

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 22



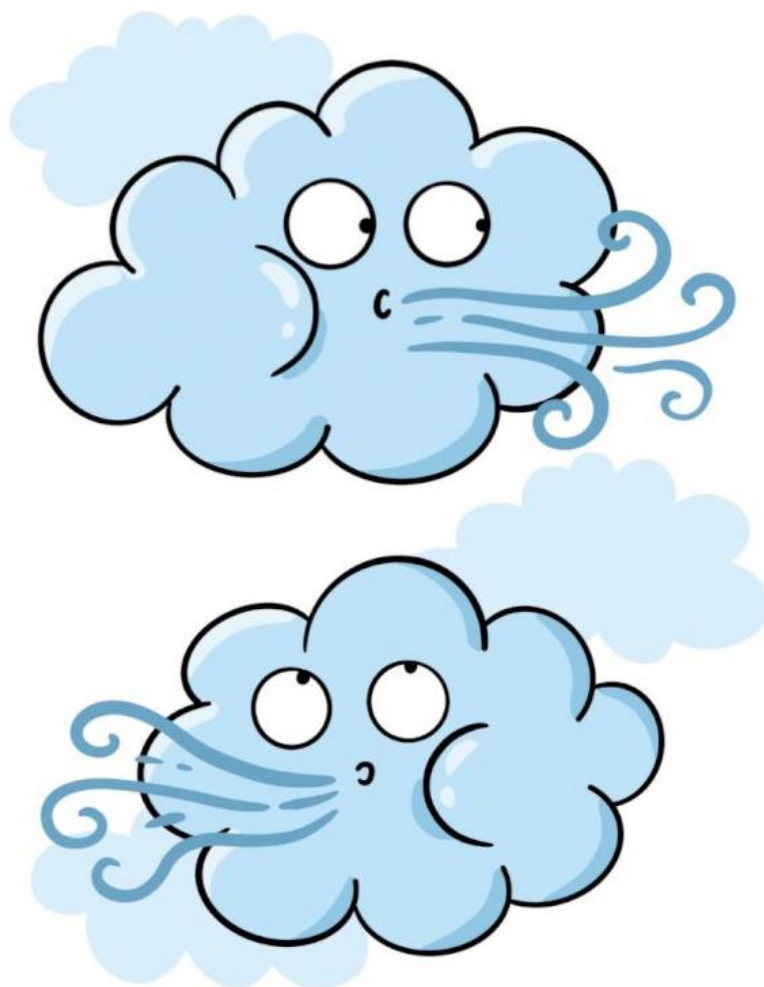
Číslo 9

ZÁŘÍ 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



[illegible][illegible]

- ## Připravujeme v měsíci ZÁŘÍ

[illegible]

- Gabriela Beňáčková – soprán, Jakub Pustina – tenor***

*v kapli sv. Josefa v 1. patře
termíny včas upřesníme*



Ohlédnutí za červencem a srpnem

- Setkání s dobrovolníky
- Tvořivé dílny
- Procvičování paměti
- Dopoledne s harmonikou paní Fialové – 19.7.
- Kavárnička – 2.
- Kadeřnické služby – 28.7.
- Canisterapie
- Důchody – 15.6.
- Skupinová cvičení
- Sportovní hry
- Důchody – 15.7. a 15.8.
- Poník Emil – návštěva terapeutického poníka – 26.7. a 16.8.
- Setkání s dobrovolníky – 28.7. a 18.8.
- Procházky a posezení v zahradě

Připravujeme v měsíci září

- Tvořivé dílny
- Procvičování paměti
- Filmové hodinky
- Skupinová cvičení
- Canisterapie
- Harmonika paní Fialové – 13.9.
- Procházky a posezení v zahradě
- Pokračování mezigeneračních setkání s dětmi MŠ.
- Kadeřnické služby – 6.9.
- Kavárnička

Mše svatá v měsíci červenci a srpnu
proběhne ve **středu 7.9. a 21.9.**



ve 14.15 hodin ve společenské místnosti ve druhém patře.
Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž.

Poděkování od rodiny naší klientky paní Smutné.

Bylo doručeno do schránky Domova Koutkova dne 1. 8. 2022.

Skoro po dvou letech si vás dovolím oslovit

Moji milí,
když už jsem to doma sama nezvládala,
byla jsem moc ráda, že jste
o moji milovanou maminku
pečovali.

Každý den, co jsem za maminkou
chodila, jsem viděla, s jakou láskou,
péčí a oddaností, děláte svou práci.
Budu vám navždy za vaši starost
vděčná.

Nelze jednou větou vyjádřit všechnu
vděk. Věřte, že z celého srdce
za sebe i za maminku vám
děkuji. Čest její památce.

1. srpna 2022
Třebíč

Přepis:

"Skoro po dvou letech si
Vás dovolím oslovit.

Moji milí,

když už jsem to doma
sama nezvládala, byla
jsem moc ráda, že jste
o moji milovanou
maminku pečovali.
Každý den, co jsem
za maminkou chodila,
jsem viděla, s jakou
láskou, péčí a oddaností,
děláte svou práci. Budu
Vám navždy za Vaši

starost vděčná. Nelze jednou větou vyjádřit všechnu vděk. Věřte, že z
celého srdce za sebe i za maminku Vám děkuji.
Čest její památce.

dcera Ivana

1. srpna 2022, Třebíč

Poníci Emil a Flika potěšili naše seniory

O jeden z další nevšedních zážitků pro naše seniory se postarala tzv. Zvířecí návštěva“ poníků Emila a Fliky.

Setkání se uskutečnilo díky Nadačnímu fondu Českého rozhlasu, z příspěvku veřejné sbírky Ježíškova vnoučata, která v rámci projektu „**Zvířecí návštěvy v zařízeních pro seniory**“, umožnila tato neobvyklá setkání zrealizovat.

