

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 22



Číslo 6

ČERVEN 2022

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
Lidské osudy
Horoskop
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



- ## Připravujeme v měsíci ČERVNU

-

Ohlédnutí za květnem

- *Spolupráce s dětmi MŠ Demlova*
- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Canisterapie*
- *Nabídka a prodej belgické čokolády – 4.5.*
- *Opékání špekáčků v zahradě – 11.5.*
- *Důchody – 16.5.*
- *Návštěva pana Kunce se zvířátky – 17.5.*
- *Skupinová cvičení*
- *Sportovní hry*
- *Procházky a posezení v zahradě*
- *Výlet do cukrárny se studenty gymnázia – 19.5.*
- *Setkání s dobrovolníky – 26.5*
- *Výlet do Jaroměřic – 31.5.*

Připravujeme v měsíci červnu

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Canisterapie*
- *Dopoledne s harmonikou pana Lněničky – 2.6.*
- *Setkání s dětmi z MŠ Demlova – rozloučení před prázdniny- 9.6.*
- *Setkání s dobrovolníky*
- *Důchody – 15.6.*
- *Kavárnička – datum upřesníme*



Mše svatá v měsíci červnu

proběhne ve středu 1.6. a 15.6. a 29.6.

ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.

Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.

Poznáte své rodiště?

Obec leží v těsné blízkosti západního okraje třebíčské místní části Borovina. Žije zde přibližně 1 700 obyvatel. Nadmořská výška obce je 455 metrů nad mořem. Obec je podřízená obci s rozšířenou působností Třebíč. Obec je součástí geomorfologického celku Stařečská pahorkatina, nedaleko obce se nachází i Zadní hora,protéká Stařečský potok. Západně od leží při silnici nádraží s železniční tratí Okříšky - Znojmo. Severně od se nachází přičleněná vesnice Červená Hospoda a jihovýchodně Kracovice.



Sousedními obcemi sídla jsou Vladislav, Valdíkov, Třebíč, Horní Vilémovice, Nárameč, Rudíkov a Přeckov.

První písemná zmínka pochází z roku 1101, kdy je obec zmíněna v zakládací listině kláštera v Třebíči, již v pravěku však obec byla křižovatkou obchodních cest, doloženo to je nálezy bronzových předmětů v obci a jejím okolí. V roce 1376 byla vesnice zastavena Opolkovi z Trnávky.

Roku 1478 se dostala z majetku kláštera a stala se majetkem panství, prvními majiteli byli Vaněk z Lomnice a Vilém z Pernštejna. Roku 1872 bylo v obci nalezeno mnoho rakouských denárů a stříbrné mince, v roce 1972 pak byl nalezen poklad (české groše z doby Václava IV., uherské dukáty císaře Zikmunda Lucemburského, rakouské a bavorské feniky) při stavbě kulturního domu. Ukrytí pokladu se datuje do 40. let 15. století a nyní je k nahlédnutí v Muzeu Vysočiny Třebíč. V roce 2003 byl postaven obchvat obce. V roce 1972 byl postaven vodojem nad obcí, ten ale roku 2020 již nedostačuje a tak se plánuje stavba nového vodojemu pro městys. Od 12. dubna 2007 byl obci vrácen status městyse. V roce 2016 obec koupila budovu bývalé sokolovny z roku 1919, zatím není jasné využití, ale dle městyse se jedná například o knihovně. V roce 2017 došlo k předání pamětní plakety potomkům vysídlených uprchlíků z Itálie, kteří se usídlili ve Starči a následně se po druhé světové válce vrátili do Itálie. Plaketa

do rukou Fabiena Benuzziho byla z rukou starosty Čestmíra Linhartu předána 12. listopadu 2017, tu obdržel in memoriam Tullio Benuzzi, ten se ve Starči před mnoha lety narodil.

V roce 2019 byla pro sbor dobrovolných hasičů ve Starči pořízena nová hasičská zbrojnice, ta byla slavnostně otevřena v květnu téhož roku, celkové náklady na stavbu zbrojnice dosáhly 8 milionů Kč, kdy 7 milionů získala obec z dotačních programů. Hasiči v roce 2019 slaví 115. výročí fungování v obci. V roce 2020 vznikla petice proti vybudování sociálního bydlení v lokalitě Niva. Investorem by měl být podnikatel Michael Kralert, který z Třebíče pochází a chce vybudovat 18 bytů s dotovaným bydlením. Petiční výbor byl nazván Klidná Stařeč. Starosta na základě petice stornoval stavební povolení na stavbu bytových domů. Projekt by měl být zrealizován v roce 2023. Bylo oznámeno, že na konci února roku 2020 dojde k setkání investora a občanů obce. V roce 2021 byl postaven městysem na místě někdejšího lihovaru nový bytový dům s dostupným bydlením pro mladé rodiny.

Školství

Základní škola a Mateřská škola Stařeč se v roce 2022 skládá ze čtyř částí. První částí je základní škola s prvním až pátým ročníkem, tedy prvním stupněm, základního vzdělávání. V každém ročníku je otevřena jedna třída a celková kapacita školy nepřesahuje 110 žáků. Základní škola využívá při výuce vlastní školní vzdělávací plán pojmenovaný Zvídavá a tvořivá škola. V rámci něj je vyučován cizí jazyk – angličtina – až od třetího ročníku – v ostatních školách běžně od druhého ročníku.

