

Listopad 2019

NÁŠ ČASOPIS PLNÝ ZAJÍMAVOSTÍ

D é č k o



Domov pro seniory Velké Meziříčí,

příspěvková organizace

Zdenky Vorlové 2160

594 01 Velké Meziříčí

www.domovvm.cz

OBSAH

Blahopřání na listopad.....	3
Ze života domova	4
Stálá nabídka měsíce	4
Co se dělo u nás v domově v říjnu	6
Pranostiky	9
Pozvánka na akce v listopadu	9
Významné dny a výročí v listopadu	10
30 let svobody	11
Příběhy pro potěchu duše	15
Fotogalerie	17
Rozhovor	18
Pověsti z Vysočiny	20
Z kuchyně	22
Vtipy	26
Co se dělo v domově před 40 lety	27
Trénink paměti	28
Křížovka	29

BLAHOPŘÁNÍ NA LISTOPAD

Božena BENEŠOVÁ

Božena HAMMEROVÁ

František KRATOCHVÍL

Milada KUJALOVÁ

Marie NĚMCOVÁ

Ladislav NAGY

Anežka JANÁKOVÁ

Zdeňka BÁRTOVÁ

Emílie HUMLÍČKOVÁ

Marie MEJZLÍKOVÁ

Božena GRANDIČOVÁ

*Všem oslavencům přejeme k jejich
narozeninám hodně štěstí, zdraví a
spokojenosti do dalších let.*



ZE ŽIVOTA DOMOVA

V měsíci říjnu odešli:

Paní Anna Jirásková + 2. 10. 2019

Paní Marie Janáková + 8. 10. 2019

Paní Květoslava Šanderová + 8. 10. 2019

Paní Miluše Raková + 29. 10. 2019

V říjnu přišli noví obyvatelé:

Anna Doležalová z Měřína

Jiřina Malášková z Velkého Meziříčí

Anežka Vondráčková z Martinic

Květoslava Pešková z Velkého Meziříčí

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

• PŮJČOVÁNÍ KNIH

Pokud máte o nějakou knihu zájem, kontaktujte přímo recepci nebo svého klíčového pracovníka, který informaci předá.

• PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Každý všední den

ranní hlášení s denními událostmi

Pondělí	9:15	ranní cvičení
	13:00	canisterapie s paní Dyntarovou
Úterý	9:00	canisterapie s paní Kamenskou
	14:30	canisterapie s panem Trojanem
Čtvrtek	9:15	ranní cvičení
	10:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	13:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
	15:00	Výuka na U3V (každých 14 dní)
Pátek	10:00	společná modlitba
	10:30	bohoslužba v kapli domova

• **SCHRÁNKA DŮVĚRY**

V domově jsou umístěny v každém poschodí schránky důvěry, do kterých je možné umístit vzkaz, stížnost, připomínku či podnět k poskytování sociálních služeb v domově. S napsáním vzkazu Vám může pomoci pečovatelka, rodina, dobrovolník.

Schránky důvěry v domově naleznete:

- V 1. poschodí – u vstupu do terapeutické zahrádky
- Ve 2. poschodí – u schodiště při vcházení na chodbu 2B
- Ve 3. poschodí – u schodiště na brance s fototapetou plotu

Vzkaz, stížnost, připomínku je možné umístit také do **přenosné schránky důvěry**, která je pravidelně **přenášena po jednotlivých pokojích**.

- **PROSTORY K VOLNOČASOVÉMU VYUŽITÍ**

- Zahrádka za domovem s pískovištěm
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Kaple ve 3. poschodí
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady a na 2. B
- Park – otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V ŘÍJNU

Ve čtvrtek 3. října za námi zavítala návštěva z Kroměříže. Přijeli za námi pracovníci ze Sociálních služeb města Kroměříže (zřizují služby pro seniory a služby pro osoby se zdravotním postižením). Nejdříve domov představil v prezentaci pan ředitel V. Schrek a poté následovala prohlídka naším domovem.

Do Horáckého divadla Jihlava jsme vyrazili v pátek 4. října. Zúčastnili jsme se generálky divadelního představení „Tou jihlavskou ulicí...“

Týden sociálních služeb, který se konal od 7. do 13. října, jsme v našem domově zahájili v úterý 8. října společnou přípravou slaných dobrot s děvčaty z výchovného ústavu. Děvčata si pro nás připravila například slané šneky, párečky v těstíčku, škvarkové sušenky nebo tyčinky z listového těsta.

