

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 12

PROSINEC 2019

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Přečetli jsme za vás
Zdraví
Bylinky
Fotografie z akcí
Pranostiky
Křížovky
Zajímavosti
Kdo vymyslel
Cestování
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



[illegible]

- **Dopolední kluby + odpolední UKRÁRNA**
- ***U3V – 13. 11. Biosféra a stromy II., 27. 11. Rousseau a Ruskin***
- **Bleší trh– ve školící místnosti 4. - 7. 11.**
- **Vystoupení dětí z MŠ – 5. 11.**
- **Beseda o včelách a včelích produktech – 14. 11.**
- **Hudební vystoupení p. Matějů - 11. 11.**
- **Dobrovolníci 14. 11.**
- **Důchody 15. 11.**
- **KAVÁRNIČKA 21. 11.**
- **Beseda na téma BYLINKY – 27. 11.**

Připravujeme v měsíci PROSINCI...

[illegible]

- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech...
- **Odpolední CUKRÁRNA** – posezení u kávy, zmrzliny...
- **Vánoční jarmark v Třebíči** – prodej výrobků zhotovených v naší hobby **4. 12.**
- **Barevné Vánoce v Jihlavě** prodej výrobků zhotovených v naší hobby **5. 12.**
- **Zdobení vánočních stromečků** ve II. patře - **2. 12. od 10.00 hod.**
ve III. patře - **3. 12. od 10.00 hod.**
- **Možná přijde Mikuláš** **5. 12. dopoledne**
- **20. výročí otevření DpS Koutkova** – **6.12. od 14.30 hod.** + doprovodný program
- **Pečení vánočního cukroví + hudební doprovod dobrovolníka p. Matěje**
- **Vystoupení dětí z MŠ Obránců Míru** – **10. 12. v 10.00 hod.** v atriu domova
- **Zdobení velkého vánočního stromu** – **10.12. v 13.30 hod.** v atriu domova
- **U3V** – **11. 12. Kras** v **10.00** a ve **13.00 hod.** ve školící místnosti ve II. patře
- **Vánoční vystoupení dětí ze MŠ Palackého** – **12. 12. v 10.00** hod. v atriu
- **Dobrovolníci** **12.12., v 15.15 hod.**
- **Adventní koncert – Jakub Pustina** – Bazilika sv. Prokopa, **12.12. od 17.00 hod.**
- **Důchody** **16. 12.** v kanceláři soc. pracovníc **od 10.00 hod.**
- **Vystoupení pěveckého sboru ROSA** - **16. 12. v 12.30 hod.**
- **Navštíví nás zastupitelé města Třebíče** - **18. 12.**
- **Vánoční koncert – Československé komorní duo** **19. 12. v 10.00 hod.** v atriu domova: Pavel Burdych – housle, Zuzana Berešová – digitální klavír
- **SILVESTROVSKÁ KAVÁRNIČKA** **30. 12. od 14.30 hod.** v atriu – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci prosinci /hudba: p. Špačková

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu **7. 12., 21. 12., 24. 12.** ve 14.30 hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře



- *Pečeme, vaříme*
- *Cvičení jógy – každý čtvrtek*
- *Důchody 15.11*
- *Setkání obyvatel s vedením domova – 5.11.*
- *Svatomartinské posezení – 11.11.*
- *Kadeřnická služba – 28. a 29.11*
- *Mezigenerační setkání s dětmi MŠ Demlova – 20. a 27.11.*
- *Dobrovolníci z Dukovan – 28.11.*
- *Filmové hodinky*
- *Individuální činnosti imobilních klientů*
- *Canisterapie- vždy v pondělí*
- *Tvořivé dílny*
- *Cvičení paměti*
- *Společenské hry, Sportovní hry*

Připravujeme v měsíci prosinci...

- ***Pečení perníčků a cukroví***
- ***Důchody - 16.12.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie***
- ***Tvořivé dílny – prezentační výrobky na Barevné vánoce***
- ***Tradiční Jarmark v Třebíči – 4.12.***
- ***Barevné vánoce v Jihlavě – 5.12.***
- ***Jóga – vždy ve čtvrtek v 14.30 hodin***
- ***Dobrovolníci z Dukovan – 19.12.***
- ***Mikulášská kavárnička – 3.12.***
- ***Vystoupení dětí Masarykovy školy – 10.12.***
- ***Vystoupení dětí MŠ Demlova – 12.12.***
- ***Vystoupení sboru ROSA – 16.12.***
- ***Vystoupení MŠ Světlo – 17.12.***
- ***Vánoční posezení – 20.12.***
- ***Silvestrovské posezení – 30.12.***



Mše svatá v měsíci prosinci

*V úterý 10. a 17.12.ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž*

Advent

Je doba duchovní přípravy na Vánoce, doba rozjímání a dobročinnosti. Dříve byla doba adventní zároveň dobou postu, kdy byly zakázány zábavy, svatby a hodování. V západní tradici je advent také dobou zklidnění. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků, jejichž přirozeným rytmem byla intenzivní práce v době od jara do podzimu, kdy bylo nutné zvládnout veškeré zemědělské práce, a odpočinek v zimě, kdy se vykonávaly domácí práce jako draní peří, šití, pletení, předení, tkaní, apod. (zdroj: Wikipedie).

