

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 12

PROSINEC 2020

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
Pravdivé příběhy
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



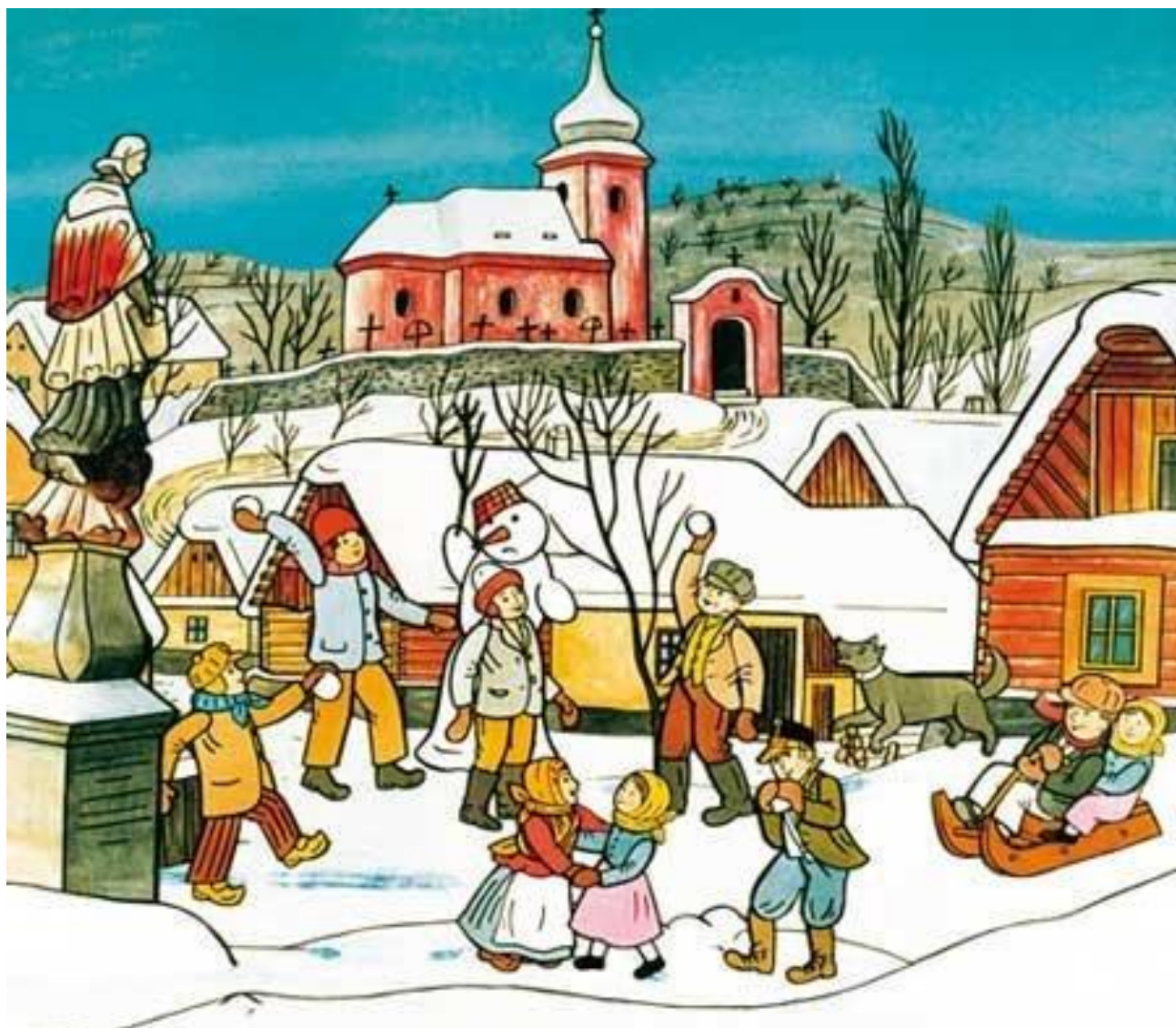
1 9 9 1 9

[illegible]

- _____

Připravujeme v měsíci prosinci

- *Návštěva Mikuláše, čerta i anděla po pokojích klientů– 4.12.*
- *Pečení vánočního cukroví*
- *Tvořivá dílna – výroba vánočních dekorací*
- *Zdobení stromčků na patrech*
- *Vánoční posezení – 23.12.Oslava Silvestra – 30.12.*





***Krásné Vánoce
a
šťastný nový rok 2021
Vám přeje
kolektiv zaměstnanců
Domova pro seniory
Koutkova – Kubešova
Třebíč***

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,



Vánoční kvíz

1. Svatý Mikuláš byl

- a) laskavý stařík, který rozdával dětem chemicky neošetřené ovoce.
- b) starý lakomec. Tradice rozdávání dárek dětem je s jeho jménem spojena omylem.
- c) katolický biskup v Myře a Lykii proslulý štědrostí k potřebným.

2. Advent, období očekávání narození Vykupitele trvá

- a) 26 dní, 4 hodiny, 12 minut.
- b) čtyři týdny.
- c) dva týdny.

3. Adventní věnec zdobí:

- a) především pampelišky, někdy také kopretiny a sedmikrásky
- b) čtyři svíčky na větvíčkách obvykle z jehličnanů
- c) čokoládová šlehačka a oříšek

4. Tři králové jsou:

- a) vůdci úspěšného povstání bezzemků z počátku 13. století
- b) Kašpar, Melichar a Baltazar, mudrci od východu
- c) rocková kapela s původním názvem Tři Karlové

5. Svátek Tří králů připadá na:

- a) 6. ledna
- b) Popeleční středu
- c) letnice

6. Hvězda betlémská je:

- a) kometa, která se správně jmenuje Halleyova
- b) neznámá hvězda, která dovedla tři krále z východu až do Betléma
- c) ta divná lampička, co poblikává v okně u sousedů

7. Betlém je:

- a) zvláštní, velmi odolný druh bavlny pěstovaný v jihovýchodní Asii
- b) slané pečivo oblíbené v severních částech Indie a na Žižkově
- c) vesnice ležící 8 km od Jeruzaléma, místo, kde se narodil Ježíš

8. Panna Marie byla

- a) matka Ježíše Krista.
- b) sestra Ježíše Krista.
- c) sestřenice Ježíše Krista.

9. Svatý Josef

- a) není historická postava, jedná se o neexistující osobu.
- b) byl manžel Marie, Kristovy matky, zákonný Ježíšův otec.
- c) byl jeden z prvních králů Persie, který říši dovedl k nevídanému rozmachu.

10. Píseň Tichá noc je:

- a) heavy metalový song zvaný „Velkej vodvaz“
- b) koleda
- c) hip hopová písnička pro pokročilé

11. Mezi vánoční pečivo patří:

- a) bábovka
- b) zemlebába
- c) vánočka

12. O Štědrovečerní večeři jíme obvykle:

- a) smažené štiří ocásky s langustovou omáčkou
- b) palačinky se šlehačkou
- c) smaženého kapra

13. Černý kuba je

- a) Jakub natřený černým krémem na boty.
- b) typické tradiční vánoční jídlo chudších lidí. Vařovalo se z krup a hub.
- c) domácí označení druhu horských koz, které mají černou srst.

