

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 1

LEDEN 2021

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
Zdraví
Bylinky
Fotografie z akcí
Pranostiky
Lidské osudy
Křížovky
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty*



- _____

[illegible]

- _____



Ohlédnutí za prosincem

- *Návštěva Mikuláše, čerta i anděla po pokojích klientů – 4.12.*
- *Pečení vánočního cukroví*
- *Tvořivá dílna – výroba vánočních dekorací*
- *Zdobení stromečků na patrech*

Další plánované akce nám přerušil covid, ale my se jen tak nedáme



Připravujeme v měsíci lednu

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Vaření - pečení*
- *Sportovní hry*

TŘI KRÁLOVÉ – co o nich vlastně víme?

Mudrci z Východu, tradičně označovaní jako **Tři králové**, jsou postavy z Matoušova evangelia, které navštívily Ježíše krátce po jeho narození v Betlémě a přinesly mu dary, zlato, kadidlo a myrhu. Upřesnění, že byli tři, že to byli králové a jejich jména, nejčastěji Kašpar, Melichar a Baltazar, přinesla až pozdější tradice, v Novém zákoně se tyto údaje nevyskytují. V západní liturgické tradici je svátek Tří králů ztotožněn se slavností Zjevení Páně a církev jej na Západě i Východě slaví 6. ledna.



Tento svátek je svou podstatou totožný se slavností Narození Páně, je dvanáctým dnem Vánoc a fakticky jím Vánoce vrcholí a končí. Svátek Tří králů upomíná na okamžik, kdy se Kristus zjevuje nejen izraelskému národu, ale všem; dává se rozpoznat jako král všech, které zastupují mudrcové z daleka.

Matoušovo evangelium

Když se narodil Ježíš v judském Betlémě za dnů krále Heroda, “hle, mudrci od východu se objevili v Jeruzalémě a ptali se: „Kde je ten právě narozený král Židů? Viděli jsme na východě jeho hvězdu a přišli jsme se mu poklonit.“

V evangeliu podle Matouše se dále vypráví, jak se jich král Herodes vyptával na hvězdu a poslal je do Betléma, aby mu pak oznámili, kde se dítě nachází. Hvězda jim pak ukazovala cestu až k domu, kde byl Ježíš s Marií, poklonili se mu a předali dary. Mudrci pak na pokyn ve snu odcestovali a místo Herodovi neoznámili. Herodes se rozlítil, a protože se obával svého postavení po narození Mesiáše-krále židů, nechal usmrtit všechny chlapce do věku dvou

let. Josef však předtím na pokyn ve snu vzal Ježíše a Marii a utekli do Egypta.

Pozdější tradice

Podle legendy byli tři mudrci či mágové z bible pohané, hvězdopравci zřejmě z Persie, babylonští kněží kultu Zarathursty. Jejich znalost pohybů hvězd a pozornost vůči nim je spojována s proroctvím z knihy Numeri, kde Bileám předpovídá, že z rodu Jákobova vyjde hvězda, nový král Izraele.

V evangelním příběhu samotném není řeč ani o králích, ani o jejich počtu. Poprvé se o třech mudrcích zmiňuje církevní spisovatel Órigenés na počátku 3. století, který počet tří zřejmě vyvozuje z počtu darů, které Ježíši přinášejí. Označení králové se pak objevuje až v 6. století u sv. Caesaria z Arles (pravděpodobně podle zmínky v 72. žalmu). Počet mudrců však v jednotlivých výkladech kolísal od počtu dvou až čtyři v západní církvi po dvanáct ve východní. Jmen Kašpar, Melichar a Baltazar se jim dostává zřejmě až v lidových vyprávěních v 7. století, jsou napsána také na fresce v Raveně datované po roce 560 po Kristu. Prvním, u koho se tato jména spolehlivě objevují, je kancléř pařížské Sorbonny ve 12. století, Petr Comestor.

Středověk je také obdobím, kdy byly těmto jménům přiřazeny jednotlivé dary. Tyto tři dary měly také představovat veškerou hmotu, neboť zastupují veškerá v té době známá skupenství. Jednotliví králové pak podle různých výkladů představují všechna období lidského života; na scénách klanění Tří králů je jeden z nich zobrazován jako mladík, druhý jako muž a poslední jako stařec.

Tři králové nebyli nikdy oficiálně svatořečeni, avšak jsou uctíváni jako patroni poutníků a hříšníků. Ostatky svatých Tří králů podle legendy našla svatá Helena, která je přivezla do Konstantinopole a později darovala milánskému biskupovi. Po dobytí Milána roku 1158 císařem Fridrichem

Barbarossou kolínský arcibiskup Rainald z Dasselu převezl tyto ostatky do Kolína nad Rýnem, kde je uložil do chrámového pokladu kostela sv. Petra. Ostatky Tří králů se staly místem úcty mnoha poutníků, jeden z významných zlatotepců Mikuláš z Verdunu pro ně zhotovil relikviář ze vzácných materiálů. Od roku 1948 je tento

relikviář umístěn v centrální gotické lodi před hlavním oltářem kolínského dómu.

Dary Tří Králů

Zlato, kadidlo a myrha, to byly dary, které malému Ježíškovi přinesli sv. Tři králové. Co přesně tyto dary představovaly se můžeme dnes jen domnívat. Jisté ale je, že všechny tyto dary byly v tehdejší době nejen velmi drahé, ale i cenné pro svou léčivou sílu.

Zlato je a samozřejmě i vždy bylo nejušlechtlejším kovem a symbolem bohatství.

Kadidlo bylo díky své vůni, navozující slavnostní atmosféru, v mnoha náboženstvích velmi vyhledávané. Šlo o směs vonných dřevin a pryskyřic, myrhy, semínek, kořenů a usušených květů. Kadidlo se pájilo na rozžhaveném dřevěném uhlí v kadidelnicích, čímž se uvolňoval vonný dým.

