek k sňatku, které dostávala. Vybrala si z nich nabídku nejvýhodnější, která pocházela od anglického lorda. Zdali mu přinesla štěstí, nevíme.

Madame Humbertová nemilovala krev, zato tím více peníze, žila mnoho let královsky ve svém paláci za peníze, které uměla s neomylnou jistotou vylákati od mužů i žen. Když se to při procesu spočítalo, dělalo to na 100 milionů zlatých franků!

Ne nadarmo jí nazvali největší podvodnicí světa. Paní Hanouová ji později chtěla napodobiti, ale nedotáhla to než na několik milionů, a pak byla zavřena a odsouzena.

Nejproslulejším členem vězeňského souboru byla však bez odporu Mata Hari, tanečnice a vyzvědačka, jejíž proces vzbudil za války ohromnou sensaci.

Kdo vymyslel ...

Měla celu v oddělení, kterému se říkalo lidové „menažerie“. Je to řada cel, které ústí s obou stran do chodby. Mřížemi je do všech cel viděti. Je to opravdu jako zvěřinec, jen s tím rozdílem, že za mřížemi nejsou zvířata, nýbrž lidé.

V tomto oddělení byly umístěny za války vyzvědačky. Mata Hari měla větší a pohodlnější celu než ostatní. Byla také větší vyzvědačka, než její kolegyně.

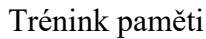
V Saint Lazare strávila 9 měsíců a chovala se statečně. Odvaha ji neopustila ani ve chvíli, když jí dr. Brizard v průvodu majora Julienu přišel oznámiti, že příštího dne bude popravena. Mata Hari ukazovala právě dozorkyni zamilovaný svůj tanec. Zmlkla a požádala, aby před popravou mohla býti přítomna mši.

Bylo jí vyhověno. Na popravu si vzala nejkrásnější šaty. Když opouštěla celu, prohodila: „Pojďme tedy k poslednímu tanci!“

Nedala se spoutati. Byla snad méně rozčílena, než vojáci, kteří byli k popravě komandováni. Dvanáct výstřelů zahřmělo, ale jen dva jí zasáhly. Jeden jí provrtal nohu — a druhý srdce. Bez hlesu se skácela — — —



[Mata Hari.](#)
[Zdroj: archiv Bejvávalo.cz,](#)
[původní autor neznámý.](#)



Kvíz: Zeměpis ČR

-

- a) 1266 m
b) 1492 m
c) 1602 m
d) 1708 m

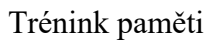
- a) Německo
b) Polsko
c) Slovensko
d) Rakousko

- a) Lobendava
b) Jiříkov
c) Šluknov
d) Velký Šenov

- a) Vysoká Hole
b) Lučná hora
c) Milešovka
d) Vysoké kolo

-

- a) Amatérská - Punkevní jeskyně v Moravském krasu
b) Koněpruské jeskyně
c) Javoříčské jeskyně
d) jeskyně Ementál



8) Kolik metrů tento nejdelší jeskynní systém měří?

- 9) Jak se nazývá naše nejdelší řeka?**

- 10) Kolik měří nejdelší řeka?**

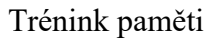
- 11) Která řeka je nejvodnatější?**

- 12) Který rybník má největší plochu hladiny?**

- 13) Jak se jmenuje přehradní nádrž s největší plochou hladiny?**

- 14) Který vodopád je nejvyšší?**

- a) Rešovské vodopády
b) Pančavský vodopád
c) v Karlově Studánce
d) Wolfgangovy vodopády



Trénink paměti

15) Který most je nejdelší?

