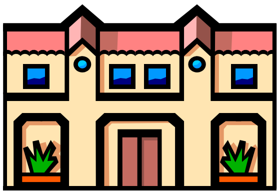
SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18



Číslo 3

BŘEZEN 2017

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel…
Přečetli jsme za vás
Osobnosti Třebíčska
Zdraví
Fotografie z akcí
Horoskop
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty

Ohlédnutí za únorem…. ***DpS Koutkova***

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***ŠAFÁŘANKA***, *pěvecké vystoupení* ***3.2. v 9.30*** *v atriu*
- ***Cestování s pí Mrvkovou 6. 2., 13. 2., 20. 2. a 27. 2 od 14.00hod.*** *ve školící místnosti ve 2. patře*
- ***U3V –1.2. a 15.2. v 10.00 a ve 13.00 hod.*** *ve školící místnosti ve II. patře*
- ***Dobrovolníci z Dukovan –9.2. v 15.15 hod.***
- ***Canisterapie – 13. 2.***
- ***Důchody – 15.2.*** *od* ***10.00*** *hod. v kanceláři soc. pracovnice*
- ***KAVÁRNIČKA 2.3. od 14.30 hod. v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci únoru /hudba:FIALOVÁ A ŠVARC*
- ***MASOPUSTNÍ REJ*** **– hudba p. Petr Gross** ***21.2. od 13.00 hod***
- ***PRODEJ LEVNÉHO TEXTILU – 22. 2.***

Připravujeme v měsíci březnu….

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)

- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu*** *(podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu")*
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti*** *(podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu")*
- ***Společné zpívání s kytarou a harmonikou – 3. 3. v 10.00 hod*** *ve III. patře u jídelničky (pí Mrvková a p. Nosek)*
- ***Cestování s pí Mrvkovou 6. 3. a 13. 3., od 14.00*** *ve školící místnosti ve 2. patře*
- ***U3V –1.3., 15.3. a 29. 3. v 10.00 a ve 13.00 hod.*** *ve školící místnosti ve II. patře – s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktora soc. péče Naďa Hospůdková*
- ***Dobrovolníci z Dukovan –9.3. v 15.15 hod.***
- ***Důchody – 15.3.*** *od* ***10.00*** *hod. v kanceláři soc. pracovnice*
- ***Canisterapie -*** *na pokojích a OZR- termím upřesníme*
- ***KAVÁRNIČKA 16.3. od 14.30 hod. v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci březnu /hudba:FIALOVÁ A ŠVARC*
- ***Vystoupení gymnastek z Přibyslavic – 21. 3. ve 14.00 hod.*** *v atriu*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***4.3.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v sobotu ***18.3.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Mše Církve československé husitské
v pondělí ***7.3. v 16.00*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Ohlédnutí za únorem……. ***DpS Kubešova***

- ***Cvičení pro radost i kondici***
- ***Důchody- 15.2.*** *od 10.00 hod*
- ***Pravidelná canisterapie*** *– vždy v pondělí*
- ***Petanque***
- ***Procvičování paměti***
- ***Středeční filmová hodinka***
- ***Kadeřnice- 28.2.***
- ***Masopustní kavárnička s vyhlášením „nejhezčí masky“ – 16.2.***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Hudební klub s p. Picmausem*** *–* ***6.2.***

Připravujeme v měsíci březnu….

- ***Klub pečení -21.3.***
- ***Filmové hodinky - vždy ve středu***
- ***Petanque***
- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Hrajeme k MDŽ- 8.3.***
- ***Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci březnu- 21.3****. ve 14 hodin v jídelně, hrají Kmochovi sirotci*
- ***Bleší trh -16. 3.*** *– účastnit se mohou i rodinní příslušníci*
- ***Důchody - 15.3.*** *od 10.00 hod.*
- ***Cvičení pro radost,*** *cvičení s nářadím*
- ***Tvořivé dílny***
- ***Gymnastické představení našich nejmenších - 29.3.***

Mše svatá v měsíci únoru

v úterý ***14.3****. a* ***28.3.****ve* ***14.15*** *hod.*

ve společenské místnosti ve 2. patře

slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Nejedeme náhodou z kopce?

Vážení přátelé, k napsání tohoto kritického článku mě donutil tisk. Jsem z toho smutný, protože věřím v jeho pravdivost a byl vydán Agrární komorou ČR s podpisem autorky.

Chabé výsledky našeho zemědělství

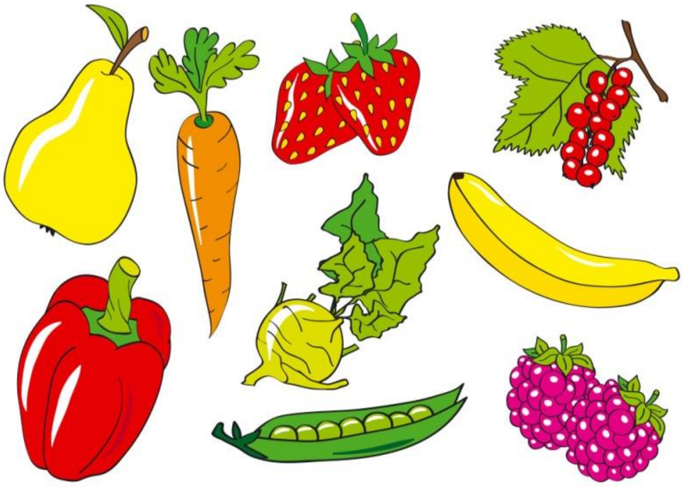
Výsledky, ke kterým se naše zemědělství a potravinářství při využívání společného evropského trhu propracovalo, jsou chabé.

Zatímco původní členské země EU dbají o udržení zaměstnanosti svých farmářů a potravinářů a podporují export jejich produkce z národních rozpočtů, naše všechny vlády se dokázaly nad tyto přízemní problémy povznést, přijaly tento „solidární“ přístup a nám neustále tvrdí: „CO SI NEVYROBÍME, TO SI DOVEZEME.“

Venezuela se potácí v krizi

Nesprávnost tohoto výše uvedeného rčení a přístupu můžeme vidět na potravinové nesoběstačnosti Venezuely, která se potácí v těžké potravinové krizi. Někdo řekne: „NÁM TO NEHROZÍ“, ale bohužel je to holá skutečnost.

Ovoce a zelenina



Naše země leží v mírném pásmu s optimálními podmínkami pro výrobu živočišné a rostlinné produkce potřebné k naší výživě, kterou běžně konzumujeme.

V základních druzích, jako jsou jablka, hrušky, třešně, rybíz, angrešt, broskve jsme byli vždy soběstační, dovezli jsme pouze nepatrné množství raných broskví.

U jablek jsme v roce 2015 proti roku 2000 vyprodukovali jen 1/3 a hrušek 14 %. V roce 2015 jsme dovezli 86 % hrušek, aniž bychom věděli, kolikrát a čím jsou chemicky ošetřeny. Samozřejmě ty méně ošetřené si exportéři nechávají pro domácí trh.

Naši řidiči v jedné nejmenované zemi při nakládce zaslechli: „Ty nenakládejte, ty jsou ošetřeny jen 6x a jsou určené pro náš trh. Naložte ty, které jsou ošetřeny 12 x, ty vydrží déle!“

Obdivujeme krásně vypadající ovoce a ani nás nenapadne, na jakých půdách vyrostlo, jak se hnojí, jak se ošetřují, jaká nevhodná chemická ošetření

používají. Ta jsou u nás zakázána, ale je taktéž zakázáno v Turecku, odkud dovážíme stovky kamionů zeleniny?