1. adventní neděle



Připadá na 1. prosince 2019. Podle novodobého označení se označuje jako železná neděle. V tomto období nás čeká svátek sv. Barbory, Mikuláš anděl a čerti.

2. adventní neděle



Letos se na ni můžeme těšit 8. prosince 2019. Označuje se také jako bronzová neděle. V tento týden má svátek Lucie. O sv. Lucii se říká, že žila ve 4. století, rozdala veškerý svůj majetek a rozhodla se žít dál jako křesťanka.

Pranostika: Sv. Lucie noci upije, ale dne nepřidá.

3. adventní neděle



Třetí adventní neděle vychází na 15. prosince 2019. Tato neděle bývá označována jako stříbrná neděle.

4. adventní neděle



Čtvrtá adventní neděle letos bude zároveň čtvrtou prosincovou nedělí a bude 22. prosince 2019. Podle novodobého označení se označuje jako zlatá neděle. Adventní období končí západem sluníčka na Štědrý den.

Po tomto období by se měla zapálit poslední 4. svíčka na věnci.



Krásné Vánoce

a

šťastný nový rok 2020

Vám přeje

kolektiv zaměstnanců

***Domova pro seniory Koutkova – Kubešova
Třebíč***

Zajímavý názor lékaře:

A photograph of a piece of ginger root, which is light brown and knobby. In front of it are several thin, round slices of ginger, showing a bright yellow interior. A single green leaf is also visible next to the slices. The background is plain white.

- 6

A person wearing a red jumpsuit and a black and white striped shirt stands on a dark, wet road. They are holding a red plaid shirt aloft with their right arm, and their left leg is raised in a dynamic pose. The background features a city skyline under a dramatic, cloudy sky, with a prominent skyscraper resembling the Freedom Tower.

Sacharidy jako takové jsou vešle blíkovin a tuků jednou ze tří klíčových živin v jídelníčku. Slouží jako nejrychlejší zdroj energie a člověk o tom intuitivně ví. Mateřské mléko je totiž sladké. Sladká chuť je tou první, kterou poznáváme a vnímáme ji jako chuť energie. V psychicky náročných obdobích podvědomě hledáme energii, a tak saháme i po sladkém. Sladké, resp. sacharidy tuto energii opravdu dodávají. I nervová soustava a mozek pracují s palivem v podobě glukózy, tedy sacharidu.

Zatímco jednoduché sacharidy energii dodají velmi rychle, ale také velmi rychle dochází k útlumu, existují i složené sacharidy, které dodávají energii postupně, i energii pro mozek.

Zatímco bílý cukr nabízí organizmu pouze dávku jednoduchých sacharidů a prázdné kalorie, takové ovoce je také zdrojem sacharidů, ale vedle toho dodává organismu i celou řadu prospěšných vitamínů a minerálních látek.

A close-up photograph of a light-colored wooden bowl filled with fresh fruit. The bowl contains several bright red raspberries, dark blue blueberries, and a few slices of yellow-orange mango. The background is softly blurred, showing a white plate and a glass of orange juice.

Borůvky a další superpotraviny z českých lesů

Podrážděnost, únava, neklid, pocity melancholie, nesoustředěnost, špatná paměť a mnohé další. To vše jsou projevy toho, že nervová soustava nefunguje na plný výkon. Na vině může být životní styl, který se odráží i na našem zdraví. Pro správné fungování nervů je nezbytný dostatek spánku, odpočinek, ale i pravidelný pohyb. Nervy potřebují pro své fungování také energii a živiny ze stravy. Svoji stravou můžeme nervy ovlivnit jak pozitivně, tak i negativně.

Tak jako existuje strava nevhodná, existuje i strava, která podporuje činnost nervové soustavy. Jde o pestrý jídelníček a zdravé, nutričně zajímavé potraviny. Vhod přijdou i superpotraviny, který mají komplexní působení na lidské zdraví. Můžou to být třeba tyto:

- 9

Hořčík v hlavní roli

Při stresu a nervovém vypětí spotřebovává lidské tělo především hořčík. Právě hořčík bychom tedy měli doplňovat, pokud chceme v náročném období obstát.