- 16) Která chráněná krajinná oblast je největší?**

- 17) Jak se jmenuje největší národní park?**

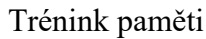
- 18) Které krasové území je u nás největší?**

- 19) Jak se jmenuje naše největší skalní město?**

- 20) Jak se jmenuje náš nejstarší dochovaný kamenný hrad?**

- 21) Můžeme se pochlubit největšími slunečními hodinami ve střední Evropě, které mají rozměr 7 m a jejich ukazatel času je dlouhý 3 m. Ve kterém městě se nacházejí?**

- a) Praha
b) Brno
c) Prachatice
d) Český Krumlov



22) Která radnice se může pochlubit nejvyšší radniční vyhlídkovou věží u nás?

- 23) Který samosprávný kraj má nejmenší rozlohu?**

- 24) Který samosprávný kraj má nejmenší počet obyvatel?**

- 25) V Baťových továrnách v Otrokovicích se vyráběly i pneumatiky, které dnes mají značku:**

- 26) Ve Zlíně se narodila i spousta dalších významných osobností. Mezi ně nepatří:**

-

Výsledky:

1b, 2c, 3a, 4a, 5c, 6a, 7a, 8c, 9a, 10c, 11d, 12c, 13b, 14b, 15a, 16d, 17a, 18a, 19a, 20b, 21c, 22b, 23c, 24c, 25a, 26d.

Spokojenost, nebo štěstí?

Když naši počátkem sedmdesátých let emigrovali z tehdejšího Československa, byly mi necelé dva roky. Rodiče mezi sebou i se mnou mluvili česky, takže mateřštinu jsem zvládala, ale jinak jsem ke své rodné zemi žádný vztah neměla. Doma jsem se cítila v Sydney. Do Prahy jsem se podívala až jako čerstvá novomanželka – s Deanem jsme si ten výlet dopřáli jako svatební cestu. Oběma se nám tu líbilo a plánovali jsme, že se sem zas vypravíme, až budeme mít děti. „Ať vědí, v jaké zemi mají část kořenů,“ tvrdil můj muž.



Osud však chtěl jinak. Několikrát po sobě jsem potratila a pak už jsem se o další těhotenství nepokoušela. Po pár letech jsme se s Deanem rozvedli a já od té doby žila sama. Byla jsem docela spokojená, můj život jel v zaběhnutých kolejích, které mi vyhovovaly. Dělal jsem zajímavou práci v jednom velkém kulturním centru. Dopřávala mi spoustu zážitků i setkání s inspirativními lidmi. Ani seznámit se s přitažlivými muži pro mě nebyl problém. Já ale žádného chlapa nechtěla, bavilo mě žít „single“. Byla jsem prostě spokojená. Ale když se tak koukám nazpátek, dochází mi, jak propastný rozdíl je mezi spokojeností a štěstím. Tehdy mi to ale ještě nedocházelo.

Až při oné služební cestě. Je to sedm let, co se naskytla možnost letět pracovně do Prahy. Šlo o mezinárodní kulturní projekt, na němž se naše centrum podílelo. Zaměstnavatel se obrátil rovnou na mě, protože bylo známo, že umím česky. Mělo jít o pár týdnů organizační práce v Praze, což by samozřejmě znalost češtiny usnadňovala. Ani jsem moc neváhala a kývla jsem. Byla bych však tenkrát stejně ráda odletěla kamkoli jinam, lákalo mě spíš zpestřit si všední život delší cestou.

Prahu jsem už ani nepoznávala. Letiště sice tehdy ještě neneslo jméno Václava Havla, ale už vypadalo jinak, než když jsme na něm kdysi přistávali s Deanem. První dny jsem na nějaké rozkoukávání neměla čas. Práce mě úplně pohltila. Ale tak po čtrnácti dnech, kdy už jsem si konečně našla systém

