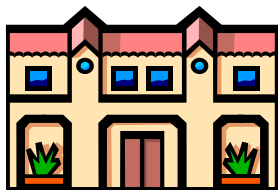


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 12

PROSINEC 2021

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302

674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Fotografie z akcí

Pranostiky

Křížovky

Lidské osudy

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible][illegible]

- ## Připravujeme v PROSINCI

Pratt

- 

Ohlédnutí za listopadem

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

Připravujeme v měsíci prosinci

- *Zdobení vánočního stromu v jídelně i po patrech*
- *Pečení vánočního cukroví*
- *Spolupráce s dětmi MŠ Demlova na dálku (výroba vánočních skřítků)*
- *Mikulášská nadílka*
- *Vánoční posezení*
- *Silvestrovské posezení*
- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*



Další akce domova proběhnou dle povolení kraje a doporučení hygienické stanice.

Advent

Nedělí začíná adventní doba, která lidem připomíná, že se blíží Vánoce. O první adventní neděli je čas zapálit první ze čtyř svící na adventním věnci. Čtyřtýdenní adventní doba skončí se západem slunce o Štědrém večeru. S tímto obdobím a počátkem nového liturgického roku je v dnešní době spojeno zdobení ulic i obchodů, lidé začínají shánět vánoční dárky, hospodyňky se připravují na pečení vánočního cukroví a úklid před svátky.

1. adventní neděle

Případá na 28. prosince 2021.
Označuje se jako železná neděle.
V tomto období nás čeká svátek
sv. Barbory, Mikuláš, anděl a čerti.



2. adventní neděle

Letos se na ni můžeme těšit
5. prosince 2021. V tento den chodí
také Mikuláš. Označuje se jako
bronzová neděle.



3. adventní neděle

Třetí adventní neděle vychází na 15. prosince 2021. Tato neděle bývá označována jako stříbrná neděle.



Čtvrtá adventní neděle letos bude zároveň čtvrtou prosincovou nedělí a bude 22. prosince 2021. Podle novodobého označení se označuje jako zlatá neděle. Adventní období končí západem sluníčka na Štědrý den.

A festive Advent wreath is displayed on a rustic wooden surface. It features four lit red candles arranged in a circle, each with a white star on its base. The candles are decorated with red ribbons and white stars. The wreath is adorned with green pine branches, red ornaments, and white stars. The background is a dark, textured wooden wall.

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

PRANOSTIKY V PROSINCI

Prosinec je podle gregoriánského kalendáře dvanáctý a poslední měsíc v roce. Má 31 dní. 21. prosince nebo 22. prosince je zimní slunovrat. V tento den je na severní polokouli nejkratší den v roce. Noc je nejdelší.

V římském kalendáři byl prosinec desátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích december, podle decem = deset). V církevním kalendáři, podle toho, na který den připadá Štědrý den, začíná poslední neděle v listopadu nebo první neděle prosince advent.

Název pravděpodobně pochází od slova „prosiněti“ (problesknout), což značí, že se jedná o měsíc, kdy slunce už jen občas prosvítne (probleskne) mezi mraky. Může ale být odvozen též od slova siný (modravý, šedivý), či od slova prase, jelikož tento měsíc je obvyklým časem zabijaček. Další možnosti původu je odvození od slova „prosit“ v souvislosti s vánočním koledováním.



- Když v prosinci mrzne a sněží, úrodný rok na to běží.
- Není-li prosinec studený, bude příští rok hubený
- Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.
- Je-li prosinec deštivý, mírný a proměnlivý, není se kruté zimy třeba báti.
- Prosinec proměnlivý a vlahý, nedělá nám zima těžké hlavy.
- Mrazy, které v prosinci brzy ochabnou, znamenají zimu mírnou.
- Když mráz na prvního prosince, vyschne nejedna studnice
- O svaté Barboře, ležívá sníh na dvoře.
- Jaké počasí na svatou Barboru, takové bývá celý advent.
- Svatá Barbora vyhání dříví ze dvora.
- Když na Mikuláše prší, zima lidi hodně zkruší.
- O svatém Mikuláši často snížek práší.



Ostropestřec mariánský: pomocník v boji proti jaterním nemocem

Ostropestřec mariánský, zkráceně pouze ostropestřec, je bylina, která se těší velké oblibě především během posledních několika let, ačkoliv v lidovém léčitelství má již dlouholetou tradici. Ostropestřec se pěstuje jako letnička a plodí až v druhém roce po vysetí. Pěstování ostropestřce je ale poměrně náročné, proto je jen malá šance, že se mu u vás na zahrádce bude dařit. Ani u cesty si ho nenasbíráte, protože se u nás v přírodě běžně nevyskytuje.

Domovinou ostropestřce je Středomoří. Přirozeně se vyskytuje také v Malé Asii, v jihozápadní Asii nebo na Kanárských ostrovech. Na pohled je velmi podobný obyčejnému bodláku, se kterým ho můžete tak i lehce zaměnit.

Že je ostropestřec prastarou léčivkou, dokládají už starověké zdroje. Díky svému vzhledu a především trnům se mu přezdívalo Kristova koruna. Ve staré Antice se ostropestřec používal například jako lék na hadí uštknutí a od 17. století na nemoci spojené s jaterními obtížemi, krevním tlakem, dutinou břišní nebo na deprese.

Domovinou ostropestřce je Středomoří. Přirozeně se vyskytuje také v Malé Asii, v jihozápadní Asii



nebo na Kanárských ostrovech. Na pohled je velmi podobný obyčejnému bodláku, se kterým ho můžete tak i lehce zaměnit.