14. O Vánocích myslíme především na to:

- a) jak potěšit své blízké a lidi, kteří nás potřebují
- b) jak z Ježíška vymámit co největší počet dárků
- c) abychom v televizi viděli co nejvíc filmů

15. Jesličky, které se na Vánoce vystavují v kostelech, jsou

- a) malé plastové kopie ústavů pro péči o kojence.
- b) krmítka se suchou pící pro hladovou lesní zvěř.
- c) modely znázorňující místo, kde se narodil Ježíš Kristus, většinou vyřezávané ze dřeva.

26. Vánoce máme rádi především proto, že

- a) milujeme dárky.
- b) jsou prázdniny.
- c) myslíme jeden na druhého a jsme spolu.



Nemoc člověku pomáhá

Příjem nevyvážené stravy, drobná nerovnováha ve výdeji a příjmu sil, anebo malý niterný neklid záhy rozpohybují mechanismy jejího vzniku.

V některém z psychikou oslabených orgánů začne zmnožování kultur bakterií, virů a plísní, které obývají náš organismus.

Tělo se brání zvýšeným přísunem obranných látek do postižených míst za současného místního či celkového zvýšení teploty.

Začíná zánět, jehož celkové příznaky zahrnují bolest, otok, zarudnutí, zteplání i poruchu funkce příslušného orgánu. Odborně označený zánět má koncovku -itida.

Zánět je prvotním odrazem boje člověka se světem.

Náš život je často spíše bojem než procházkou růžovou zahradou.

- ✓ Stačí malá nespokojenost, drobný pocit křivdy a žlučník dotýčného vykazuje známky podráždění.
- ✓ Stačí několik nesouhlasných vět, menší roztržka s partnerem, zbytečné nedorozumění mezi lidmi, a ohroženy jsou / z počátku samozřejmě lehce/ ledviny a močový měchýř.
- ✓ Stačí skoro nevýznamné zatlačení citlivého člověka osobou vůdčí a racionální do kouta, do pozic, úvah a k úkolům, s nimiž nesouhlasí, a zánět začne narušovat sliznici žaludku toho, kdo je utlačovaný.
- ✓ Mnohdy chceme svému okolí pěkně od plic říci, co si o všem myslíme. Nedivme se pak, že tělo naše ostřejší jednání ohodnotí zánětem horních cest dýchacích, při větších křivdách a pocitech sevřenosti zánětem průdušek.
- ✓ Trvalejší, vhodně nevyslovená a zavčas adekvátně neřešená nespokojenost s partnerem se může u žen projevit výtokem, zánětem pochvy a pohlavních orgánů.
- ✓ Když v sobě stále nosíme složitou minulost, vytrvale ji ožívujeme vzpomínkami, pokud jsme dosud srdcem někomu neodpustili křivdy, které nám způsobil, zvyšuje se pravděpodobnost vzniku zánětu v tlustém střevě
- ✓ Nevnímáme-li svůj život jako docela příjemný a přiměřeně sladký, může být oslabena a pak bakteriemi napadena naše slinivka a žlučové cesty.



Nepříjemné nadýmání, které je s tím spojené, je vnitřním pláčem a povzdechem unaveného těla. Co mu stále děláme?

-

Čím víc je člověk zasažen následky svého jednání, čím intenzivněji je stresován, tím méně dbá na ostatní kolem sebe, stravu z toho nevyjímaje. Podívejme se na roztěkané, neustále spěchající a plnění svých představ věčně nestíhající jedince.

Chvilí nenápadně pozorujte, jak jedí. Je to jezení, nebo spíše závod v házení toho, co jim pod ruku přijde, do žaludku? Naopak člověk klidný a sebe vcelku zvládající si dokáže jídlo náležitě vychutnat. Duchem vyspělejší člověk se zajímá o kvalitu své stravy i o její dopady na organismus. Záleží mu na tom, co, kdy, kde a jak jí.

- ✓ Objeví-li se nám v těle zánět, nežehrejme: "Mně se fakt nic nedaří." Dejme svému organismu odpočinout lehčí stravou /dietou/, duši v těchto dnech potěšme pěknou knihou, srdce povznášející hudbou či léčivým klidem.
- ✓ Tělo zánětem říká, že to, co jsme dělali a jak jsme uvažovali, nebylo zcela správné.
- ✓ Proto již v chybách nepokračujme / k tomu nám pomáhá a čas k srovnání se dává léčba/, neboť naše omyly by se mohly dále zhmotňovat a k naší nelibosti projevit významnějšími nemocemi / např. cystami, nádorky či rakovinou/.
- ✓ Lepší je stokrát se na chvilku zastavit než jít jednou na velkou operaci.
- ✓ Zánět je obvykle vyjádřením našeho souboje s ostatními lidmi. Začíná tam, kde chybí spokojenost s tím, co právě prožívám, co mně svým jednáním připravují druzí a kde nepřijímám jako zcela dostačující to, co nyní vlastním.
- ✓ Zánět přirozeně mizí a vnitřní pohoda se vrací člověku, který se ke skromnosti, porozumění, úctě a lásce k lidem opět přimknul.
- ✓ Když jiného člověka potkáme, s jistým obrazem sebe sama se střetáváme.
- ✓ Žijme proto s otevřeným srdcem a trvalým mírem v duši.



Čerpáno ze zdroje Miroslava Hrabicy, Co nám tělo říká.

Jmelí - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití, dávkování



*Jmelí bílé (latinsky *Viscum album*, slovensky *Imeľo biele*, anglicky *Mistletoe*) - málokterá rostlina je opředená tolika pověrami a mýty jako jmelí. I u nás má jmelí symbolický význam, zvláště v době Vánoc. Souvisí to nejen s tím, že je stále zelené, ale i se způsobem růstu. Jmelí je totiž rostlinný poloparazit, který bere životodárnou mizu různým dřevinám. Roste vysoko ve větvích stromů, z dálky vypadá jako ptačí hnízdo, proto se nesnadno získává a bez žebříku nebo nízko umístěných větví se k němu nedostanete. Rostlina má zásadní vliv na srdce, krevní tlak a aterosklerózu. Některé části jsou jedovatné a není ani jedno kdy a na jakém stromě tuto léčivou atypickou poloparazitickou bylinu sbíráte.*

Účinky rostliny:

- **vysoký tlak** krve u osob s aterosklerózou (kornatěním tepen) - dlouhodobá léčba, ideálně podle schématu na www.UcinkyTinktur.cz
- **ateroskleróza**, kornatění tepen, arterioskleróza
- vertigo, motace, **motání hlavy**
- **angina pectoris** - ucpané cévy zásobující krví srdeční sval (čistí je)
- **poruchy zraku** - zlepšuje zrak, hlavně u starých lidí (ideálně do kombinace s ekliptou bílou)
- **hučení v uších** způsobené vysokým krevním tlakem
- **posílení srdečního svalu** myokardu (tonikum), "povzbuzuje stárnoucí srdce"
- **rychlý tep** - zpomaluje srdeční puls