Návštěvy se konaly v obou našich domovech na Koutkové i Kubešové. V rámci návštěv jsme využili možnosti jak skupinové tak i individuální terapie.

Koník Emil je v Česku průkopníkem terapie, při níž pacienti s depresí, demencí a lidé se zdravotními komplikacemi zapomínají na své starosti. Cílem návštěvy koníků je úsměv a spokojenost všech zúčastněných. Koník Emil i Flika náleží k plemeni Falabella, které se vyznačuje velmi malým vzrůstem, přátelskou a klidnou povahou zvířat, která se ráda učí. Hipoterapií se podařilo rozmluvit mnohé klienty, kteří odmítali jakoukoli komunikaci. To se potvrdilo i v našem domově na Kubešové, kdy klientka, která běžně nemluví, navázala s hipoterapeutkou Veronikou rozhovor o konících. Bylo to neuvěřitelné.

Ještě jednou DĚKUJEME Nadaci Českého rozhlasu za poskytnutí příspěvku z veřejné sbírky Ježíškova vnoučata.



Poznáte své rodiště?

Obec je městys ležící v okrese Třebíč v Kraji Vysočina, zhruba 17 km jihozápadně od Třebíče a 16 km jihovýchodně od Telče. Nejbližší železniční stanice Moravské Budějovice, nadmořská výška činí 578 m. Žije zde přibližně 1500 obyvatel.



V roce 2020 byla místní knihovnou vydána publikace shrnující pověsti z okolí městyse

Sousedními obcemi sídla jsou:

Meziříčko, Jindřichovice, Rozseč, Štěměchy, Domamil, Cidlina, Martínkov, Předín, Lesonice, Lesná a Svojkovice.

Starší dějiny

První zmínka o vsi pochází z roku 1303. Majitelé vesnice se velmi často střídali. Až od roku 1458, kdy ji vlastnili Heřman a Jindřich z Hradce, se stala Želetava součástí telčského panství. Zde zůstala až do roku 1828, kdy došlo k oddělení želetavského panství od Telče. Od roku 1730 byla sídlem děkanství.

Po osvobození v květnu 1945 náležela pod Okresní národní výbor v Dačicích a Okresní soud v Telči. Při územní reorganizaci na přelomu let 1948 a 1949 připadla pod správní okres Moravské Budějovice a v jeho rámci pod nově vzniklý Jihlavský kraj. Při další územní reorganizaci v polovině roku 1960 byla připojena pod správní okres Třebíč a Jihomoravský kraj až do zrušení Okresního úřadu v Třebíči koncem roku 2002. V roce 1960 byla k Želetavě připojena obec Bítovánky, roku 1964 obec Šašovice, roku 1976 obec Lesná. Od roku 2003 spadá Želetava jako samostatná obec pod pověřený městský úřad v Moravských Budějovicích.

Vývoj obce do konce 20. století

Ve druhé polovině 19. a v první polovině 20. století se většina obyvatelstva obce živila živnostmi a zemědělstvím. V obci bylo ředitelství velkostatku a lesní správa hraběnky Attems-Heiligenkreuzové s pivovarem a cihelnou. Také zde působil lihovar F. Staňka. Z živností se k roku 1911 uvádí 1 bednář, 1 holič, 5 hostinských, 1 klempíř, 2 koláři, 3 kováři, 1 koželuh, 1 kožešník, 1 kramář, 4 krejčí, 3 mlynáři, 20 obchodníků s různým zbožím, 7 obuvníků, 2 pekaři, 2 pilaři, 2 pokrývači, 5 prodejců různého zboží, 4 řezníci, 3 sedláři, 1 sklenář, 1 soustružník, 5 stolařů, 3 tesaři, 2 zámečníci a 1 výrobce sodové vody. Byl zde též c. k. poštovní úřad, oddělení finanční stráže a četnická stanice.

V roce 1924 už v obci sídlilo více společností či spolků. Z živností se k tomuto roku uvádí 1 cukrář, 1 holič, 4 hostinští, 1 klempíř, 1 kolář, 4 kováři a podkováři, 1 kožešník, 6 krejčích a švadlen, 1 malíř, 2 mlynáři (1 s pilou), 10 obchodníků s různým zbožím, 7 obuvníků, 3 pekaři, 1 pilař, 1 pletení punčoch, 2 pokrývači, 2 povozníci, 2 řezníci, 3 sedláři, 1 sklenář, 4 stolaři, 3 tesaři, 2 trafikanti, 1 výrobce kořalky, 4 zámečníci, 1 zednický mistr, 3 zelináři a 51 hospodařících rolníků. Na Želetavce působil Panský (Pachrův) a Pavoukův mlýn.

Od roku 1867 pracoval v Želetavě parní pivovar do roku 1953, kdy byl po znárodnění zrušen. Počátkem 20. století roku 1910 byla založena zdejší rolnická mlékárna, po roce 1948 znárodněna, naposledy začleněna do n. p. Lacrum Brno, nyní pracuje pod firmou a. s. Želetavská sýrárna.



Události 21. století

Obec Želetava v roce 2012 obdržela ocenění v soutěži Vesnice Vysočiny, konkrétně získala ocenění modrý diplom, tj. diplom za vzorné vedení obecní knihovny. V roce 2013 obdržela také ocenění v soutěži Vesnice Vysočiny, konkrétně získala ocenění diplom za společenský život.