U drobného ovoce je situace přímo alarmující. třešní bylo v roce 2000 sklizeno 13 tisíc tun a o pět let později jen 1,8 tisíce tun, to představuje jen 17 %, rybízu 10% a angreštu za stejné období jen 1,6%.

Kořenová a košťálová zelenina

Půdy pro kořenovou zeleninu jsou u nás vhodné, ale asi je lepší zatravnit, nebo pěstovat ekologické seno a pak to přes granule spálit. Situace u kořenové zeleniny je obdobná jako u ovoce.

Nejhorší situace je u zeleniny košťálové (kedlubna, kapusta, květák, zelí).

Oblíbeného květáku se sklidilo v roce 2000 28 tun a od roku 2011 se nepěstuje vůbec. Veškerý květák se dováží. Velmi závažný stav je u okurek, rajčat, cibule, česneku. U okurek jsme byli v roce 1990 vývozcem, dnes sklízíme 20 % objemu roku 2000.

A co říci na závěr?

Je zajímavé, že tato smutná statistka nevadí ani nám spotřebitelům, ani odborníkům na zemědělství a to jak na ministerstvu, tak poradcům pana premiéra.

Nedávno jsem potkal kamaráda, který se pozastavil nad znalostmi jeho dvanáctileté vnučky. „Přijeli jsme, říká, za babičkou na vesnici. Mimo jiné jsme zavítali na její milovanou opečovávanou zahrádku. To, že páťák nerozezná mrkev od petržele, by mě tak nešokovalo, spíš to, že nepoznala kedluben od hlávky zelí“.

A kdo za to může? Ještě před několika lety byla u každé školy tzv. pokusná políčka, kde žáci v pracovním vyučování byli vedeni k činnostem na vyhrazeném pozemku. Učili se půdu obdělávat, sít, sázet, jednotit, okopávat, zalévat, poznávat a výsledky – úrodu také zužitkovat. Zrušilo se vše, co se osvědčilo. Ale nevěšte hlavu, přátelé, prý se k tomu zase budeme vracet.

E. Škorpík
II. patro

Příběh o hlídání malého člověka

Při jedné návštěvě u tety Marie jsme si povídali a teta říká, ještě jsem Ti nevyprávěla příhodu o nás dvou. Kterou, ptal jsem se, a tak teta začala. Byl jsi malý kluk a já ještě mladé děvče a měla jsem za úkol od tety (moji babičky), abych Tě pohlídala.

Šila jsem si něco na stole a Ty seděl pod stolem. Byl jsem potichu a tak měla jistotou, že je vše v pohodě. Ale ptala se, co děláš Pepíčku, prý jsem odpověděl: já číhám Máňo, a tak odpověď zněla: číhej, Pepíčku, číhej. Babička se vrátila ze zahrady a ptá se, tak co děláte? Já došívám látku a Pepíček číhá pod stolem. Bylo ticho a tak babička byla spokojena, ale přesto se zeptala, co děláš Pepíčku, číhám babičko, číhám, prý jsem odpověděl. Babička se shýbla a nahlédla pod stůl. Sáhla pro mě a vytáhla ven jak Pepíčka, tak i tu věc, co svíral v ručičkách. Ta věc byl sváteční šátek babičky a nůžky. Babičce zmizel úsměv z obličeje, vyčinila mně, že špatně hlídám, když jsi tím „číháním“ vlastně stříhal třásně na jejím svátečním šátku. Řádně „číhače“ pohladila po zadku. Prý jsem křičel, že to bylo slyšet až u sousedů.

Moje babička (jako její teta) se jí pak omluvila a řekla, že zbytky třásní odstřihala a měla pěkný šátek.

Josef Kříž
III. patro

I TO SE MOHLO STÁT

Když se žena pozdě vdává,
nerada pak brzo vstává.
Muži se to také líbí,
dokud má ještě dost síly.

A co bude až ji ztratí?
na to nechtěl teď mysliti.
Kamarádi mu radili,
zajít k sexuologovi.

Ten pilulky ti napíše,
na ty tvoje sex potíže.
muž si od nich říci dal,
a sexuologa vyhledal.

Sice ho to něco stálo
a nebylo to zrovna málo.
Ale důležitý bylo -
manželství to zachránilo.

Dočekalová Xenie,II. patro

Tíha v srdci

V životě nás potká mnoho bolestných situací, kdy nám někdo ublíží nebo nás něčím raní. Někdy nechtěně, ale mnohem častěji cíleně.

Když se zamyslíte, asi každý si vzpomenete na situaci, kdy vás někdo zradil, zklamal nebo podvedl, zkrátka udělal něco, co ve vás vyvolalo hněv, zlobu a lítost a vy jste si v duchu a možná i nahlas řekli: to ti nikdy neodpustím. A celé roky v sobě nosíte křivdu, která se vám stala. Kdykoli si vzpomenete na osobu, jež vám ublížila, zatvrdíte se a říkáte si – neodpustím, tolik mě ranil, to by tak hrálo, ještě se na něj usmívat a dělat, že je vše v pořádku, že se nic nestalo. A zloba vás sžírá den za dnem- měsíce, roky.

Zloba vás sžírá… nezní vám to hrůzyplně? Já si vždycky vzpomenu na svoji babičku. Byla to žena s velice těžkým osudem. A víte, jak jsem ji vždycky viděla? Pokaždé usměvavou, ochotnou naslouchat nebo pomoct. Pokud jí někdo ublížil, říkala: „on neví, co mluví, je ještě mladý, nezkušený, život ho zatím nenaučil a tak to jinak neumí."

Anebo: „zažil už v životě mnoho zlého a tak se mu srdíčko zatvrdilo."

Pro každého měla pochopení, v srdci nosila lásku.

Teď si vedle sebe představte dvě osoby: ta první je celé roky sžíraná hněvem, ublížeností a zatvrzelostí, která vycházela z NEODPOUŠTĚNÍ.

Druhá celý svůj život s láskou pohlíží na bytosti okolo sebe, chápe chyby, které dělají, ODPOUŠTÍ…

Co myslíte, která z nich je ta šťastnější, která bude jednou „ odcházet" v klidu a beze strachu, protože bude mít v srdci lásku? Ano, uhodli jste..

A teď si představte sami sebe, jak by se vám ulevilo, kdybyste odpustili. Všechno a všem. Najednou by nebyl důvod nosit v sobě zlobu a

nenávist, vše by vyprchalo a uvolnilo by se vám místo pro lásku a láska znamená radost a štěstí.

Staňte se velkými. Vždyť odpustit znamená obrovský skok na duchovní příčce. Člověk přestane být malicherný a dovolí těm druhým jejich nedokonalost. Oni si dříve či později uvědomí, komu a jak ublížili a to vědomí si sebou ponesou, a věřte, že to je pořádná tíha.

Když duše bude chtít opustit tělo, vyklouzne bezbolestně z těla bytosti, která je naplněná radostí a láskou.

Tam, kde člověka tíží nenávist a neodpouštění i v okamžiku smrti, duše je lapená, bolest ji táhne zpět…

Zkuste si představit ty, co vám ublížili. Podívejte se na ně svýma moudrýma očima, uvědomte si jejich nedokonalost, chyby, které má každý z nás..

Shoďte s ramenou tu obrovskou tíži a uvolněte srdíčko pro příliv radosti a lásky,

A ODPUSŤTE .