Prodávalo se v podobě malých, místy průhledných, kulovitých kousků barvy světle žluté nebo bledě červené, na povrchu voskově lesklých. Kadidlo se mimo vykuřování v chrámech používalo odedávna k výrobě mastí a léků.

Myrha byla hmota-šťáva, vytékající ze stejnojmenného keře, která na vzduchu ztuhla ve žluté, červené či hnědé průhledné kousky o velikosti ořechu, za kterou se platilo zlatem. Proto si ji mohli dovolit jen největší boháči. Jinak se používala při vykuřování v chrámech nebo při různých slavnostech. Už staří egyptané balsamovali mrtvé rozpuštěnou myrhou. Římané zas myrhu přidávali k vínu, aby nasálo libou vůni a také si ji vtírali do vlasů. Podobně jako kadidlo patřila i myrha mezi vonné látky s léčebnou schopností.

Zdroj: knižní archiv České tradice, internet

Mudrci přinesli malému Ježíškovi drahocenné dary: zlato, kadidlo a myrhu.



Riziko vzniku nádorů je podobně u obezity do určité míry ovlivněno genetikou. Geny si vybrat nemůžeme, ale to, co jíme, ano. Pozornost je zaměřena na ovoce a zeleninu, celozrnné obiloviny, potraviny s vyšším obsahem mono a vícenenasycených mastných kyselin a na luštěniny.



Živiny totiž nejlépe působí ve formě přirozených potravin, kde

Příjem antioxidantů ve formě doplňků stravy je vhodný pouze v opodstatněných případech. Také je důležité vědět, že mohou být i ohrožující. Na základě studií bylo zjištěno, že zvýšený příjem antioxidantů beta-karotenu a selenu může zvyšovat riziko nádorového bujení u kuřáků.

- Fytosloučeniны s protinádorovým účinkem v ovoci a zelenině (zdroj: Mahan LK, et al.: Krause's food in nutrition care process. Elsevier, 2012.)

Barva	Fytochemikálie	Ovoce a zelenina
červená	lykopen	Rajčata a výrobky z nich, vodní meloun, růžové grepy

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

- [illegible]

Celozrnné obiloviny

Celozrnné obiloviny se uplatňují v prevenci nádorových onemocnění různým způsobem. Jednak tu je vláknina, která napomáhá **udržovat optimální tělesnou hmotnost**, popř. redukovat váhu.

Vláknina se podílí také na tom, že po jídle tolik nestoupá hladina inzulínu a inzulínu podobného růstového faktoru 1 (insulin-like growth factor 1), jehož zvýšené hladiny se mohou podílet na **zvýšeném riziku vzniku nádorů**, především prsu a prostaty.

Celozrnné obiloviny obsahují i **lignany**, které patří do skupiny přírodních fytoestrogenů. Vedle obilovin najdeme lignany **v lněném a sezamovém semínku, zelenině, ovoci a luštěninách**. Působením střevní mikroflóry se přeměňují na metabolity, které se uplatňují v prevenci tzv. hormon senzitivních nádorů (karcinomy prsu a prostaty).

- Co s tím? Vyměňte běžné obiloviny za celozrnné a vařte s co největším množstvím zeleniny. [Celozrnné není jen pečivo](#), výborné jsou i různé druhy těstovin.

Olivový olej

Olivový olej obsahuje převážně mononenasycené mastné kyseliny. Až ze 70 % je zde zastoupena kyselina olejová, u které jsou popisovány příznivé účinky v oblasti **prevence nádorů, onemocnění srdce a cév, podpory imunity a hojení**.

Olivový olej je také bohatý na antioxidační látky, především **vitamin E** (α -tokoferol) a polyfenoly.



- Co s tím? Používejte extra panenský olivový olej na studenou i teplou kuchyni, ale nezapomínejte, že má stejnou energetickou hodnotu jako třeba sádlo.

Vinná réva

Ve víně je nejenom pravda, ale i velké množství **polyfenolů**. Nejvíce studovaným polyfenolem je **resveratrol**, jehož **antioxidační a antimutagenní účinky se uplatňují v prevenci rakoviny**. Dalším významným polyfenolem vinné révy je **kvercetin**. Kvercetin snižuje hladinu cholesterolu a má velmi silnou antioxidační aktivitu.

- Co s tím? Ve víně jsou sice antioxidanty, ale alkohol je zároveň silným faktorem podporujícím vznik rakoviny. Namísto vína raději holdujte čerstvému ovoci.

Brukvovitá zelenina

Brukvovitá zelenina se vyznačuje vysokým obsahem antioxidačně působících látek, především **karotenoidů, flavonoidů a polyfenolů**. Výjimečná je přítomnost různých **glukosinolátů**. Glukosinoláty jsou sice strumigeny, což znamená, že mohou nepříznivě zasahovat do metabolismu jódu, ale produkty jejich odbourávání, tzv. isothiokyanáty **vykazují značné biologické účinky**. Jejich nejvýznamnějším představitelem je sulforafan, který chrání před různými druhy rakoviny a také **snižuje riziko kardiovaskulárních chorob**.

- Co s tím? Alespoň 1x týdně [zařadte do jídelníčku brokolici](#), růžičkovou kapustu, zelí nebo květák.

Kurkuma (šafrán indický)

Kurkuma je koření jasně žluté barvy, které se používá jako **hlavní složka karí**. Jeho protirakovinné účinky jsou mnohostranné a je za ně

zodpovědný **kurkumin**, který zároveň dodává koření jeho specifickou barvu.

Kurkuma likviduje karcinogeny dřív, než stihnou **poškodit DNA**, **pomáhá zastavit růst a šíření rakovinných buněk a potlačuje zánět**.