ve svých pracovních povinnostech, jsem se jen tak nazdařbůh vydala městem. Prohlížela jsem si notoricky známé památky, navštívila jsem nějaká muzea, kostely, projela se parníkem po Vltavě, ale táhlo mě to i mimo centrum. V dalších dnech jsem se na procházkách Prahou a bloumání jejími ulicemi stala doslova závislá. Připadala jsem si tu jako ryba ve vodě, už vůbec ne jako cizinec. I když jsem tu neměla přátele, známé, prostě to, co dělá domov domovem, přesto jako bych se opravdu vracela domů. Město mi začalo „vrůstat pod kůži“, cítila jsem jeho blízkost, jako by mě oslovovalo, přijímalo do své náruče. Zkrátka jsem najednou cítila, že je mi tu tak nějak opravdově dobře. Připadala jsem si najednou šťastná, i když jsem k tomu neměla žádný zvláštní důvod. Pořád to byl ale jen pocit z příjemné pracovní cesty, neplánovala jsem tu zůstat. Docela přesně si ale pamatuju okamžik, kdy mi to poprvé blesklo hlavou.

Náhodou mě při mých toulkách nohy zavedly do jedné malé prodejní galerie. Po pravdě řečeno tam nebylo nic, co by stálo za pozornost nebo mělo nějakou skutečnou uměleckou hodnotu. Nadchlo mě ale něco jiného. Na první pohled bylo zřejmé, s jakou láskou je tahle galerie vedena a opečovávána. Její duší byla Irma. Žena zhruba mého věku, milá, vstřícná, a přitom ne vlezlá. Vše mi ukázala, ale nenutila mě nic kupovat, jako jsem to předtím zažila ve spoustě podobných podniků v centru. Dala jsem se s ní do řeči a vůbec se mi odtamtud nechtělo pryč. Povídaly jsme si o všem možném: o umění, o životě a nakonec i o chlapech. Rozhodla jsem se, že se k Irmě musím vrátit něco koupit. A nebyla to návštěva poslední. Dokonce se ukázalo, že můžeme i spolupracovat. Něco málo jsme domluvily i zrealizovaly. Rychle se z nás s Irmou staly přítelkyně. Občas jsme zašly na nějaký literární večer, seznámila mě s pražskou alternativní scénou... prostě Irma dodala mému pobytu v Praze to poslední, co mu chybělo k dokonalosti. A já se rozhodla. Chci tu zůstat. Chci tu žít. Chci tu mít galerii...

Moje česká mise se mezitím chýlila ke konci a já téměř nespala. Sotva jsem ulehla, přemýšlela jsem nad budoucností, snila a své sny přetavovala do reálných plánů. Do Sydney jsem se vracela už pevně rozhodnutá. Několik měsíců trvalo, než jsem vyřídila všechno potřebné, dala výpověď v zaměstnání a také převedla své úspory, uložené většinou v obligacích, na použitelné peníze.

Když si po půl roce letadlo, v němž jsem seděla, znovu sedalo na přistávací plochu pražského letiště, už jsem měla pocit, že se vracím. Zpátky domů?

Nevím, tak se to asi říct nedá. Spíš se hodí výraz „staronový domov“ – jako bych se vracela do matčina lůna. Ale návrat to byl! A teď už jsem šestým rokem v Praze opravdu doma a mám tu svou vysněnou malou galerii. Teprve tady mi došlo, jak propastný rozdíl je mezi spokojeností a štěstím. Nejsem sice se vším spokojená, ale jsem šťastná. A musím říct, že to je mnohem lepší než opačná varianta: být spokojená, ale ne šťastná.

Vděčné oči potřebuju k žití

Odmalička jsem si přála stát se zdravotní sestrou – „sestřičkou paní doktorky“ – jak jsem to jako holčička označovala. Byla to moje nejoblíbenější hra, do níž jsem zatahovala celou rodinu. Kam dát po dokončení základky přihlášku tedy vůbec nebylo pochyb. Na zdrávku jsem se dostala a studium mě opravdu bavilo. Maturitu jsme ani moc neoslavovali, všichni z mého okolí ji považovali za naprostou samozřejmost. Zaměstnání jsem našla také snadno, všechno šlo jako po másle. Práce se mi líbila, byť jsem dělala se starými lidmi, kde to občas bylo opravdu náročné. Ale měla jsem pocit, že to má smysl, že mě potřebují. „Zuzanko, vy jste tak hodná...“ říkali mi a v očích se jim zračila dojemná vděčnost. „Zuzanka, to je náš anděl,“ slýchala jsem na chodbách a vždycky mi to vykouzlilo úsměv na rtech, a zahřálo mě to u srdce.