- Hořčík může být prospěšný při bolestech hlavy, únavě nebo poruchách spánku.
- Pomáhá i lidem, kteří trpí psychickými potížemi, zažívacími problémy nebo premenstruačním syndromem.
- Hořčík se v lidském těle podílí na správné funkci nervové soustavy, ale také svalového a kosterního aparátu.
- Napomáhá harmonizaci krevního tlaku a účastní se i metabolických pochodů.
- V neposlední řadě je nezbytný i pro činnost imunitního systému.

Zdrojem hořčiku jsou například banány, sušené meruňky, listová zelenina jako je špenát nebo mangold, také mořské řasy (spirulina, chlorella), luštěniny, ořechy a semínka. Hořčík najdeme i v tmavé rýži nebo pravé čokoládě.

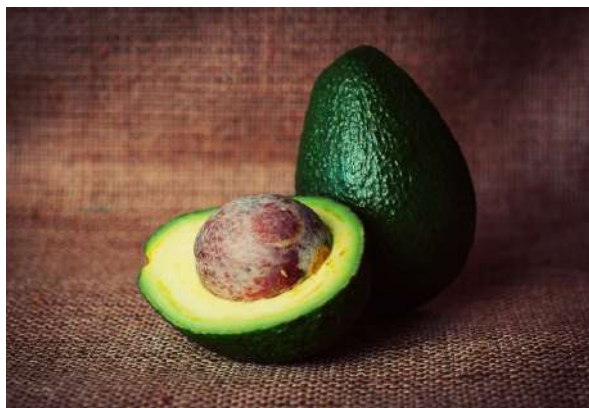
Na rozdíl od přeslazené, příliš tučné sladkosti označované jako čokoláda nebo čokoládová pochoutka, je **pravá čokoláda** organismu prospěšná, funguje jako významný antioxidant. Skutečně pomůže i pro posílení nervů.



Čokoláda: lahodný zdroj hořčíku a významný antioxidant

Antioxidanty chrání buňky před poškozením volnými radikály, chrání a podporují obnovu také buněk nervové soustavy, včetně mozkových buněk. Pokud jde o antioxidanty, velkou dávku jich ve svém složení nabízí bobulovité ovoce, například borůvky, maliny apod. Můžete si je dopřát například v podobě malinovo-borůvkového smoothie pro klid.

Pro zajištění správné činnosti nervové soustavy je třeba ve stravě ohlídat ještě jednu složku – jde o tuky, resp. zdravé tuky.



Avokádo: přírodní zdroj zdravých tuků, prostředek detoxikace i dobré nálady

Hubnutí je aktuální v každé době. Ještě pořád kolem hubnutí panuje mýtus, že tukovou vrstvu lze snížit eliminací tuků z potravy. Stejně jako sacharidy nebo bílkoviny jsou však i tuky nezbytné pro fungování každého lidského organismu. Je však třeba rozlišovat jednotlivé tuky.

Některé tuky, zejména nenasycené mastné kyseliny omega 3 jsou nezbytné pro mnoho biochemických pochodů uvnitř lidského těla a jejich nedostatek se může odrazit až v poškození mozku. Další tuky však naopak mozkové činnosti škodí.

Zdravé tuky najdeme v mořských rybách (losos, tuňák, treska), částečně i vepřovém mase nebo některých druzích sýrů.

Odborníci vyzdvihují zejména tuky obsažené v takových potravinách jako je olivový olej, lněná semínka, slunečnicová, dýňová, maková a další druhy semenek, pšeničné klíčky, vlašské ořechy, kešu, avokádo aj. Pro své účinky se tyto potraviny označují také jako tzv. brain food.

K méně známým zdrojům omega 3 nenasycených mastných kyselin patří i zelené potraviny (spirulina, chlorella, mladý ječmen, zelená pšenice).

Zdroj: <https://www.prodetoxy.cz/nervy-ziviny/>

Pomoc pro vaše klouby

Na bolest kloubů pomáhají nejen přípravky z lékárny, ale i bylinné kúry. Vyzkoušejte třeba tyto rostliny.

TUŽEBNÍK JILMOVÝ

(*Filipendula ulmaria*)

Domácí tužebník se poměrně hojně vyskytuje na vlhkých místech, jako jsou příkopy, louky, lužní lesy, nivy řek a pobřežní křoviny. Potřebuje bahnitou půdu s dostatkem humusu. Jde o vysokou rostlinu s hranatou lodyhou vysokou i dva metry.

SBĚR: Léčivé smetanově bílé květy se sbírají od června do srpna. Odstřižená nat' se suší ve stínu na sítech nebo plachtě, poté se ukládá do uzavíratelných sklenic. Aby nedošlo k zapaření, musí dobře uschnout nejen květy, ale i silné stonky.