Bylina s andělskou vůní i jménem

Děhel lékařský neboli **andělíka** je tak trochu zapomenutá, avšak svého času velmi důležitá bylina. Pojďme si spolu připomenout, proč byla tak významná. K čemu a jak ji lze použít? A jak ji vůbec rozeznat od jiné miříkovité byliny, která je jí podobná, avšak na rozdíl od andělíky jedovatá?

Na psaní toho článku jsem se těšila. Jednak proto, že bude řeč o andělské rostlině, a také proto, že tato bylina si zaslouží připomenout. Dnes už ji tak často nespatriíme, ale dříve byla velmi běžnou léčivkou na venkovských zahrádkách. Ne náhodou. Je totiž pozoruhodná, řekla bych, že skoro i multifunkční, dá se celá zužitkovat a andělsky voní.

Proč andělská bylina?

Protože podle legendy ji lidem „darovali“ andělé. Na jejich počest si tato rostlina nese ve svém jméně slovo anděl hned dvakrát. *Angelica archangelica* je synonymum pro *Angelica officinalis*, česky děhel lékařský. Uznejte však sami, že název andělíka andělská zní duchovněji než andělíka lékařská nebo děhel. Andělíka totiž byla a je (zejména pro severské národy) silným duchovním symbolem.



Charakteristické listy vyrůstají z pochvy a mají purpurový řapík

Starodávni básníci a zpěváci a také staří Keltové se nechali skrze andělku inspirovat. Na hlavě nosili věnce z květů, anebo samotný polokopulovitý okolík zapíchnutý do vlasů. Vůně je měla spojovat se samotným spířitem Bragise, boha poetů.

Když se na bylinu pozorně zadíváme, zjistíme, že listy jsou složeny jakoby z trojlístků a květy vykazují tři barvy – zelenou, bílou a purpurovou. Stonek stoupá mocně vzhůru mezi dvěma uzavřenými obaly pochvy, ze kterých rostou listy, což má poukazovat na sílu a zároveň jednotu božských částí – andělka měla těmito znaky v době pokřesťování Evropy konkretizovat Svatou trojici.

Dodnes se ve Skandinávii používají listy andělky lékařské na Palmovou neděli jako náhražka palmových ratolestí. Odtud totiž tato bylina původně pochází. Germáni a lesní národy severských zemí ji ale nazývali medvědí kořenem, neboť jim propůjčovala sílu tohoto zvířete. Ve střední Evropě se bylina také objevuje už mnohem dříve před křesťanskou kulturou. Tehdy byla nazývána svatým kořenem nebo-li ve francouzštině *Racine du Saint-Esprit*.

Své jméno andělka si získala až ve středověku



Z menších kulovitých okolíčků je tvořen jeden velký polokulovitý okolík, který připomíná hvězdu či něco nebeského, jemného. Konkrétně v době morových epidemií. Údajně se měl jednomu mnichovi zjevit anděl Rafael (znamená „bůh uzdravuje“), který ho na tuto bylinu odkázal. Od té doby se bylina podávala jako lék. Lékaři a lékárníci nosili běžně amulet z kořene andělky zavěšený na krku, který je měl chránit před zákeřnou nemocí.

Následkem zjevení však došlo téměř k vyplenění rostliny, neboť důležitý byl především kořen, se kterým si lidé spojovali moc andělů. Věřili, že andělka poskytuje sílu těchto vzdušných světelných bytostí.

V roce 1543 Leonhart Fuchs napsal, že andělka otevírá, podmaňuje a rozkládá. Kořen může být spíše dobrý než jedovatý a pokud jedovatý, tak zabíjí morový vzduch. Když jej člověk vloží do úst, chrání se tak před morem (pozn. autorky: volně přeloženo ze staroněmčiny). Kdo měl kořen andělky v puse, ten ví, že chutná dost hořce, silně a je velmi aromatický.

Kořeny chránily před nemocí i uřknutím



Jakmile dá semena, zemře.

Rostlinu lze zužitkovat prakticky celou. Květy jako krásnou ozdobu na zahradě i ve váze, kde jemně voní. Z listů se vaří odvar nebo čaj, duté stonky se krájeli na kolečka nebo kratší tyčinky a kandovaly se v cukru. Podávaly se po jídle jako dezert k lepšímu zažívání, či se kladly přímo na talíř s jídlem jako gastronomická dekorace. Semínka se mohou pražit, anebo přidávat do pokrmů proti nadýmání.



Ze silného oddenku rostou kořeny hluboko v zemi

Silně aromatické kořeny této duchovní rostliny se začaly používat nejprve k vykuřování prostorů. Nejen, že si tím lidé dezinfikovali místnosti, ve kterých žili s nemocnými, ale také od sebe zaháněli zlé duchy, rušili zaklínadla a chránili se před čarodějnicemi. Ve Francii z těchto důvodů uvazovali amulety s kořenem andělky také malým dětem kolem krku, aby byly ochráněny před uřknutím a zlými pohledy. Kromě toho měl kořen zrušit přičarovanou impotenci, přivodit lásku a v boji zaručit vítězství. Přisypán

k tabáku zase navozoval vize a jasnovidectví. Ještě v 19. století byla také jednou z ingrediencí v tajemných elixírech života hned vedle opia.

<https://www.kouzlovuni.cz/bylina-s-andelskou-vuni-i-jmenem/>

Bolestí kloubů trpí lidé po celém světě. Pokud trápí i vás a hledáte účinného pomocníka, který nebude obsahovat žádné nežádoucí příměsi, máme tu pro vás řešení. Je jím recept, který vám od bolesti ihned uleví a s pravidelným užíváním pomůže klouby také léčit.