Škola

První zmínka o škole je z roku 1625, kdy byl obecní písař Šimon, bývalý písař v Telči, také ustanoven rektorem. Roku 1662 chodilo do školy 12 žáků a učitel byl placen farářem. Škola roku 1667 vyhořela. Roku 1721 je uváděna škola již v městečku poblíž masných krámů, roku 1760 vyhořela spolu s kostelem. Zřízena pak byla na náměstí, kde však překážela vyhlídce z některých měšťanských domů, a proto byla odstraněna a postavena proti bývalého pivovaru.

Roku 1821 byla rozšířena na dvoutřídní, ale roku 1842 opět vyhořela. Do postavení nové budovy roku 1843 se učilo po soukromých domech, roku 1864 byla rozšířena na trojtřídní, roku 1885 na čtyřtřídní, roku 1890 na pětitřídní a roku 1896 na šestitřídní. Pro velký počet žactva byla po delších průtazích postavena roku 1884 nová školní budova nákladem 50 000 K a do roku 1896 měla již šest tříd. Významným činem zdejšího školství bylo otevření měšťanské školy roku 1909, v jejíž nově postavené budově se začalo vyučovat roku 1911.

V roce 1948 přešly vládním nařízením obecné a měšťanské školy pod stát a byly přejmenovány na národní a střední školu. Ty byly od 1. září 1953 na základě nového zákona o školské soustavě sloučeny v osmiletou střední školu, roku 1960 přeměněny na základní devítiletou školu. Během let došlo k několika rekonstrukcím školních budov, poslední byla roku 2003 s přístavbou nové tělocvičny a učeben. V obci dnes působí základní škola s 1. až 9. ročníkem.



<https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDeletava>

Zinek a selen jsou dva stopové prvky, které jsou nezbytné pro lidské zdraví. Každý z těchto minerálů hraje v těle důležitou roli a nedostatečná hladina může vést k různým zdravotním problémům. Zinek i selen jsou potřebné pro zdravou imunitní funkci, pro zdraví kůže a plodnost, ale jsou také velmi účinné v boji s volnými radikály, a tak přispívají k dlouhověkosti.



Zdraví štítné žlázy máme spojeno hlavně s jódem. Málo se již ví, že funkci štítné žlázy také zásadním způsobem ovlivňuje i tento esenciální stopový minerál. Jeho nedostatek ve stravě proto může být jednou z příčin nabírání hmotnosti. Selen je složkou více než dvou desítek selenoproteinů, které hrají zásadní roli při ochraně před působením volných radikálů. Selenu se přisuzuje také význam při prevenci a v boji s některými druhy rakoviny (prsu, plic, tlustého střeva a prostaty). Pomáhá předcházet duševnímu úpadku a pomáhá při reprodukci.

9

před kardiovaskulárními onemocněními. V poslední době razí vědci teorii, že je důležitý i v prevenci Alzheimerovy choroby, a také prospívá astmatikům.

Hlavně v zimě byste si ho měli hlídat, protože selen prospívá imunitě. Brání vývoji jak virových infekcí, tak bakteriálních zárodků a redukuje zánětlivé procesy v těle. Připisují se mu také protirakovinné účinky. V jakých potravinách ho najdete?

Zinek – pomocník v boji proti infekcím

Zinek se v těle účastní mnoha procesů:

- Je rozhodující pro vývoj a funkci imunitních buněk a snižuje tak riziko rozvoje infekcí.
- Je také nezbytný pro činnost více než 300 enzymů, které napomáhají metabolismu, trávení, nervovým funkcím a mnoha dalším procesům.
- Má zásadní význam pro zdraví pokožky a hojení ran, syntézu DNA a produkci bílkovin.
- Zinek je také potřebný pro naše chuťové a čichové smysly. Protože jeden z enzymů rozhodujících pro správnou chuť a čich je závislý na této živině.

Role zinku a selenu v procesu stárnutí

Stárnutí je komplexní proces (někdy označováno jako chronický systémový zánět nízkého stupně), který zahrnuje postupné biochemické a fyziologické změny, které přispívají ke zvýšené citlivosti vůči různým onemocněním. Tím, že zinek a selen hrají klíčovou roli v imunitních funkcích našeho organismu a v obraně proti volným radikálům, stávají se tak i významným hráčem v udržení dlouhověkosti.

Zinek a selen jsou totiž součástí antioxidantních enzymů glutathionperoxidázy (selen) a superoxiddismutázy (zinek, měď a mangan), které pomáhají neutralizovat volné radikály a tím zmírňovat účinky oxidačního stresu, který vede k poškození buněk.

Oxidační stres vzniká, pokud je v těle nerovnováha mezi tvorbou volných radikálů a nemožností organismu je neutralizovat dostatečnou antioxidantní kapacitou.

Z jakých potravin můžeme získat selen a zinek

Zdroje selenu a zinku jsou velmi podobné:

- mořské plody a ryby,
- vnitřnosti,
- hovězí maso,

- mléčné výrobky,
- vejce,
- sója,
- semínka a ořechy,
- celozrnné obiloviny.

Obsah selenu v potravinách je závislý na jeho obsahu v půdě a v evropském prostředí je v dnešní době již obsah selenu v půdě velmi nízký, což se následně projevuje na jeho množství v jednotlivých rostlinách a jejich plodech, ale i ve zvířecích krmivech.

Pozor, selenem i zinkem se můžeme předávkovat!

Vůbec nejbohatším zdrojem selenu jsou para ořechy - 100 g obsahuje přes 3000 % denní doporučené dávky. S nimi proto opatrně, aby nedošlo k předávkování, bohatě postačí 1-2 ořechy za den.



Časné známky jeho přebytku ve stravě poznáme na typickém česnekovém zápachu dechu a na kovové chuti v ústech. Klinické znaky jsou padání vlasů a jejich křehkost, skvrny na kůži, nevolnost, průjmy, kožní vyrážky atp. Tyto projevy byly pozorovány u lidí, kteří dlouhodobě přijímali 400+ mcg/den, což je sedminásobek jeho denní doporučené dávky (55 mcg/den).