V ulici Horní čp. 3 sídlí mateřská škola, která se skládá ze čtyř tříd s celkovou kapacitou 74 dětí. Doplnující funkci má školní družina při základní škole, která sídlí rovněž v její budově. Dělí se do dvou oddělení. Školní družina má za cíl nabízet dětem rovněž zájmové aktivity a kroužky či další aktivity, kterých se mohou účastnit i jejich rodiče. Školní vzdělávací program školní družiny je postaven na tematických měsíčních celcích.

Pro přípravu pokrmů škole a školce pak funguje školní jídelna se sídlem v budově základní školy.

**Bolest kolen je běžný stav, který trápí miliony lidí po celém světě.
Pokud dostihla i vás, vyzkoušejte následující tipy.**



Dobré zprávy? Existují cvičení, produkty a strategie, které můžete použít, abyste žili svůj život co nejvíc naplno. Čím začít?

U akutní silné bolesti může lékař podat injekci kortikosteroidů do kolenního kloubu, aby pomohl rychle snížit akutní zánět. To poskytuje rychlou úlevu, ale není to něco, co by lékaři rádi používali opakovaně ve stejné oblasti během krátké doby.

Lehký pohyb dokáže skutečně pomoci v léčbě kolen. „Pohyb totiž pomáhá udržovat krevní oběh, může zvýšit flexibilitu a zabraňuje ztuhnutí svalů.

Samozřejmě je ale důležité poradit se se svým lékařem. Obvykle ale pohyb většinu onemocnění kolen nezhorší. „Zkuste si udělat dlouhou, pomalou procházku, jít plavat, nebo provést nějaký jiný druh cvičení s nízkým dopadem na kolena několikrát týdně.

Kryoterapie nebo použití ledu a chladu ke snížení otoku a zmírnění bolesti se používá po mnoho let k úlevě od nemocí kolen a těla.

Trocha polstrování dokáže zpříjemnit běžné aktivity. Pokud vám například dělá problém ať už při cvičení, nebo v běžném životě klečení, podložte si nohu karimatkou nebo ji dvakrát přehněte pro maximální komfort.

Zdravotní obuv může zabránit natahování vazů a šlach a předcházet tak stavům, jako je artritida.

To potvrzuje i studie z roku 2021, podle které správně zvolená obuv vedla ke snížení bolesti kolen. Pokud se nechcete vzdát své dosavadní obuvi, pořídte si alespoň ortopedické vložky, které podporují klenbu.

Šťastná kolena jsou závislá na rovnováze všech svalů kolem nich, nad nimi i pod nimi. Je proto důležité věnovat svalům v okolí kolen pozornost. Poradte se se svým fyzioterapeutem, jaká cvičení jsou pro vás nejvhodnější, a zaměřte se na to, abyste je vykonávali správně a neškodili tak svým kolenům.

Moderní zakázkové kolenní ortézy jsou navrženy tak, aby absorbovaly nestejnou sílu a rovnoměrněji rozložily váhu na koleno.

Při nošení během aktivity mohou kolenní ortézy snížit stres a bolest a mohou vám pomoci být aktivnější v situacích, kdy bolest kolene dříve ovlivnila pohyblivost. Pamatujte však, že ortézy nemají být dlouhodobým řešením

Pokud vám ale bolest kolen narušuje spánek nebo vás omezuje v běžném životě, je potřeba vyhledat odbornou pomoc. „Bolest, která trvá déle než dva týdny, by měla být odborně vyhodnocena.“

Cvik několikrát opakujte. Tímto způsobem posilujete čtyřhlavý sval stehenní, který významně zpevňuje kolenní kloub.

- Přitahování kolen. V pozici vleže na zádech ohněte nohy v kolenou. Koleno se snažte přitáhnout co nejbližší k hrudníku. Končetinu poté natáhněte a pomalu ji spouštějte zpět na podložku. Cvik opakujte i s druhou končetinou. Tento cvik posiluje zadní svaly stehna, které jsou také důležité pro stabilitu kolenního kloubu.
- Polosedy. Stoupněte si a nohy rozkročte do šíře ramen. Natáhněte ruce před sebe a pomalu pokrčujte kolena až do pozice v polosedu. Celou dobu se snažte držet záda vzpřímeně a nehrbte se. V pozici v polosedu vydržte asi 5 vteřin a potom se pomalu postavte. Cvičení posiluje svaly stehna a hýždí.
- Cvik se židlemi. Stoupněte si mezi dvě židle a držte se jich pro získání lepší stability. Vzpřímenou dolní končetinu zvedejte před sebe, druhou končetinu pomalu pokrčujte, jako byste se chtěli posadit. V pozici v polosedu vydržte po dobu 5 vteřin a poté se pomalu postavte. Cvik opakujte i s druhou končetinou. Cvičení posiluje svaly stehna a hýždě.
- Protahování dolních končetin. Posadte se na zem, natáhněte dolní končetiny před sebe a rukama se opírejte v bok. Končetinu pomalu ohýbejte v koleni, dokud neucítíte bolest, v této pozici vydržte pět vteřin. Poté končetinu pomalu natahujte po podložce, jak daleko je to možné, v této pozici také setrvejte pět vteřin. Cvičení opakujte i s druhou dolní končetinou. Tento cvik posiluje čtyřhlavý sval stehenní.

Hlavně vydržet

Nutno dodat, že fyzické cvičení při chronickém zánětu kloubů doprovází určitý stupeň bolesti. Pohyb by měl být nastaven tak, aby bolest byla snesitelná. Pokud budete pravidelně cvičit, pocítíte, že bolest pomalu ustupuje a vy zvládnete více opakování za sebou.