Odpoledne v úterý 8. října se konal zahradnický kroužek. Tentokrát si účastnice kroužku vyrobili dekorace ze stromové kůry a z ostatních přírodnin, které lze najít volně v lese.

Ve středu 9. října jsme se sešli v našem dopoledním biografu. Tentokrát jsme vsadili na komedii a zhlédli jsme klasiku „S tebou mě baví svět.“

Ve čtvrtek 10. října se uskutečnila výuka na univerzitě třetího věku s panem RNDr. Kameníkem.

Z pátku 11. října na sobotu 12. října vyrazili někteří pracovníci domova na výlet do Mikulova. Vedle ochutnávky dobrého vína nechyběla také prohlídka zámku a náměstí a výstup na Svatý kopeček. Fotografie z výletu je přiložena pod tímto článkem.

V pondělí 14. října bylo připraveno školení pro zaměstnance přímé péče na téma nežádoucí situace v sociálních službách.

Odpoledne 15. října jsme se věnovali zazimování naší terapeutické zahrádky za domovem.

Ve čtvrtek 17. října odpoledne jsme se přenesli až do daleké Indonésie. Zavítal za námi cestovatel Bohumil Hanus, který Indonésii procestoval. Cestopisná přednáška se konala v prostorách U3V od dvou hodin odpoledne.

Krásného počasí jsme využili v pondělí 21. října a v úterý 22. října. V úterý se dokonce konal venku i zahradnický kroužek, který byl tentokrát zaměřen na dýňovou sezónu, kdy se tvořily pochoutky i dekorace z dýní.

Ve čtvrtek 24. října se konala výuka na univerzitě třetího věku s panem doktorem Kameníkem.

Během listopadu jsme se také věnovali výrobě keramiky, kterou opět nabídneme na Barevných Vánocích 6. prosince.



PRANOSTIKY

Všeci svatí teplo vrátí.

Martin víno šenkuje, Kliment a Kateřina koštuje.

*Začne-li na Kateřinu zima a napadne-li sníh do bláta, úroda nebude
bohatá.*

POZVÁNKA NA AKCE V LISTOPADU

1. listopadu – pátek

Vzpomínka na obyvatele, kteří nás v tomto roce opustili (před mší svatou v kapli)

4. listopadu – pondělí

Školení pro zaměstnance – První pomoc

6. listopadu – středa

Skupinová canisterapie na U3V (od 10.00 hod) a zahradnický kroužek

7. listopadu – čtvrtek

Výuka na U3V

11. listopad – pondělí

Hudební vystoupení saxofonisty Dana Pazdířky (od 10.00 hod na U3V, náhradní termín za říjen)

14. listopadu – čtvrtek

Den laskavosti s Praktickou školou Velké Meziříčí



14. listopadu – čtvrtek

Setkání seniorů v JC VM (od 14.00 hod)

18. listopadu – pondělí

Školení pro zaměstnance – První pomoc

19. listopadu – úterý

Tematické promítání k 17. listopadu a zahradnický kroužek

21. listopadu – čtvrtek

Výuka na U3V

25. listopadu – pondělí

Posezení s panem farářem

26. listopadu – úterý

Návštěva děvčat z VÚ VM

28. listopadu – čtvrtek

Narozeninová oslava s panem Zdeňkem Rozmarinem

VÝZNAMNÉ DNY A VÝROČÍ V LISTOPADU

11. 11. Mezinárodní den válečných veteránů

16. 11. Mezinárodní den tolerance

17. 11. Den boje za svobodu a demokracii – státní svátek

24. 11. Den nenakupování

7. 11. 1989 zemřel v Brně **JAN SKÁCEL**, básník, prozaik a publicista (narozen 7. 2. 1922 ve Vnorovech, okr. Hodonín) - 30. výročí úmrtí.

18. 11. 1944 narozena **HELENA ŠTÁCHOVÁ**, loutkoherečka, zpěvačka, scénáristka, dabérka (zemřela 22. 3. 2017) - 75. výročí narození.

19. 11. 1924 narozen **JAN OTČENÁŠEK**, prozaik, filmový a televizní scenárista (zemřel 24. 2. 1979) - 95. výročí narození.

25. 11. 2014 zemřel **PETR HAPKA**, hudebník, skladatel, zpěvák a dirigent (narozen 13. 5. 1944) – 5. výročí úmrtí.