U zinku se doporučuje dlouhodobě nepřekračovat množství 25 mg/den.

Pokud bychom přijímali několikanásobně vyšší množství, hrozí nám otrava spojená s bolestmi břicha, nevolnostmi až zvracením. Při jeho nadměrném příjmu dochází také k narušenému vstřebávání mědi a železa v trávicím traktu. Nicméně mnohem častější je spíš jeho nedostatek, a to hlavně u žen.

Mateřídouška nejen voní a chutná, může pomoci i s některými neduhy



Voňavá rostlina s drobnými květy toho dokáže hodně. Doladí chuť mnoha pokrmů, provoní zahrádku a podle lidového léčitelství podpoří uzdravení z řady nemocí. Okouzila nejenom bylinkáře a kuchaře, ale dokonce také mnohé spisovatele a básníky.

Mateřídouška je rod aromatických rostlin z čeledi hluchavkovitých. Mateřídoušky jsou rozšířeny na většině území Evropy a velké části Asie, v severní Africe a některých dalších regionech. Na našem území se vyskytují zástupci sedmi původních druhů a řada přirozených kříženců.

Zřejmě nejrozšířenější je mateřídouška vejčitá, v teplejších oblastech najdeme mateřídoušku olýsalou, mateřídoušku panonskou a mateřídoušku časnou. Mateřídoušce úzkolisté vyhovují písčité půdy, zatímco mateřídouška alpská a mateřídouška ozdobná sudetská mají rády horské prostředí.

Lidová medicína oceňuje léčivé a zklidňující účinky mateřídoušky

Mateřídouška patří mezi staré a velmi oblíbené léčivé byliny, o kterých se předpokládá, že jejich účinky lidé využívají už přes dva tisíce let. Jde zpravidla o silně aromatické, nízké, stále zelené keříky, polokeře nebo vytrvalé dřevnatějící byliny. Sbírá se nať za plného květu a nejlépe za slunného počasí obvykle od června do srpna.

Lidové léčitelství jí připisuje antiseptické, antibakteriální, fungicidní a protikřečové účinky. Vnitřně se užívá ve formě čajů a sirupů proti kašli, při

zažívacích obtížích včetně průjmu a nadýmání, k podpoře trávení a také k dezinfekci a uvolnění zahleněných dýchacích cest, a to i pomocí inhalace.

Zevně pomáhá k léčení ran, vyrážek nebo vředů, lidové léčitelství doporučuje mateřídoušku také ke gynekologickým nebo ústním výplachům, kdy pomáhá odstranit zápach a infekce. Je oblíbenou přísadou do zklidňujících a uvolňujících bylinných koupelí a jako součást masážních emulzí. Délku užívání je dobré konzultovat se specialistou na bylinnou terapii.

Esenciální olej z mateřídoušky se používá v aromaterapii a kosmetice

Tyto bylinky s půvabnými kvítky jsou také důležitou surovinou v aromaterapii a kosmetice. Esenciální olej s potvrzenými antibakteriálními, fungicidními a antioxidačními účinky lze najít třeba v zubních pastách, ústních vodách či dalších hygienických prostředcích, bytových vůních nebo pot-pourri a využívá se také při konzervaci potravin.

Silné dezinfekční, insekticidní a fungicidní působení má především thymol. Ten v kombinaci s další látkou v mateřídoušce obsaženou, karvakolem s podobnými účinky, používali už starověcí Egypťané při mumifikaci a ve středověké Evropě se oleji z mateřídoušky během morových epidemií přisuzovala moc ochránit lidi a domy před černou smrtí.

Sušená nať některých druhů byla v antickém Řecku pálena v chrámech a Římané ji začali používat k výrobě voňavek. Vůně mateřídoušky působí rovněž jako repelent odpuzující moly a další hmyzí škůdce.

Použití mateřídoušky v gastronomii

Mateřídoušky obsahují velké množství účinných látek, hlavně silice, dále hořčiny, flavonoidy, flavony, trísloviny, saponiny a různé organické kyseliny a minerální látky. I když je ve složení silic řada odlišností, srovnatelné účinky mají všechny druhy mateřídoušky.

Tyto rostliny se však nevyužívají pouze jako byliny, ale také jako oblíbené koření. Tymián, který rovněž patří mezi mateřídoušky, je obvyklou součástí provensálského koření a jednou ze základních bylinek středomořské kuchyně.

Svůj význam mají také při výrobě likérů. Patří rovněž mezi významné medonosné rostliny, které poskytují bohatou pastvu včelám. Mateřídouškový med pochází hlavně ze Středomoří, kde je vysoce ceněným produktem už od antických dob. Má silné aroma, jemně kořenitou chuť a příjemnou jantarovou barvu. Díky vysokému obsahu fruktózy zůstává dlouho tekutý.

„Jak bylo ve škole?“

„Jak to?“

„Ale to je správně.“

„A jakej je v tom do prdele rozdí?!“

„Přesně to jsem taky řekla!“

Pepíček: „A co je k večeři?“



15



Ukázka jezdectví ve Valdíkově s panem Janem.



Padaná jablka ze zahrady okrájíme a upečeme si štrúdl.



Kavárnička v atriu. Hudba: H+H



Červencová kavárnička. Hudba H+H. /Hermín Jireček a Honza Nosek/





Dopoledne s poníkem. Akce Ježíškova vnoučata.



Příjemné chvíle s panem Matějů.







Pétanque v zahradě.