Zettelmannová Svatava

Kdo vymyslel…

BRÝLE

I brýle mají svou historii

V moderní době, kdy stále přibývá lidí s oční vadou s nutností nosit brýle, si už ani nedokážeme život bez této pomůcky, nahrazující dobrý zrak, představit…

V dobách starověkého Egypta, Řecka či Říma pravděpodobně neexistovaly žádné pomůcky suplující dobrý zrak. Toto tvrzení je přinejmenším podpořeno dopisem, ve kterém jeden Říman v době kolem roku 100 př.n.l zdůvodňoval svou rezignaci tím, že už sám není schopen kvůli zraku číst. **Seneca** kolem roku 4 př.n.l četl prý knihy pomocí skleněné koule naplněné vodou, která písmo zvětšovala. **Nero** používal na sledování gladiátorů zelený smaragd, ale spíše to bylo pro jeho barvu, která filtrovala sluneční paprsky.
Nejstarší čočky byly nalezeny ve zříceninách antického Ninive. Byly z leštěného kamene. Kolem roku 1000 našeho letopočtu pak byl vynalezen tzv. **čtecí kámen**, pro nás známý jako lupa. Používali ho především dalekozrací mniši. V roce 1268 **Roger Bacon**, známý anglický filozof popsal používání čtecího kamene či skla pro ostřejší čtení. V roce 1289 se pak objevil spis popisující již čočky zasazené do obrouček. Vynález brýlí se tedy zasazuje do doby mezi roky**1268** až **1289**. První obraz znázorňující brýle byl namalován v roce 1352. Konkávní čočky pro krátkozraké byly použity až v 16. století.
Od doby prvního uvedení brýlí se vynález potýkal s problémem, který se řešil téměř 350 let. Byl to problém, jak brýle na obličeji udržet. V sedmnáctém století experimentovali španělští optici s hedvábnými stužkami, které byly připevněné ke sklům a zavazovaly se pomocí smyčky za ušima. Misionáři pak přivezli tento výrobek do Číny a tam, aby se nemusela stužka zavazovat, přidali na konec kovové nebo keramické závaží. Londýnský optik **Edward Scarlett** pak přišel s neohebnými postranními částmi, které samy za ušima držely. A tak se brýle začaly masivně v Evropě šířit.
Popularita brýlí byla ovšem v jednotlivých státech různá. Například ve Francii používali pomůcky na čtení jen v soukromí. Ve Španělsku naopak považovali brýle za prostředek, jak zvýšit svou důležitost a vážnost.

Dalším významným pokrokem byl vynález **Benjamina Franklina** z roku **1780** tzv. **bifokální čočky**, tedy čočky s dvojí ohniskovou vzdáleností. Tento vynález tak nahradil dvoje brýle, na dálku a na blízko. Z počátku byly ovšem takovéto brýle nevzhledné, čočky byly tmelené ze dvou částí a to viditelným způsobem. Jejich rozšíření si tedy počkalo až na první polovinu 19. století. O jejich masivní používání se pak zasloužil patent **Borsche** z roku **1908**, který spojoval obě čočky natavením.
Kolem roku **1800** se objevil v Anglii také **monokl**, který byl německým vynálezem ze století předešlého. Jeho oblíbenost spočívala především v tom, že nebyl tak nápadný jako brýle, dal se lehce skrýt a u mužů z vyšší vrstvy vytvářel jakousi auru nadřazenosti a arogance. Po první světové válce upadl monokl v nemilost, právě kvůli jeho spojení s německou národností. V 18. století se pak objevil ještě **lorňon**, dvě skla na rukojeti. Ta byla často umělecky zpracovaná, jelikož tento vynález používaly hlavně ženy a byl považován za módní doplněk.
Brýle ve dvacátém století pak podléhaly především módě. Na počátku století to byly kostěné obroučky, ve třicátých letech už byl výběr mnohem širší. Módní trendy jsou pak viditelné a typické pro jednotlivé módní vlny. Jistě si vzpomenete na popularitu lenonek či naopak dobu obrovských brýlí téměř přes celý obličej.
Zajímavou kapitolou byl také výběr těch správných dioptrií. Prodej brýlí byl totiž záležitostí obchodníků a to především podomních. Zákazník si tak vybral brýle a obchodník pak zkoušel skla tak dlouho, až zákazník „viděl“.

Ve třicátých letech pak začaly být také populární **sluneční brýle**.

Historie slunečních brýlí

Už římský císař Nero se díval na zápasy přes sklo smaragdu, aby mu světlo nepodráždilo zrak. Světlo vadilo i Eskymákům, když se odráželo od sněhu do jejich zraku. Jako ochranu vymysleli proříznutý kousek kůže s otvory. Číňané a někteří soudci nosili tenké destičky z šedého křemene. Ani ne tak kvůli ochraně jako proto, že chtěli působit tajemně. První tmavé čočky navrhnul v polovině 18. století James Ayscough. Málokdo tehdy věřil, že tmavá skla chrání zrak. Brýle vůbec byly považovány za šerednou zdravotní pomůcku. Teprve ve 20. letech 20. století se stalo nošení brýlí módní záležitostí. Klasické tmavé sluneční brýle vymyslel Američan Sam Foster. Napadlo ho, že pomocí tmavých skel se lidé konečně budou moci dívat do slunce. Prodej jeho brýlí brzy odstartoval davové šílenství a neobešly se bez nich ani celebrity jako např. James Dean. V šedesátých letech se nosily brýle podobné leteckým brýlím amerických pilotů. Brýle se zdraví prospěšným UV filtrem se začaly vyrábět až v roce 1937. Jakmile se lidé dozvěděli, že tyto skla chrání zdraví, začali je kupovat ve velkém.

Sluneční brýle dnes

Víte o tom, že tmavé brýle bez UV filtru jsou dokonce zdraví škodlivé? Umožňují totiž proniknout škodlivým slunečním paprskům ještě více, než kdybyste brýle neměli žádné. Naproti tomu kvalitní brýle s UV filtrem chrání zrak před poškozením a kůži okolo očí před tvorbou vrásek.

Vypijte sklenici rýžové vody a sledujte, co se stane s vaším tělem

Dobrý zdroj energie

Rýžová voda je plná sacharidů, což znamená energie. Lidské tělo potřebuje sacharidy na výrobu energie.

Jeden pohár rýžové vody hned zrána je skvělý způsob, jak začít den. Není proto divu, že například typickou snídaní v Asii bývá právě rýžová polévka.

Vodu z rýže můžete pít vždy i tehdy, když se cítíte unavení nebo, když máte málo energie.

Předchází zácpě

Rýžová voda je bohatá na vlákninu a usnadňuje pohyb potravy ve střevech.

Kromě toho, její obsah škrobu podporuje růst prospěšných střevních bakterií.

Zabraňuje dehydrataci

Během provádění fyzických aktivit, jako jsou cvičení nebo některé druhy manuálního zaměstnání, ztrácí naše tělo hodně tekutin prostřednictvím potu.

Rýžová voda je výborný způsob jak doplnit nejen tekutiny, ale i ztracené minerály a elektrolyty.

Nejlepší domácí lék pro virální infekce

Rýžová voda se často používá při léčbě horečky, protože zabraňuje ztrátě tekutin. Dále dodává tělu živiny a urychluje proces hojení.

Léčí průjem

Rýžová voda pomáhá nejen při zácpě, ale také při průjmu. Je účinným prostředkem na průjem jak u dospělých, tak u dětí.

Hlavně novorozenci a batolata jsou náchylní na infekce střev a průjem se u nich musí léčit velmi rychle, protože by mohlo dojít k nebezpečné dehydrataci a selhávání ledvin.