VYUŽITÍ: Čaj z tužebníku se často používá proti revmatickým bolestem při zánětech kloubů či dně, pomáhá i proti výrůstkům v kloubech. Působí komplexně

– utiňuje nejen bolesti, ale pomáhá i odtoku škodlivých látek z těla. Příprava léčiva není složitá, ale vyžaduje čas – jedna lžička řezané sušené natě s květem se přelije čtvrtlitrem studené vody a nechá deset hodin stát. Poté se výluh přecedí a pije, doporučené jsou jeden až dva šálky denně.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ

(Urtica diadoca)

Kopřivu najdete hlavně na půdách bohatých na dusík, často roste poblíž pastvin, daří se jí i na zahradě u kompostů a plotů.

SBĚR: Pro léčbu revmatických potíží se používá buď kvetoucí nať, nebo kořeny, které se vyrývají na podzim a na jaře. Drobné zelenavé květy seskupené do jehněd se objevují v červnu.

VYUŽITÍ: Vnější léčba je založena na zkušenostech našich předků – postižené klouby se pošlehaří čerstvými kvetoucími rostlinami, a to alespoň tři dny po sobě. Aby byl účinek silnější, místo neoplachujte, silně se prokrví, díky čemuž se odplaví škodliviny z pokožky i kloubů. Další možností je také kopřivová tinktura připravená z kořenů. Ty nasbírejte a nakrájejte na drobné kousky a louhujte ve vinném lihu v poměru jedna ku deseti, a to po dobu tří týdnů, občas se obsah lahvičky protřepe. Scezená tinktura se užívá v dávce dvacet kapek třikrát denně, a to po dobu asi šesti týdnů. Léčbu opakujte dvakrát ročně. Také pravidelné pití čaje z kopřivových listů přispívá k utišení revmatických potíží, zlepšuje pohyblivost kloubů a chrání chrupavky.





JALOVEC OBEČNÝ

(*Juniperus communis*)

Jalovec je rozšířenou a univerzální léčivou rostlinou. Kdysi rostl poměrně hojně v sušších slunných lesích a na loukách, dnes se s ním častěji setkáte na zahradách. Nemá rád přesazování, potřebuje světlo, ve stínu se nedaří. Odolá ale i silným mrazům a suchu.

SBĚR: Léčivé účinky mají dužnaté plody – nepravé šištice neboli jalovčinky, které najdete jen na starších samičích rostlinách. Dozrávají v září a říjnu, suší se mírným teplem a skladují v suchu.

VYUŽITÍ: Jalovec pomáhá povzbudit a prokrvit organismus, má také silný dezinfekční účinek. Při revmatických potížích se používá vnitřně i zevně. Postižené a bolavé místo potřete rozmačkanými šišticemi, čímž se kůže stimuluje a prokrvuje. Účinná je také podzimní kúra, kdy se čerstvé bobule několik týdnů žvýkají – začíná se s jednou denně, poté se každý den jedna přidává až do patnácti, kdy dávku zase snižujete. Kúra tedy trvá třicet dní.