Bolesti kloubů se nejčastěji vyskytují v oblasti kolen, ramen a loktů. Někteří lidé si myslí, že tato bolest vzniká v důsledku stárnutí. Existuje však velká řada mladých lidí, kteří trpí bolestí kloubů a třeba mezi ně patříte i vy. Proces stárnutí tedy není jediným důvodem bolesti kloubů. K bolestem kloubů může docházet v důsledku traumatu ze zvedání těžkých břemen, v případě rekonvalescence po zlomenině, artritidě, revmatismu a z mnoha dalších zdravotních důvodů.

Pokud vás trápí bolesti kloubů, čtete ten správný článek. V tomto příspěvku vám představíme nejlepší domácí recept, který byl objeven ve starých ruských lékařských knihách. Tento lék je vyroben z poměrně levných a dokonce i vám dostupných ingrediencí, které máte pravděpodobně běžně v kuchyni.

- 1 polévkovou lžící medu
- 1 polévkovou lžící hořčice (nejlépe extra pikantní)
- 1 polévkovou lžící soli
- 1 polévkovou lžící jedlé sody

Postup přípravy je velice jednoduchý. Nejprve se ujistěte, že máte na míchání směsi plastovou, keramickou či dřevěnou lžící. Všechny ingredience dejte do mísy a zamíchejte dohromady, až získáte příjemnou homogenní směs. Poté ji nalijte do prázdné plastové či skleněné nádoby. Nyní je váš lék připraven k použití.



Směs použijte na postiženou oblast. Řádně ji namažte a přikryjte igelitovou fólií, vše ještě zabalte do tkaniny. Můžete použít šátek či jiný kus látky. Ujistěte se, že nemáte zábal příliš utažený. Směs nechte na kloubech 1 až 2 hodiny. Tuto metodu můžete opakovat vždy před spaním, protože během následného spánku už budou vaše klouby naprosto v klidu, takže průběh hojení proběhne mnohem rychleji.

Prohlašujeme, že autoři ani provozovatel webu nepřebírají zodpovědnost za případné újmy způsobené využíváním léčebných metod v tomto článku. Ačkoliv jsou recepty, rady nebo léčebné metody v tomto článku psány s nejlepším svědomím autora textu, jejich použití je na vlastní nebezpečí a mělo by probíhat výhradně po konzultaci s vaším lékařem.

Příspěvek od p. Inq. Stanislava Tesaře z I. patra

Co si vlastně přát v Novém roce.

Zdraví, lásku, štěstí..to jistě. Ale co se víc a hlouběji zamyslet nad svými přáními?

Co třeba přát si

-abychom pochopili, že více než peníze, majetek, kariéra, moc, je poctivost, slušnost, víra v dobro, víra v sebe, víra v člověka

- abychom pochopili, že skromnost provázela naše prarodiče, rodiče, že někteří z nás starších ji také ještě zažili, ale naše děti a vnoučata již o skromnosti neví vůbec nic, jak potom mají pochopit a rozlišovat hodnoty, vážit si peněz, které rodiče těžce vydělávají, vážit si práce, která je, ale ze dne na den být nemusí, vážit si věcí, které považují za samozřejmost

- abychom pochopili, že nic, co je zadarmo, tady nemusí být věčně a že to záleží čistě na nás všech, jak dlouho ještě:

budeme pít čistou vodu, budeme se moct bez obav nadechnout, budeme moct jít do lesů, najdeme ještě čistá a nedotčená místa v přírodě, uvidíme a uslyšíme volně žijící zvěř, hmyz, ptactvo..

Abychom pochopili, že pandemie zde není náhodou, že je to vztyčený prst, který nás zastavuje, nutí k zamyšlení a že jakmile bude zažehnána, neznamená to návrat ke starému vzorci chování – naopak, začneme každý sám u sebe, vedme k novému myšlení své děti, vnoučata, přátele a budme příkladem všem okolo nás.. Svatava Zetzelmannová





Vánoční strom v atriu z Budišova.







Zdobení vánočního stromku v 1. patře



Zdobení vánočního stromku ve 2. patře



Zdobení vánočního stromku ve 3. patře.