Jedna studie zjistila, že rýžová voda byla velmi účinná při kontrole a zastavování průjmů u malých dětí.

Předchází rakovině

Pravidelné pití rýžové vody dokáže předcházet některým druhům rakoviny, hlavně u orgánů trávicího traktu jako jsou žaludek či tlusté střevo.

Předchází Alzheimerově chorobě

Zatím to není 100% potvrzeno, ale některé zdroje říkají, že voda z vařené rýže dokáže bránit propuknutí Alzheimerovy choroby.

Jde tedy o další velkou výhodu pití rýžové vody a to hlavně u starších lidí, kde riziko této choroby s věkem prudce narůstá.

Ochrana před sluncem

V tomto případě nejde o pití rýžové vody, ale její nanášení na pokožku, aby se chránila před vlivem nadměrného vystavení se slunečním paprskům.

Rýžová voda totiž obsahuje látku zvanou oryzanol, která blokuje nebezpečné ultrafialové (UV) záření.

příspěvek poskytl pan Stanislav Tesař
I. patro

Sklenička pro srdce, a co mozek?

Zprávy ukazují, že červené víno může být prospěšné pro zdraví srdce. Je to dost dobrý důvod, proč začít pít alkohol?

Mnozí z vás jistě slyšeli nebo četli, že mírné pití alkoholu může být prospěšné pro vaše zdraví. Například ve zprávě CNN z prosince 1997 jsme mohli číst: “Sklenička denně zahání smrt”. Bylo zde konstatováno: “vědci uvádějí, že mírné pití alkoholu je, po zralé úvaze, zdravé a špatné účinky alkoholu jsou kompenzovány přínosem pro srdce”.

Pro mě, jako lékaře, je důležité vzít vědeckou literaturu a prozkoumat důkazy, než začnu radit pacientům, tak jak to někteří lékaři dělají, aby alkohol užívali k léčebným účelům.

Nejprve jsem získal původní dokument výzkumu publikovaného v New England Journal of Medicine (NEJM) z prosince 1997. Pak jsem hledal v literatuře všechny články, které byly publikovány o alkoholu za poslední tři roky. Co jsem našel, bylo docela překvapivé, s přihlédnutím ke všem populárním časopisům o prospěšných a léčivých vlastnostech alkoholu. Největší a nejdelší studie k tomu dni byla zveřejněna v New England Journal of Medicine v prosinci 1997 s názvem “Konzumace alkoholu a úmrtnost ve středním věku a u starších dospělých v USA”. Sledovala záznamy téměř 500 000 osob po dobu devíti let a ohlásila 20% pokles úmrtnosti během studie zejména ve věku 35 až 70, pro ty, kteří konzumovali alespoň jeden alkoholický nápoj denně ve srovnání s nealkoholiky.

Studie připisuje téměř celou nižší úmrtnost léčivým účinkům alkoholu jakožto ochraně proti kardiovaskulárním onemocněním.

Z čistě lékařského hlediska, měli by lékaři začít doporučovat konzumaci alkoholu k ochraně proti srdečním chorobám a na podporu zdraví? Mnoho lidí si tyto výsledky vykládá tak, že mírné pití alkoholických nápojů by mělo být součástí zdravého životního stylu.

Po pečlivém prostudování původní výzkumné zprávy z New England Journal of Medicine (NEJM), plus přezkoumání více než 50 dalších článků souvisejících s alkoholem, publikovaných v lékařské literatuře za poslední tři roky, jsem sepsal následujících šest bodů, které by měly být zváženy před použitím alkoholu pro léčebné účely:

- ❖ Alkohol je dobře známý rizikový faktor pro mnoho typů rakoviny. Studie z NEJM ukázala nárůst rakoviny prsu o 30% u žen, které užívají alkoholu tak málo, jako je jedna sklenička denně. Toto připočtěme k již známému zvýšení výskytu rakoviny úst, hrdla, žaludku, slinivky a rakoviny jater, souvisejícím s konzumací alkoholu.[i] Jediný důvod, proč celkově klesla míra úmrtnosti u populace, která pije alkohol, byl ten, že mnohem více lidí umírá na srdeční onemocnění než na rakovinu. Jak by mohl kterýkoli lékař čelit pohledu na pacienta, který pomalu umírá bolestivou smrtí na rakovinu jasně spojenou s alkoholem, kterému byl dříve doporučen jako způsob, jak snížit riziko infarktu jen o 30%, když jsou k dispozici jiná méně riziková preventivní opatření, aniž by vedla k riziku rakoviny jako vedlejšího efektu?

- ❖ Tím, že studie analyzuje pouze populaci ve věku 35 – 70, neodráží to celoživotní riziko konzumace alkoholu. Úrazy, spojené s alkoholem, jsou příčinou smrti číslo jedna mezi 15 – 30 lety.

- ❖ Mechanismus, jehož prostřednictvím alkohol dává ochranu srdci, může být škodlivý pro ostatní tělesné systémy. Alkohol chrání proti infarktu dvěma způsoby. Za prvé, snižuje hromadění plaku v cévách. Za druhé, alkohol působí jako ředidlo krve, čímž zabraňuje tvorbě sraženin v již zúžených koronárních cévách, což je spouštěcí událost u většiny infarktů. Narušování křehké rovnováhy krevní srážlivosti může být nebezpečné. Před několika lety bylo zjištěno, že aspirin má vlastnosti ředidla krve, které brání infarktu. Počáteční zprávy byly tak působivé, že tisíce lékařů dobrovolně začali denně brát aspirin jako součást studie pro dlouhodobý přínos. Výzkumný projekt byl však předčasně ukončen, když bylo zjištěno, že skupina,

která užívala aspirin, měla nečekaně vysoký počet příhod krvácivé mozkové příhody. Při pokusu zabránit infarktu ředěním krve, někteří z těchto lékařů zemřeli, nebo byli trvale invalidní kvůli krvácení do mozku. Dnes většina lékařů doporučuje aspirin jen pacientům, kteří již měli jeden infarkt, protože riziko druhého infarktu je větší než aspirinem vyvolané cévní mozkové příhody.

Tento příklad jasně poukazuje na nebezpečí zásahů, jako je to v případě alkoholu, do jemné rovnováhy těla v těchto oblastech srážení krve. Navíc, i když zabraňuje určitým druhům onemocnění srdce, je alkohol jasně spojen s problémy srdečního rytmu a kardiomyopatií, vedoucí k kongestivnímu srdečnímu selhání.

- 30ti procentní snížení úmrtnosti na srdeční onemocnění, které je připisované alkoholu, může být dosaženo a dokonce i překonáno jinými, mnohem méně riskantními způsoby. Četné studie prokázaly, že jednoduchá opatření v životním stylu mohou snížit riziko srdečních příhod o 50 až 70% bez jakýchkoliv škodlivých vedlejších účinků, které jsme u alkoholu zaznamenali.

- Metodologie a analyzování studií přinášejí pochybnosti o platnosti závěrů. Musíme pochopit, že všechny studie, týkající se zdravotního rizika a konzumace alkoholu, se spoléhají na to, že jsou údaje v dobrovolně vyplněných dotaznících přesné, správné a úplné. Nikdo ve skutečnosti pacienty nesleduje, nekontroluje jejich konzumaci ani neověřuje jejich tvrzení. Jeden z editorů NEJM, který napsal úvodník poukázal na to, že studijní skupina oznámila svou roční spotřebu alkoholu pouze na poloviční úrovni odhadované spotřeby v USA, založené na produkci a prodeji. Poukázal na to, že tato studijní skupina nereflektovala pitný režim průměrného Američana a ani přesně nevyplnila svoje dotazníky. Každý, kdo někdy pracoval s alkoholiky ví, že často zapírají svoji konzumaci alkoholu a někteří se mohli nepřesně umístit do skupiny abstinentů, což může ovlivnit platnost výsledků. Kromě toho, NEJM studie vyloučily z jejich statistik bez vysvětlení 32.000 jedinců, kteří měli rakovinu nebo cirhózu na začátku studie. Tyto nemoci jsou známé jako úzce související s konzumací alkoholu a jejich vyloučení mohlo výrazně změnit míru úmrtnosti.