Po čase jsem se znovu pustila do studia, chtěla jsem si udělat bakalářské zkoušky na medicíně, abych mohla dělat i náročnější činnosti. A právě tady začal problém. Nikdo mě k ničemu stejně nepustil. I potom, co jsem se stala bakalářkou, na mě zůstaly jen ty podřadnější práce. Práce mi nevadila, to vůbec, moje pečovatelské sklony se nikam nevytratily, ale chtěla jsem se někam posunout, chtěla jsem i víc! Jenže od toho tu byly starší sestry, které třeba měly nižší vzdělání, ale to nikdo nebral v úvahu. Ani platově jsem si nijak nepomohla, což mi začalo vadit hlavně ve chvíli, kdy jsem se zamilovala a plánovali jsme koupit na hypotéku byt a založit rodinu.

Ale abych to neprodužovala, prostě jsem se jednoho dne rozhodla ze zdravotnictví odejít. Kamarádka mi dohodila místo v jedné PR agentuře, kde jsem dostala na starost farmaceutickou oblast, v níž jsem se celkem

vyznala. Najednou jsem měla skoro třikrát větší plat, a přitom volné víkendy, večery i noci, jedním slovem nádhera!

S Markem jsme si koupili vytoužený byt a začali se těšit ze života! Mohli jsme si teď dovolit cestovat, já se už nemusela vydávat do obchodů jen v období slev, chodili jsme na večere a kupovali si všemožné dobrůtky... Připadala jsem si jako v jiném světě.

Na tomhle růžovém obláčku jsem se vznášela asi rok. Pak se ale kdesi uvnitř mé duše ozval zvláštní smutek. Nejdřív nenápadně, skoro jsem to nevnímala. Všechno jsem začala brát jako samozřejmost a ta všelijaká potěšení už mi vlastně ani nedělala radost. Pak si toho všiml i Marek: „Víš, že ses v poslední době skoro přestala smát?“ A měl pravdu. Přestala jsem se i těšit. Hlavně do práce. Něco mi tam chybělo. Dost dlouho mi trvalo, než jsem pochopila, co. Až když mě kolegyně nutila překrucovat fakta ve prospěch našeho klienta, došlo mi to. Tahle práce vůbec není opravdová. Připravím nějaké podklady, někdo je převezme, rozešle a dál už jsem každému fuk... výsledek ani nevidím, nevím, kdo a kde moji práci použije. Ozvou se jen, když se někde stane chyba. Ale hlavně: nikde jsem se nemohla dopátrat, komu je moje práce užitečná. Chyběl mi kontakt s lidmi. Chybělo mi, že pro někoho něco udělám a on se mi odmění úsměvem. Tady se komunikovalo přes maily a intranet. Většinu lidí, se kterými jsem pracovala, jsem znala jen z fotky v záhlaví mailu. Už mi nikdo neříkal: „Vy jste tak hodná, Zuzanko...“ Už ve mně nikdo neviděl anděla. Už jsem se nesetkávala s očima plnými vděku. Zjistila jsem, jak moc mi to chybí a jak nesmírně mě to táhne tam, kde budu opravdu někomu užitečná.

Markovi jsem se o svých pocitech bála zmínit. Řekne si, že jsem blázen, když se chci vrátit někam, kde budu mít mnohem nižší plat a přitom nesrovnatelně víc práce. Měla jsem strach, že mě nepochopí. Navíc máme tu nešťastnou hypotéku...