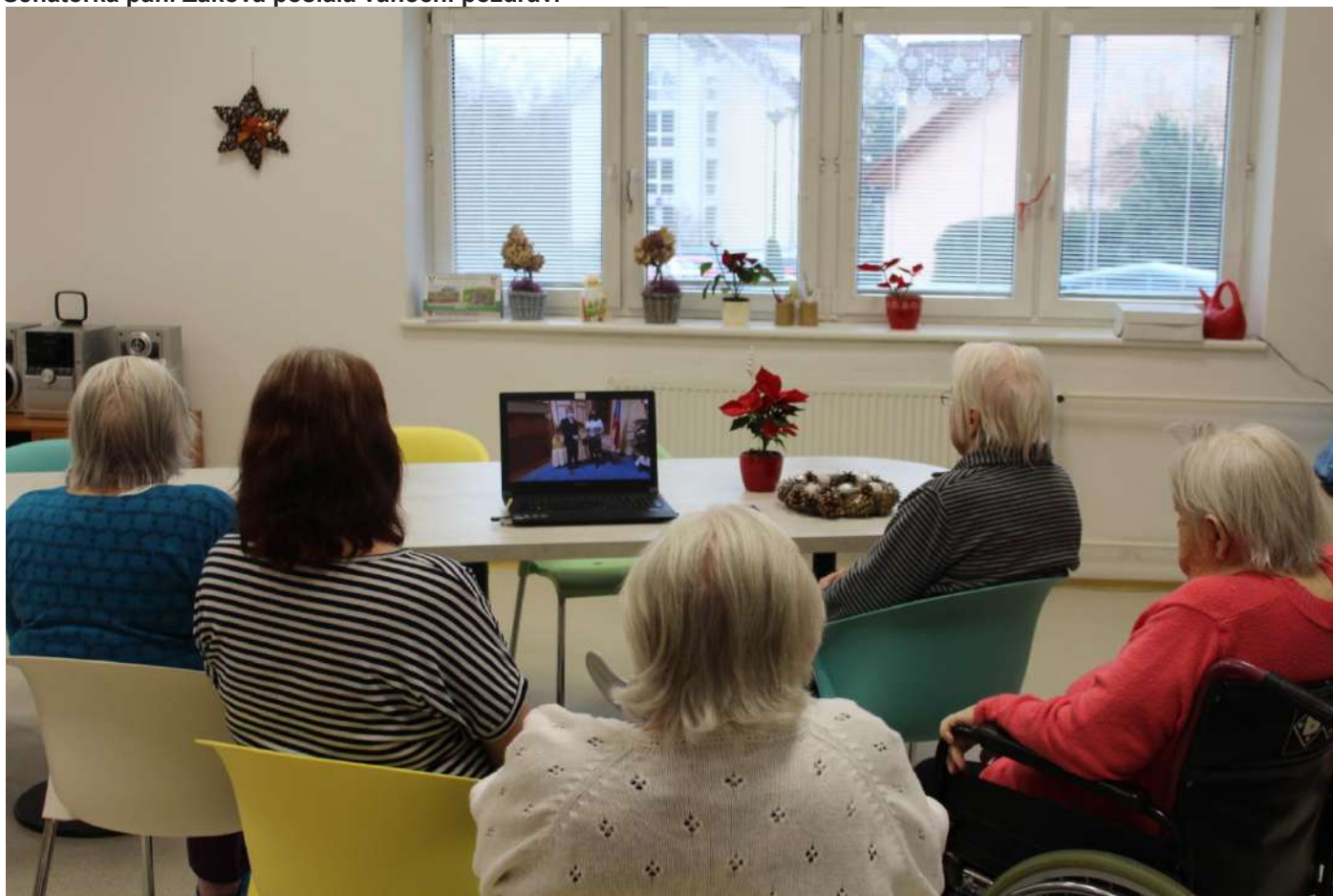
Laskavé dopisy



Jihlavská filharmonie v přímém přenosu hraje jen pro nás.

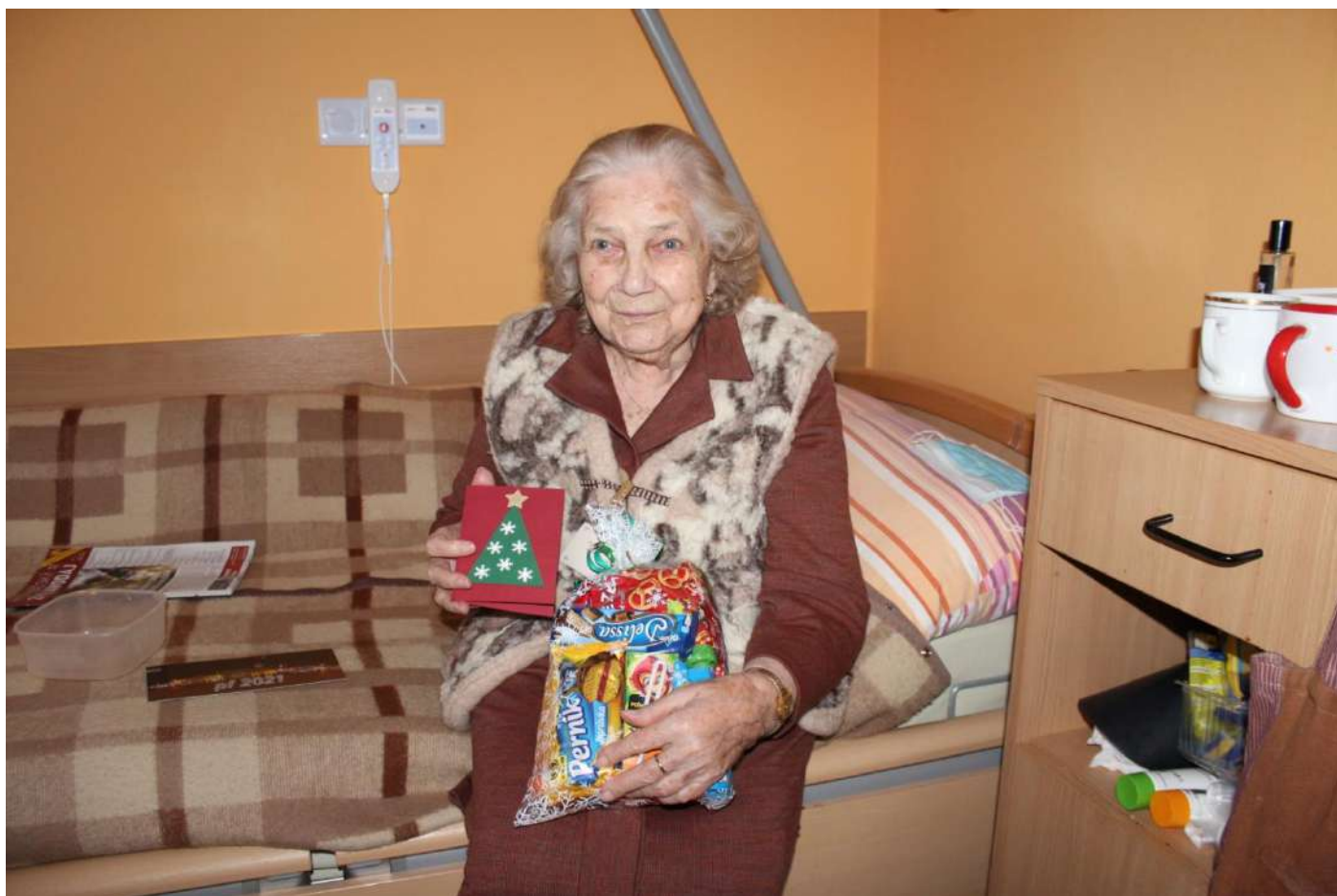


Senátorka paní Žáková poslala vánoční pozdrav.