Léčivé účinky ostropestřce mariánského

Ostropestřec je rostlina s mnoha pozitivními účinky na náš organismus, která je mnohdy doporučována lidovými léčiteli i lékaři. V mnoha případech dokáže opravdu výrazně zmírnit průběh nemoci nebo posloužit jako prevence. Při nemoci ji doporučujeme užívat po poradě s vaším lékařem a spolu s tradičními léky, které vám předepsal.

Ostropestřec pro zdravá játra

První potíže, se kterými jsou pozitivní účinky ostropestřce mariánského spojovány, jsou ty jaterní. Ať už se jedná o záněty jater, cirhózu nebo vznik žlučových kamenů, ostropestřec dokáže pomoci. Játra jsou v našem těle výrazně zatěžována, protože nás chrání před škodlivými a toxickými látkami z potravy. Filtrují tedy nasycené tuky, alkohol, syntetické látky z léků i různá aditiva jako barviva či konzervanty. Ostropestřec dokáže podpořit regeneraci jater při krátkodobém i dlouhodobém vlivu těchto látek. Jeho užívání je také spojeno s různými otravami nebo s léčbou infekční mononukleózy. Jestliže vám tedy váš lékař řekne, že trpíte jaterními problémy, měl by pro vás být ostropestřec jasnou volbou.

Jak tedy ostropestřec pomáhá při problémech s játry?

Ostropestřec mariánský dle vědeckých poznatků chrání jaterní buňky před škodlivými toxiny a pomáhá je regenerovat. Játra jsou zejména vzhledem k dnešnímu životnímu stylu (nezdravé jídlo, málo pohybu atd.) velmi zatěžovaným orgánem. Díky chemii, kterou jsme obklopeni, nezdravému jídlu, znečištěnému vzduchu atd. jsou jaterní buňky zanášeny nerozštěpenými organickými látkami, které omezují nitro-buněčnou cirkulaci. Tím se následně snižuje obsah vody v buňkách, která je velmi důležitá pro látkovou výměnu. Na snížení obsahu vody v buňkách navazuje problematická látková výměna v celém organismu, čímž se celé naše tělo dostává do stresové situace. Ostropestřec obsahuje substance, které podporují aktivitu jaterních enzymů a pomáhá tak jaterní buňky chránit před zmíněnými toxiny.

Ostropestřec a jeho další účinky

Kromě jaterních potíží lze ostropestřec doporučit také tehdy, když chcete podpořit regeneraci cév, křečových žil, vyřešit onemocnění žlučníku, sleziny nebo dvanácterníku. Ostropestřec pomáhá také na žloutenku, hemeroidy i na žaludeční koliku. Ostropestřec je vhodný podávat lidem, kteří potřebují zmírnit následky chemoterapie nebo se potýkají s poruchami krevního oběhu. Pokud

máte nízký krevní tlak nebo trpíte migrénami, může pro vás rovněž být pomocníkem.

Ostropestřec se dále doporučuje na potíže spojené s psychikou. Využívá se například na léčbu depresí. I pokud se vás týkají alergie, astma, kožní problémy nebo chcete na jaře či na podzim podpořit detoxikace organismu, můžete ostropestřec vyzkoušet.

Účinné látky ostropestřce

Co vše ostropestřec mariánský obsahuje? Z téměř 30 % je tvořen bílkovinami a z dalších 30 % rostlinnými oleji. Jedná se o směs kyseliny linolové, olejové a dalších nenasycených mastných kyselin. Díky vysokému obsahu oleje může ostropestřec snadno žluknout. Takový ostropestřec již raději neužívejte, nemá totiž ani žádné pozitivní účinky.

Obsahuje také biogenní aminy tyramin a histamin, aminokyseliny, jednoduché cukry, kvercetin, dehydroflavonol taxibolin a vitamín E. Účinnou látkou je také nerozpustný silymarin (zastoupený až ve 3 až 6 %), který spolu s oleji příznivě působí právě na játra. Obnovuje jaterní tkáň a využívá se tedy pro jejich regeneraci.



Semena ostropestřce mariánského jsou ideální na přípravu čaje.

Produkty z ostropestřce

Jaké jsou nejoblíbenější produkty z ostropestřce, které můžete dnes v lékárnách zakoupit? Ostropestřec je nejrozšířenější ve dvou formách. Můžete

zakoupit přímo jeho semena, která se dají využít k rozmanitým účelům, nebo z nich vylisovaný olej.

Semena ostropestřce

Semena ostropestřce mariánského jsou ideální na přípravu čaje. Před přípravou je ale doporučujeme rozdrtit, jinak čaj nebude mít takové účinky. Na 1 šálek léčivého čaje vám doporučujeme použít 1 čajovou lžičku rozdrcených semen. Ta přelijete 250 ml vařící vody a necháte přibližně 20 minut odstát. Ostropestřec můžete také chvilku povařit a poté nechat kratší dobu odstát. Po scezení můžete čaj rovnou pít. Doporučuje se především ráno na lačno, před obědem nebo před spaním. Je také třeba zmínit, že čaj by neměl být zaléván příliš horkou vodou a semena by neměla jak při drcení, tak při přípravě čaje neměla přijít do styku s kovem. V takovém případě by totiž ostropestřec ztratil své účinky.