Zdroj: <https://www.floranazahrade.cz/pomoc-pro-vase-klouby/>

Bleší trh /ve školící místnosti ve 2. patře



Tvoření s dětmi z MŠ Obránců míru / v atriu domova



Beseda o včelách / v hobby místnosti



Ježíškova vnoučata



Kavárnička. Hudba : Kmochovi sirotci / v atriu domova



Pečení jablečného závinu / na chodbě ve 2. patře



Dopoledne s dobrovolníkem, panem Matějů



Beseda o adventu / v hobby místnosti





Přání splněná Ježíškovými vnoučaty

Na výstavě obrazů na Koutkové



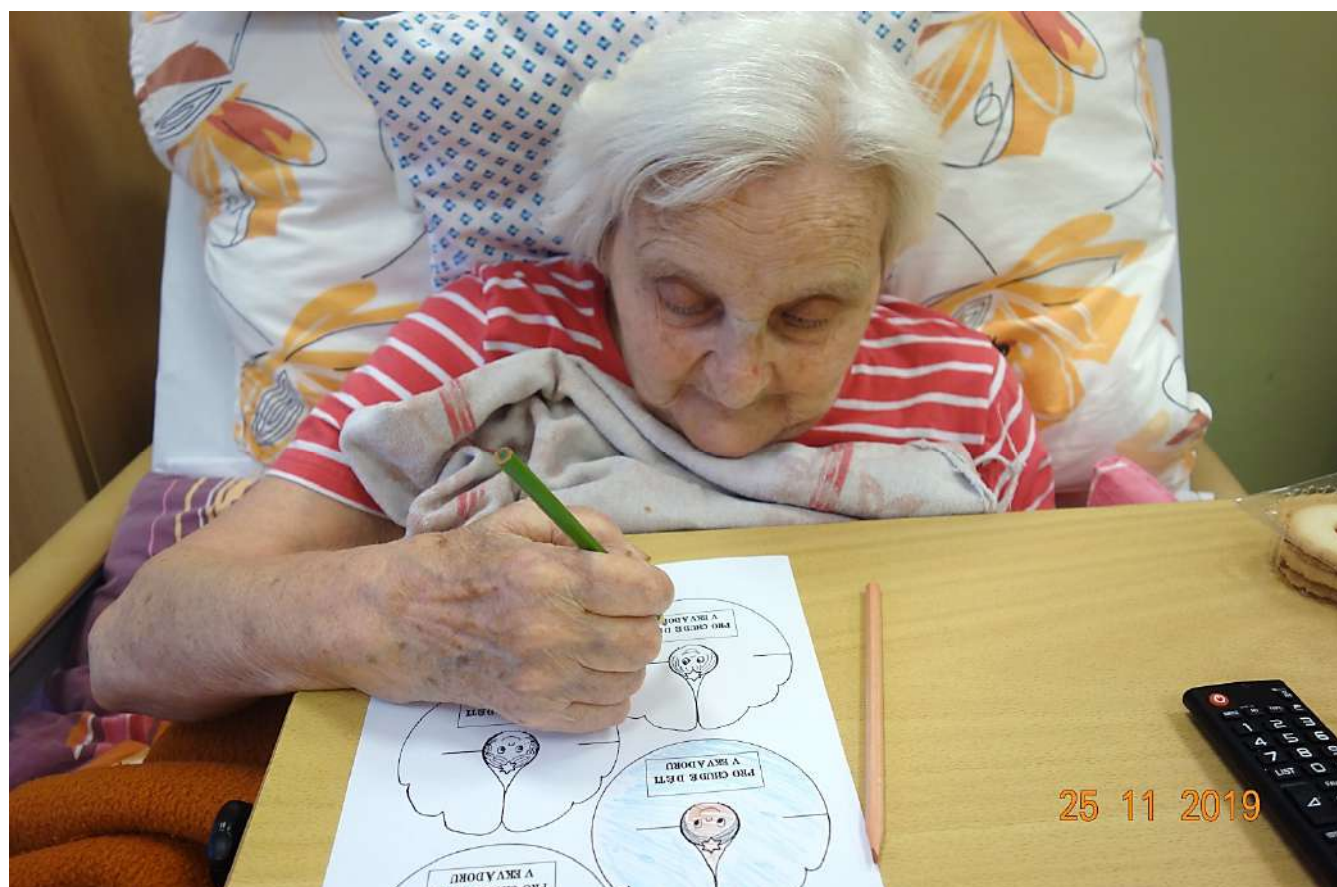


Mezigenerační setkání





Akce Andělíček pro tebe – na pomoc dětem v Ekvádoru





Setkání s dobrovolníky

Zdobíme na patrech i v jídelně



PRANOSTIKY V PROSINCI

Prosinec

pochází od slova „prosiněti“
= prosvítati, což značí, že se jedná o
měsíc, kdy slunce už jen občas prosvítne
mezi mraky.

21. prosince nebo 22. prosince je zimní
slunovrat. Slunce stojí nad obratníkem
Kozoroha. V tento den je na severní
polokouli nejkratší den v roce. Noc je
nejdelší.



Pranostiky: prosinec

- Studený prosinec - brzké jaro.
- Prosinec, když je mu zima, halí se v bílý kožich.
- Když prosinec bystří, po vánocích jiskří.
- Mrazy, které v prosinci brzy ochabnou, znamenají zimu mírnou.
- Jaký prosinec, takové jaro.
- Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.
- Po studeném prosinci bývá úrodný rok.
- Prosinec se sněhem na pěšině, žitko je na každé výšině.
- Pošmourný prosinec, dobré je znamení pro sady, lučiny i všechno osení.
- Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.
- Mrazivý prosinec, mnoho sněhu, žízňivý roček bude v běhu.
- Hřmění v prosinci zvěstuje silné větry.
- Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený.
- Je-li v prosinci Mléčná dráha jasně a zřetelně vidět, bude rok budoucí úrodný; je-li však částečně viditelná, nebude mnoho obilí a vína.
- Je-li v první týden adventní mrazivo, bude zima trvat osmnáct neděl.
- Na svatého Mikuláše je už zima celá naše.
- Svatá Barbora mosty mostí, Sába hřeby ostří, svatý Mikuláš je přibíjí.
- Když na Mikuláše prší, zima lidi hodně zkruší.
- Je-li na den svaté Barbory mnoho jinovatky na stromech, bude hodně ovoce v budoucím roce.