Vánoční přání od dětí z Mateřské školky „U Obůrky“ a balíčky z města Třebíče rozdali jsme našim klientům.





To není jen tak, nazdobit pět vánočních stromků



A máme tady zase Mikuláše



a už si chystáme básničky, písničky nebo aspoň vtip



Vánoční balíčky darované představiteli města udělaly radost



Vánoční mini jarmark měl úspěch, klienti i personál vybírali a nakupovali



Kdo vymyslel ...

Pojďme se podívat na to, co bylo, co se stalo, v dobách, kdy jsme ještě „byli na houbách“

Rok 1922: Začnou školy vydávat vlastní peníze? Zlepšuje to výuku i kázeň žáků

původně vyšlo: Pedagogické Rozhledy - 1922, autor neuveden.



Už před dávnými lety hledali učitelé způsoby, jak by se dala zlepšit výuka dětí ve školách. Jeden velmi originální a výborně fungující způsob vám popíše článek z roku 1922. Myslíte, že by speciální školní peníze měly smysl i dnes?

Školní peníze.

Zvláštní prostředek, jak udrželi kázeň ve škole, objevil francouzský učitel Michel Lessieux.

Dal zhotovili ze starých sešitů jakési papírové peníze od 50 cent. do 1000 franků a vyplácí z nich hodným žákům odměny, kdežto od žáků, kteří se nějak provinili, žádá je jako pokutu. Kdo nemá, je zavřen po škole.

Aby tomu zabránili, musí se hoši vyplatit a proto si vypůjčují pokutovaní anebo pokutu tušící žáci tuto valutu od svých pořádnějších soudruhů. Děje se tak výměnným obchodem za hračky anebo různé jiné maličkosti, jež jsou jejich vlastnictvím.

Kdo vymyslel ...

Tato metoda má beze sporu mnohé výhody. Od doby, kdy byly zavedeny papírové peníze, zmenšilo se očividné procento těch, kteří zůstávali po škole: kdo se nějak provinil, obětuje své hračky ve prospěch disciplinovanějších.

Také se tak, učí žáci počítali a vyznají se dobře v penězích. Pěstí se solidarita, poněvadž »zámožnější« vyplácejí z trestů své méně slastné druhy. Učitel tak snadno rozpozná, kdo z jeho svěřenců je lakomý, kdo marnotratník, kdo sobecký a kdo altruista.

Na jednu nevýhodu, a to dosti nebezpečnou, však pan Lessieux zapomněl. Žáci mohou tak snadno nabýti přesvědčení, které je velmi často hlásané, že za peníze se smí všechno.

Původní zdroj historického článku:

Pedagogické Rozhledy - 1922, autor neuveden.

Rok 1922: Jak zvládnout pondělí, nejhorší den v týdnu

původně vyšlo: Lidové noviny - 1922, autor neuveden.

Zdá se vám, že je pondělí nejhorší den v týdnu? Jste unavení, nic se vám nedaří a všude kolem vás vidíte jen samé problémy? V tom případě vás jistě překvapí, že stejné pocity ohledně pondělí měli lidé už před sto lety. Proč k tomu dochází a jak to řešit vám poradí článek z roku 1922.



[illegible]

Člověk trpí v pondělí zvláštní náladou, jež se projevuje význačnou nechutí k práci, neobyčejnou zemdleností.

Horní mozkové ústředí a zvláště všecka ta, jež jsou činná při těžších, duševních pracích člověka, jsou nedělním odpočinkem jaksi zarezavělá a zdráhají se dát se v pondělí ráno v devět hodin s nezměněnou silou a svěžestí do práce.

Kdybychom pozorovali jejich duševní pracovní výkony v určitých dnech, shledali bychom, že jsou největší v úterý, nebo později v týdnu, ale ne ve čtvrtek.

Proto chceme-li se na začátku týdne snadněji zapracovat, je nutno, abychom se vyhnuli v pondělí každé větší námaze. Tak nemají horní mozgová ústředí tak velkého přívalu krve, jaký potřebují pro obtížné výkony. Začínají být zvolna opět činná.

Je tedy dobře vyhradit pondělí lehčím pracem a vyhnout se jakékoliv vyčerpávající činnosti, chceme-li, aby náš stroj byl v úterý opět v pořádku.

Lidové noviny - 1922, autor neuveden.

původně vyšlo: Lidové noviny - 1922, autor neuveden.

Vážíte o několik kilogramů více, než kolik je podle lékařů ideální váha? Myslíte, že by vás zvláštní daň za obezitu donutila konečně zhubnout? Možná vám daň z nadváhy připadá jako povedený žert, ale článek z roku 1922 vám existenci takové daně prokáže.

Jeden vynalézavý anglický lékař podal vládě návrh, podle něhož mají platit stanovenou částku všichni, kdož mají na svém těle přebytké množství masa a tuku. Tato nová daň je docela spravedlivá, poněvadž

Kdo vymyslel ...

stihne pouze ty, kteří si ji mohou dovolit, a bude mít blahodárné účinky, protože bude povzbuzovat zdraví.

Normální, dovolená váha je podle onoho anglického lékaře 135 liber. Osoby, které váží dvě stě liber, budou platit ročně 12½ šil., osoby, vážící 250 liber, 25 šil. a za každou další libru 7½ šil.

Ve Švédsku je již tento zvyk zaveden. Občané švédští, vážící více, než činí stanovená váha, platí roční daň.



Původní zdroj historického článku:

Lidové noviny - 1922, autor neuveden.

Rok 1912: Překvapivý ideální muž podle Angličanek

původně vyšlo: Pozor - 1912, autor neuveden.