• **rakovina žaludku** - podpůrná léčba, **karcerostatický účinek byl prokázán výzkumy a studiemi!**

• **chemoterapie a radioterapie** - chrání zdravé buňky před poškozením chemoterapií nebo ozařováním

• **epilepsie**

• klimakterium, přechod, **menopauza**

• **nepravidelná menstruace** - **velmi účinné**

• **silné menstruační krvácení** (hypermenorea) - obecně má jmelí tendenci **zastavovat krvácení**

• **návaly krve do hlavy** a bolesti hlavy - **hlavně v klimakteriu**

• **strach, nervozita, neklid**, vnitřní nepokoj

• nemoci **štítné žlázy** - hypertyreóza, zvýšená činnost

• **posílení imunity**, obranyschopnosti organismu

• **neplodnost žen**

• **neplodnost mužů**

• **zánět kloubů**, artritida

• správná činnost **slinivky břišní, žlučníku**

• **močopudný** účinek

• **senná rýma** (vnitřně tinktura nebo zevně šňupání prášku z listu jmelí)

• gynekologický zánět, **bílý výtok, bělotok**

• enuréza, **noční pomočování** u dospělých nebo velkých dětí v pubertě

• "zklidnění" podrážděné **sleziny**

• zevně aplikace na **bércové vředy, křečové žíly**

TIP ZBYŇKA MLČOCHA: K výrobě přípravků ze jmelí vč. tinktur nikdy nevyužíváme **bílé bobule**, které mají v sobě největší množství jedu. Nesbíráme ani **větvičky**. Používáme **jen lístky**.



Kdy sbíráme jmelí?

Nejideálnější měsíc pro sběr je **březen (největší účinek na vysoký krevní tlak)**, vhodný je sběr **listopadový a prosincový**.

Nejméně účinná je droga (rostlina) nasbíraná v **lednu a srpnu**. Lístky i s měkkými konečky větvíček musíme ihned po sběru nasekat, neboť rychle tvrdnou.

Z jakého stromu je jmelí nejzdravější?

Nejlepší droga (bylina) je ze jmelí parazitujícího na **hlohu a jabloni, potom na jedli, smrku a borovici**; slabší droga (bylina) pochází ze jmelí rostoucího na **akátu** i na jiných dřevinách. Rozdíly ovšem nejsou velké, jmelí sebrané ze všech těchto dřevin můžeme používat stejně, pouze dáme při sběru přednost vhodnější dřevině.

Rostlina sbíraná na **topolu, javoru, lípě, ořešáku** je **toxická a neměla by se sbírat**.

Jaké léčivé účinky má jmelí na zdraví člověka?

Vynikající léčivé účinky jmelí jsou známy v celé historii léčení rostlinami. Používali ho již staří Keltové a Řekové, ale i středověcí léčitelé, jako lék se jmelí zachovalo až do současnosti. A právě v současnosti má zcela mimořádný význam.

Jeho hlavním léčebným účinkem je totiž **regulace krevního tlaku**, již dosahuje **změkčováním a odstraňováním vápenatých usazenin v cévním systému** (jako jedna z mála bylin tedy léčí efektivně **aterosklerózu**), čímž předchází srdečním a mozkovým infarktům. Zároveň **posiluje srdeční sval** a zlepšuje **krevní oběh**, což z něj dělá prvotřídní lék a vynikající preventivní prostředek proti těmto nejzákeřnějším civilizačním onemocněním dnešní doby. Léčebné použití jmelí je ovšem mnohem širší. Protože brzdí dělení buněk, dobře pomáhá i při **rakovině, zvláště žaludku, při obtížích v klimakteriu, při epilepsii**, odstraňuje **návaly krve do hlavy, pocity strachu a nervozity**. Jmelí dále léčí onemocnění **štítné žlázy**, stimuluje **imunitní systém**, pomáhá při **ženské i mužské neplodnosti**. Zastavuje **krvácení**, proto se používá ve směsích - čaje na **zastavení ženského gynekologického krvácení (hypermenorea)** a využívá se na **sedací koupele při gynekologických zánětech**.

Co je nejlepší - tinktura, studený macerát, sušení nebo čaj?

TINKTURA: Nejvhodnější je používat jmelí ve formě tinktury.

Recept: čerstvou mírně přesušenou a co možná nejvíce keramickým nožem nasekanou bylinnou drogu (150 g listů) nasypeme do vhodné nádoby se širším hrdlem a dobrým uzávěrem. Bylinu zalijeme 1000 ml alkoholu o koncentraci 40-60% (lépe více % než méně). Jmelí musí být zcela potopené.

Necháme ho na tmavém místě (ne na slunci) vylouhovat 6-8 týdnů, občas protřeseeme (ideálně 1x denně).

Po měsíci a půl přecedíme, vymačkáme, necháme několik dní usadit.

Užíváme 6-8 týdnů 15-20 kapek tinktury, ne více. Kapky rozpustíme ve sklenici vody naplněné do poloviny a to 2-3x denně. Po měsíci a půl dáme od užívání pauzu nejméně týden.

STUDENÝ MACERÁT: nasekat na drobno 3 gramy listů do 1 litru vody, necháme macerovat ve studené vodě přes noc (8 hodin), popijíme ve 3 dávkách celý den.

SUŠENÍ: Jmelí je možné sušit při teplotě do 40°C. Sušená droga má žlutozelenou barvu. Účinnost sušené rostliny je max. 1 rok.

DŮLEŽITÉ: Účinné látky jmelí se varem ničí, proto pokud nemáme tinkturu, připravíme si studený macerát.

Podobně jako u jiných rostlin se při **užívání větších dávek účinek nezvýší a léčbu tím neurychlíme**, můžeme si spíše způsobit zdravotní těžkosti ve formě nevolnosti a průjmu.

Dávkování

jednotlivá dávka 1 g sušené rostliny (ideálně 3x/D), **celková dávka pak maximálně 5 g/den - při podávání této byliny ve výše uvedeném dávkování nebyly v praxi popsány žádné nežádoucí účinky ani toxicita.**

Jaké látky obsahuje?

Alkaloidy, alkoholy, aminokyseliny, aminy (acetylcholin, chotin, histamin, tyramin), flavonoidy, fenoly, glykosidy (syringin), hořčiny, lektiny (shlukují červené krvinky), kyseliny (aminomáselná, betulínová, cysteová, kávová, olejanová, sinapová), minerální látky (Al, Fe, K, Ca, Co, Cr, Mg, Mn, Na, P, Si, Zn), proteiny, saponiny, terpenoidy, tuky, vitaminy, viscotoxin.

Jak dlouho se může jmelí užívat?

První účinky mohou být za týden užívání, ale u jmelí platí, že se musí užívat dlouhodobě, **ideálně 6-8 týdnů** (s výjimkou onkologických indikací) a pak si dát týdenní pauzu.