	STARO-ASIJSKÝ STÁT	2. DÍL TAJENKY	ODOLNOST	HUDEBNÍ NÁSTROJ							
MRAVOUK											
BEZHRBÍ VELBLOUDI											
OSTRÝ PRÍZVUK					PŘED- LOŽKA	STATNÝ JELEN		TRUHLA	JMÉNO HERCE SHARIFA	PELÁŠIT	SUROVINY K VYROBĚ BARVIV
EVROPSKÝ STÁT							HLAVNÍ MĚSTO ITALIE				
	INFEKČNÍ ČINITEL						KONEC MODLITBY				
	VAVŘÍN						BAALOVA DRUŽKA				
ROKY					HMATATI						
					RUSKÝ PROZAIK						
CITO-SLOVCE DOVTÍPENÍ				ÚZEMNÍ PLÁN							
				NIŽŠÍ ŠLECHTIC							
SPZ ÚSTÍ N. LABEM			JEŘÁB POPELAVÝ						ZNAČKA LITHIA		
			AFRICKÝ KER						VÁHOVÁ JEDNOTKA		
ODPADLÍK								LIHOVINA			
								HÁJOVÁ BYLINA			
	MORAVSKÁ PROPAST	ZUŘIVOST					DŮLNÍ PŘEDKY				
		DŘÍVĚJŠÍ NIŽŠÍ KLERIK					GRUNT				
ASIJSKÝ JELEN						SPZ SEMIL				VŮNĚ	VLÁKNO
						STROMO-ŘADÍ					
JAPONSKÁ ŘEKA					KOZÁCKÝ NÁČELNÍK						
					ALPSKÁ PASTVINA						
NĚCO (knižně)			SARMAT						KOREJSKÁ DYNASTIE		
			TANEČNÍ SIN						OMÁČKA		
SPZ OLOMOUCE			SOKOLSKÁ SLAVNOST					DIREKT			
			ZNAČKA TITANU					ZNAČKA SODÍKU			
1. DÍL TAJENKY											
HUSARSKÝ KABÁT						POKLADNA					POMŮCKA: AKAN, ELAM



S nápadem přišla, když chtěla poskytnout postiženým práci. Sama má postiženou dceru, a tak o potížích s hledáním zaměstnání věděla z první ruky.

Většinu roku bývá k zastižení v obchůdku Míša na třebíčském náměstí, který funguje zároveň jako keramická dílna. Obchůdek nabízí výrobky s keramiky, především kulaté lampičky na čajovou svíčku, květináče, misky, andělíčky. „Postiženým se jednak zlepší motorika, a musí také přemýšlet, jaký bude mít výrobek tvar, není to pásová výroba. Každý kousek je originál,“ dodává Hana Nejedly. Jedem ze zaměstnanců Michal Kalenda také maluje obrazy a k mání jsou oděvy, které sem lidé zdarma nosí, někdy i zcela nové.

Kromě stánků s keramikou na řemeslných, vánočních a velikonočních trzích pořádá spolek Míša & Míša tematické módní přehlídky k

Kdo vymyslel ...

nejrůznějším příležitostem – ať na plesy, k oslavám výročí republiky nebo na jiná retro laděné akce.

Jednou za rok se na dvorku před obchůdkem odehraje i Růžová párty – všechno je laděné do růžova, barvy, kterou Hana Nejedlá považuje za veselou a pozitivní. Vrcholem sezóny je pak květnový svatební veletrh, jediný svého druhu v České republice, kde se pokaždé současně koná i svatba handicapovaných. „Svatba je přístupná veřejnosti a bývá to velmi dojemné,“ dodává zakladatelka sdružení.

Název spolku Míša & Míša vznikl nejen ze jména handicapované dcery Hany Nejedlé. „Moje druhá dcera mi navrhla, ať využijeme jméno naší Míši. Mělo to logiku, ale nebyla jediná, v jednu chvíli tady bylo celkem šest Michalů a Michael,“ usmívá se Hana Nejedlá.



Česká Kanada

Tenhle přírodní park, ležící na jihu Čech, je **tak trochu „opomíjený“**. Chtělo by se říct „bohužel“, ale možná **právě v tom tkví jeho kouzlo**. Přitom je tu toho tolik k vidění, že den vám na důkladnou prohlídku České Kanady rozhodně stačit nebude. Dobrodruhům proto **doporučuji vzít s sebou stan** a přespat uprostřed téhle **oázy klidu**. Kam se určitě podívat? Vydejte se na **zámek Český Rudolec**, který zaujme kohokoli, kdo jen projíždí. **Říkalo se mu totiž Malá Hluboká** a na první pohled je jasné proč.



Na první pohled vás zaujme i **zámek Dačice**, jehož **nádvoří považuji za jedno z nejkrásnějších**, jaké jsem viděla.



A určitě vyrazte i **do přírody**. Rozhodně doporučuji skalní útvar jménem **Ďáblova prdel**. Uznejte, že tohle se bude ve vašem deníku z dovolené určitě královsky vyjímat. A navíc tím ohromíte i známé.

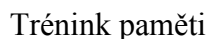
Krásných hradů a zámků je u nás nespočet. Těch, co **kromě klasické expozice nabízejí i další zajímavosti**, už ale tolik není.