Klub ručních prací v naší hobby





Srpnová kavárnička s harmonikářem panem Lněničkou





Naše dílnička





Upekli jsme táč a zazpívali jsme si s paní Fialovou





Poník Emil nám udělal radost





Narození v červenci

Setkání s dobrovolníky



Cvičíme pro radost - rovnováha

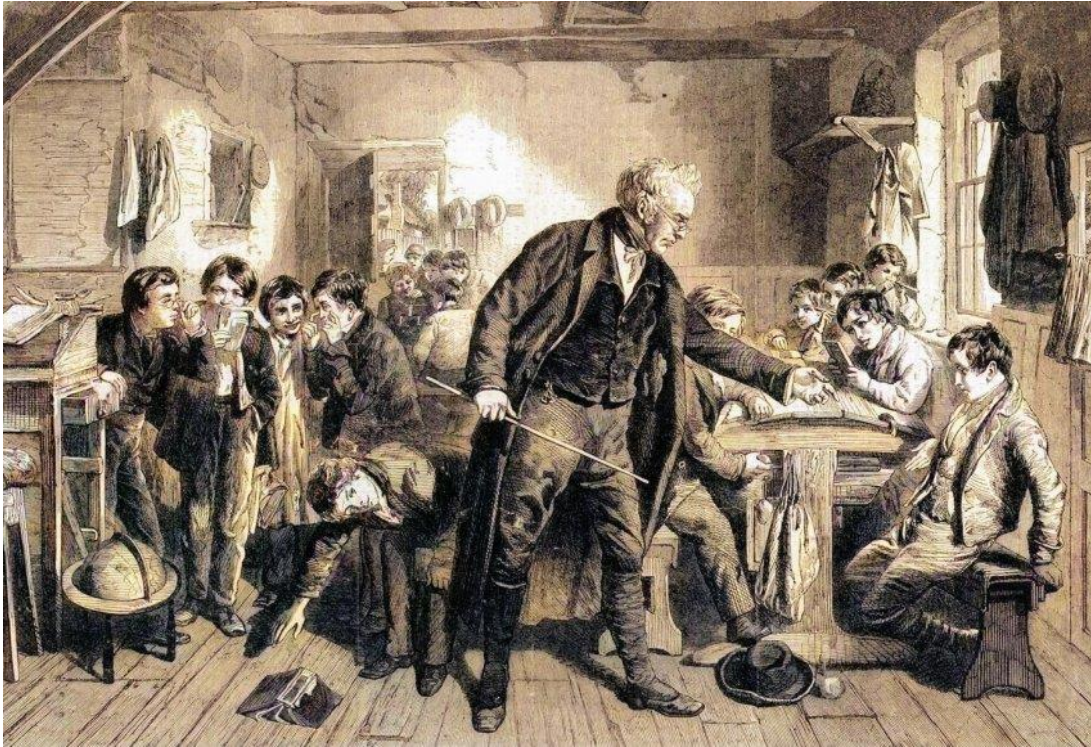


Prázdniny jsou za námi a pomalu se připravujeme na vánoční trhy



[illegible]

Zajímavý úhel pohledu na prázdniny, školu, žáky i učitelský život vám nabízí fejeton z roku 1913, který vás pobaví i dnes.



Pohled na modrající se švestky vždy mě plnil tesknou a první švestkové knedlíky připomínaly mi nastávající zápis stejně jako dým z ohníčků, při kterých jsme si pekli brambory. Ty ohníčky vždycky přivábily vítr ne ten hravý letní, který rozhoupává obilí a roznáší vůni pokoseného jetele, ale ten chladný podzimní, který protáhne dým v šedou plachtu nad údolím jako předzvěst studených mlh.

30

Kdo vymyslel ...

byla naše. Z dolení třídy se vynesla polovice lavic, nebo se srovnaly na sebe dozadu a takto uprázdněná třída byla naším salonem, jídelnou i letním bytem.

Hořenní třída, odkud bylo z jedněch oken vidět modravé pásma Středohoří, z druhých Bezděz, byla naší čítárnou, studovnou i naší skrýší, kam jsme se schovali pod zadní lavici, když se nám nechtělo pást husy nebo jít kopat brambory. A patnáctého září všechna ta volnost a rozmanité výhody vzaly za své.

Naše maminka, když byly třídy a chodby čisté vydrhnuty, hrozila se počátku vyučování proto, že věděla napřed, že »ti haranti« hned první den zanesou vyčištěnou školu blátem. Trochu se smířila s tímto nutným zlem, když jí selky, zvláště ty, které přiváděly nováčky do školy, přinesly něco do kuchyně.

Ale dárky přinášeli také otcové vzpurných kluků s upřímně míněnou prosbou: »Pane učiteli, jen toho našeho kluka řežte!« Večerní bilance po zápisu bývala někdy dosti utěšená: několik pecnů chleba, dva ušáci a hromada koláčů v komoře, kdežto z chlívků na dvoře kejhalo několik krmných hus a kačen. Ale což to bylo platno, zápis trval jen den a škola deset měsíců!

Na nový školní rok těšívají se snad jen nelítostné matky, které mají rády děti s krku. »Už aby ta škola byla, abyste aspoň na chvíli daly pokoj. Ale jinak je to, když z hochů jsou studenti, se kterými se maminka musí rozloučit třeba na celý rok.

S lítostí divá se na buclaté tváře, které se v městě protáhnou a poblednou a pobízí k jídlu: »Jezte hoši, kdo ví, jestli se tam kdy najíte dosyta!« Vidí v duchu rozmanité nebezpečí, která jim v městě hrozí, a napomíná je už předem tu. aby dávali pozor na tramway, jindy aby nekouřili, nehráli v karty, jsou-li větší, aby nechodili za děvčaty a nemařili čas.

Chystá se jim garderoba, plní peřiny novým peřím, aby ti měšťáci viděli, jak pořádná peřina vypadá, a konečně, to už je panu

Kdo vymyslel ...

studentovi hezky smutno, snese se s půdy velký černý kufr, který tam přes prázdniny odpočíval.