Zpočátku opakujte každý cvik 4-5×. S rostoucí fyzickou zdatností můžete počet opakování zvyšovat. Za několik týdnů vám bude odměnou lepší pohyblivost a snížená bolestivost kolenních kloubů.



Černý bez - nedoceněný lék našich babiček



Tentokrát vás seznámíme s rostlinou, kterou lidé v poslední době příliš neznají – černému bezu. Keři černého bezu dříve byly připisovány magické účinky - lidé věřili, že jejich obydlí ochrání před čarodějnicemi a před bleskem. Možná to funguje, ale rozhodně platí, že svou vůní odpuzuje hmyz a hlodavce a hlavně - obsahem zdraví prospěšných látek také mnoho zdravotních neduhů!

Hodně zdraví prospěšných látek obsahují jak květy, tak i plody bezu černého. I v září ještě můžete narazit na kvetoucí bez, protože rozkvétají nové výhony, aktuálnější jsou ale plody, které právě dozrávají. Bezinky obsahují cukry, kyselinu jablečnou, třísloviny a pektin. Ve slupce a v semenech najdeme vitamín A, vitamíny skupiny B a kyselinu panthotenovou. Významný je obsah vitamínu C.

Bezinkové plody se dobře uplatňují při posilování imunity, potlačování nemocí z nachlazení a dobře fungují proti bolestem hlavy a při migrénách. Také jsou přínosné pro trávicí systém, protože mají projímavé účinky. Pomáhají tedy proti zácpě a pomáhají při detoxikaci.

Působí jako antioxidant, chrání buněčné membrány před působením škodlivých volných radikálů, zpomalují proces stárnutí buněk. Jenom pozor - syrové plody jsou mírně jedovaté, proto je lépe nejíst je syrové, ale zpracovat na marmelády, šťávy, rosoly, tinktury anebo je usušit.

Jak sušit černý bez?

Nejlepší formou, jak uchovat v bezinkách všechny prospěšné látky, je sušení. Krom toho, že se takto utlumí účinky látek, které zasyrova mohou vyvolávat příznaky otravy, zničí se jen minimum vitamínů.

Usušené bezinky se dají použít nejen do čajů, ale také třeba do likérů a do pečiva. Sušení celých hroznů by mělo začít na volně proudícím vzduchu - dokud se nezačnou scvrkávat. Dosoušíme je v troubě zhruba při 80 stupních tak, aby šly lehce stáhnout ze stopky.

Usušené bezinky pak užíváme buď samotné, nebo v kombinaci s lipovým květem do čajových výluhů, které podporují pocení a jsou skvělým doplňkem při nachlazení, kašli a migréně. Neslazený a chladný čaj pak pomáhá při žaludečních nevolnostech a křečích, při žlučnickových obtížích a vlašný je pak vhodný při vysokém tlaku, ledvinových chorobách a podporuje odvodňování organismu.

I listy černého bezu jsou léčivé

Vhodné je také nasušit si i bezové listy - výluh z nich je močopudný a čistí krev. Výluh z listu bezu černého pomáhá odvodňovat organismus, je mírně projímavý a pomáhá při detoxikaci a také při zánětech močového ústrojí. Pravidelné užívání ale není vhodné pro pacienty s chronickým onemocněním ledvin a i pokud jste zdraví, neměla by kůra s nálevem trvat déle než dva měsíce. Pokud si ale bezový list občas přidáte do nějaké čajové směsi, neublížíte si.

Listy bezu se dají použít i čerstvé - a to při bolestech kloubů všeho druhu. Obklady z nich ulevují od bolestí také při pohmožděninách a otocích. Listy naklepejte nebo pomačkejte válečkem tak, aby pustily šťávu, přiložte na postižené místo a zabandážujte. Obklad ponechejte na místě zhruba hodinu. Abyste mohli tyto obklady praktikovat i přes zimu, bezové listy si zamrazte, budete ho mít vždy po ruce.

Před heřmánkem smekni, před bezinkou klekni.

Bezinka dokáže hodně udělat pro naše zdraví. Výborně funguje bezinková tinktura, která se vyrábí louhováním bezinek v alkoholu. Krátkodobě užívaná pomáhá při akutní rýmě, horečnatých onemocněních, zánětech a zahlenění horních cest dýchacích. Pravidelné dlouhodobé užívání se doporučuje při bronchitidě a astmatu a také při revmatickém onemocnění kloubů a svalů.

K výrobě tinktury můžete použít plody čerstvé, sušené i zmrazené. Je ale důležité, aby byly očištěné od stopek a ty sušené by se měly alespoň na půl dne namočit. Omyté bezinky rozmačkejte nebo rozmixujte, naplňte jimi uzavíratelnou sklenici asi centimetr pod okraj a zalijte libovolným alkoholem. Ideální je vodka bez příchutí a bez cukrů.

Sklenici uzavřete a uložte na stinné místo. Tam nechejte stát asi šest týdnů, přičemž vždy po týdnu kontrolujte, zdali jsou plody potopené, případně dolívejte alkohol. Po šesti týdnech obsah nádoby sceďte přes plátno a takto vyrobenou tinkturu uchovejte v uzavíratelných sklenicích. Tam vám vydrží dva roky - pokud ji tedy nebudete pravidelně užívat. Aby vám pomáhala, měli byste si ji dopřát třikrát denně půl kávové lžičky.

Bezinkový likér - lahodný a přitom léčivý

Likér z bezinek je oblíbená chuťovka pro zahřátí. Dá se také užívat jako lék, který pomáhá při bolestech páteře, při revmatismu a při nespavosti a dobře se osvědčuje při neuralgických potížích - tedy při bolestech nervových drah například při zánětech, pohmožděninách či při obyčejném prochlazení.