Olej z ostropestřce

Velmi oblíbeným přípravkem je olej z ostropestřce mariánského, který by měl být lisovaný zastudena - aby si uchoval všechny cenné látky. Obvykle stačí jedna až dvě lžičky oleje denně. Opět byste ho měli užívat nalačno nebo před jídlem. Můžete se řídit i dávkováním uvedeným na obalu výrobku.

Olej z ostropestřce je sice oblíbenou formou ke konzumaci, ale při regeneraci jater bude použití oleje zpravidla nižší. Účinná látka silymarin, která je pro regeneraci a očistu jater potřebná, je obsažena zejména ve slupce plodu ostropestřce. Při lisování plodu však zpravidla nedochází k extrakci potřebného množství účinných látek, a to vzhledem k tomu, že tvrdé slupky plodu ostropestřce není snadné narušit.

Tinktura a tablety z ostropestřce

Na trhu jsou dostupné také produkty jako speciální tinktura s ostropestřcem, případně i s dalšími bylinami nebo tablety s vyšším obsahem silymarinu, které jsou vhodné při vážnějších jaterních problémech.



Jak užívat ostropestřec?

Ostropestřec mariánský se obvykle užívá v několikátýdenních kúrách. Olej i čaj se doporučuje užívat 14 až 20 týdnů. Poté na několik týdnů vynecháte a kúru v případě potřeby opět zopakujete. Tuto kúru můžete absolvovat dvakrát až třikrát ročně. V této formě můžete ostropestřec užívat i dlouhodobě. Během ní byste neměli konzumovat žádné alkoholické nápoje, syntetické léky nebo potraviny bohaté na nasycené tuky.

Přehled pozitivních účinků ostropestřce

- pomáhá při cirhóze jater, žlučových kamenech, žloutence a dalších jaterních problémech
- chrání tělo před škodlivými a toxickými látkami
- dlouhodobě podporuje regeneraci jater
- pomáhá při léčbě infekční mononukleózy
- podporuje regeneraci cév a křečových žil
- užívá se na onemocnění žlučníku, sleziny a dvanácterníku
- pomáhá řešit hemeroidy
- doporučuje se na žaludeční koliky
- zmírňuje následky chemoterapie
- užívá se při poruchách krevního oběhu
- řeší migrény a další bolesti hlavy
- působí na psychickou rovnováhu v těle a léčí deprese
- je báječným pomocníkem při detoxikaci organismu, na kožní problémy, astma a alergie



Zdroj: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/bylinky-ve-vasi-lekarnicce/ostropestrec-mariansky-ucinny-pomocnik-v-boji-proti-jaternim-nemocem.html>

Tříselná kýla není způsobena pouze fyzickou námahou, mnoho lidí se namáhá a průtrž má jen malá část z nich, ale většinou povolí v místě, kudy probíhá meridián jater nebo ledvin. Když se podívám na pár lidí, které znám a mají tříselnou kýlu, vždy tam



najdu větší či menší poruchu jater nebo ledvin, popřípadě slinivky či žaludku. Je mi to až žinantní, že podle mne za moc věcí mohou tyto orgány, ale znám takové, co vinu za všechno dávají páteři a taky jim to prochází. **Bolesti v kolenou jsou** buďto od klečení na hrachu, nebo **od něčeho jiného: ledvin, močového měchýře, jater, žlučníku, slinivky nebo žaludku.** Vždy je možno bezpečně rozeznat, od kterého konkrétního orgánu to je, a ne, jak mi řekla má obvodní údržbářka, že od věku. "Ale paní doktorko," skoro jsem se vyděsil, "vždyť je mi teprve pětatřicet!" "No a co, vždyť to mají i mladší" zdůvodnila mi věkovou diagnózu. Před takovým zdůvodněním jsem kapituloval a pak jsem se zmohl už jen na jedinou otázku: "A jak to, že mě bolí pravé koleno a levé ne a obě jsou stejně stará?" Chvíli na mne koukala jako na něco ošklivého a patrně hledala odpovídající vysvětlení, až ho našla: "Nebud'te drzý!" Bolest přešla, když bylo koleno asi o dva měsíce starší. Bylo to od jater.

Artróza je obecné označení kloubních poruch, **bolestí a deformací. Poruchy mohou být na kloubech malých i velkých kostí i páteře.** Ale toto označení, ani současná léčba neurčuje příčinu, ani způsob odstranění. Problematická je i doba vznikaní, která trvá léta, a doba léčby, která trvá ještě déle. Tedy spíše nám ukazuje, co bylo zanedbáno, ale při bolestech lze odpomoci působením na konkrétní orgány. **Obecně vždy v tom lítají ledviny, ale podle jednotlivých kloubů se do hry zapojují další orgány.** Při bolestech kloubů palce u ruky se jedná o