S každým kusem, který do něho maminka ukládá, jakoby padala na srdce studentovo větší a větší tíha. Ví, že až on ty věci bude brát do ruky, bude již sám v malém pokojíku plném postelí a kufrů mezi cizími lidmi. Ted', kdy už prázdniny lze sotva měřit na dni, je mu líto mnohé krásné hodiny, kterou marnotratně zahodil zbůhdarmým čtením starých románů. Ted' by si teprve dovedl prázdniny krásně rozvrhnout, chodil by raději do lesa, na hon, na výlety. Pozdě!

Nejteskněji je za těchto příprav pánům opravářům, jež tvoří předvoj studentstva a musí o den do města dřív. Dostali většinou čestně slovu, že se na to starému ani nekouknou, a teď je jim chvílemi přece jen úzko, aby ve školním síti, ve kterém uvázli přes prázdniny, neuvázli na celý rok.

Ještě štěstí, že se profesorům hned první den po prázdninách tak málo chce do zkoušení, jako jim do odpovídání. A tak se vyrovnají na polovic, něco uprosí student, něco promine kantor a Rubikon je překonán.

Je ovšem skupina studentů, která se na konec prázdnin těší skoro netrpělivě. Jsou to abiturienti. Jméno abiturient je sice pěkné a o prázdninovém věnečku má na mladší dámskou pleť zvláštní přitažlivou moc, ale je to přece jen provisorium, které se rádo vymění za kratší, ale plnější titule: právník, filosof, medik, technik. A potom Matka studentských tužeb: Praha a akademická svoboda!

Akademik a svoboda, lze si představit líbeznějšího souzvuku? Co vše nevidí budoucí akademický občan za jménem akademická svoboda! Právo studovat cokoli a kdykoli, chodit podle chuti spát a podle chuti vstávat, hrát kulečnick v kavárně za bílého dne, řečnit v studentských spolicích, účastnit se pouličních demonstrací, vidět Vojana v Národním nebo zápas Slavie se Spartou na Letné.

Kdo vymyslel ...

Kdo by vypočetl všechna akademická práva (zapomněl jsem např. na večerní kurso na Ferdinandce a černé pivo u Fleků!), za kterými aspoň první léta se skoro docela ztrácejí akademické povinnosti!

A také studentky pospíchají rády do města, ať se jim říká Vesňáčky, lyceistky, kandidátky či obchodní akademičky. (Jazyk český je k našim studujícím ženám zvláště nepřátelský, ne a ne vytvořit samostatného, důstojného jména, všechno odvozuje s protivnou důsledností z mužských kmenů!)

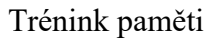
Doma je maminky, a každá maminka je trochu staromódní, i když byla v dívčích letech sebe větší modernistka — přidržují k nudným domácím pracím, žádají, aby se učily nejen vařit, nýbrž také šít, prát a jaké ponížení! spravovat tatínkovy punčochy.

K tomu kontrolují s přepjatou opatrností jejich styky se studenty a docela proti duchu doby zakazují známosti „jen tak“ ze kterých nic nekouká. Kdežto v Brně nebo v Praze je tolik příležitosti uklouznout nej přísnějšímu dozoru slečny třídní, nebo p. katechety: v Lužánkách nebo na Špilberku, ve foyeru Národního divadla nebo v tanečních hodinách. Ano, taneční hodiny se zpátečním doprovodem mladistvých zbožňovatelů, jsou snad hlavní kouzlo, které vábí naše studentky zpět z fádního venkova do města.

A jak je kantorům okolo srdce v tyto dni?

Dva měsíce mohli žít jako celí lidé podle osobních zálib a sklonů a teď se musí zase rozdělit na bytost úřední, jakýsi umělý vzor školní horlivosti a píce, a na poločlověka, který ve volných chvílích nedovede se sebe strásti vlivy školní dresury.

Vidí v duchu dlouhou frontu školních kasáren, cítí již známý parfum přeplněných tříd a slyší protivný zvonec ohlašující konec prázdnin, konec svobody!



34

Babičko, nauč mě klaula

Stáli jsme s Matýskem na mělčí straně bazénu a já už pomalu fialověla.

Trpělivě jsem se snažila naučit ho udělat alespoň pár temp, aniž by polykal andělíčky. „Mě už takhle plavat nebaví! Nauč mě klaula, babi, Péťa taky plave klaula.“ „Proč tě ho nenaučí dědeček?“ Závistivě jsem se podívala na svého muže rozvaleného na lehátku. „Ten už je na to stalej,“ odtušil vnouček. Tak to je velká výzva! Instinktivně jsem vypnula prsa a zatáhla břicho. „Tak dívej, jo?“ Začala jsem se snaživě zmítat ve vodě a matně si vybavovala, jak jsme „klaula“ plavali jako děti. „Ale to není klaul. Ty to plaveš jako náš Beltík!“ Hluboce mě to urazilo. Bertík je jejich čivava. „Matýsku, já už jsem dneska unavená. Naučím tě to příště, ano?“ „Ale já ho chci umět hned!“ Začala jsem svému muži závidět vysoké čelo a prošedivělý knírek. Být tady za starou, nemusela bych se uchýlit k podlé lsti. „Víš co, Matýsku? Naučím tě kraula, až ty se naučíš říkat r.“ „Ale to není splavedlivý. Já to l tlénuju.“ „Tak já budu taky trénovat, ano? Plácnem si na to?“ „Jasně, babi. Plácnem a cáknem.“