Jak vypadal a jaké měl vlastnosti dokonalý muž podle dokonalých anglických žen? Čím se jejich tehdejší ideál lišil od mužů, kteří bylo považováni za skvělé partie u nás v Čechách? Posud'te sami, zda by vlastnosti dokonalého muže popsaného v článku z roku 1912 zaujaly i dnešní ženy.

Ideál Angličanky dnešní doby.

Ideálem Angličanky dnešní doby není více mladý muž mezi dvacítkou a třicítkou, nýbrž zralý čtyřcátník aneb i muž o nějaký rok starší.

Tak aspoň tvrdí paní York-Millerová, známá anglická spisovatelka, na základě prý vlastních zkušeností a na základě toho, co ji bylo širokým kruhem známých dam řečeno. „Nic nevadí“, praví paní Millerová, „je-li jeho (milencův) vlas již protkán bílými nitkami a má-li pevné zvyky. Je za

Kdo vymyslel ...

to poutavější než mladík dvacetiletý neb sám sebou spokojený třicátník. Je povážlivý, rozmyslný, odhodlaný a přede vším: zná svou vlastní cenu“. Další přednosti čtyřicátníka jako milence jsou dle paní Millerové tyto: dovede zajímavé bavit, jelikož již něco prodělal, něco slyšel a viděl a někde byl.

Mladík zpravidla se domnívá, že on je to, který prokazuje dámě jakousi pozornost, věnuje-li se jí. Kdežto čtyřicátník? Ten je již z takové ješitnosti vyléčen a v zábavě se ženou dává zřejmě najevo, že jemu činí to potěšení, s ní se bavit. Hledí se jí zalíbiti a dbá přísně, aby se neprohřešil proti společenskému taktu.



Především je však dobrým kamarádem. Zřídka kdy je rozmarný a jako mileneček je mužem, na nějž se žena může spolehnouti. Nejdůležitějším ale je, že se nedělá jiným než jakým je. Vezme-li si ho žena za muže, nemění se, zůstává takým, jakým byl za svobodna, což o mladých mužích nelze říci, jelikož z těch se po svatbě, když se byli ženy nasytili, z pravidla vyloupnou pěkná kvítka.“

Jak vidno, stoupají starší muži v Anglii v kursu a sice pro osobní vlastnosti. U nás mají již dávno vysoký kurs, ale hlavně proto, že zpravidla mají již tolik příjmu, aby ženuška mohla svým modním choutkám holdovat a když by „klouzla“, aby se měla nač vymluvit.

Původní zdroj historického článku:
Pozor - 1912, autor neuveden.

Uved'te ke každému z uvedených jmen co nejvíce jeho
hovorových (domáckých) podob.

Marie

Josef

Anna

Jan

Jiří

Kateřina

Barbora

Dagmar_____

Michal

Božena

D_R

D__R

D___R

D____R

D_____R

D________R

D____________R

D________________R

D_________________R

D___________________R

D____________________R

Když jsem se dozvěděla o manželovi pravdu, došlo mi, že jsem ztratila 20 let života



Jana a Tomáš se poznali před dvaceti lety. Letos měli oslavit krásné kulaté výročí svatby, ale místo toho se jejich životní cesty rozešly. Po letech totiž Jana zjistila pravdu, která ji dohnala k slzám. Po boku lháře totiž ztratila cenné roky života.

Od seznámení uběhlo již mnoho let. Tomáš byl pro Janu první velká láska, do které se vrhla po hlavě a možná tak trochu bez rozumu. Pevně věřila, že si po boku sympatického krasavce splní všechna svá přání a životní sny.

Vždycky jsem toužila po velké rodině. Sama pocházím ze čtyř sourozenců a moc dobře si uvědomuji, jak je pro člověka důležité mít vedle sebe někoho, na koho se můžete spolehnout.

Tomáš o mém přání mít minimálně tři děti moc dobře věděl. Vzali jsme se půl roku po seznámení a krátce nato se začali o miminko snažit.

Jenže se nedařilo. Měsíc co měsíc jsem prožívala jedno zklamání za druhým. Byla jsem nešťastná. Manžel mi sice nic neřekl napřímo, ale cítila jsem z něj, že mi to dává za vinu.

Dlouhé roky jsem proto žila v přesvědčení, že je chyba ve mně. Trápila jsem se, že svému muži nemohu dát dítě, o kterém se tvářil, že by si ho moc přál.

Po několika letech jsme snahu o miminko vzdali. Pro oba dva to bylo unavující prožívat zklamání pořád dokola.

Smířila jsem se s tím, že nikdy nebudu matkou. I manžel se zdál být smířený s tím, že mu nejsem schopna dát potomka. I přesto se mnou nadále zůstával.

Letos v červenci jsme měli oslavit dvacáté výročí svatby. Místo toho jsme před rozvodem. Náš společný život byl až na zklamání ohledně dítěte šťastný a spokojený.

Až do chvíle, než jsem zjistila, že mi manžel celé ty dlouhé roky sprostě lhal. Dozvěděla jsem se pravdu, která mi měla být utajena. Něco takového jsem nečekala ani v tom nejhorším snu.

Manžel se jednoho dne strašně opil. Nikdy alkohol příliš nevyhledával, ale toho dne to přehnal. Poté měl povídavou náladu a plácal páté přes deváté.

Mimo jiné mi řekl, že nemůže mít děti. Že to ví už roky, dokonce už předtím, než si mě vzal. Jako dítě utrpěl úraz, kvůli kterému je neplodný.

V opilosti jsem mu nevěřila a až do rána nespala. Hned ráno jsem na muže našťavaně nastoupila a chtěla to vysvětlit. A on svá opilecká slova potvrdil. Skutečně byl neplodný.