- Kromě srdce má alkohol fyziologické dopady prakticky na všechny hlavní systémy těla. Při čtení laického tisku by někdo mohl snadno učinit závěr, že většina lékařských výzkumů v posledních letech se zaměřovala na pozitivní léčivé účinky alkoholu na srdce. Skutečnost je ale zcela jiná. Vyhledávání všech článků v anglickém jazyce týkajících se výzkumu ve vědecké literatuře v

posledních třech letech odhalilo 355 publikovaných článků, z nichž 48 bylo přehledových článků. Přehledové články shrnují a zestručnují výsledky výzkumů na příbuzné téma. Ze 48 přehledových článků 44 z nich jasně pojednávalo o toxických vlivech alkoholu, a ze zbývajících 4, které pojednávaly o srdečních výhodách, každý jasně uvedl negativní vedlejší účinky. Zde jsou vzorky stanovisek, vybraných ze souhrnů těchto článků.

Alkohol je neurotoxin spojený s významnou nemocností a úmrtností … může zvyšovat krevní tlak, poškození myokardu, přivodit arytmie a poškodit vývoj srdce plodu. – Sceepers, B.C. „Alcohol and the Brain." British Journal of Hospital Medicine, 1997; 57: 543-51

Je všeobecně známo, že alkohol zvyšuje riziko úrazu. – Guohua, L. „Alcohol and injury severity. Journal of Trauma 1997; 42:562-69

Alkohol může vést k nebezpečné hypoglykemii. – Meeking, D.R. „Alcohol ingestions and glycemic control. Diabetic Medicine 1997; 14:279-83

…s alkoholem jsou spojené problémy onemocnění jater, demence, zmatenost, periferní nervová onemocnění, nespavost, záchvaty, nedostatečná výživa, inkontinence, průjem, myopatie, nedostatečná starost o sebe, makrokrytolýza, deprese, fraktury a nepříznivé reakce na medikamenty. – Fink, A. „Alcohol related problems in older persons" Archives of Internal Medicine 1997; 157:242-3

Alkohol je dlouhodobě spojen s rizikem rakoviny dlaždicových buněk (squamous cell cancer)… – Thomas, D.B. „Alcohol as a cause of cancer. Environmental Health Perspectives 1995; 103:153-60

Vliv alkoholu na sexuální chování je velmi dobře znám. – Donovan, C. „A review of the literature examining the relationship between alcohol use and HIV related sexual risk-taking in young people." Addiction 1997; 90:319-28

Další studie ukázaly vztah mezi alkoholem a osteoporózou, chronickou gastritidou, žaludečními vředy, sníženou imunitní reakcí, agresivním chováním, deformacemi plodu a samovolnými potraty, a to je jen pár příkladů! Je těžké si představit, jak někdo může vzít tyto údaje, a shrnout je do závěru, že prospěšné vlastnosti alkoholu převažují toxické účinky i při konzumaci přiměřeného množství.

Je třeba zvážit návykový potenciál na alkohol s jeho výslednými sociálními a ekonomickými dopady. Přibližně 10% lidí, kteří začnou pít, se stanou natolik

závislými, že jsou považováni za opilce a alkoholiky. V průzkumu Gallupova ústavu, jeden ze čtyř američanů ohlásil, že jeho rodina byla negativně ovlivněna užíváním alkoholu. Ekonomické ztráty kvůli snížení produktivity práce lze vyčíslit v miliardách dolarů. Lékařská učebnice farmakologie uvádí: "O alkoholu se zde hovoří samostatně, protože jeho široké užívání vede k behaviorální a ekologické toxicitě, více než je tomu u jiného činitele. Alkoholem vytvořené sociální a terapeutické problémy jsou tak nevyhnutelnou starostí každého praktického lékaře. Ethanol je návyková droga a kdyby byla objevena dnes, byla by bezpochyby umístěna pod jurisdikci Úřadu pro kontrolu potravin a léčiv".

Na závěr předpokládejme, že byste šli za svým lékařem a byla vám nabídnuta léčba s následujícími informacemi:

"Jedná se o lék, který může snížit šanci na infarkt o 30%, ale musím vás varovat, že tento lék je přímý toxin pro mozek a játra. Zvýší vaše šance na propuknutí rakoviny a přispěje k osteoporóze a vředům. Je zde také 5-10% šance, že na tomto léku budete beznadějně závislý, což by mohlo snadno vést ke ztrátě zaměstnání nebo zničení vašeho manželství. Ale musím vás také informovat, že existují určité základní bezrizikové alternativy, které jsou ještě účinnější při prevenci onemocnění srdce, ale myslím si, že se vám bude líbit pocit euforie, který je s tímto lékem spojen".

Za prvé, Federální protidrogové středisko by nikdy nedovolilo, aby lék s touto mírou rizika a prospěšnosti byl někdy uveden na trh. Za druhé, pokud by to dovolilo, který pacient se zdravým rozumem by souhlasil s takovým receptem a nadále věřil doporučením tohoto lékaře? **Asi je třeba říci, že mnozí z těch, kteří tvrdí, že užívají alkohol k lékařským účelům, již byli příležitostnými alkoholiky, a měli radost, že našli vědeckou podporu pro svůj životní styl.**

Z čistě lékařského hlediska je pití alkoholu těžko zdůvodnitelné. Lékařský deník Cardiology Clinics to shrnuje takto: "Vzhledem ke komplexnímu vztahu alkoholu k onemocnění, by konzumace alkoholu neměla být považována za základní preventivní strategii".

Autor:

Dr. Rick Westermeyer, M.D. – praktický lékař ve státě Oregon

Zdroj: *http://www.adcz.cz/zdravi/clanky-zdravi/alkohol-pod-lupou/sklenicka-pro-srdce-a-co-mozek/*

Osobnosti Třebíčska

Antonín Kalina

(1902 – 1990)

Životní příběh zatím nepříliš známého třebíčského rodáka Antonína Kaliny, kterému se podařilo v koncentračním táboře Buchenwald od jisté smrti zachránit více než 900 židovských chlapců.

Antonín Kalina se narodil 17. února 1902 v Třebíči, dnešní ulice Cyrilova 32, jako druhé dítě v rodině ševce. Pocházel z celkem dvanácti dětí a společně s dalšími sourozenci vyrůstal ve čtvrti zvané Kočičina. Vyučil se ševcem jako jeho otec, na studium ze sociálních důvodů nemohl pomýšlet. Měl však talent na jazyky a velmi dobře se naučil německy.

V roce 1923 vstoupil po jeho vzoru do Komunistické strany Československa a brzy se stal jedním z hlavních organizátorů řady demonstrací. Pracoval v třebíčské obuvnické továrně Budischowsky a synové, kterou v roce 1931 převzal podnikatel Tomáš Baťa. Kalinova vznětlivá povaha, neústupnost a především jeho působení v KSČ zapříčinily jeho stálé rozepře s vedením Baťových závodů. Představitele odborů Antonína Kaliny si Baťa nechal zavolat a nabízel mu místo správce budovy s platem 4500Kč … když vystoupí z KSČ. Kalina to však razantně odmítl, čímž ho Baťa vyhodil a následně i členy jeho rodiny.