Večer jsem odevzdala vnoučka dceři a vrhla se k internetu. Mám pár týdnů na to, abych sehnala odborníka, který mě naučí plavat kraulem. Hromadnou výuku jsem okamžitě zavrhla. Vzhledem k obrázkům rámujícím webové stránky jsem i já pochopila, že nejsou určeny seniorům. Smluvila jsem si tedy soukromou schůzku s plaveckým instruktorem. Čekala jsem urostlého snědého sportovce. Aleš byl neduživý houžvička s o číslo většími trenýrkami a pisklavým hláskem. Podle výrazu v jeho očích jsem pochopila, že mě neomylně zařadil do kategorie „bláznivá stařena“. „Pro začátek plavte tak čtyři bazény stylem, který normálně plavete. Pak si v klidu řekneme, co eventuelně zlepšit a pokročíme dál, ano?“ Opatrně jsem se sesoukala do té jedné lajny, kterou jsme měli pro trénink vyhrazenou. Byla jsem rozhodnutá ukázat mu, že plavat tedy umím. „Paní Rybová, to stačí,“ halekal na mě u schůdků. Když jsem celá říčná vylézala, sledoval mě snad celý bazén. Někteří se nepokrytě pochechtávali. „Jestli mi ještě jednou řekneš příjmením, tak tě utopím,“ vrazila jsem mu ukazovák do rachitického hrudníku, jen co jsem popadla dech. Nejspíš mé výhružce uvěřil. Když mi vysvětloval, že vlastně vůbec neumím plavat, držel se v uctivé vzdálenosti. Začali jsme nácvikem dýchání, postupně přidávali práci rukou a nohou.

Chodila jsem do bazénu dvakrát týdně a doma po večerech studovala instruktážní video. Můj manžel z toho začal být lehce nervózní. Po měsíci intenzivního snažení musel Aleš uznat, že už jsem se konečně naučila plavat. Prsa. Teď to ovšem musím všechno zapomenout a posuneme se dál, k výuce kýženého kraula. Vytáhl instruktážní panel a půl hodiny mi sugestivně vysvětloval, jak minimalizovat plýtvání energií, snížit odporové síly v každém aspektu záběru, jak využívat gravitaci a co to je náběhový úhel. Nechápala jsem ani z poloviny, co mi říkal, tak jsem si cestou domů koupila nové plavky. Pochopit teorii mi nepomohly, ale bylo mi o trochu líp. Můj muž si to ovšem vysvětlil jinak. Nezbyvalo než ho na příští lekci vzít s sebou. Když uviděl Aleše v obrovských trenčích a mě zuřivě se zmítající v bazénu podle pisklavých instrukcí, dostal záchvat smíchu. Mého trenéra se to dotklo. „Jestli chcete, dám vám lekci zdarma,“ zaútočil na manžela. „Podívejte se na vaši ženu, po pár lekcích už plave jako ryba!“ „Kdepak, děkuju, já jako Ryba plavu už od narození,“ chechtal se můj muž a odešel do páry. Jisté je, že příště už se mnou do bazénu nešel.

„Mami, mohla bys o víkendu pohlídat Matýska?“ předla moje dcera do telefonu. Neměla jsem to srdce ji odmítnout. „Jo a Mates ti chce něco říct.“ „Prrrrdel!“ zařinčelo sluchátko. „Cože? Ale Matýsku, to se přece neříká!“ „Já vím, babi. Já chci naučit toho krrraula!“ Okamžitě jsem šla volat Alešovi. Je třeba zintenzívnit výuku.

V sobotu jsme stáli s Matýskem na mělčí straně bazénu, z lehátka nás pobaveně pozoroval dědeček. Jak mám pětiletému klukovi vysvětlit, pod jakým úhlem má zanořit ruku do vody? Mates se chvíli plácal na mělčině, jednou nohou se odrážel ode dna a plácal rukama. Ve chvílích, kdy to vypadalo, že se vyloženě netopí, nadšeně povykoval. Když ho to přestalo bavit, zamyšleně se na mě podíval. „Dobrý, babi. Teď ještě natrénuj motýlka!“

Strážný anděl

Věříte na strážné anděly? Já až donedávna také ne. Od jednoho nedělního dopoledne jsem však svůj názor na existenci nadpřirozených sil přehodnotila.

Stalo se to před necelými třemi lety na podzim. Dodnes si s mým manželem tu situaci dovedeme vysvětlit pouze jediným způsobem. A sice, že v kritických

chvilích, kdy jsme se mohli špatně rozhodnout, nás ochránil nějaký strážný anděl.

Onu neděli jsme, tak jako každý víkend, jeli s Mirkem, mým manželem, na obvyklý velký nedělní nákup. Měli jsme to zavedeno jako tradici už dlouhá léta. Kdysi s námi jezdily i děti, ale poté, co vyrostly, odešly z domu a založily si vlastní rodiny, jsme na to zůstali jen sami dva.

K našemu rituálu patřilo, že k nákupnímu centru jsem řídila já, zpátky manžel. Projížděli jsme obvyklou cestou. Na křižovatce jsem dala blinkr a chtěla odbočit. Najednou to nešlo. Ať jsem točila volantem sebevíc, auto nereagovalo a jelo dál rovně. Mirek se na mě udiveně podíval. Zastavila jsem na nedalekém parkovišti a řekla mu o problémech – že máme zřejmě na voze nějakou poruchu s řízením.

K nákupnímu centru bylo možné odbočit ještě na další křižovatce, takže jsme z toho nedělali vědu. Tedy alespoň do té chvíle, než se i tam situace opakovala! Ani jeden z nás nikdy předtím nic podobného nezažil. Raději jsem zastavila a Mirka pustila za volant.