Kolena patří většinou játrům, žaludku, slinivce a žlučníku, kromě již zmiňovaných ledvin a močového měchýře. Kotník vnější jsou močové cesty a vnitřní zas ty ledviny. Velký kloub pod palcem patří slinivce. A prsty u nohou od palce k malíčku ovlivňují slinivka, játra, žaludek, žlučník a močový měchýř. Přišla mi do bylinářství v Řeznické paní, nejprve se rozhlížela po regálech jako by něco hledala, a pak se optala: "Nemáte něco na klouby? Moc mě bolí, doktor řekl, že je to artróza a že se s tím nedá nic dělat. Tak jezdím po bylinářstvích a hledám pomoc, kde se dá. Jsem z Broumova. Ale tady jsem náhodou" dodala, když viděla můj údiv. Probrali jsme běžné prostředky, jako je kostivalové mazání a mast, Gelatinu a pak jsem se optal, o které klouby se vlastně jedná. Ramena a kolena. Vzpomněl jsem si na to, co jsem vám sdělil v předchozím odstavci, a optal se na její žaludek a střeva. "To nemám dobrý" přiznala, "a také trpím zácpou, občas, ale už dlouho a zvykla jsem si a dá se s tím žít. Teď jsem tady ale kvůli kloubům." Měl jsem chvíli čas a tak jsem jí vysvětloval vztah mezi zažíváním a orgány které ho řídí, a klouby kolen a ramen. Pak pochopila, že ve skutečnosti nepřišla kvůli kloubům, ale špatnému trávení, se kterým se za ta léta naučila žít, ale tím problém nevyřešila a její tělo ji k nějakému řešení jednou stejně dotlačilo. Odnesla si bylinky na játra a slinivku. U páteře je to už poněkud komplikovanější, každý obratel má propojení na jednotlivé orgány a jejich funkce. Nemyslím, že knížka od bylinkáře by měla zasahovat až do těchto detailů, a tak při artróze páteře, ale i při jiných problémech s ní je vhodné navštívit specialistu."

13

A vědí to vůbec lidé?

Kdysi dávno svolala zvířata sněm. Liška se zeptala veverky: "Co pro tebe znamenají Vánoce?"

Veverka odpověděla: "Pro mne Vánoce znamenají krásný stromeček ozdobený spoustou svíček s cukrovím, které mám tak ráda."



Liška se připojila se svou představou: "Pro mne samozřejmě nesmí chybět voňavá pečená husička. Bez pečínky by to opravdové Vánoce nebyly. "Do řeči se jim vložil medvěd: "Vánočka! O Vánocích musím mít obrovskou sladkou vánočku!"

Slyšet se dala také straka: "Podle mne jsou o Vánocích nejdůležitější krásné a zářící šperky. O Vánocích se má všechno jen třpytit. "Pozadu nechtěl zůstat ani vůl: "Vánoce dělá Vánocemi teprve šampaňské. Já bych ho vypil klidně dvě lahve!"

A osel, který to už nevydržel, se rychle zmocnil slova: "Vole, zbláznil ses? Vždyť na Vánocích je nejdůležitější Ježíšek. Copak jsi na to zapomněl?" Vůl se zastyděl, sklopil velkou hlavu a zabučel: "A vědí to vůbec lidé?"

Zvířecí sněm o Vánočních svátcích

z knihy [Vánoční příběhy pro potěchu duše](#)

Vánoční jídelníček našich předků

Štědrost posvátného večera 24. prosince spočívala v lidovém prostředí především v pestré skladbě pokrmů. Štědrovečerní jídelníček měl kraj od kraje své zvláštnosti. Řada prvků však byla společných.

Prvním chodem byly oplatky s medem (někdy také s česnekem, šípkovými a jinými plody, s různými bylinami). Potom se podávala polévka, zasmažená, nejčastěji s houbami. Místy, například na Chodsku, se místo houbové polévky jedla hustší houbová omáčka. Houby byly štědrovečerním jídlem i v jiné úpravě.

Oblíbený byl zvláště kuba z krupky s hříby modráky, od jejichž barvy byl pojmenován černý kuba. Osobité chuti dodává tomuto pokrmu česnek. Někde měli k večeři i chlebové topinky s česnekem.



Starými obřadními pokrmy byly kaše (prosná, krupičná, hrachová), symbolizující hojnost. Časté byly rovněž různé moučné pokrmy, vařené i pečené. Nezbytnou součástí štědrovečerní hostiny bylo vařené sušené ovoce, kraj od kraje různě upravované a pojmenované. Ryby, bez nichž si dnes stěží dovedeme představit štědrovečerní večeři, byly ve vesnických rodinách ještě počátkem 20. století vzácností. Uplatňovaly se především v zámožných měšťanských domácnostech a ve vesnicích v rybníkářských krajích a v povodí rybnatých řek (zejména v jižních Čechách). Obecně bylo rozšířeno vánoční pečivo různého druhu, tvaru a názvu. Výběr štědrovečerních jídel byl ovlivněn charakterem krajiny (rolnické oblasti s rozvinutým obilnářstvím, chudé kraje s chovem dobytka, vinohradnické a ovocnářské obce, rybníkářská území) a také sociálním postavením venkovských rodin.

z knihy [Vánoce v české kultuře](#)



Bramborové pekáče.





Bramboráky.



Ježci z papíru od dětí z Mateřské školky Obránců míru.



Buchta s jablky.



A group of elderly residents in a nursing home are gathered in a common room for a Christmas celebration. Seven women are seated in a circle on red chairs and a walker. In the foreground, two more women are lying in recliners, covered with a bright yellow blanket. A decorated Christmas tree stands in the background, adorned with lights and ornaments. The room is decorated with festive lights and a wreath, creating a warm and festive atmosphere.



Zdobení vánočního stroměčku ve 2. patře





Výroba vánočních dekorací.





Narozeniny





Bleší trh



Výroba draka
pro děti MŠ
Demlova



[illegible]

Figure 1

[illegible]

I v Argentině děti dostanou dárky, musí si na ně ale počkat až do 6. ledna (podobně jako španělské děti), protože je nosí Tři králové.

A close-up, top-down view of hands crafting a Christmas wreath on a rustic wooden surface. The wreath is made of green pine branches, red berries, and pinecones. A red ribbon and a spool of pink thread are visible in the top left corner.