RECEPTY

Víno ze jmelí na zdravé srdce

Potřebujeme nadrobno nařezané jmelí přibližně třicet gramů, které přelijeme jedním litrem bílého vína. Necháme na tmavém místě deset dní louhovat. Poté víno přecedíme a pijeme dvakrát denně před jídlem likérovou odlivku po dobu sedmi dnů. Jmelové víno je **omlazovacím elixírem pro srdce**.

Bylinná směs na anginu pectoris

Skládá se z třiceti gramů jmelí, pěti gramů routy, třiceti gramů květů černého bezu, třiceti gramů květu hlohu, dvaceti gramů mateřídoušky, padesáti gramů srdečníku, padesáti gramů meduňky, padesáti gramů kozlíku, padesáti gramů mochny husí. Pijeme formou čaje, který si př i pravíme tak, že j ednu polévkovou lžící bylinné směsi zalijeme čtvrt litrem vody, necháme deset minut louhovat, scedíme a pijeme třikrát denně před jídlem.

Bylinná směs na kolísavý tlak

Potřebujeme jednu plnou hrst listů jmelí, jednu polévkovou lžící barvínku (brčál u) a jednu lžící listů olivovníku. Listy se rozsekají a dají do nádoby s jedním litrem studené vody a nechají se jeden den uležet. Potom scedíme přes tlitrační papír. Většinou připravenou tekutinu pijeme ve třech dávkách. Těsně před pitím odměřené množství zahřejeme do takové teploty, abychom popíjeli čaj vlažný. Do šálku ještě přidáme lžičku kopřivové šťávy. Tato směs se hodí pro nízký i vysoký tlak. Jeho hodnoty po určitém čase vyrovnává do normálu.

Jak moc je jmelí jedovaté?

Při podávání této byliny ve výše uvedeném dávkování **nebyly v praxi popsány žádné nežádoucí účinky ani toxicita**. Přesto je na místě opatrnost a jak bylo uvedeno, nezvyšujeme svévolně dávkování, protože se tím rychleji neuzdravíme.

Nesplet'te si ho s ochmetem

Při sběru jmelí doporučujeme dbát na to, aby nedošlo k záměně s ochmetem lékařským (*Loranthus europaeus* L.), který je mírně jedovatý a jehož léčivé účinky jsou sporné. Ochmet má žluté listy a žlutý květ a je opadavý, takže při zimním sběru nemůže dojít k záměně. Roste pouze na dubech a u nás se vyskytuje zejména v oblasti Čertoryje, poblíž Strážnice na předhůří Bílých Karpat.



Jmelí cizopasníkem

Semeno jmelí, přilepené viskózní „nití“ z vlastního plodu na větví hostitele, vyklíčí - jenže místo kořenu se mu vyvine takzvané haustorium s krásným českým ekvivalentem pohružovák. Nespojte si jej s pohružováním spíše sexuálního charakteru. Haustorium je svým způsobem skutečně adaptovaný jeden ze tří základních orgánů rostliny, jimiž jsou kořen, stonek a list. Tedy místo pravého kořene se onen pohružovák noří či vrůstá do pletiv hostitele, a pro vlastní potřebu (tj. rostliny jmelí) odtud čerpá vodu s rozpuštěnými živinami. Jenže není zištný a na oplátku nabízí hostiteli produkty vlastní fotosyntézy. Je to rostlina zelená, „naučená“ ukládat zásobní látky a produkty fotosyntézy do kořene a zásobních orgánů vůbec. V případě jmelí (a ochmetu) do pletiv hostitele – a jak ten s těmi „dary“ naloží, je jeho věc, to už jmelí (a ochmet) nezajímá. Takové soužití ovšem přináší jedno úskalí: pokud jmelí vyrostne na jedovaté rostlině, její metabolity, včetně jedovatých látek, svým pohružovákem nasaje také – a stane se rovněž „jedovatou“. V případě jmelí a ochmetu tedy jde o rostliny částečně parazitické, poloparazitické.



Zdroj: bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny/76-jmeli-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani

Voda je nejzáhadnější a nejdokonalejší tekutinou na planetě zemi. Nachází se na všech planetách v celém vesmíru, dle pěti zákonů vesmíru. Dají se do ní ukládat data, ano voda má přímo geniální paměť. Na naší planetě je nejvíce vody a je všude a ve všem, ale téměř nic důležitého nám o vodě nebylo řečeno.

Zemský povrch je tvořen ze 70% vody a 30% souše.
Lidská bytost je tvořena z 70% vody a 30% sušiny.
Lidská strava by měla být tvořena z 70% vody a 30% sušiny, ale ve skutečnosti je tomu jinak.

Příroda nám vše ukázala .
Ale my lidé chodíme po přírodě
se zavřenýma očima...



Novorozenec	80% vody a 20% sušina
Člověk	70% vody a 30% sušina
Mozek	80% vody a 20% sušina
Slina	98% vody a 2% sušina
Krev	92% vody a 8% sušina
Kosti	20% vody a 80% sušina

- co všechno uvádí v činnost v našem těle.

1. Lidská bytost se skládá ze 100 – 200 biliónů buněk.
2. Denně odchází (umírá) 600 miliard buněk, za vteřinu je to 10 milionů.
3. Za 1 sekundu proběhne v těle 10 fyzikálně chemických operací.
4. Každých 5 dní se vymění kompletně střevní stěna.
5. Každých 6 týdnů se mění části jater, jiné části žijí a mění se až za několik let.
6. Tuk v těle se mění kompletně jednou za 3 týdny.
7. Každý měsíc se kompletně vymění pokožka, typická buňka pokožky žije pouze 14 dní.
8. Za 3 měsíce se kompletně vymění buňky všech kostí.
9. Srdce a mozek má buňky, které se nikdy nemění.
10. Čichové buňky se mění komplet jednou za 4 týdny.
11. Červené krvinky se mění komplet jednou za 2 – 3 měsíce.

- 18

Představte si, že během dne vypijete litr mléka nebo čaje, litr piva a litr slazené limonády – to jsou celkem 3 litry. Ale bohužel nevypili jste ani gram vody. Tělo si to vezme jako potravu. Bohužel limo s bublinkami nám ještě přiotráví tělo. Minerálky jsou pouze léčivé a měly by se pít maximálně tak tři týdny v roce. Častým pitím minerálek ukládáme všechny anorganické látky do svého těla.

Každý člověk by měl vypít 3 litry čisté pramenité vody 3-5°C.
Pro všechny lidi, kteří nemají možnost jezdit k čisté pramenité vodě,
doporučuji vodu z kohoutku a přefiltrovat – např. Britta, těch filtrů na
vodu je víc.
Čistá voda dokonce zastavuje proces stárnutí a posunuje biologické
hodiny zpět.
Závěr si udělejte sami, ale pokud papáme oblíbená jídla, tak alespoň
dodržování pití čisté vody 3-5°C nás osvobodí od zdravotních potíží.



19

Život běží a my si ani neuvědomujeme, že to skutečně důležité pomíjíme.