A přesně tím umí Nové Hradky překvapit. Venku vás třeba čeká hned **několik rozdílných typů zahrad**, které nadchnou každého milovníka botaniky. Kdo tíhne spíše ke zvířatům, toho zas potěší **stáje, kde si rovnou můžete objednat projížďku, nebo obora s daňky**. K tomu všemu tu je ještě nadmíru **útulná kavárna, muzeum cyklistiky a galerie klobouků**. A úplně nakonec se můžete ztratit v **obřím venkovním labyrintu**. No neberte to!

Ať už s nimi jezdíme nebo ne, **vlaky prostě přitahují pozornost**. A co teprve ty **parní**! Pokud se chcete na chvilku **vrátit do minulosti, tady je to pravé místo**. Muzeum Českých drah v Lužné je totiž až **překvapivě interaktivní** a prolézt ho můžete téměř skrz naskrz. Navíc si trůfám říct, že většina z vás lokomotivu na točně určitě ještě neviděla. A i kdyby ano, stojí za to i dvakrát.

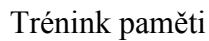




VÁNOČNÍ KVÍZ

Co víte o českých Vánocích?

1. Vánoce začínají adventem. Víte jaké barvy by měl mít správný adventní věnec?
a) zelenou a červenou, b) fialovou a růžovou, c) černou a bílou
2. Každá adventní neděle má své jméno?
a) dřevěná, b) měděná, c) železná
3. Jak se říká mladým třešňovým větvíčkářům, které by měly rozkvést do Štědrého dne?
a) kočky, b) barborky, c) mlád'átka
4. Kdo 5. prosince doprovází sv. Mikuláše?
a) anděl a Ježíšek, b) čert a vodník, c) anděl a čert
5. Jaké musí být jméno, aby vám přineslo štěstí?
a) zlaté, b) darované, c) ukradené
6. Před čím podle pověsti chrání sv. Lucie (13. prosince)?
a) čarodějnicemi b) nemocemi, c) smrtí
7. Co chodily kdysi o Štědrém dnu kontrolovat strašidelné Perchty od domu k domu?
a) jestli děti nezlobí, b) jestli se dodržuje půst, c) jestli je naklizeno
8. Kdo jako jediný měl povoleno odejít od štědrovečerního stolu?
a) nejstarší člen, b) nejmladší člen, c) hospodyně
9. Co tvoří spolu s houbami základ tradičního vánočního jídla – staročeského kuby?
a) brambory, b) rýže, c) kroupy



Manželka budí svého muže doktora:
„Máš v ordinaci zloděje!“ Doktor odpoví: „...?“

ADAM, BRACH, DEBET, DĚTI, DRŽÁTKO, HATĚ, HAVRANI,
HORDA, CHYBY, KOKS, KUPÉ, LETIŠTĚ, NADÍLKA, OKARÍNY,
OPILCI, PRASÁTKO, PTÁCI, RUINY, SKETY, STŘIK, ŠÍŘITEL,
TISKAŘ, TRAP, YSAT

Pro zasmání...

Máme skvělého psa na *hlídání*.

**Stále ho hlídáme, aby neutekl, nic nezničil nebo aby něco či někoho
NESEŽRAL!**

Na ulici: „Kam jdeš s tím televizorem?“

„K psychiatrovi. Blbne.“

„Zlato, Vždyť ty nejsi vůbec tlustá!“

„No tak, bradu vzhůru!“

„Ne tuhle, tu druhou...“

**Rozhodla jsem se cestovat po světě, dokud neutratím svoje úspory!
Podle mých výpočtů budu doma v devět večer!**

Dědeček jde s Pepíčkem parkem a proti nim paní učitelka.

Pepíčku, schovej se, dnes jsi nebyl ve škole!

Ne, dědo, ty se schovej, dneska jsi měl pohřeb...

**Víte, proč se Velká čínská zeď řadí mezi sedm divů světa? Protože čínský
výrobek, který by skutečně dlouho vydržel, je neuvěřitelná vzácnost.**

„Měli bychom ostatním dát vědět, že spolu chodíme.“

„My spolu ale nechodíme...“

„Vidíš, taky jsi to nevěděla.“

**Dnes u mě zvonil soused v půl třetí ráno. V půl třetí ráno! Naštěstí jsem ještě
nespal – hrál jsem na bicí.**

Jeden reportér vyhlašuje v televizi nové hráče fotbalového klubu:

**„A vůbec největšími hvězdami jsou páni: Malý, Zajíc, Vyskočil, Suchý, Bobek
a Vytačil. To je vše, přeji pěkný den.“**

„Pepíčku, proč jsi snědl ty peníze, co jsem ti dal?“

„Vždyť jsi mi je dal na oběd.“

**Právě mě navštívila policie. Mí pitbullové prý honili lidi na kolech. Taková
pitomost. Ani jeden z mých psů na kole jezdit neumí.**

**Ve škole se paní učitelka ptá dětí: „Děti, když mám v jedné ruce 6 lahví vína a
v druhé 8, co mám?“**

Pepíček pohotově zareaguje: „Problém s pitím, paní učitelko!“

Včera jsem spálil 1200 kalorií. Zapomněl jsem pizzu v troubě.