Přijal to ale úplně báječně. Nejdřív mě sice chvíli zkoušel umluvit, abychom si pořídili miminko, když mám potřebu se o někoho starat, ale dobře věděl, že za tím je něco jiného. Že se ve své současné práci

začínám trápit a jen kvůli penězům ji dělat nedokážu. Nikdy mu nepřestanu být vděčná, že mě tehdy pochopil a podpořil...

„Zuzi...“ zaváhal a vzal mě za ruku. Srdce mi tlouklo jako splašené. Já v tu chvíli už věděla, co chci, ale potřebovala jsem, aby to vyslovil on. Teprve pak to bude v pořádku. A Marek mě nezklamal! Poskytl mi další důkaz, že je pro mě ten pravý, že je to partner na celý život. „Vrať se do té eldéenky, Zuzko, k těm svým babkám a dědečkům,“ řekl po chvíli a jeho výraz náhle zvažněl. „Já tě chci mít doma šťastnou a tebe ta jejich vděčnost tak nabíjela, že jsi z ní svítila i doma. Ted' nesvítiš a já to vidím. Tohle nechci. Tu hypotéku nějak zvládneme, prostě budeme muset trochu šetřit,“ dodal už zase vesele. „Začneme tím, že půjdeš vrátit ten drahý kabát, co sis koupila.“ Když viděl můj vyděšený výraz, dodal pobaveně: „To víš, že si ho nech. To byla legrace, přece!“ Tolik se mi ulevilo. Zjistila jsem, že mám nejbáječnějšího chlapa na světě a nejbáječnější práci. I když to asi většině lidí přijde nepochopitelné. Do eldéenky žádný nářesk nebyl, a tak jsem se mohla ihned vrátit mezi ty své staroušky. Navíc se tam během mé „pauzy“ změnilo vedení a já byla dost překvapená. Mile, zdá se totiž, že se blýská na lepší časy a já se dostanu i k jiné práci a budu moct víc uplatnit svou kvalifikaci. Ale to je vedlejší. Hlavně že opět slýchám: „Zuzanko, vy jste tak hodná...“ A že ve vděčných očích nemocných vidím smysl svého života.



DUHA

Duhu si doma bez problémů vyrobíte pomocí vody a zrcátka. Stačí si počkat na slunečný den, nalít do misky vodu, vložit nastojato, ale mírně zešíkma zrcátko a rozhlédnout se po stěnách, kam se...

B	A	Í	T	U	N	D	A	P	A	Z	C	H	L	Í	P	N	Í	K
O	K	U	S	A	D	L	O	K	R	A	J	E	K	Ř	N	Í	Á	
J	M	G	O	L	O	R	T	S	A	O	N	D	Á	E	Ž	Í	Č	
O	Í	E	N	R	T	A	R	B	M	K	D	I	C	O	C	T	R	
V	J	K	T	N	E	P	R	O	V	I	N	Ě	N	Í	V	U	U	
N	B	N	A	A	Š	R	O	U	B	O	V	Á	K	R	Z	N	B	
Í	O	L	L	R	L	O	S	U	M	S	I	E	T	A	O	R	L	
K	I	U	P	H	A	U	A	E	Y	C	H	A	H	S	N	N	H	E
F	T	K	E	Č	Á	T	R	V	Y	P	O	U	K	L	O	S	T	
S	E	O	N	P	E	E	E	G	S	D	N	E	T	I	I	F	I	
A	R	C	N	T	C	K	T	N	I	U	Č	A	A	N	A	C	B	
M	S	Z	A	E	U	P	A	N	T	E	I	S	M	U	S	D	E	
O	I	R	P	L	L	Ž	A	Í	N	Á	R	Í	B	O	O	O	Ř	
S	P	T	H	O	I	K	U	A	R	U	T	L	U	K	R	B	T	
T	Á	Á	M	V	V	M	R	P	N	Y	C	N	R	O	I	Y	O	
Ř	N	B	E	Í	Ě	Ě	I	O	M	O	M	E	Í	Í	P	T	P	
Í	A	C	D	N	T	L	Ď	S	T	U	D	Á	N	K	A	Č	S	
L	I	T	Í	T	S	M	O	R	A	N	A	A	A	Í	P	E	Á	