Život se bohužel nedá žít odzadu. Bylo by to hezké s nabytou moudrostí se prokousávat do stavu plného mládí a síly. To bohužel nejde. Co nám zbývá? Poučit se z životního příběhu jiných.

Australská paliativní zdravotní sestra Bronnie Wareová napsala knihu o svých zkušenostech s doprovázením klientů ke smrti, která se stala světovým bestsellerem (Čeho před smrtí nejvíce litujeme). Příběhy lidí, o které pečovala, si zaznamenávala a dost nad nimi přemýšlela. A čeho umírající lidé nejčastěji litovali?

1. Škoda, že jsem neměl kuráž žít podle svého

„Tohoto lidé litují nejčastěji. Když je už život téměř za nimi, tak zjistí, že už si své sny nikdy nesplní,“ vysvětluje Bronnie. „Nebo by rádi vše napravili teď, ale už nemají dost síly a zdraví. Pokud toužíte někam jet, jeďte nyní, pokud toužíte změnit zaměstnání, udělejte pro to něco.“

2. Neměl jsem pracovat tak tvrdě

Téměř každý člověk, o kterého se Bronnie starala, litoval toho, že se příliš věnoval práci a neudělal si dost času na děti a partnera. Posedlostí prací trpí převážně muži, kteří si tím potvrzují svůj status, jenže děti vyrostou, partnerka může odejít a oni zjišťují, že žijí v prázdnotě.

3. Neměl jsem dost odvahy, abych dal najevo své city

Lidé často potlačují své city – nejen pozitivní, ale i ty negativní, aby náhodou nerozvrtnali vztahy ve svém okolí. Jenže pak zůstane mnoho nevyřčeno a okolí vlastně neví, co chceme, po čem toužíme. Zároveň si v sobě pěstujeme hořkost a zlobu, že nás nikdo nemá rád. Ale i lásku se musíme naučit vyjadřovat.

4. Škoda, že jsem nezůstal ve spojení se svými přáteli

Lidé si na přátele neudělají čas a neudržují kontakty. Pak, když chtějí na konci života někoho vidět, najednou zjišťují, že nevědí, kde přátelé žijí a zda vůbec žijí. Je velmi těžké je doslova vystopovat.

5. Proč jsem si nedovolil být šťastnější?

A close-up photograph showing several hands of different ages and skin tones stacked together, symbolizing unity, support, and care. The hands are layered, with some showing signs of aging and others appearing younger. The image is framed with rounded corners and a white border.

Seděl jsem za kulometem a přemýšlel, zda střílet ... do lidí.

Můj úsek byl zvlášť důležitý, stezka ve skalní soutěsce.

A k nim patřilo „nebudit Ježíška“.

Když říkám „na naší straně fronty“, nemyslím tím jenom jednu stranu bojiště. „Naše strana bojiště“ je zde míněna jako ta strana, na které proti sobě stály dvě nepřátelské armády.

Přestalo sněžit. Z vysokých sněžných oblaků klesaly jenom vločky ticha.

Maminka mi psávala dlouhé dopisy a já jsem si při jejich četbě připadal, jako bych seděl u ní v naší venkovské kuchyni a jako bych se nedíval na písmenka, ... jako bych jí naslouchal.

Také mi psali strýcové a kamarádi... a profesor ze školy... měl jsem ty dopisy seřazené a čítal jsem si v nich denně, jinou četbu jsem v zákopech stejně ani neměl. A v tom – útok.

Vyletěly světlice.

Vzlétly dělostřelecké granáty.

Z druhé strany, „nepřátelské“ strany, vyběhli vojáci.

Copak o to, vymyšlené to měli dobře. Nepředpokládali jsme, že by se o vánoční noci přestalo zachovávat nepsané příměří, a právě tento úsek fronty mohl být průlomový, kdyby se nepřátelům podařilo na tomhle svahu vyřadit naši obranu, mohli touto štěrbinou, jako prasklinou ve vodní hrázi, protékat jejich jednotky do našeho týlu a obejít nás zezadu. Dostat nás tím do neproniknutelného sevření a napadnout nás pak zepředu i zezadu... ZNIČIT.

Strategicky to bylo vymyšlené skvěle.

Při společenských hrách prohrává ten, kdo poruší pravidla.

Za války se naopak falešní hráči mohou dostat k medailím, k vítězství...

A zaútočit na Štědrý den – není to falešná hra?

Díval jsem se na vojáky, běží s puškami, na nich mají nasazené bajonety... pádí proti mému úseku fronty –a já sedím za kulometem...

Stačí –stačí, abych začal střílet.

Chvilka –

Mrtví.

Seděl jsem za kulometem a uvědomoval si –

V novinách se objeví zpráva –

Ten a ten?

Možná ani nenapíše jméno... mé jméno.

Představil jsem si, že každý z těch, co na mě běží, ...aby mě zabili, zastřelili, probodli bajonetem... má jistě někoho, kdo ho má rád –

Uvědomí si, že ten, kdo padl, jej miloval... a ti dva se už nikdy na tomto světě neshledají...

Samozřejmě, ...nemutýroval jsem „přímo takhle“, ...to ne..., na to nebyl čas v moři záblesků... v pablescích ze světlic, ...z dělostřeleckých salv, provázejících útok..., ...vnímal jsem myšlenky pouze v podobě rozplývavých pocitů... V té kvílivé střelbě, začala kolem mě hvízdát nad zákopem...

Nemyslel jsem si to –ale cítil.

Tak jasně, jako jsem cítil, že jestli nějaká z těch kulek, co bzučí kolem mě, se do mě trefí... bude jednou stát listonoš s mým úmrtním oznámením před naším domkem...

Listonoš, pan Bodlák... rozpačitý jako vždy, když přináší... ..smrt...

„Už jdu, už jdu,“ zavolá má babička, výminkářka... a bude se štrachat ze vrátek.

A pak –pak bude číst těch pár řádků, že já...

Že já jsem –vlastně: že já NEJSEM.

Zkratka...

Díval jsem se upřeně na roj střelců běžících proti mně... a nestřílel jsem.

ANI JEDNOU JSEM NEVYSTŘELIL.

„Kucíííííí, neblázněte, tady jsme my,“ zařval jsem a volal to znovu a znovu.

Ale zastavili se.

Vojáci stáli na zasněženém svahu, mlčeli.

Žádný doklad jsem o tom nenašel.

Když uvažuji o dědečkově vyprávění nyní po letech, nepřipadá mi absurdní, jako mi připadalo, když jsem mu naslouchal v dětství.

Nechám dědečkovy vzpomínky znít dál...

Někteří se rozběsnili. Jiní se dali do smíchu.

Skrývali jsme se v zákopech, co kdyby nepřítel zaútočil u v tuto noc...

Hovořili jsme, modlili se... Tuto noc jsme přežili... Ale co zítra ráno...

„Rudo...“ běží ke mně mladík.

Můj vzdálený bratranec. Mrazilo mě.

Byl bych zabil i kamaráda, byl bych zastřelil jediného syna našeho dobrého známého,... Rudu starostovic... Svítalo...

Žádná omluva, žádné vysvětlení.