Celé ty roky mi lhal. Nechal mě si myslet, že je to moje vina, že nemůžeme mít dítě. Přitom moc dobře věděl, kde je zakopaný pes. Kvůli své sobeckosti mě připravil o dvacet let života.

Když si představím, že jsem nyní mohla být matkou, protože je tolik možností, chce se mi brečet. Nikdo se mi nemůže divit, že jsem podala žádost o rozvod a s tím mužem už nechci mít nic společného.

Obraz

Vždycky mě přitahovaly věci s příběhem. Manžel sice zpočátku tuhle moji zálibu pro staré věci nesdílel, vždycky jen protočil oči, když jsem domů pyšně přinesla nějaký nový kousek. Po letech manželství jsem ho ale dokázala strhnout a nyní staré věci sbíráme spolu.

Byl to vlastně jeho nápad, odjet na jednu dražbu, kde se dražila hromada krásných věcí. Sice jsme si odtamtud nakonec odvezli jen jednu jedinou, ale nyní lituji, že jsme tam vůbec jezdili...

Už jako malá holka jsem se ráda přehrabovala u babičky na půdě. Byla to ona, která mě k lásce ke starožitnostem přivedla.

Vzpomínám si, že jsme společně chodívaly do bazaru nebo starožitnictví a babička mi vždycky kladla na srdce, že ačkoli ty věci vypadají staře a možná i ošklivě, mají za sebou svou historii.

Když manžel navrhl, že pojedeme společně na dražbu, byla jsem nadšená. Sice už se mi ho za ty roky manželství podařilo přesvědčit, že staré věci mají své kouzlo, ale na dražbě jsem ještě nikdy nebyla.

Z dražby, na kterou jsem se tak těšila, jsme si nakonec odvezli jen jednu jedinou věc: krásný obraz, který měl očividně hodně za sebou a vypadal opravdu staře.

Muž, který dražbu vedl, k němu měl i jakýsi příběh pojednávající o tom, že patřil bohaté dámě, která ho milovala a nechtěla se ho vzdát ani po své smrti. Dokonce tvrdil, že ho i poté, co odešla na onen svět, stále chodila hlídat.

Takovým povídačkám nevěřím. Věřím, že věci mají své příběhy a minulost, ale na duchy a podobné věci jsem nevěřila nikdy. A ten obraz jsem si okamžitě zamilovala.

Uprosila jsem manžela, aby obraz pověsil na zeď v obývacím pokoji. Právě zde trávím nejvíc času a chtěla jsem ho mít stále na očích.

Jen pár dní poté, co ho konečně pověsil, se uprostřed noci spustil kávovar. Já ani manžel jsme ho nenastavili, ale brali jsme to tak, že elektronika prostě někdy blbne. Jenže to nebylo všechno.

Pár dní poté jsme ráno našli otevřené dveře do obýváku, které na noc kvůli kočce vždycky zavíráme. Také jsem měla pocit, že se ve chvíli, kdy jsem večer sledovala televizi, pohnula záclona, ačkoli okno bylo zavřené a průvan nebyl.

Stalo se toho ještě víc – třeba jsem si všimla, že hrníčky, které mám v obýváku na polici, byly prohozené. Napadlo mě, že to udělal manžel, ale ten tvrdí, že se jich ani nedotkl.

Začínám mít pocit, že ten muž na dražbě tenkrát nelhal. Že ten starý obraz možná skutečně hlídá ta stará dáma, která ho měla tolik ráda.

I mně se moc líbí, ale uvažuji, že ho sundám a prodám. Přestávám se u sebe doma cítit bezpečně a ten pocit se mi vůbec nelíbí.



~~~~~

HEK

## PRANOSTIKY V LEDNU

*Název měsíce je odvozen s největší pravděpodobností od slova led, který by měl být v tomto období charakteristickým znakem počasí. V Evropě používaný název januar, má svůj původ u Římanů, kteří nazývali svůj první měsíc januaris. Toto pojmenování má svůj počátek v bohu všeho dění a počátku dne, který se jmenoval Janus a který měl dvě tváře, dívající se vpřed a vzad.*



- V lednu za pec si sednu.
- Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.
- Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- V lednu led, v květnu bujný med.
- Leden studený, duben zelený.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.
- Když v lednu včely vyletují, to nedobrý rok ohlašují.
- Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.
- Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.



[illegible]

"Vypadáme snad jako indiáni?"

"Jděte pořád rovně a v úterý zahrňte doprava."

"Asi jo, zvoním na portýra už půl hodiny a pořád mi nikdo nejde otevřít!"

Taxikář: 'No, máte doma šest dětí a troufáte si říkat mně, abych si dával pozor?'

Aby nezábly ruce, když tlačíte.

"Prosím vás, bezdůvodně se strachujete, vždyť ještě nebylo takové letecké neštěstí, aby se letadlo nevrátilo na zem!"

'Kdepak,' mávne rukou zkušený domorodec. 'Oni se bojí žraloků!'

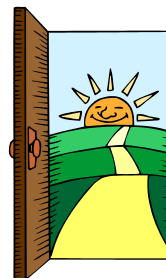
Kontrolní věž volá pilota! Opakujte po mě: "Otče náš, jenž jsi na nebesích..."

paní Pánková Libuše  
paní Cejpková Marie  
paní Dvořáková Ludmila  
pan Brabec Josef



# Vítáme nové obyvatele

paní Zittovou Evu  
paní Sobotkovou Annu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Líbalová Helena  
pan Branč Jaroslav

paní Františka Vostalová  
pan Antonín Diviš  
pan Štefan Kunštek  
pan Jan Mitaš  
pan Karel Černý



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



*Vítáme nové obyvatele:  
Pana Milana Maška*

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

*Paní Antonie Šoukalová*

*Pan Ludvík Havel*

*Paní Marie Bohmová*



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