*Zdroj textu: <http://kjm.data.quonia.cz/kalendariu>

30 LET SVOBODY

PŘIPOMEŇTE SI, JAKÉ UDÁLOSTI VEDLY K SAMETOVÉ REVOLUCI

Letos si připomeneme 30. výročí sametové revoluce. Československo se v listopadu 1989 zbavilo totalitního režimu a vrátilo se mezi svobodné demokratické země. Komunistická strana vládla v zemi od únorového puče v roce 1948. Vedoucí úlohu ve společnosti si pojistila i v Ústavě. K pádu totalitního režimu vedla neudržitelná hospodářská situace v zemi a změny v tehdejším Sovětském svazu, který přestal řídit své satelity.



30 let od Sametové revoluce

Revoluční rok začal již 10. prosince 1988. Jakoby symbolicky v Den lidských práv na povolené demonstraci na Škroupově náměstí v Praze promluvil Václav Havel.

„Pokusme se pochopit dnešní den jako první krok státní moci k uznání nezávislých iniciativ jako legitimních společenských hnutí, jejichž hlasu je třeba naslouchat,“ řekl před 30 lety Havel.

O měsíc později ale režim předvedl svou moc. Obušky, vodními děly a slzným plynem potlačil sérii demonstrací k dvacátému výročí upálení Jana Palacha.

„Octli jsme se na okraji demonstrujícího davu, bylo slyšet výzvy k rozchodu. Najednou začalo stříkat vodní dělo, lidé utíkali, my jsme utíkali, za námi policajti se psi. Kdo upadl na zem, byl nemilosrdně zmlácen, byla mu nasazena pouta, byl odvečen. Policejní brutalita mě naprosto šokovala,“ vyprávěl účastník demonstrace.

Takzvaný Palachův týden byl nejsilnějším projevem odporu proti komunistickému režimu od konce 60. let.

JAKEŠ PROTI ZAGOROVÉ

Na konci června petice Několik vět, vypracovaná Chartou 77, požadovala propuštění politických vězňů, svobodnou činnost sdělovacích prostředků a nezávislých iniciativ. Podepsala ji řada známých osobností, například zpěvačka Hana Zagorová, což jí šéf komunistů Miloš Jakeš nezapomněl.

„No tak, řekněme, paní Zagorová. Je to milá holka, všechno. Ale ona už tři roky po sobě bere 600 tisíc každý rok. A další! Složitý záležitosti jsou to. A proto je tak důležitá ta podpora zespodu. Aby my jsme mohli říct: ‚Ne, my si to přejeme. Lid to žádá! My s nimi souhlasíme, s tím lidem. My plníme jeho vůli!‘ A ne prostě abysme tam byli sami, jako kůl v plotě, neměli jediného slova podpory pro to, co se děje, a oni nás mohli vlastně proti tomu lidu postavit.“

Legendární proslov na Červeném Hrádku předznamenal pád komunistického režimu.

Jeho rozvrat odstartoval brutální zásah bezpečnostních sil proti studentům 17. listopadu na Národní třídě v Praze.

Potlačení demonstrace vyburcovalo společnost. Vzniklo Občanské fórum v čele s Václavem Havlem a statisíce lidí na Václavském náměstí v Praze i v dalších městech volaly po změně.

Situace se KSČ vymkla z rukou.

„V žádné zemi, ani rozvojové, ani socialistické, ani kapitalistické neexistuje to, aby patnáctiletý děti určovaly, kdy má odejít prezident nebo kdy má přijít a kdo jím má být. A to se bohužel stalo.“

HUSÁKA STŘÍDÁ HAVEL

Když KSČ ztratila podporu dělníků, na které se vždy odvolávala, bylo rozhodnuto. Miloš Jakeš odstoupil. Předseda vlády Ladislav Adamec si 26. listopadu podal ruku s Václavem Havlem.

Vláda vyjednávala s opozicí. Kabinet národního porozumění se podařilo vytvořit až na druhý pokus. Poprvé od února 1948 v něm komunisté neměli většinu. Prezident Gustáv Husák vládu jmenoval 10. prosince a rezignoval. 29. prosince poslanci Federálního shromáždění zvolili prezidentem Václava Havla.

„Slibuji vám, že nezklamu vaši důvěru a dovedu tuto zemi ke svobodným volbám,“ řekl poslední československý a později první český prezident.