A jak si bezinkový likér připravíte? Zhruba 4 kilogramy bezinek zalijte vodou, přidejte na kolečka nakrájený citron, pět hřebíčků a pět minut povařte. Přecedte a vymačkejte přes plátno a přidejte 2 kila cukru, můžete pro chuť přidat šálek silné scezené kávy. To vše ještě jednou povařte asi 15 minut za občasného míchání. Po vychladnutí přilijte litr rumu nebo vodky, slijte do lahví a uchovávejte v chladu a temnu.

Jak často si na bezinkovém likéru pochutnáte, to necháme na vás. Ale pokud ho chcete užívat pro léčebné účely, doporučuje se užívat půl deci každý den před spaním. Po dvou měsících pravidelného užívání byste ho ale měli vysadit.



Zdroj: <https://sever.rozhlas.cz/cerny-bez-nedoceneny-lek-nasich-babicek-6861466>

Šeřík obecný

purpurově, či nachově. Proč se šeríku říká šerík? Prý proto, že se nejvíce rozvoní právě když se šerí v době stmívání.

- bolesti hlavy a migréna
- žaludeční nevolnost
- bolesti v krku
- angína a zduřelé mandle
- revma
- dna
- má protizánětlivé účinky
- zklidňující účinky

Pokud máte oteklé zduřelé mandle a bolí vás v krku, i v takové chvíli vám umí pomoci. Dále ulevuje při revmatu a dnavém záchvatu.

Pokud tedy máte dívku, slečnu nebo ženu a chcete jí dát "něco" najevo, zvolte příslušnou barvu.

Rostlinu sbíráme před plným rozkvětem. Je možné jej využít i jako netradiční jedlou ozdobu na saláty apod. Velmi hezky s ním můžete nadekorovat svatební dort. V kuchyni můžete šeřík využít na výrobu želé, kterým ozdobíte dezerty a zmrzliny.

Má vynikající vliv na psychiku, takže se využívá na výrobu parfémů s jedinečnou vůní. Ta uklidňuje, vytváří přátelskou a otevřenou atmosféru a sblížuje lidi. Už jen samotná vůně šeríku pomáhá uvolnit vnitřní napětí a zmírnit bolest hlavy. Kromě toho působí šeríková vůně velice smyslně a má také silně erotizující účinek.

U parfémů to ale nekončí. Děláme z něj také tuhá a tekutá mýdla a také sprchovací gely. Mimořádně příjemná je také vůně svíček s obsahem vonných silic šeríku. Šeríkový olej (macerát květů v oleji - např. olivovém) využijte na uvolnění ztuhlých zatížených svalů.

Zevně působí jako silný antioxidant, takže bojuje proti účinkům volných radikálů a zpomaluje tak předčasné stárnutí pleti.

Má protizánětlivé a zklidňující účinky. Málokdo ví, že obsahuje přirozené UVA a UVB ochranné látky před slunečním zářením. Takže pokud nemáte zrovna moc rádi opalovací krémy, můžete používat denní krémy se šeríkem (ale ochrana před sluncem bude zřejmě nedostatečná). Krém nádherně provoní vaši kůži a navíc jim přidá ochrannou funkci proti slunečním paprskům.

Šeříkový čaj - recept, příprava, postup, návod

Z květů šeríku se připravuje překrásně vonící čaj, který vám navíc pomůže od bolestí hlavy, migrén a dokáže zklidnit i rozbourěný žaludek. Využijete ho ale i při dietách, jelikož má vliv i na rychlost metabolismu. Dříve jej lidé užívali i při bolestech v krku, zduřených mandlích, revmatismu nebo záchvatech dnového onemocnění. Proto je dobré si šeríkové květy i nasušit na pozdější použití.

Stačí, když hrst šeríkových květů (ať už čerstvých nebo sušených) zalijete šálkem horké vody a necháte zhruba půl hodiny luhovat.

Účinky šeríkového čaje můžete podpořit i podomácku vyrobenými obklady. Vyrobite je tak, že čerstvé květy zvlhčíte jablečným octem a budete je zabalené v plátně přikládat až do odeznění bolesti. Po půl hodině je dobré obklady vyměňovat. Šeríkové obklady využijete především při bolestech hlavy a migrénách. Vůně šeríkových květů navíc působí pozitivně na psychiku a uklidňuje mysl. Pokud jste však alergici, obklady ani čaj pro vás nejsou vhodné – šerík je totiž významným alergenem.

Trvanlivou vzpomínkou na jaro bude cukr s vůní šeříkových květů. Do čisté a suché sklenice dávejte vrstvy cukru krupice a drobných květů šeříku. Ponechte několik dní na tmavém a chladnějším místě, občas protřepte, aby se cukr promíchal. Květy vyberte, cukr nechte krátce proschnout a uzavřete do sklenice. Cukr připravený z šeříkových květů se hodí do sladkých pokrmů, k přípravě krémů, dezertů i nápojů.

Kromě šeríkových kvítků budete potřebovat cukr krupicový nebo moučkový a bílky. Připravte si táč na odkládání hotových kvítků a posypte ho cukrem. V misce prošlehejte bílky, aby byly tekutější. Na každý kvítek naneste štětečkem bílek, případně květy v bílku namáčejte a nechte je lehce okapat. Obalte v cukru a odložte na táč stopkou nahoru. Poté odložte na suché místo, kde necháte květy asi čtyři dny vyschnout.