Tradiční vánoční oběd je pečená husa se zelím a bramborem. Jako dezert se podává tradiční rýže s mandlemi. Kuchařka do jednoho dezertu schová celou mandli, a kdo ji dostane, získá dárek.

[illegible]

A snowy winter scene featuring a large, illuminated Christmas tree in the foreground, a rustic wooden cabin with a snow-covered roof, and a stone fireplace in the background. The scene is set in a snowy landscape with a large, illuminated Christmas tree in the foreground. The tree is covered in snow and decorated with warm white lights. In the background, there is a rustic wooden cabin with a snow-covered roof and a stone fireplace. The scene is set in a snowy landscape with a large, illuminated Christmas tree in the foreground. The tree is covered in snow and decorated with warm white lights. In the background, there is a rustic wooden cabin with a snow-covered roof and a stone fireplace. The scene is set in a snowy landscape with a large, illuminated Christmas tree in the foreground. The tree is covered in snow and decorated with warm white lights. In the background, there is a rustic wooden cabin with a snow-covered roof and a stone fireplace.

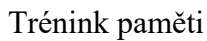
Vánoční stromek se zdobí 23. prosince. Na Štědrý den Finové chodí s celou rodinou do sauny a potom navštěvují hroby svých příbuzných. Večer děti čekají, zda byly hodné a dostanou od Santy dárek.

[illegible]

Rusko



Rusko přijalo gregoriánský kalendář v roce 1918, ale Vánoce a Nový rok se vždy slaví podle juliánského kalendáře. Vánoce se slaví 7. ledna. V předvečer 6. ledna se rodiny scházejí a usedají k slavnostní tabuli, která by měla mít 12 chodů, podle 12 apoštolů. Pán domu se před jídlem obrací s modlitbou k Pánu a jeho žena požehná všem u stolu křížkem na čelo. Před touto hostinou by měli Rusové držet 40 dní půst a nejíst maso.



1)Vytvořte alespoň 10 povolání z daných písmen v tabulce

**2) Udělejte přesmyčku a najděte změnou písmen jiné slovo.
Např. sen – nes.**

motel

Na svatého Jiří

Vánoční příběhy

Nejveselejší Vánoce byly ty loňské. Manžel se rozšoupnul a někde koupil strom velký tak, že by se nevešel ani do lesa. Ta rozsochatá borovice zabrala celý obývací i s kuchyňským koutem. S velkou nelibostí jsem to monstrum zdobila a čím dál tím víc si uvědomovala, jak marná činnost to je. I kdybych těch baněk a bonboniér měla pětkrát tolik, nebylo by to nic platné. Jako by se to v tom stromě utopilo. Odpoledne jsem svou marnou činnost ukončila, manžel se vrátil s dětmi z procházky a zanedlouho po nich se přičítala moje ztřeštěná kamarádka Zdena.

Chtěla mi předat dárky pro děti. Mimo jiné přinesla prskavky, a jak je jejím dobrým zvykem, moc se nerozpakovala a hned je klukům pomohla rozvázat i zapálit a... nějak podpálila i ten strom. Bylo zábavné pozorovat, jak Zdena poskakuje jako koza, aby strom uhasila. A jak rychle ho podpálila, tak rychle ho uhasila. Já pak popadla vysavač, abych ten nepořádek uklidila, a nějak jsem zavadila šňůrou o ten megastrom a on se celý zřítil na zem. A měli jsme šťastné a veselé, vždyť střepy přece znamenají štěstí.“

Hon na myš

„Před dvěma roky jsme našli v krabici u hřbitova kotě. Malinké, ještě se třemi sourozenci, nerez miskou plnou značkových granulí, kartáčky, vodou... krabice tam byla v neděli ráno, tedy v době, kdy bylo na 100 % jisté, že ji někdo najde. Jeden z kocourků skončil u nás. Já, která kočky vyloženě nemusím, jsem doma najednou měla pidizvíře, které se muselo umývat, masírovat a čistit, aby přežilo svoje odloučení od maminy. Na Vánoce už to byl pěkný Macek a tohle jméno mu taky zůstalo. Zbýval jen problém, co s dárkem. Kočkám jsme nikdy nic nekupovali, takže jsem nakonec dala na paní ve Zverimexu a koupila plastovou myšku se závažím, aby se lépe kutálela. Mně se hračka líbila, ovšem kocour se pevně rozhodl, že si svou první myš vychutná.

Vyhazoval ji do vzduchu, kutálel se s ní po podlaze, plížil se za ní pod křeslem a nakonec se rozhodl, že myš zabije a sní. Důkladně s ní zatřepal – a v tu chvíli mu myš vyletěla z čumáčku, odrazila se od stromečku a sejmula milého kocoura bravurní ránou do nosu. Kocour

chvíli seděl a nevěřícně zíral, a pak jsem ho ještě mockrát viděla, jak zdálky obchází plyšovou myš a hodně opatrně do ní šťouchá tlapkou.“

Recept na stařeckovo štěstí

Žil v našem sousedství roky. Zнала jsem toho starého pána už od synova dětství. Sedával na lavičce, a kdykoli se k němu můj syn přiblížil, dal mu bonbón, nebo ho alespoň pohladil. Můj malý syn si na pána zvykl, zdravil ho, a dokonce si s ním i povídal. Jednou měl balón, který hodil pánovi. Ten si s ním chvíli házel a připadalo mi, že má z dítěte radost.