Otočili jsme auto, ale tentokrát pro změnu nešlo odbočit doleva. Opět nás nějaká síla nechtěla k obchodnímu centru pustit, ani na jedné křižovatce. Zkusili jsme to ještě dvakrát, se stejným výsledkem. Nerozuměli jsme tomu, co se děje, a nakonec jsme se raději rozjeli domů, aby se manžel na auto podíval. Žádnou závadu na autu nenašel.

Když však auto prohlížel, volala nám naše známá. Ptala se, jestli jsme slyšeli o té hrozně nehodě několika aut u supermarketu. Oba s manželem nás to šokovalo. Došlo nám totiž, že se ta havárie přihodila právě v době, kdy jsme tam směřovali.

Podívali jsme se s Mirkem na sebe a já vyslovila myšlenku o strážném andělovi. Manžel, i když byl spíš realista, se mnou tentokrát souhlasil. Jiné vysvětlení jsme pro tu událost nenašli.

Na nákup jsme vyjeli odpoledne a tentokrát jsme odbočili bez problémů. Ta nevysvětlitelná porucha nám možná zachránila život, protože velká nehoda před obchodním centrem si vyžádala i oběti na životech!

Muž Váhy

Je čestný, milý a dobrosrdečný, má klidnou povahu a nechybí mu smysl pro humor ani umělecká tvořivost. Hodně přemýšlí, ale místo toho, aby filozofoval, raději pozoruje své okolí.

Silné stránky

Má smysl pro spravedlnost a férovou hru. Umí urovnávat konflikty. Než něco udělá, pečlivě zváží všechna pro a proti.

Slabé stránky

Nerad se rozhoduje, radši přenechává iniciativu ostatním a sám se přizpůsobí. Někdy může mít sklon k pasivitě a lenosti.

Má rád

Umění, dobrá hudba nebo poezie ho vždy umí potěšit, hlavně pokud jim nechybí vtip. Miluje svobodu a má vztah k přírodě.

Nemá rád

Hrubé chování a drsná slova nepatří mezi věci, které by uměla tato čistá duše jen tak přehlédnout. Násilí ho rozhořčuje.

Žena Váha

Je to jemná a přívětivá bytost, která v sobě spojuje inteligenci a bystrý postřeh s citlivostí a vnímavostí. Má smysl pro dobro, je přizpůsobivá, tolerantní a má smysl pro humor.

Silné stránky

Na problémy se umí podívat z různých úhlů pohledu a má vynikající analytické schopnosti. Je to rozená týmová hráčka.

Slabé stránky

Snaží se vyhovět lidem kolem sebe natolik, že někdy u toho trochu pozapomene na to, co vlastně původně chtěla ona sama.

Má ráda

Oceňuje klidné prostředí a otevřené vztahy mezi lidmi. Má ráda hudbu a umění a tíhne ji to k přírodě a všemu živému.

Nemá ráda

Agresivita a násilí ji odpuzují, a pokud to jde, vyhýbá se jim. Stejně tak nemá ráda nespravedlnost a zbytečná omezení.

<https://www.horoskopy.cz/charakteristika/váhy>

[illegible]40

[illegible]

Přišlo mi od zaměstnavatele upozornění, že jsem poslední, kdo nevyplnil anonymní dotazník.

1. současný stav
2. Změna

Mistr: „Tak já vám to ukážu.“

Dlouho jsme se smáli tomu vtipu, co vyprávěl šéf. Než jsme pochopili, že je to pracovní úkol.

Přijde frajer do posilovny za trenérem a říká: „Za čtyři dny mám rande a chci na ni zapůsobit! Který přístroj mám použít?!“ Trenér se tak na něj podívá a řekne: „Zkus bankomat u vchodu...“

"Dědo, neviděl jsi moje pilulky? Bylo na nich napsáno LSD" - "Kašli na pilulky, už jsi viděl toho draka v kuchyni?"

Ptá se Kohn Roubíčka: „Prej se jim oženil syn. Gratuluju a udělal to z lásky, nebo kvůli penězům?“ Roubíček: „Tak i tak. Z lásky k penězům.“

Inzerát: „Je mi 33 let, hledám ženu k vážnému seznámení. Profese: 11 let poslanec ČR.“

Vlastnosti: usilovnost, ochota těžce pracovat, spravedlnost, čestnost, neúplatnost, pravdomluvnost, boj za práva chudých.“

Odpověď: „Je mi 30 let. Profese: 15 let prostitutka.“

Vlastnosti: panna, věrná, oddaná, skromná, nezkušená, rodinně založená.

V rámci šetření EU s energiemi bylo světlo na konci tunelu zhasnuto.

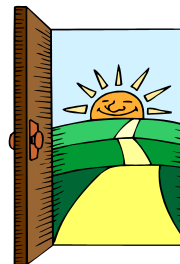
Vzpomínáte, jak jsme jako děti chtěli být co nejdřív dospělí? To byla ale blbost, co?

paní Petruš Naděžda
paní Krátká Zdeňka
paní Báňová Alenka
paní Jansová Drahomíra



Vítáme nové obyvatele

pana Trutnu Zdeňka
paní Pokornou Blaženu
paní Russmannovou Jaroslavu
pana Mitysku Adolfa
paní Báňovou Alenku
pana Kotrbu Josefa
paní Trojanovou Janu

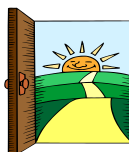


pan Konečný Josef
paní Konečná Květuše
paní Smutná Květoslava
paní Hejátková Ludmila
paní Řezáčová Bohumila
paní Handlířová Ludmila
paní Křížková Ludmila
paní Maloušková Libuše
pan Vaverka Jan
paní Čermáková Blanka

Paní Ludmila Rosslová
Paní Marie Kubíčková
Pan Josef Gurtner



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



Paní Jarmilu Lorencovou
Paní Jiřinu Kutjakovou

Paní Františka Vostalová