Pak jsem bojoval dál ...a další léta, ...dostal jsem se do zajetí –

O těch věcech se dá dočíst, lze je nalézt v tolika knihách, svědectvích.

Symbol? Jistě, VELIKÝ SYMBOL.

Člověk se nemá ptát, na koho střílí, ...vždycky střílí na nějaké JÁ.

Ututlalo by se to. Ale... na onom světě?

Konečně – co kdyby dědeček byl v onu štědrovečerní noc začal střílet na cizí jednotku, ...kdyby na jeho kótu byly vyslány jednotky cizí armády, aby dědečka opravdu zabily – změnilo by se vlastně příliš?

Ale slzy matkám by tekly...

Opět by dědeček střílel do lidí, kteří by cítili bolest, ...umírali..., leželi zoufalí na zmrzlé italské hlíně... Mluvili by jinou řečí. Ale ...srdce všech lidí mají stejnou mateřštinu. Bolest všech lidí má stejnou mateřštinu. Byla zase štědrovečerní noc. Naše rodina seděla kolem stolu a děti se smály... a v dálce žilo tolik rodin, které žily... díky tomu, že dědeček jednou nevystřelil...

Kolik strun života by se přetrhlo, kdyby byl střílel...

Kolik míst u štědrovečerních stolů by bylo prázdných.

Kolik dětí by se nesmálo u vánočních stromků –nenarodily by se.

Na zdi pokoje, ve kterém máme vánoční strom, je zavěšená podobizna našeho dědečka, kolorovaná válečná fotografie... Dívám se na ni.

Dědeček se díval kdesi v Itálii přímo do objektivu fotografa... a tak nyní jeho pohled vypadá, jako by se dědeček díval do očí tomu, kdo pozoruje fotografii.

Dívá se mi do očí –dívám se mu do očí.

Dědeček se trochu usmívá.

Trochu, jak se mi zdá, ironicky.

JÁ."

Se svolením zpracováno podle knihy Eduarda Martina: Je tu přece Ježíšek

Vánoce

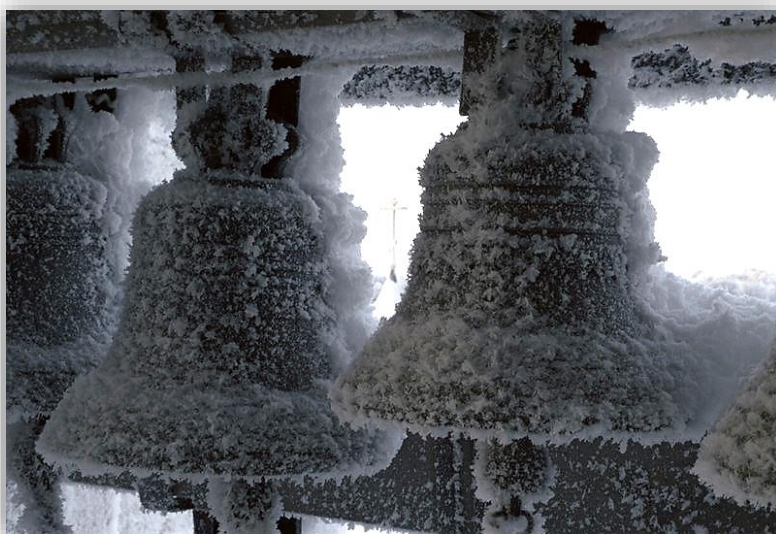
Blíží se nejkrásnější svátky roku – Vánoce.

My je asi letos oslavíme o samotě, bez našich blízkých. A tak vzpomínám. Začínala jsem vždy již prvního prosince. To byly bohoslužby – roráty. Bylo to pěkné, vstávat ráno a jít křupajícím sněhem do kostela. Tenkrát ještě na vánoce sněžilo.

Na Štědrý den jsme doma začali již o půl čtvrté. Pochutnali jsme si na rybě na černo, která byla v naší rodině tradiční a na smaženém kaprovi se salátem. Po večeři maminka uvařila šodo (víno s rozkvedlanými žloutky a cukrem) a šli jsme ke stromečku. Já jsem hrála na klavír koledy a všichni jsme zpívali.

Na Silvestra jsme seděli v obývacím pokoji, popíjeli víno a sledovali televizi. O půlnoci otec otevřel šampaňské a za zvuku zvonů jsme si navzájem popřáli.

Velice na tyto rodinné svátky
vzpomínám.



Jana Jungwirthová DpS
Kubešova



Já nemůžu za stromečkem, on může za mnou



[illegible]

Koledy? Možná nám už z nich jde hlava kolem. Jsou v předvánočním a vánočním čase slyšet všude. A přece: mohou se nás dotknout někde hluboko v srdci, i když je slyšíme už po tisíci. Koledy totiž v sobě skrývají střípek hlubokého poselství, po kterém toužíme a které postrádáme. Jsou to písně nejdelších nocí v roce, písně o naději a světle v temnotách. A různé temnoty přece doprovázejí každého z nás. Nevypínejme proto automaticky, nebojme se do koled někdy i zaposlouchat. Je v nich pozvání k lásce, naději a radosti, které tento svět nemůže dát.

A co vy, poznáte některou z nich?

Moravská koleda

Morava

By - la ces - ta, by - la u - šla - pa - ná,

kdo ju šla - pal, kdo ju šla - pal? Mat - ka Kris - ta Pá - na.

Kráčím, sestro, kráčím do kostela,
poslúchať mše, poslúchať mše,

[illegible]

[illegible]

koleda

Mírně česká

D (G) D A D D (G) D A D

1. Dej Bůh štěs-tí to-mu do-mu; my zpí-vá-me, ví-me ko-mu:
(Pá-nu Bo-hu):

(D A D Emi7A D D A HmiEmi7A D)
A7 D A7 D G A7 H7 Emi A D

malému dě-tát-ku, Kris-tu Je-zu-lát-ku, dnes v Bet-lé-mě na-ro-ze-né-mu.

On rozdává štědrovníčky,
jabka, hrušky a trojníčky,
za naše zpívání, za koledování,
dejž vám Pán Bůh své požehnání.

Vítej, vítej, božské dítě,
nebe, země velebí Tě,
světa šírou dálí
zní Ti píseň chvály,
Synu Boží, nebeský Králi.

K jesličkám Tvým poklekáme,
Tebe, Boha vyznáváme.
Jezu Kriste milý,
uděl z nebe síly,
abychom Ti vždy věrni byli.

Sešli nám své požehnání,
milost Tvá ať všechny chrání,
v hodině pak smrti
rač nás k sobě vzíti,
tam, kde věčně láska Tvá svítí.



[illegible]

koleda

Márně Benecko (Krkonoše)

b)

1. Po - chvá - len buď Je - žis Kris - tus, mi - lej Ma - tě -
Až na vě - ky! Kam po - spí - cháš, bra - tře On - dře -

ji! Já do Bet - lé - ma bě - žím, co se tam sia - lo, ne - vím,
ji?

pro - sím, bra - tře, vrať se se mnou, ně - co ti po - vím.