Ve volbách v letech 1931 a 1938 je Antonín Kalina za komunistickou stranu zvolen do městské rady, jako její člen se často střetává s třebíčským starostou, národním socialistou Josefem Vaňkem. O pár let později se oba potkají v Buchenwaldu. Na rozdíl od Kaliny však Josef Vaněk v Buchenwaldu zahyne.

Antonín Kalina se ještě před 2. světovou válkou za svou politickou činnost několikrát dostal do vězení. Po přijetí Mnichovské dohody se jako vedoucí ilegální organizace komunistické strany v Třebíči podílel na výrobě a šíření zakázaných tiskovin. Brzy po obsazení Československa byl jako jeden z „nepřátel Říše“ zatčen (návrat nežádoucí), po několika dnech transportován jako politický vězeň do koncentračního tábora Dachau a odtud pak 28. září 1939 do

Buchenwaldu. Tam si díky své nesmlouvavosti a odvaze získal značnou autoritu a postupně se vypracoval na vedoucího bloku (*blockältester – blokový - ručil za vše, co se v bloku děje, podával hlášení o počtu vězňů v bloku, rozděloval stravu*).

Děti z Buchenwaldu před odjezdem z osvobozeného tábora

V srpnu 1944 je po spojeneckém náletu na Buchenwald zničeno společně s některými zbrojními závody patřícími k táboru i několik kanceláří, včetně politického oddělení, kde bývaly uloženy osobní spisy vězňů. Tato situace umožní Antonínu Kalinovi zahájit záchrannou akci, která v dějinách 2. světové války nemá obdoby. Protože už neexistuje ústřední seznam vězňů, rozjede se ve velkém výměna živých za mrtvé, týkající se těch nejvíce ohrožených. Pokud je některý z vězňů odsouzen k smrti, je jeho spis zaměněn za spis někoho, kdo již mrtvý je – živý dostává jeho číslo a jméno.

V roce 1944 byl Antonín Kalina jmenován vedoucím bloku č. 66 v tzv. Malém táboře, kam zpočátku přicházeli všichni nově příchozí vězni a od r. 1944 účastníci tzv. evakuačních transportů z východu. Chlapce z těchto transportů Kalina postupně na bloku č. 66 shromáždil, s upozorněním na dveřích, že mezi malými vězni řádí tyfus, kterého se dozorci báli. Obstaral pro ně oblečení, přikrývky, boty i jídlo a až do konce války se mu dařilo zabraňovat transportům dětí, které tak až do příchodu amerických jednotek zůstaly v táboře. Antonín Kalina by nikdy nemohl uskutečnit záchrannou akci bez pomoci přátel z řady ilegálních organizací, které v táboře fungovaly. Koncentrační tábor Buchenwald byl osvobozen 11. dubna 1945. Antonín Kalina zůstal v Buchenwaldu i po osvobození a dohlížel například na repatriaci bývalých vězňů.

Zachráněné židovské děti v Buchenwaldu

V létě 1945 se vrací do Třebíče, kde se znovu setkává se svými rodiči, stává se národním správcem Závodů Gustava Klimenta. Dál udržuje kontakt s některými „svými“ dětmi, to však končí v době železné opony po roce 1948. Později odchází do Prahy, kde pracuje na ministerstvu lehkého průmyslu. Po rozpadu prvního manželství se znovu žení. Po smrti své druhé manželky v roce 1969 tráví většinu času na své chatě v Hloubětíně. Umírá 26. listopadu 1990 a jeho popel je uložen na Olšanských hřbitovech v Praze.

V roce 2012, dvaadvacet let po jeho smrti, ocenil Památník Yad Vashem v Jeruzalémě Antonína Kalinu titulem Spravedlivý mezi národy, udělovaný lidem nežidovského původu, kteří přispěli k záchraně Židů před holocaustem. O dva roky později, v říjnu 2014, mu prezident České republiky udělil Medaili Za zásluhy I. stupně. V září 2015 byla na budovu bývalé židovské školy v třebíčské židovské čtvrti umístěna pamětní deska připomínající osobnost Antonína Kaliny a záchranu více jak 900 židovských chlapců. Nejmladšímu byly tři roky, nejstaršímu sotva osmnáct.

.

Kotvičník zemní

(Tribulus terrestris)

Rostlinka, kterou západní i východní medicína využívá už přes 2000 let jako lék na problémy ledvin (ledvinové kameny) a močového měchýře, má také výrazné afrodiziakální účinky.

Povzbuzuje sexuální vitalitu, u žen zvyšuje libido zejména v menopauze a mužům může pomoci při poruchách erekce a snížené hladině testosteronu.

V současné době je velmi oblíbený jako doplněk při kulturistice, neboť obsahuje látky, které zvyšují množství svalové hmoty a odbourávají tuk.

Dodává životní energii a jeho užívání se osvědčilo také v době velkého pracovního vytížení, v rekonvalescenci a pocitech únavy a vyčerpání.

Pěstování:

S úspěchem ho lze pěstovat i v našich klimatických podmínkách.

Daří se mu ve volné půdě, kde bezproblémově dozrávají semena, která v půdě přezimují a na jaře klíčí. Jednou možností je nechat rostlinu „zplanět“ a pěstovat ji ve volné půdě ze samovýsevů.

Druhou možností je jarní předpěstování ze semen. Ta se několik dní máčí ve vodě, aby pak lépe a rovnoměrněji klíčila. Protože jsou mladé rostlinky poměrně citlivé na houbové choroby, je dobré výsevní substrát propařit.

Po výsadbě na trvalé stanoviště roste rychle a po dosažení délky jednotlivých výhonů kolem 5 cm již začíná vykvétat. Rostliny ponecháváme na venkovním stanovišti, před příchodem prvních mrazů je vhodné sklidit celou rostlinu. Nať využíváme v průběhu celé vegetace a dozrávající plody sklízíme průběžně.

Sběr:

Sklízíme začátkem září celou rostlinu i s kořeny (kořeny zbavíme substrátu ve vodě až do běla), vše nastřiháme na 1,5 cm na bílou netkanou textilií a usušíme.
Doba sběru » srpen » září

Čaj z kotvičníku zemního

Na denní dávku čaje se užívají až 3 čajové lžičky namleté a usušené natě z celé rostliny. Sušenou bylinku zalijeme půl litrem vody, vaříme 30 minut, poté scedíme, necháme vychladnout na přijatelnou teplotu a popíjíme.

Pozor: čaj není vhodný pro těhotné ženy a děti do 18 let.

Tinktura z **kotvičníku zemního**

Můžeme ji připravit jak ze sušené, tak i čerstvé bylinky. Použijeme celou rostlinu. Hrst kotvičníku napěchujeme do uzavíratelné nádoby vhodné velikosti a zalijeme alkoholem, nejlépe šedesátiprocentním. Nádobu necháme stát po dobu 14 dnů při pokojové teplotě na tmavém místě. Nezapomeneme každý den protřepat. Poté scedíme do jiné nádoby a můžeme užívat.

Dávkování:
Užívají se 2–4 mocca lžičky denně.
Pozor: tinktura není vhodná pro těhotné ženy a děti do 18 let!