Později jsem zjistila, že pán má už vlastní vnoučata, jeho děti ale své rodiče dávno přestaly navštěvovat. A tak si stařecci museli vystačit sami. I manželka tohoto pána byla velmi milá paní. Špatně chodila, a tak jsem se nabídla a občas jim přibrala nákup, když jsem šla do obchodu. Byli za mou pomoc vděční a já měla příjemný pocit, že jsem užitečná.

Jednoho dne paní zemřela. Starý pán se uzavřel v bytě a několik dní nevycházel ven. Napekla jsem buchty a šla za pánem, abych ho potěšila, ale neotevřel mi. Když se konečně objevil opět na lavičce před domem, byl znatelně starší, přepadlý a nevypadal vůbec zdravě. Hleděl někam k nohám na chodník a své okolí vůbec nevnímal. Pozdravila jsem, ale neodpověděl. Byl smutný, pohroužený do svých vzpomínek. V duchu byl se svou ženou, kterou miloval.

Čas všechno léčí. Je to dobrý lékař, ale ne všemocný. S pánem to šlo z kopce. Hubl, nemluvil a čekal vlastně už jen na smrt. Je smutné, že ani nyní si na něj jeho vlastní děti neudělaly čas. Přemýšlela jsem, jak pánovi pomoci.

„To se vám nepodaří. Snažili jsme se všichni,“ řekli mi sousedé. Ti se mu nabídli, že mu budou péct, vařit, prát, ale pán odmítl. Den co den seděl na lavičce, hleděl ke svým nohám a nekomunikoval. Veselý pán se pohroužil sám do sebe a okolí nevnímal. Byla jsem z toho smutná.

Právě v tu dobu jsem četla výzvu na sociální síti. V jedné psí skupině dobrovolníci hledali nového pána pro malou čivavu. Bylo to ještě štěně, a už se potýkala s první nepřízní osudu. Štěňátko zemřela panička a příbuzní čivavu odmítli. Napadlo mě, že by takového malého pejska starý pán zvládl. Pejsky měl vždy rád. O čivavku jsem projevila zájem, a vyšlo to. I kdyby ho pán odmítl, byla jsem připravena se o štěňátko postarat sama. Pevně jsem ale věřila, že pán pejska přijme.



A tak jsem jednoho dne zazvonila u dveří bytu, kde starý pán bydlel. Dlouho neotevíral, nakonec ale přece jenom otevřel. Pozdravila jsem, pán jen kývl na pozdrav a nechápavě se na mě díval.

„Přinesla jsem vám malé překvapení,“ řekla jsem.

Ted' přijde rozhodující chvíle! Opatrně jsem předala pánovi košík přikrytý šátkem: *„To je pro vás, aby vám nebylo smutno.“*

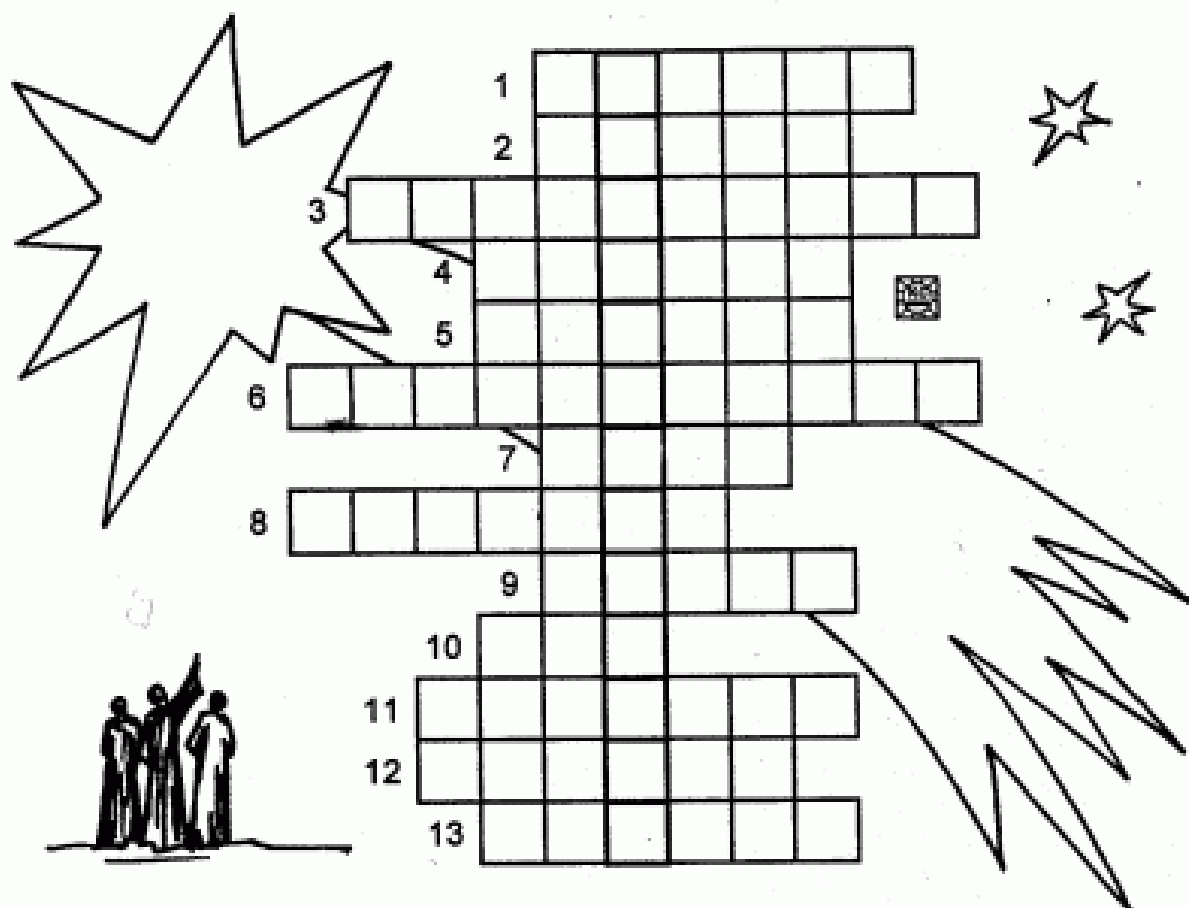
Zpod šátku se vyklubala malá chlupatá hlavička. Čivaví holčička zvědavě zírala na stařečka. Ten chvilku pozoroval chlupaté klubíčko, pak položil košík na zem a vzal chlupáčka do ruky. Jeho rty se roztáhly do úsměvu. Starý pán se na mě podíval a já viděla v jeho očích slzy. Nebyly to slzy smutku, právě naopak. Pán měl poprvé od odchodu své ženy radost a byl dojatý.