Nad parou nebo ve vodní lázni rozpustě kokosový olej, cca 2 lžíce. Přidejte hrst květů. Další den opět rozehejte a nechte stát do dalšího dne. Třetí den opět ohřejte, scedte a přidejte 2 kapky propolisové tinktury, trochu včelího vosku (dává se cca. 15-20% hmotnosti maceračního oleje), obecně jde o množství cca 1cm x 1cm vosku. Je možné vyšlehat s bambuckým máslem, nebo přidat lžičku lékařské vazelíny.

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/kere/1928-serik-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti-pestovani>

Tento rok pro nás začal veseleji než minulé dva roky. To myslím ohledně akcí, výletů a zájezdů.

Potom jsme se přesunuli na druhou stranu nádvoří do cukrárny. A při kávičku a zákusku jsme si odpočali a přitom jsme si prohlédli vystavené výrobky z domova Mor. Budějovice.

Počasí nám přálo a tak jsme při zpáteční cestě vychutnávali krásný pohled na naši krajinu, kde se vlnily lány zeleného obilí a mezi tím zářila žlutá rozkvetlá řepka. A protože nám vyšel čas, nás děvčata zavezla podívat na Hrádek, na nový vysázený park.

Tinusová Ludmila
obyvatelka 3. patra

V pátek 13. května jsme se vypravili do Pokojovic na menší farmu pana Slámy. Viděli jsme velká zvířata – lamy, prasnice, oslíky a menší zvířata – kačenu, která měla snesená vajíčka, husy. Nakonec jsme viděli páva, který seděl na vížce u stropu. Poté jsme pozorovali pána, jak stříhal ovce. Váha vlny je 3-4 kila z jednoho beránka. Od jedné paní jsme se dozvěděli, že krev těchto beranů se využívá ve zdravotnictví v laboratořích.. Byla nám nabídnuta vyjížďka na oslíku. Jedna účastnice zájezdu, Erika, nabídku přijala. V sedle si objela několikrát louku a prohlásila, že to byl skvělý zážitek. O účastníky bylo dobře postaráno. Sestřičky měly s sebou pití a deky. Společně s námi vyrazily na výlet i děti z mateřské školky z Okříšek. Děkujeme vedení, že nám umožnilo zažít tento skvělý výlet.

16

Jeden podnikatel uvízl až po uši v dluzích a opravdu už neviděl východisko ze své situace. Dlužil všude možné a dodavatelé na něj naléhali každý den.

– Vidím, že vás něco trápí – řekl. – Nechcete se mi svěřit? Snad i s jistým ulehčením mu podnikatel pověděl všechno o svých těžkostech, o tom, že nemá peníze a banka mu odmítá další úvěr, aby problémy mohl zvládnout.

Zeptal se podnikatele na jméno, pak vypsál šek a vložil ho ohromenému muži do ruky.

– Vezměte si ty peníze. Sejdem se tu přesně za rok – to už mi dluh budete moci vrátit.

Než ze sebe mohl muž vypravit jediné slovo, stařík se mu ztratil mezi lidmi na ulici.

Podnikatel pohlédl na šek. V políčku pro uvedení sumy bylo pečlivě
vypsáno: USD 500.000,-.

A jméno vystavitele: John Rockefeller. John Rockefeller, jeden z nejbohatších lidí na světě!

«Teď můžu jedním rázem zlikvidovat veškeré problémy!“, pomyslel si podnikatel. Místo toho však se rozhodl zamknout šek do trezoru. Už pouhé pomyšlení na něj mu dodávalo sílu znovu se pustit do boje o záchranu svého podnikání.

S takto nabytým novým optimismem uzavřel výhodnější smlouvy a zajistil si lepší podmínky splácení. Podařilo se mu dosáhnout dvou tří velkých prodejů. Během několika měsíců se vyhrabal z dluhů a začal znovu vydělávat. Za rok se vrátil na místo setkání s šekem v ruce.

A starý pán se opravdu v dohodnutý čas objevil. Podnikatel se už už chystal vrátit mu šek a povědět mu o svých úspěších, když najednou po cestičce přiběhla žena oblečená jako zdravotní sestra a popadla staříka v podpaží.

Do podnikatele jako když uhoří hrom. Po celý rok si počínal zcela suverénně, zachraňoval a rozvíjel své podnikání, nakupoval, prodával a podepisoval smlouvy s naprostou jistotou, že v nejhorším mu vždycky pomůže ten půlmilion dolarů.

Chopte se iniciativy vlastníma rukama. V rozhodujících chvílích právě sebejistota sehrává klíčovou roli.



Kavárnička. Na kytaru Marie Špačková.



Osazování minizahrádek.





Dravci a pan František Kunc.





Výlet do Jaroměřic nad Rokytnou.





Výlet do Pokojovic.



Na Hrádku se studenty katolického gymnázia.



Vycházka k Bažantnici se studenty KG.



Na hrázi u rybníka za domovem se studenty KG.



Ruské kuželky v atriu se studenty KG.



V hobby místnosti se studenty KG.



Rozloučení se studenty KG. Kytary a zpěv.



Pan Kunc se zvířátky



Opékání špekáčků





Chystání fontánky, výlet se studenty do cukrárny



Mezigenerační setkání – děti nám nejprve zatančily a zazpívaly, poté jsme



společně vyráběli košíčky maminkám k svátku



Výlet do Jaroměřic



Kdo vymyslel ...

21 unikátních faktů o lidském těle

Lidské tělo je mimořádně přesný a dokonalý aparát. Bohužel přijímáme všechny procesy, které dennodenně probíhají v našem těle, jako něco samozřejmého.