1.Pochválen buď Ježíš Kristus, milý Matěji
Až na věky! Kam pospícháš bratře Ondřeji.
|:Já do Betléma běžím, co se tam stalo, nevím.
Prosím tebe, vrať se semnou, něco ti povím.:| ...

2. Naši hoši v noci pásli blízko Betléma, velká jasnost o půlnoci jako den byla: andělský zpěv slyšeli, do Betléma běželi, že se narodil Spasitel, vpravdě zvěděli.

3. V tom obecném chlívě leží v seně v jesličkách,
a matičku má chudičkou, v mizerných plénkách.
On prý tak překrásný je, na každého se směje,
kdo se na něho podívá, radost nabude.

4. Nechod' me tam jako blázni, milý Ondřeji,
abychom tam přišli prázdní, když nic nemají:
pojď me pro kamarády, naberem s sebou dary,
až toho hodně shledáme, pudem spěšněji.

[illegible]

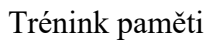
6. Nyňčko půjdem na koledu k pánum sousedům,
Ježíšek ráčí požehnat Váš příbytek, dům.
Ježíšek nám povídal, kdo by nám koledu dal,
že se s ním o to rozdělí, třebas mnoho dal.

7. Jen my Ježíška milujme, jej poslouchejme,
jeho svaté přikázání zachovávejme:
by on k nám šel, žádáme, my ho hned přivítáme,
jako betlémští měšťané tvrdí nebudme.

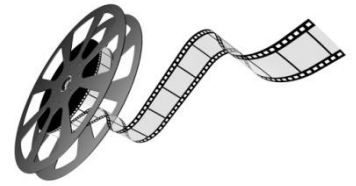
8. Ježíšku, králi nebeský, k tobě voláme,
chraň nás ode všeho zlého, tebe žádáme:
pro tvé bídy, trápení, chudobu zde na zemi,
uděl nám tedy pokoje na naší zemi.

9. Uděl svatého pokoje nám všem křesťanům,
ať je svornost mezi lidem, dej pokoj stavům,
ať Tě můžem chváliti, v pokoji živu býti,
potom Tobě v nebi věčnou chválu vzdávati.



[illegible]

Doplňte názvy českých filmů:



Tři oříšky

Pane, vy

Pyšná

Čtyři vraždy

Vyšší

Starci na

Obsluhoval jsem

Jak vytrhnout

Petrolejové

Marečku

Sedmero

Anděl

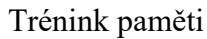


Jak dostat tatínka

Dovolená s

Šíleně

Eva

[illegible]

PROSINCOVÉ BÁSNIČKY

Mikuláš a čert

Ťuky, ťuky, ťuk,
 Už je tady ani muk!
 Řetěz zvoní, metla sviští,
 Děti na chalupě piští.
 Ťuky, ťuky ťuk,
 Už je tady ani muk!

Strojíme stromeček.

Strojí i dědeček.
Na špičce hvězdička,
Strojí i babička.

Už jsou tady vánoce

Cinky cinky zvonek zvoní,
Ve vaně se kapr honí,
Z mísy voní ovoce....
Cinky cinky cinkylinky
Už jsou tady Vánoce.

Včely v zimě

Halí, belí, halí, belí,
Co dělají v zimě včely?
Vaří kaši v neděli.
V úlu je jak u kamen,
Nevystrčí nožku ven.
Halí, belí, halí, belí,
Celou zimu prospí včely.

Ten, kdo zlobil, ať se třese.
V nůši plno dárků nese.

V tento prosincový čas,
hodným dětem Mikuláš.



Bílá barva - to je sních,
Bílá barva - to je smích.
Bílá barva - to je zima
A ta zima, ta je příma.

Kolíbala bába čerta

na dubovém pařeze:
„Nebudeš-li, čerte, ležet,
tak ti bába nařežel“

Vánoční ozdoby

Vezmu baňku, druhou, třetí,
Strojím stromek milé děti.
Nakonec dám prskavky,
co jsem dostal od tat'ky.
Až stromek zazáří,
bude úsměv ve tváři.

Babička na mě dává pozor i po smrti

Babičku jsem měla moc ráda, a když zemřela, na chalupu jsem odmítala jezdit – všude bych ji viděla a bylo by mi o to víc líto, že už není mezi námi. Když jsem se ale o rok později seznámila s Markem, cítila jsem, že s ním svůj smutek snadněji překonám a na chalupu ho pozvala. Jenže den před odjezdem jsme se zle pohádali, protože Markovi zavolala bývalá přítelkyně.



Chtěl mi o ní vyprávět, ale pokaždé jsem rezolutně prohlásila, že mě jeho bývalka nezajímá a nepřeju si, aby s ní dál zůstával v kontaktu. Místo aby mlčel, začal ji bránit a litovat: že jí zemřel otec, že nemá známost, že se cítí opuštěná a navíc to v životě vůbec nemá jednoduché, protože... To už jsem nevydýchala, Marka nenechala domluvit a zpupně mu oznámila, že pokud s Hanou nepřeruší veškeré styky, je mezi námi konec. Pokusil se mě uchlácholit, ale protože jsem trvala na svém, odsekl, že v tom případě bere „konec“!

Než bych rodičům vysvětlovala, kvůli čemu jsme se s Markem rozešli, raději jsem se přemohla a na chalupu odjela sama. Když jsem došla ke starému stavení, oči mi zalily slzy lítosti – poprvé mě místo babičky přivítalo nehostinné ticho. Po menších problémech se mi ve starých kachlových kamnech podařilo zatopit, po obědě jsem posekala trávu a vyplela záhony a nakonec mě čekalo to nejtěžší – zajít na hřbitov.

Domů jsem přišla ubrečená a smutná. Když se zešeřilo, chovala jsem se, jako by u stolu seděla i babička. Zapálila jsem svíčku, pustila stařícké rádio, povídala si s „ní“ – nespočítala bych, kolik večerů jsme spolu takhle strávily. Také jsem přivezla silné červené víno, které bábinka měla tak ráda. Z almary jsem vzala dvě skleničky, do obou nalila víno, symbolicky jsem si

přitukla a ponořila se do vzpomínek. Spát jsem šla o půlnoci a musím přiznat, že jsem měla „špičku“.

Probudil mě pocit, jako by mi někdo na obličej dýchal ledový vzduch. Otevřela jsem oči a u dveří uviděla stát postavu, která byla „rozmazaná“. Až když promluvila, poznala jsem, že to je babička! „Petruško, ani nevíš, jak jsem ráda, že jsi přijela. Už na tebe dlouho čekám,“ zašeptala a já ohromením nebyla schopná promluvit. Promnula jsem si oči, ale milovaná tvář, kterou bych tak ráda viděla, pořád zůstávala rozostřená.