ANODA
 ASIMILACE
 ASTROLOG
 ATEISMUS
 ATENTÁTNÍK
 BOJOVNÍK
 BRATR
 BUCEK
 BURČÁK
 CEREMONIÁŘ
 ČTVRTHODINA
 DÍVKA
 DOBYTČE

FILANTROP
 FONTÁNKA
 HORNINA
 CHLÍPNÍK
 CHMURA
 KARATE
 KLENOT
 KONTROLA
 KULHÁNÍ
 KULTURA
 KUSADLO
 METALURGIE
 MORANA

MSTÍTI
 NÁPIS
 NEPLATNOST
 NEPROVINĚNÍ
 NOŽÍK
 NUCENÍ
 OBÍRÁNÍ
 OBJÍMKA
 OKOUNI
 OKRAJEK
 OSMIVESLICE
 PANTEISMUS
 PAPIROSA

PLOMBA
 PRATETA
 PRODĚKAN
 PROUTEK
 PYROMAN
 RANEČEK
 RECEPTÁŘ
 SAMOSTŘÍL
 SHRUTÍ
 SLIPR
 SMYTÍ
 SNAŽIVEC
 SPOTŘEBITEL

STUDÁNKA
 ŠROUBOVÁK
 TAMBURÍNA
 TERASO
 UMĚNÍ
 VRTÁČEK
 VYPOUKLOST
 VYSVĚCENÍ
 ZAPADNUTÍ
 ZASUNUTÍ
 ZPOVĚĎ

[illegible]

"Ale velmi rád, pane doktore. Tak nejprve jsem stvořil nebe a zemi..."

"Jeden ? Tady jedou v protisměru všichni !"

"Ne. Já se s ní vždycky vsadím, že přijdu brzo, a ona má pak radost, že vyhrála."

„Jednoduše. Pohrozil jsem jim, že pokud nezaplatí, rozhlásím všem jejich ostatním věřitelům, že nám zaplatili!“

"Nevím. A ani mě to nezajímá."

"Jistě, počkej chvíličku."

"Pane bože, dej tomu lvovi křesťanské city." A ten lev se postaví na zadní, sepne ruce a říká: "Děkuji ti Hospodine za jídlo, které teď přijmu."

A detailed illustration of a bouquet of flowers. The bouquet is composed of several large, light pink roses with prominent spiral petals, interspersed with smaller, deep red roses. There are also small, bright yellow roses and clusters of tiny purple flowers. The arrangement is filled with lush green leaves and stems. The entire bouquet is tied together with a wide, light purple ribbon, which forms a bow at the base. The stems are wrapped in a green, textured material, possibly representing grass or a decorative wrap. The background is plain white.

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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Blažková Miluška
pan Fukal Karel
paní Kosičková Drahomíra

V únoru slaví své narozeniny:

Paní Verona Urbánková
Pan Jindřich Buďa
Paní Vilemína Jandová
Pan Antonín Jurkovič



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Ludmila Cupáková

Blázna poznáš podle řeči, moudrého podle mlčení.

Pythagoras

Nemůžeme změnit vítr, ale můžeme správně nastavit plachty.

Aristoteles

To, co se zdá býti nemožné, je pouze výzva.

Neznámý autor

Chytrý člověk vyřeší problém. Moudrý se mu vyhne.

Albert Einstein

Pokud budeme posuzovat rybu podle její schpnosti šplhat na strom, pak budeme celý život věřit tomu, že je neschopná.

Albert Einstein

Problém s tímto světem je ten, že inteligentní lidé jsou plni pochybností, zatímco ti hloupí jsou sebejistí.

Charles Bukowski

Čas pomůže hojit všechny rány, ale zároveň splnit všechny cíle. Nikdy nespěchej na to, čeho chceš dosáhnout.

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

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