Povíme si o 21 udivujících věcech, které se dějí s tvým tělem každý den. Jsou to úplné zázraky! A my o tom ani nic netušíme...

1. Zaostrující svaly v tvých očích vykonají přibližně 100 tisíc pohybů za den. Je to jako každodenní osmdesátikilometrová procházka.
2. Tvůj pupík je domovem tisíců bakterií vytvářejících ekosystém o velikosti celého tropického pralesa.
3. Během života vytvoříš asi 25 tisíc litrů slin. To je množství dostatečné k naplnění dvou plaveckých bazénů.
4. Naše čichové centrum si dokáže zapamatovat kolem 50 tisíc různých vůní.
5. Erytrocyty dokážou během 20 sekund snadno procestovat celé lidské tělo.
6. Oči člověka jsou natolik citlivé, že kdyby Země byla plochá, dokázali bychom zpozorovat svíčku zapálenou ve vzdálenosti 50 kilometrů.
7. Naše svaly jsou mnohem mohutnější, než se nám zdá. Jejich síla je přírodou omezena, aby bylo zabráněno poškození svalů a šlach. Toto omezení však slábne, když se do krve dostane adrenalin. Jsou známy případy, kdy v extrémních podmínkách lidé dokázali uzvednout obrovské valouny nebo automobily.
8. Dospělý člověk se skládá z 7000 000 000 000 000 000 000 000 (7 oktiliónů) atomů.
9. Zrakové centrum lidského mozku je schopné rozlišit až deset miliónů různých barev a zpracovat mnohonásobně více informací než jakýkoli teleskop.

Kdo vymyslel ...

10. Jsme nejlepšími běžci na dlouhé tratě na celé planetě. Před tisíci let byl člověk schopen svou kořist štvát tak dlouho, dokud nezemřela vyčerpáním.

11. Naše tělo ve skutečnosti ve tmě září, avšak světlo, které vydává, je tisíckrát slabší než to, které oči ještě dokážou vnímat.

12. Děti mají o 60 kostí více, než dospělý člověk.

13. V období zamilovanosti vytváří lidský mozek stejné neurotransmitéry a hormony, jaké vznikají při užívání amfetaminů.

14. Naše DNK je z 50 procent shodná s DNK banánů.

15. Lidský mozek je schopen vytvořit množství energie potřebné ke svícení žárovky.

16. 10% svého bdělého času strávíme se zavřenýma očima. Je to proto, že často mrkáme.

17. Nejmhutnější sval lidského těla je sval žvýkáci.

18. Kdyby lidský mozek byl počítačem, dokázal by plnit 38 000 triliónů operací za sekundu. Nejvýkonnější superpočítač světa dokáže provádět pouze dvě tisícin procenta tohoto výkonu.

19. Každou vteřinu vytvoří tvé tělo 25 miliónů nových buněk.

20. Jsme schopni přečíst až tisíc slov za minutu.

21. Za svůj život člověk vymění asi 19 kilogramů kůže.

Budeme-li lidské tělo pokládat za chrám, je to ten neunikátnější chrám na světě!

Starej se o něj.





Filip

To jaro bylo u nás velmi smutno. Důvodem byl odchod našeho posledního pejska Dana a rozloučení se s morčetem Bobinou i zakrslým králíčkem Vločkou. Bylo navíc po zabijačce, tak nám ani v chlívků nic nechrochtalo.

Zvažovali jsme sice pořízení dalšího psa, děti se snažily přinést do domu i další kočku. Měli jsme dvě, to jediné ze zvířat nám tehdy zůstalo, a tak jsme s manželem dalšího kočičího obyvatele doma nechtěli. Na to, abychom si vybrali nového pejska, nám zatím nezbýval čas.



Tehdy jsem šla z práce. Přidal se ke mně malý skotačivý pejsek. Vídala jsem ho v těch místech často. Myslela jsem si, že někomu patří, venčí se sám a pak se vrací domů. Pejsek ale tentokrát šel za mnou dál, než kdy jindy. „Copak? Kde máš pána?“ ptala jsem se, jako by mi pejsek měl odpovědět. V tašce jsem měla zbytek svačiny. V práci nebyl čas ji sníst. Přidřepla jsem k pejskovi a dala mu salám, který byl vložen do rozříznuté housky. Pejsek salám snědl a zajímal se o pečivo.

„To asi nebudeš.“ Mýlila jsem se. V pejskovi houska zmizela stejně rychle, jako salám. V tašce jsem měla i jablko. Zkusila jsem mu ho dát. Pochybovala jsem, že by se o jablko zajímal. Pejsek jablko očichal a snažil se ho zmocnit. Kousla jsem do jablka, aby se pes dostal snáze dovnitř. Pes sežral i jablko. Nechal se pohladit, a když jsem chtěla pokračovat v cestě dál, následoval mě.

„Běž domů,“ vybídla jsem ho. Zavrtěl ocáskem a šel dál vedle mě. Přivedla jsem pejska domů a v následujících dnech jsem se snažila najít mu ztraceného pána. Nikdo se nepřihlásil.

„Ten je toulavý,“ řekla mi pak paní pošťačka, která roznáší poštu po vesnici. Jako pošťačka znala všechny obyvatele, a tak jsem jí věřila. Pejsek dostal jméno Filip. V domě ale nemohl být, tam vše okamžitě zničil. Manžel mu udělal nádherný kotec před domem. Filip si ho okamžitě zamiloval. A my si zamilovali Filipa. Byl to moc milý a hodný pejsek. Za čas se ale ukázalo, že Filip jen tak bez pána není. Jeho jedinou majitelkou byla stará paní bydlící na

konci vesnice. Sama pořádně nezvládala ani dům a zahradu, natož psa. A tak se pejsek často toulal, až jsem se ho ujala já. Když jsme s paní mluvili, jen mávla rukou: „Nechte si ho. Mě jen zatěžoval.“

A tak Filip zůstal u nás. A aby to paní nebylo líto, občas jsme jí přišli i s Filipem pomoci na zahrádce a kolem domu.