Babička mě pochválila za upravenou zahradu, poděkovala za kytičku, kterou jsem donesla na její hrob a na chvíli se odmlčela. Když zase promluvila, musela jsem špicovat uši, abych ji slyšela. „Slib mi, že sem budeš jezdit častěji, je to tu bez tebe smutný a prázdný. A až přijedeš domů, zavolej Markovi a omluv se mu! Kdybys ho nechala, aby ti vyprávěl o své bývalé přítelkyni, věděla bys, že měla autonehodu. Teď se stydíš, vid'?" Ale Marek tě má rád, odpustí ti, jen už nikdy nedovol, aby ti žárlivost a hněv zatemnily rozum. Opatruj se, Petruško.“ Ucítla jsem příjemné teplo a v mžiku jsem usnula... Ráno jsem došla k nejlogičtějšímu závěru: přehnala jsem to s pitím a všechno se mi jen zdálo. Ale stejně jsem na nic jiného než na noční setkání s babičkou nedokázala myslet.

Hned po příjezdu domů jsem zavolala Markovi a za hloupou žárlivou scénu se omluvila. Odpustil mi a než jsme ukončili hovor, zeptala jsem se, jestli Hanka měla autonehodu. Prý dokonce kvůli ní skončila na invalidním vozíku, řekl Marek a udiveně se zeptal, od koho to vím. Po zádech mi přejel mráz a slíbila jsem, že později mu všechno vysvětlím.

Od tajemného setkání uběhly dva roky. A i když na žádné „duchařiny“ nevěřím, přesto pokaždé, když s Markem přijedeme na chalupu, doufám, že se s babičkou, která mi svou moudrostí zachránila báječný vztah, zase setkám...

Zachránce

Bylo mi dvacet a do svého tehdejšího přítele jsem byla bláznivě zamilovaná. Když mi koncem října navrhl, abych s ním jela na týden do Vysokých Tater, navzdory tomu, že jsem neměla ráda zimu, výšky, ani jsem nebyla zdatný turista, z lásky k němu jsem souhlasila. Michal mě uklidňoval, že Tatry zná jako svoje boty a že pro mě zvolí nenáročné trasy.



Když jsme přijeli na místo, byla jsem ráda, že jsem se nechala přemluvit.

Na azurové obloze svítilo chladné podzimní slunce a všude kolem se vypínaly hory – nádhera! Druhý den jsme se vypravili na túru. Když jsme vycházeli z chalupy, zastavil nás správce a varoval nás, že nahoře se zkazilo počasí, hodně to tam fouká a prý se blíží sněhová bouře. Že by bylo rozumnější na Horní pláň nechodit. Přítel sice s úsměvem přikývl, ale venku mi pošeptal, ať si nedělám starosti, protože vítr nahoře fouká vždycky a jen blázna by napadlo, že sluncem zalitou, azurovou oblohu by mohla vystřídat vánice.

Brzy jsem přestala být výletem nadšená. Čím výš jsme stoupali, tím byla obloha tmavší, ochlazovalo se, foukal silnější vítr a chvílemi jsem měla co dělat, abych neupadla. Volala jsem na Michala, že se chci vrátit, ale přítel, který byl asi sedm metrů přede mnou, cosi zavolal a ukázal před sebe. Nevím, jak dlouho jsem se za ním plahočila, když se strhla sněhová bouře. Neviděla jsem na krok a díky bílé tmě jsem nedokázala určit směr, kterým mám jít. Volala jsem o pomoc, ale zuřící vichřici jsem neměla šanci překřičet.

Vyděšeně jsem se otočila a doufala, že se vracím stejnou cestou, kterou jsme přišli. Pamatovala jsem si, že na začátku Horní pláně jsme míjeli chalupu a k ní jsem se rozhodla jít. Věřila jsem, že Michala, který na mě

nedával pozor a šel kus přede mnou, napadlo to samé. Zoufale jsem bojovala se sněhovou bouří, chladem i skučícím větrem, přestávala jsem cítit nohy i ruce. Sesula jsem se do sněhu, zavřela oči, chtělo se mi spát... Najednou mě cosi přinutilo oči otevřít.

Pár metrů ode mě jsem uviděla siluetu muže v křiklavě červené bundě, který vehementně mával a ukazoval kamsi dopředu. Nevím, kde jsem v sobě vzala sílu, ale vstala jsem a snažila se muže dojít. Bylo mi jasné, že pokud ho ztratím z dohledu a zastavím se, zemřu!

Poslední, co si pamatuji, je, že jsem se ocitla před chalupou, muž v červené bundě mi zamával a pak už mě zahalila příjemná, teplá tma... Členové horské služby mluvili o zázraku, že jsem v té bouři, navíc neznalá terénu, našla cestu k horské boudě a omdlela zrovna na jejím prahu.

Přítel sice moje zmizení nahlásil, ale kdybych prý omdlela o pár metrů dál, v té vánici by mě záchranáři snadno přehlédli a já bych umrzla. Michal mě k sobě vyděšeně tiskl a já mu vyprávěla o svém zachránci, vysokém, prošedivělém muži v červené bundě. Starší člen horské služby zavrtěl hlavou - pokud by ten muž skutečně existoval, jistě by vešel do chalupy, zajistil pro mě pomoc a nešel by dál, ale vánici přečkal v teple.

I když si všichni mysleli, že jsem měla halucinaci, a já sama nechápala, kam se muž poděl, trvala jsem na svém. V den odjezdu za mnou přišel správce chalupy - vzpomněl si, že na stejném místě, kde jste málem umrzla, před patnácti lety našli mrtvého muže. Taky zabloudil ve vánici. Nevěděl, kdo to byl, ale byl vysoký, prošedivělý a měl na sobě... „Křiklavě červenou bundu!“ vyhrkla jsem. Děda udiveně přikývl, a když se mě zeptal, jak to vím, mávla jsem rukou. Stejně by, jako ostatní, mojí historie nevěřil.

Na Michala, s kterým jsme se pár měsíců po horách rozešli, si už nevzpomenu, ale na záhadného muže, kterému vděčím za záchranu svého života, myslím velmi, velmi často!

HEK

[illegible]

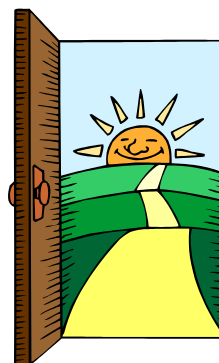
Žena: „Co děláš za práci?“
Muž: „Pomáhám drogově závislým.“
Žena: „Wow, ty jsi terapeut?“
Muž: „Ne, dealer!“

pan Vaverka Jan
paní Ferdanová Jana
paní Vaníčková Marie
paní Čechovská Marie
paní Čermáková Blanka
paní Krejčová Marie
paní Zittová Eva
paní Petrová Olga



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

paní Blažkovou Milušku
pana Duška Bedřicha
paní Šoukalovou Zdenku
paní Součkovou Evu
pana Branče Jaroslava
paní Klímovou Marii



paní Berounová Zdeňka
pan Sochor Josef
pan Neterda Jan
paní Líbalová Ružena

paní Ludmila Dvořáková
paní Marie Picmausová
paní Anežka Šindelková
paní Jiřina Vostalová
pan Ludvík Havel
pan Zdeněk Víték
pan Jaroslav Průša



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

Paní Anna Hochmuthová