Zdroj: *http://www.ceskatelevize.cz/porady/10744345634-kouzelne-bylinky/7669-bylinky/23613-kotvicnik-zemni/*

CANISTERAPIE

ŠAFÁŘANKA

CESTOVÁNÍ S PANÍ MRVKOVOU

PŘEDNÁŠKA – UNIVERZITA 3. VĚKU

PEČEME V HOBBY

MASOPUSTNÍ REJ

DpS Koutkova

Individuální aktivity našich klientů

DpS Kubešova

DpS Kubešova

Masopustní kavárnička

RYBY
21. 2. - 20. 3.

Horoskop na rok 2017
Ocitnete se pod ochrannými křídly Neptuna, který spolu s Plutem garantuje pro rok 2017 harmonické ovzduší. Méně příznivou oblastí se stává právní sféra, jednání s veřejností i kariéra. Okolnosti vás tlačí do subtilní role, což byste si rozhodně neměli nechat líbit. Vesmírní vládcové se vás snaží od těch největších intrik uchránit. Injekci v podobě hvězdné přízně očekávejte ve druhé polovině roku.

Osobnost Ryb
Lidé narozeni pod vládou vodního znamení Ryb jsou jemné a klidné povahy a duchovního založení. Nadevše si cení harmonii a mají mimořádně silně vyvinutou intuici. Často vidí věci, které zůstávají jejich okolí skryté. Ryby jsou citlivé a vnímavé bytosti, které rády pomáhají ostatním. Ve společnosti jsou přizpůsobivé a drží se raději v pozadí. Vlastní názor jim nechybí, ale nechávají si ho pro sebe.

Láska a přátelství
Nával emocí způsobí, že mnohdy nedokážete najít správná slova, abyste vyjádřili, co vám leží na srdci. Podzim může zacuchat milostné nitky! Oproti svému životnímu přesvědčení inklinujete k nevěře.

Peníze a práce
Zařadíte se mezi nejoblíbenější členy kolektivu. Aniž by na tom mělo zásluhu vaše pracovní nasazení, získáte také plusové body u nadřízených. Nezaměstnaní mají zelenou především od ledna do března.

Rodina a vztahy
Najdete v sobě odvahu, abyste píchli do vosího hnízda. Díky tomu vyřešíte problémy, které vás trápily dlouhé roky. Ve druhé polovině roku vytváří Jupiter ideální podmínky pro rekonstrukce a přestavby.

Zdraví a kondice
Vesmírní vládcové vám připravují lahůdky, kvůli nimž máte tendenci lehce přibírat na váze. Na druhé straně rok 2017 prozrazuje, že se z případných zdravotních neduhů dokážete vylízat poměrně snadno.

Charakteristika znamení

Živel: Voda
Planety: Neptun
Barva: fialová a modrá
Kameny: ametyst, modrý safír, opál, perly, fluorit
Povaha: ženská
Opačné znamení: Panna

Muž Ryby

Na první pohled působí spíš pasivním dojmem, ale umí využít vhodné příležitosti, aby projevil své schopnosti a zajistil si úspěch. Má citlivou duši, ale přitom je velmi ambiciózní.

Silné stránky

Věří ve vyšší morální principy, k ostatním se snaží být ohleduplný a pozorný. Pokud po něčem touží, je velmi cílevědomý.

Slabé stránky

Ve své snaze dosáhnout vznešených cílů se občas pozapomene řídit vlastními ideály a sám neudělá, co čeká od ostatních.

Má rád

Oceňuje materiální pohodlí a klidné domácí a rodinné zázemí. Velmi ho přitahuje umění, literatura a duchovní nauky.

Nemá rád

Lidé, kteří si nestojí za svými zásadami, u něj nemají šanci. Vadí mu také nečestnost a někdy může být trochu žárlivý.

Žena Ryby

Působí jemně a velmi žensky, ale první dojem trochu klame. Je to totiž silná osobnost, která ví, co chce! Ráda se obětuje pro druhé, ale jen dokud jí nepřeteče pohár trpělivosti!

Silné stránky

Vyniká citlivostí a empatií. Umí se přizpůsobit okolí, a přitom zůstat svá. Má zvláštní vyzařování, je velmi přitažlivá.

Slabé stránky

Její mírná a nekonfliktní povaha spolu s přizpůsobivostí jí někdy mohou přinést potíže s prosazováním vlastních názorů.

Má ráda

Oceňuje upřímné vztahy a klidné prostředí kolem sebe. Energií ji nabíjí příjemné a hezké bydlení a harmonická rodina.

Nemá ráda

Z duše nemá ráda hádky a hlučné výměny názorů. Její soucitná povaha se nepřenese ani přes násilí a ubližování slabším.

Zdroj: https://www.horoskopy.cz/charakteristika/ryby

Číslice ve rčeních – pokračování

Když dělají totéž, není to totéž.

Lepší vyhořet, než se stěhovat.

nic umořilo osla.

měř, řež.

vyhrání z kapsy vyhání.

Pro kvítí slunce nesvítí.

Kůň je hříbětem, člověk dítětem.

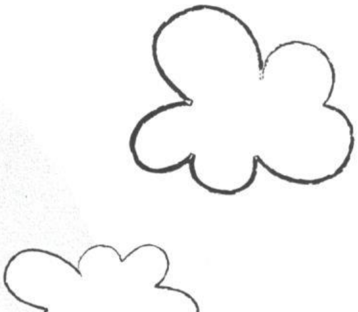
jsi dole, nahoře.

nevstoupíš do stejné řeky.

Kam šlápne, tam let tráva neroste.

Jeden za , druhý bez za .

Po obědě si rád dával .



Pokuste se vymyslet další rčení a úsloví, kde se vyskytuje nějaká číslovka a které zde nebylo uvedeno.

Když **dva** dělají totéž, není to totéž.
Lepší **třikrát** vyhořet, než se **jednou** stěhovat.
Stokrát nic umořilo osla.
Dvakrát měř, **jednou** řež.
První vyhrání z kapsy vyhání.
Pro **jedno** kvítí slunce nesvítí.
Kůň je **jednou** hříbětem, člověk **dvakrát** dítětem.
Jednou jsi dole, **jednou** nahoře.
Dvakrát nevstoupíš do stejné řeky.
Kam šlápne, tam **sto** let tráva neroste.
Jeden za **osmnáct**, druhý bez **dvou** za **dvacet**.
Po obědě si rád dával **dvacet**.

Slova na zadané první a poslední písmeno

Pokuste se vymyslet co nejvíce slov, která začínají a končí na níže uvedená písmena. Odpovědi pište do volných řádků.

L ______________________ A

N ______________________ K

H ______________________ T

K ______________________ E

M ______________________ O

S ______________________ A

V ______________________ R

např. **labilita, laguna, lasička, limuzína, lucerna, lyrika, lokomotiva, ledvina** atd.

např. **nábytek, náčrtek, náměstek, nebožtík, nožík, nájemník, nadhlavník, náhrdelník** atd.

např. **hlídat, hlásit, hledat, hábit, hasit, hlasovat, hltat, hmatat** atd.

např. **krabice, konstrukce, kytice, kalvárie, klauzule, kontrakce, koncepce, kardiologie** atd.

např. **mléko, město, málo, mikádo, ministerstvo, máslo, mýto, moto** atd.

např. **sadista, studna, stoka, skokanka, sborovna, sardinka, síla, skála** atd.

např. **výr, vítr, vampýr, videorekordér, výtvor, vzdor, vír, výbor** atd.

U tohoto cvičení posilujete svou slovní zásobu. To je pro Vás v této fázi onemocnění enormně důležité. Také se snažte co nejvíce číst, třeba i hlasitě, a také o přečteném diskutovat s nějakou Vám blízkou osobou.