KONZUMUJTE HLAVNĚ HOVĚZÍ MASO

Pořádný steak, ale i kvalitní gulášek vás může zachránit od řídnutí vlasů.

Hovězí totiž obsahuje železo a právě to v poslední době běžné populaci chybí dámy, chcete mít stále krásné a husté vlasy? Podávejte k večeři kravičku. Ocení to i pánové.



KNEDLÍKY NEBO TĚSTOVINY



Možná vás překvapí, že shodnou kalorickou hodnotu s knedlíky má stejné množství vařených těstovin. Navíc v knedlicích je řada zdravých surovin - například droždí, které obsahuje vitaminy skupiny B, mléko zase vápník a bílkoviny. Pokud si knedlíky dáváte jen občas a v rozumných porcích, rozhodně svému zdraví neuškodíte.

NEBOJTE SE PÍTI KÁVU

Kafaři mají další důvod, proč neskoncovat se svým zlovykem. Nedávná finská studie, které se zúčastnilo 1400 dlouhodobých pijáků kávy, odhalila, že lidé, kteří pijí tři až pět šálek denně, ve svých čtyřiceti až padesáti letech snižují své šance na propuknutí Alzheimerovy choroby až o 65 % v porovnání s těmi, kdo pijí méně než dva šálky. Vědci věří, že za ochrannými účinky kávy stojí kofein a velké množství antioxidantů, které káva obsahuje.



TLAČENKA



Samozřejmě, že je tlačénka pro zdraví blahodárná. Hlavně domácí, poctivá. Obsahuje totiž želatinu a ta je velkým zdrojem bílkovin pro stavbu kolagenu. Ten je základní stavební jednotkou tvořící pojivovou tkáň a to především pohybového aparátu, chrupavek, kostí, vlasů, nehtů a pokožky. Systém je prostý: to, co se vyvaří z prasečích kloubů, kostí i

kůže, se

pozitivně podepíše do našeho organismu. A máte snad dojem, že prase vypadá nezdravě? Kolagenu se někdy též říká >elixír mládí<. Na něm totiž mimo jiné záleží, jak mladě člověk vypadá a jak se pohybuje. Kolagen je taktéž; ve sklivci a v bělmě oka.

VÍNO

Není žádnou novinkou, že pravidelná konzumace vína snižuje riziko srdečních onemocnění, prospívá krevnímu oběhu a působí proti rakovinným onemocněním. Funguje i proti stresu! Kromě toho pití tohoto moku odbourává stres, čímž vám napomáhá k duševní i tělesné pohodě. Víno kromě alkoholu obsahuje flavonoidy, což jsou látky, které působí jako antioxidanty a pomáhají tělu odbourávat cholesterol. Alkohol navíc zvyšuje hladinu prospěšného cholesterolu a působí proti shlukování krevních destiček, takže vás chrání proti ucpání tepen. Více než 400 vědeckých studií z celého světa dokazuje, že lidé, kteří dlouhodobě umírněně pijí víno, bývají zdravější než zapřisáhlí abstinenti. Důkazem jsou například Francouzi, kteří mají hodně nízkou úmrtnost na srdeční a cévní onemocnění. Za jeden z důvodů se považuje každodenní pití vína při jídle. Říká se, že červené víno je na srdce, ale není to pravda. I bílé je prospěšné. Ale pozor, bílé víno má jistou přednost: pomáhá udržovat zdravé plíce. Popíjet by ho měli hlavně kuřáci, protože mírně snižuje negativní vliv kouření na plíce.

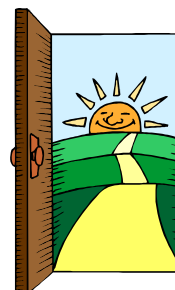


pan Vaverka Jan
paní Kotrbová Milada
paní Vaníčková Marie
paní Čechovská Marie
paní Čermáková Blanka
paní Krejčová Marie
paní Petrová Olga



Vítáme nové obyvatele

pana Kunce Karla
paní Doležalovou Marii



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

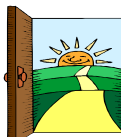
paní Robotková Jiřina
pan Černý Miloš
pan Dusík Jiří
pan Mach Eduard
paní Pátková Vlasta

paní Ludmila Dvořáková
paní Marie Picmausová
paní Anežka Šindelková
paní Jiřina Vostalová
pan Jaroslav Průša
pan Zdeněk Vítek



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

Vítáme nové obyvatele:



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Pan Karol Rohony