Alvin

„Toho nehleďte, ten je zlý,“ nabádal nás muž v útulku, když jsme přišli o našeho třetího psa.

Vypravili jsme se tam s mužem a dětmi, abychom si snad vybrali psa čtvrtého? Nebo jsme se chtěli jen podívat? Byli jsme tam proto, abychom si ujasnili, že žádný další pes v naší rodině už nebude? Já ani nevím, proč jsme do útulku šli.

Dávno předtím, než náš Baryk odešel za duhový most, jsme si s mužem slíbili, že dalšího psa domů už nepřivedeme. A přesto jsme nyní stáli u kotce, za nímž stál velký pes. V jednu chvíli naše malá dcera prostrčila ručku mezi tyčkami kotce a nám ztuhla krev v žilách. Velký pes se sklonil k její malé dlani, olízl ji a lehl si na zem. Dcerka se hlasitě rozesmála. Byla tehdy hrozně drobná a slaboučká, trpěla od narození srdeční vadou a čekala na operaci. Snad právě proto jsme dalšího psa už rozumově nechtěli. Ale rozum není srdce. To nás dovedlo do útulku.

Pak se ke kotci schoulil i syn. Pes povstal, aby byl na úrovni jeho obličeje, a přes železné tyčky mu olízl obličej. „Nevypadá zle,“ řekl můj manžel. „Nevypadá, ale je,“ řekl muž lakonicky.

Ten den jsme si žádného psa nevybrali. Odešli jsme s prázdnou, tak, jak jsme původně zamýšleli. S dětmi občas zajdeme do útulku, možná si psa půjčíme na procházku, ale lepší bude si ho nevodit domů. Dcerka potřebovala naši péči a my dobře věděli, jak těžké je o psa se starat a hlavně se později smířit s jeho odchodem.

Děti ale stále mluvily o velkém psovi z útulku. Dcerka plakala, že ho chce domů. „On není zlý!“ pronesl syn, jako by psa dávno znal. Za čas jsme útulek navštívili znovu. Děti si návštěvu vyprosily. Tolik jim chyběl náš starý Baryk a



zároveň chtěli vidět znovu onoho velkého psa. „Ten už tam možná nebude,“ řekla jsem. Ostrý pes je dobrý třeba na ostrahu.

Prošli jsme útulek a v jednom z kotců našli starého známého velkého psa. „On tady ještě je? Asi ho nikdo nechtěl, když je zlý,“ řekla jsem. Ten den byla v útulku nějaká starší žena, která se o psy starala. „Zlý? A kdo vám to řekl?“ „Ten muž, co tu byl minule.“

Paní se podívala na děti, a pak řekla: „Je tady sice, protože ublížil nějakému muži. Hrozně ho zřídil. Přivezla nám ho sem policie. To jsme ale ještě netušili, že ten chlap ublížil dítěti.“ Paní to před dětmi víc nerozváděla. Až poté jsme se dozvěděli, že původní majitel psa je ve vězení a ještě dlouho tam bude. „Víte, on miluje lidi, a nejvíc děti. Nikdy by dítěti neublížil. A myslím, že ani dospělému, pokud by neubližoval dětem,“ řekla paní a nechala si psem olíznout ruku. „Jestli chcete, pustím ho.“

Chvilku jsme zaváhali. Měli jsme strach o děti. Ty ale skákaly a křičely, že chtějí. Chtěly psa pohladit bez mříží. Když pes opustil kotec, ihned se vrhl k dcerce. Lehl si k jejím nohám, vrtěl ocasem a tiskl se k ní. Ta nečekaně poklekla k psovi, lehla si na něj a ti dva splynuli v jednu velkou kouli. Dcerka jásala, smála se a syn, když to viděl, se také přidal.

Trvalo to asi měsíc, co jsme Alvina navštěvovali v útulku. Nejdřív jsme s ním byli v přítomnosti zaměstnance útulku, pak jsme si ho začali brát na kratší, později i na delší procházky. Alvin se držel dětí, nikdy jsme v jeho chování nespatri ani náznak agrese. Děti si na psa zvykly, těšily se na něj, a Alvin pokaždé, když jsme útulek opouštěli, žalostně kňučel. Až jsme jednoho dne odešli z útulku i s Alvinem. Žil s námi téměř deset let. Byl to náš snad nejvěrnější pes. Nikdy nedovolil, aby kdokoli dětem ublížil. Když jsme s ním šli na přehrady, dokonce tahal dcerku na mělčinu ve strachu, aby se neutopila. Když šel později, to už byly děti větší, s nimi na procházku, tahal je bokem od silnice, aby je nesrazilo auto. A když se jednou syn ztratil s kamarádem v lese, byl to právě Alvin, který je vypátral. Dostal tehdy za odměnu věnec buřtů.

Jen v jednom nás Alvin, tak jako i ostatní naši zvířecí mazlíčci, zklamal. A sice tím, že nebyl nesmrtelný. Pokud by měli být psi nesmrtelní, Alvin by stál mezi prvními, kteří by si nesmrtelnost zasloužil.

22.6. – 22.7.