Nikdy nedělejte nic, při čem by vás ...

POMŮCKA: AKA, TAHR | SPZ VRANOV | NÁZEV ČESKÉHO PÍSMENE | 1. DÍL TAJENKY | NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO | DĚTSKÁ STAVEBNICE | STARO-EGYPT. BOHYNĚ VÁLKY

ŽILKA

SOUČÁST TEXTIL. STROJŮ | NEJVYŠŠÍ GERMÁNSKÝ BŮH | MILENEC | DO TOHO MÍSTA | SPZ TRENČÍNA

MUŽSKÉ JMÉNO (16.11.) | MW | ZDÁNLIVĚ

OSOBNÍ ZÁJMENO | POHOVKA | RUDNÉ DOLY (ZKR.)

HIMALÁJSKÝ KOPYTNÍK | PLYNNÁ SLOUČENINA DUSÍKU S VODÍKEM | NA TO MÍSTO (ZAST.) | ZVNITŘKU PRYČ

POTOMEK THRÁCKÝCH KMENU | DROGA Z MAKOVIC | STARÉ DÉLKOVÉ MÍRY

KMEN V ZAIRE | TERPENTICKÝ NASYCENÝ ALKOHOL | DÁNSKÝ ARCHEOLOG

ZKR. REZNÁ OCEL | LOV | ČINA | ZKRATKA TELEVIZNÍHO ZPRAVO-DAJSTVÍ | PŘEDLOŽKA | ITAL. OPERNÍ SKLADATEL

Z JISTÉ STRANY | OSLOVENÍ MUŽE | NÁJEMNÉ (ZAST.) | OBRATNÝ KOUSEK | HLASITÉ PÍSKNUTÍ

2. DÍL TAJENKY

VADA SKLA PŘI TAVENÍ | SLOVENSKÝ DENÍK | 3. DÍL TAJENKY

ČÁST ÚST | ANGLICKY POLIBEK | STAVEBNÍ BYTOVÉ DRUŽSTVO | KRÁČET | MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKL. ŽEL. VAGONŮ

MOHA-MEDÁNSKÝ BŮH | JEDOVATÝ HAD | NÁZEV HLÁSKY

ŘÍMSKY 495 | ANÝZ

SPISOVÁ ZNAČKA | ZKR. DECIMETRU | UKAZOVACÍ ZÁJMENO

44.

Pro zasmání…
Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Přišel domů opilý.
Dýchl na psa a pes nic...
Dýchl ještě jednou a pes znova nic...
Potom dýchl na manželku a ta štěkala až do rána!

Inzerát: „Je mi 33 let, hledám ženu k vážnému seznámení. Profese: 11 let poslanec ČR.
Vlastnosti: usilovnost, ochota těžce pracovat, spravedlnost, čestnost, neúplatnost, pravdomluvnost, boj za práva chudých."
Odpověď: „Je mi 30 let. Profese: 15 let prostitutka.
Vlastnosti: panna, věrná, oddaná, skromná, nezkušená, rodinně založená.

Dnes ke mně vlezl zloděj. Hledal peníze.
Vstala jsem a hledala s ním...!!!!

Jak to že tě stará pustila do hospody?
Ále, dal jsem jí do vany pěnu, tak mně nezdržovala.
A to byla nějaká voňavá omlazující pěna?
Ne, montážní……

Jde chlap okolo řeky, ruce v kapse a slyší řev topící se ženy: "Pomóóóóóc, já neumím plavat!"Tupě se podívá na topící se a odvětí: "Já taky neumím plavat a nedělám kvůli tomu takovej kravál".

Ptá se Kohn Roubíčka: „Prej se jim oženil syn. Gratuluju a udělal to z lásky, nebo kvůli penězům?" Roubíček: „Tak i tak. Z lásky k penězům."

"Karle, jakého máš nejstaršího žijícího příbuzného?""Pra-pra-pra-pradědečka." - "To přece není možné?" - "A-a-a-a-le j-j-j-je!"

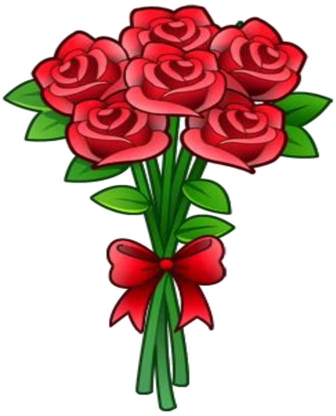
Četl jsem, že chození bosky je zdravé.Ano, kdykoliv se probudím v botech, hrozně mne bolí hlava.

"Babi, jak jsi přijela?" - "Vlakem, jako vždycky." - "Vidíš, tati, a ty jsi říkal, že ji přinesli všichni čerti!"

Přišla na rande o hodinu později, on se rozčiluje: "Stojím tu přes hodinu a vypadám jako blbec!" - "A snad my nechceš říct, že za to, jak vypadáš, můžu já?"

Existují jen dva druhy politiků. Jedni si myslí, že jsou Pán Bůh a druzí jsou si tím jisti.

V březnu oslaví své narozeniny:

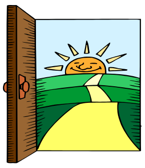


paní Dostálová Věra
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Ostrihonová Jarmila
paní Hašková Alice
paní Spurná Bohumila, MUDr.
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
paní Sedláčková Věra
paní Vafková Arnoštka
paní Divišová Marie

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

Vítáme nové obyvatele:

paní Pátkovou Vlastu
pana Šimečka Emila
pana Přepechala Jiřího
paní Šteflovou Helenu
pana Tinuse Josefa
paní Hanáčkovou Anastázii



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili
paní Kaňovská Marie
pan Novotný František
paní Rutarová Drahomíra

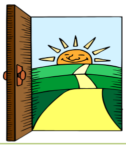
V březnu oslaví své narozeniny:

paní Tomanová Věra
paní Koukalová Milada
paní Vilímková Božena
pan Caha Petr
pan Marek Josef

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

Vítáme nové obyvatele:

Paní Tomanovou Věru



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili
Paní Pekárková Milada
Paní Pelikánová Zdeňka
Pan Kladivo Josef

Citáty

cccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccc

„Myslím, že dokonalé štěstí může poznat člověk jen tehdy, když poznal největší bolest.“
– Liz Taylor

„Největším štěstím člověka je, když může žít pro to, zač by byl ochoten zemřít.“
– Honoré De Balzac

„Nikdy nevysvětlujte. Přátelé to nepotřebují a nepřátelé vám stejně neuvěří.“
– Leonardo Da Vinci

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

„Tajemství úspěchu je - mlčet o tom, co nevíte.“
– Voltaire

„Pro lásku lidé netrpí. Trpí pro pocit vlastnictví, který je opakem lásky.“
– Antoine de Saint-Exupéry

„Největší chyba, kterou v životě můžete udělat, je mít pořád strach, že nějakou uděláte.“
– Elbert Hubbard

„Celý život čekáme na výjimečného člověka místo toho, abychom obyčejné lidi okolo nás změnili na výjimečné.“
– Hans Urs Von Balthasar

Smrt není pro nás ničím, neboť pokud žijeme, není přítomna, a když je přítomna, již zde nejsme.“
– Epikúros ze Samu

„Máte-li pocit, že se vám děje něco zlého, je to z vaší strany mylný výklad. Je to určitě požehnání v nějakém převleku.“
– Osho

Koutkova - Kubešova

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettelmannová
(zaměstnanci domova)
Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků
SENIORSKÝ KOUTEK
Vydává:
Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01