„Ještě něco jsem vám přinesla do začátku,“ řekla jsem, když už bylo jasné, že pán dárek přijme. Z tašky jsem vylovila pytlík granulí a barevný míček – psí hračku. Pán mě tehdy pozval dál a dlouho jsme si povídali o tom, co takový pejsek potřebuje, jak se o něj starat apod.

Dnes má Ely už pět let. Je z ní psí dáma a všude svého pána doprovází. Pán se díky titěrnému pejskovi vrátil zpět do života. Oba mě vítají, když procházím kolem lavičky před jejich domem. Oba mě mají rádi stejně, jako já je. Tak přece jen jsem našla recept na štěstí pro starého pána!

TŘI MUDRCI NEZAVÁHALI

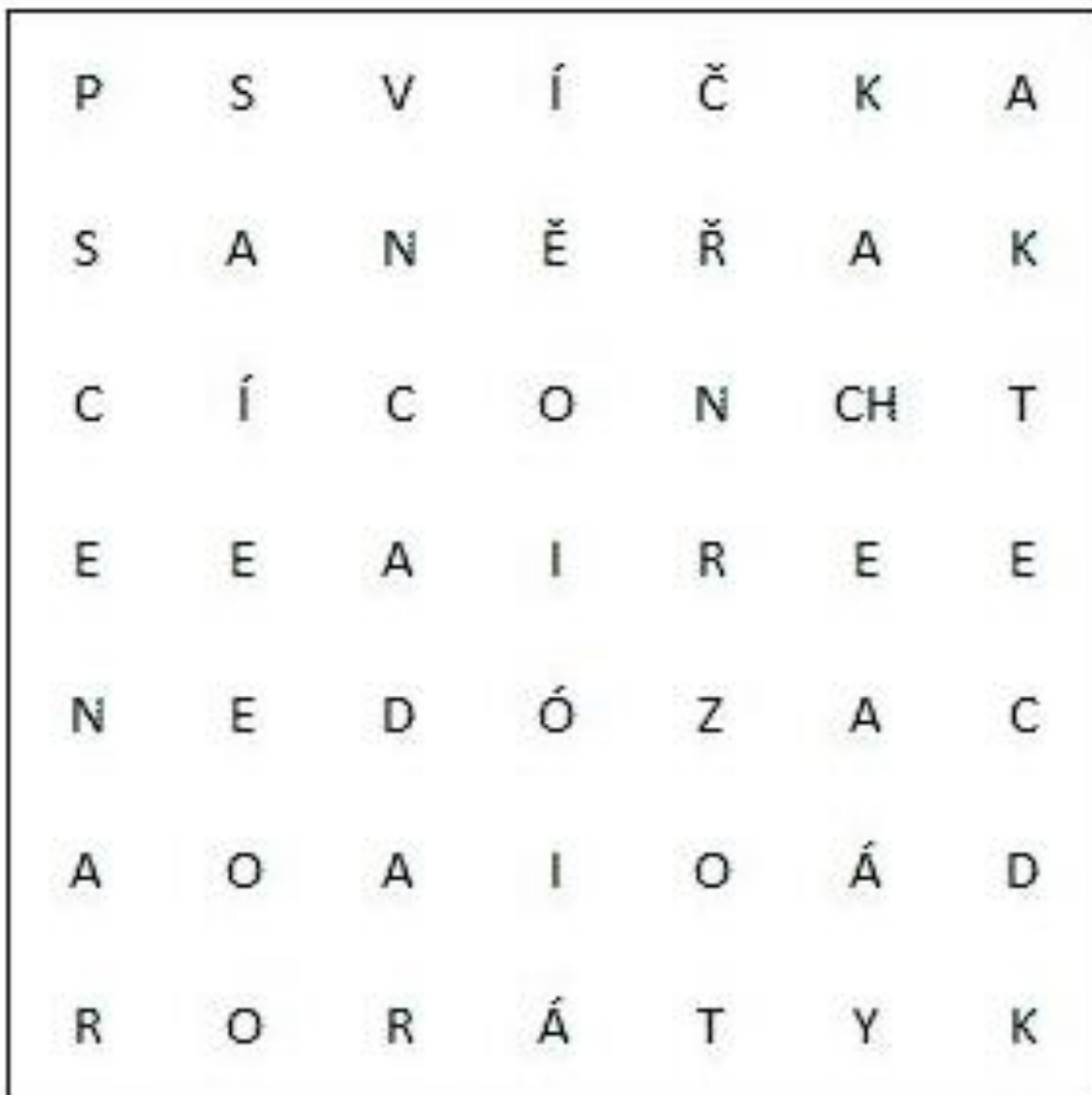
Mudrci podstoupili namáhavou a dlouhou cestu, aby se poklonili nově narozenému židovskému králi a slíbenému Mesiáši – Ježíši Kristu. My to máme mnohem lehčí, když se chceme setkat s Ježíšem. Nemusíme překonávat hory doly, ale přesto nás jedna překážka občas potkává. Až vyluštíš která, popřemýšlej, co se s ní dá dělat.