Horoskop na rok 2022

Láska a přátelství

Peníze a práce

Rodina a vzťahy

Zdraví a kondice

Charakteristika znamení

Živel: Voda

Kameny: měsíční kámen, jadeit, smaragd

Planety: Měsíc

Barva: zelená a bílá

Povaha: ženská

Opačné znamení: Kozoroh

Je citlivý a empatický a zakládá si na tom, co mu říkají pocity. Láska pro něj znamená hodně. Obvykle vyznává tradiční hodnoty, je domácky založený a má smysl pro rodinný život.

Jeho emocionální založení z něj dělá vynikajícího a chápavého společníka. Když si někoho oblíbí, udělá pro něj cokoliv.

Změnám a dobrodružství není příliš nakloněný a má spíš konzervativní povahu. Někdy mu proto mohou uniknout příležitosti.

Ke spokojenosti a štěstí potřebuje především milovanou osobu. Vyžívá se v dobrém jídle a miluje umění, kulturu a hudbu.

Rozhořčuje ho nespravedlnost a nemůže se dívat na to, když někdo ubližuje slabším. Umí šetřit a nerad zbytečně utrácí.

Žena tohoto znamení je mimořádně emocionálně založená bytost. Je okouzující a nesmírně ženská. Láska a rodina jsou v jejím životě na prvním místě. Při rozhodování se řídí intuicí.

Má mateřské sklony a o lidi, které má ráda, pečuje s velkou obětavostí. Je chápavá a empatická. Bývá vynikající matkou.

Její emoce jsou intenzivní, ale proměnlivé a není snadné jim porozumět. Někdy může mít potíže s nedostatkem sebevědomí.

Jejím snem je klidný domov a šťastná rodina. Má velký smysl pro umění a líbí se jí staré věci, které dýchají historií.

Těžce nese neoprávněnou kritiku na svoji adresu. Nerada řeší věci jenom rozumem a nerozumí si citově chladnějšími lidmi.

39

V tabulkách doplňovaček jsou ukrytá vyjmenovaná slova po „B“

-

--	--	--	--	--	--	--	--

-
- A 7x7 grid with a red 3x3 subgrid in the top-left corner.

--	--	--	--	--	--	--

[illegible]

Chlap vysype uhlí a povídá: „To je krmení pro králíky.”

„Jo,” přisvědčí zlodějíček. „A když ne, hodím to do kamen!”

„A co vám ukradli?“

V moskevské galerii visí obraz, na kterém je louka, na louce stoh sena a ze stohu trčí dva páry noh v jednoznačné poloze.

„Jak se jmenuje tento obraz?“ ptá se návštěvník.

„Lenin ve Finsku.”

„Aha. A ty nohy špičkama nahoru jsou Lenina?”

„Ne, to jsou nohy Naděždy Krupské.”

„Takže ty nohy špičkama dolů jsou Lenina.“

„Ne, to jsou nohy Leonida Trockého.”

„A kde je potom Lenin?”

„Ve Finsku.”

Před panelákem se cizí pán ptá chlapečka: „Bydlí tady v domě pan Novák?”

„Ano!”

„A můžeš mi ukázat, kde?“

„Ano!”

Chlapec ho pěšky odvede do 12. patra a ukáže na dveře: „Tady!”

„A je doma?”

„Ne, sedí před barákem na lavičce!”

Syn: "Tati, zamiloval jsem se do krásné holky a chci ji pozvat na rande!"

Otec: "To je úžasné synu. Kdo to je?"

Syn: "Andrea, od sousedů?"

Otec: "Aaaach, tak to není dobré. Musím ti něco říci, ale přísahěj, že to neřekneš mámě. Andrea je tvoje sestra."

Chlapec z toho není nijak nadšený ... O několik měsíců později ...

Syn: "Tati, znovu jsem se zamiloval a je ještě krásnější!"

Otec: "To je super, znám ji?"

Syn: "Ano, Monika, od sousedů."

Otec: "Ups, synu nerad ti to říkám, ale Monika je taky tvoje sestra."

Stalo se to ještě několikrát a syn byl velmi rozzlobený, a proto šel s pláčem rovnou za mámou.

Syn: "Mami, jsem velmi rozzlobený na tátu! Zamiloval jsem se do šesti děvčat, ale nemůžu s nimi ani na rande, protože náš táta je prý taky jejich tátou!"

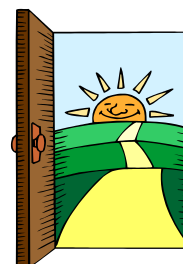
Máma obejme syna a říká: "Zlato, můžeš jít na rande s kým jen chceš. Neposlouchej ho. Není to tvůj otec."

paní Smutná Květoslava
paní Brančová Alena
paní Paučková Jarmila
pan Vrbka Jan
paní Berounová Marta
paní Pachlová Marta



Vítáme nové obyvatele

paní Robotkovou Štěpánku
paní Kotlanovou Marii

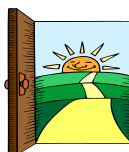


pan Mezlík František
paní Soukopová Zdeňka
paní Vlastníková Jana

Paní Jaroslava Blažková
Paní Marta Charvátová
Paní Marie Štěpková
Paní Marie Trojanová
Paní Růžena Malcová
Pan Lubomír Kolínský
Pan Lubomír Nahodil
Pan Milan Mašek
Paní Marie Vafková
Paní Ludmila Sáblíková



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



Paní Jarmilu Vojtovou
Paní Jarmilu Dočkalovou
Paní Jaroslavu Blažkovou
Manželé Marii a Jindřicha Bud'ovi

Paní Olga Vlčanová