Pro správné odpovědi si vezmi na pomoc Písmo svaté.

- | | |
|---|---|
| 1. Znamení, které přivedlo mudrce k Ježíšovi. | 8. Druhý dar, který mudrci Ježíšovi přinesli. |
| 2. První dar, který mudrci přinesli. | 9. Měsíc, do kterého připadá slavnost příchodu mudrců od východu. |
| 3. Mudrci otevřeli své... (Mt 2,11). | 10. Co přimělo mudrce, aby se vrátili do své země jinou cestou? |
| 4. Název pro slíbeného Zachránce, kterého izraelský národ očekával. | 11. Zlý král, který nechal povraždit betlémské děti. |
| 5. Město, kde se Ježíš narodil. | 12. Země Ježíšova narození (tenkrát). |
| 6. Správný název svátku lidově zvaného „Tři králové“. | 13. Evangelista, který popisuje příchod mudrců k Ježíšovi. |
| 7. Co uviděli mudrci kromě matky Marie? (Mt 2,11). | |


~~~~~



SVÍČKA  
VĚNEC

RANEC  
RADA

Pro zasmání...

Čemu vděčím za tu krásnou romantickou večeři při svíčkách, lásko?  
Bohemia Energy.

Manželé mají dvojčata, která jsou povahově úplně rozdílná.  
Když je jednomu horko, druhému je zima. Když se jeden směje, druhý brečí. Jeden je optimista, druhý pesimista.  
Ze zvědavosti udělá tatínek pokus: optimistovi naplní pokoj koňským hnojem, pesimistovi nakoupí kupu hraček.  
Pesimista, který má v pokoji hračky, brečí: „Budu si muset přechíst hory návodů, o všechny hračky pečovat a nakonec se stejně všechny rozbijou...“  
Optimista se směje, skáče radostí a křičí? „Jé! Někde tady musí být koník!“

Sedí blázen v parku a škrtá sirkama.  
Jedna mu chytne a povídá:  
„Ta fuguje, tu si nechám.“

Policejní hlídka zastaví pozdě v noci cyklistu:  
„Kam jedete tak pozdě v noci?“  
„Jedu na přednášku o špatném vlivu alkoholu, tabáku a nočního života na lidský organismus.  
Policajt se ptá nedůvěřivě: „Prosím vás, kdo organizuje přednášku ve dvě v noci?“  
„Moje manželka. „

Ve zprávách říkali, že by každý, kdo vyrazí na cesty v tomhle počasí, měl mít s sebou řetězy, lopatu, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo.  
No, vypadal jsem ráno v autobuse jako debil...

Dobrý den, to je rádio?  
Já jsem dneska našla peněženku a bylo v ní sto tisíc korun, 340 eur a 108 dolarů.  
Byl v ní lísteček s adresou: Miloš Novák, ul. Jana Nepomuckého 46, Praha 3.  
Zahrajte mu, prosím, nějakou hezkou písničku.

### **Myšlení ženy:**

Leží vedle mě, vůbec mě neobejme.  
Kouká do stropu.  
Kdo ví, nad čím přemýšlí.  
Jsme spolu už dva roky.  
Je to příliš dlouho, zřejmě je nejvyšší čas vyměnit mě za mladší.  
Přece jen, za ty dva roky jsem dost přibrala.  
Teď se zamračil, to není dobrý.  
Ztrácím ho, už pro něj asi nic neznamenám.

### **Myšlení muže:**

Moucha na stropě.  
Jak to kurva dělá, že nespadne?



## V prosinci oslaví své narozeniny:

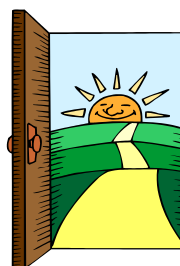
pan Vaverka Jan  
paní Ferdanová Jana  
paní Čechovská Marie  
paní Čermáková Blanka  
paní Krejčová Marie  
pan Hamplová Lidmila Běla  
paní Zittová Eva  
paní Petrová Olga



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

# Vítáme nové obyvatele

paní Brančovou Alenu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

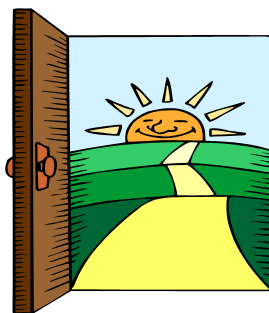
paní Horká Božena

## ***V prosinci oslaví své narozeniny:***

Paní Ludmila Dvořáková  
Paní Anežka Šindelková  
Pan Jaroslav Průša  
Pan Zdeněk Vítek



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



## **Vítáme nové obyvatele:**

Paní Ludmila Roslová  
Pan Antonín Jurkovič



1. *Díra*, 2. *Můj syn*, 3. *Šnek*, 4. *Ježek*

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