Až v této chvíli mnozí uvěřili tomu, že komunistický režim skutečně padl.

Jaroslav Skalický

*Zdroj:https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/historie/vaclav-havel-ksc-jakes-30-let-svoboda-1989-2019_1901010704_jgr

PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Oči

Mladá maminka se před chvílí vrátila z práce, připravovala večeři a věnovala se domácím pracím. Snažila se, aby všechno vyšlo, jak se patří – chystala domácí hranolky, které děti milovaly.

Nejmenšímu byly čtyři roky. Ze školky přišel plný zážitků a teď je mamince vyprávěl. Maminka mu roztržitě odpovídala a přikyvovala.

Za chvílku ji dítě zatahalo za sukni: „Mami...”

Žena kývla a několika slovy zareagovala. Jenže tahání se opakovalo. „Mami...” Maminka opět krátce odpověděla, škrábala brambory dál a myslela na záležitosti v zaměstnání...

Uplynulo pět minut. Dítě se na sukni pověsilo celou svou silou: „Mami, poslouvej mě očima.”

Poslouchat někoho očima znamená dávat mu na vědomí, že je pro nás důležitý.

Všechno důležité totiž prochází očima.

Jedna dospělá dcera napsala matce tento vzkaz:

„Když sis myslela, že se nedívám, pověsila jsi můj první obrázek na ledničku, a já jsem pocítila touhu dál doma kreslit.

Když sis myslela, že se nedívám, nakrmila jsi toulavou kočku, a tehdy jsem pochopila, že o zvířata je třeba pečovat.

Když sis myslela, že se nedívám, modlila ses, a já jsem začala věřit v Boha, se kterým se dá mluvit.

Když sis myslela, že se nedívám, dala jsi mi pusku na dobrou noc, a já věděla, že mě máš ráda.

Když sis myslela, že se nedívám, plakala jsi, a já jsem se naučila, že některé věci bolí, ale pláč přináší úlevu.

Když sis myslela, že se nedívám, usmála ses, a já k tobě chtěla být milá.

Když sis myslela, že se nedívám, bála ses o mě, a já jsem zatoužila stát se sama sebou.

Když sis myslela, že se nedívám, dívala jsem se a chtěla jsem ti poděkovat za všechno, co jsi udělala, když sis myslela, že se nedívám.“

FOTOGALERIE



ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se kterými máte možnost se denně setkávat. V následujícím rozhovoru se nám představí **sociální pracovnice**:

DANA BARTÍKOVÁ



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?

Jmenuji se Dana Bartíková a v domově již pracuji třicet pět let. Nastoupila jsem do dřívějšího domova důchodců, který býval na Hornoměstské ulici. Tam jsem nejdříve pracovala jako účetní a pak

jsem přešla na pozici sociální pracovníce. Bydlím ve Velkém Meziříčí, mám dvě dcery a čtyři vnoučata (tři vnuky a jednu vnučku).

Co se Vám na práci v domově líbí?

Práce v domově mě baví, naplňuje mě a to je důvodem, proč ji dělám už tolik let. A musím říct, že jsem měla vždy štěstí na dobrý pracovní kolektiv, který má také pozitivní vliv na pracovní činnost – člověk do práce chodí rád.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda cestuji – jak tady po Česku, tak i do zahraničí. Ráda bych se například podívala do Turecka k moři nebo do Paříže na památky.

Co ráda děláte ve volném čase?

Ráda chodím na zahradu, odpočívám v přírodě a ráda trávím svůj volný čas se svou rodinou, s vnoučaty a s dětmi.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Pro mě by byl ideální den ten, kdybych nemusela nic dělat a jen se mohla plně věnovat vnoučatům a přátelům. Den bych se všemi strávila někde na výletě nebo na dovolené.

KVÍZ

Nejoblíbenější jídlo - Pizza

Nejoblíbenější barva - Béžová

Vaše nejhezčí dovolená - Tunis

Vaše nejoblíbenější roční období - Jaro

Nejoblíbenější pohádka - Tři oříšky pro Popelku

Nejoblíbenější místo v domově - Park

Děkuji Vám za rozhovor. Ať se vám daří!

POVĚSTI Z VYSOČINY

Z DOBRÉ VODY | REŽNÁ PANÍ

Za vlády Marie Terezie žila ve tvrzi v Dobré Vodě podivná žena, byla zlá, panovačná, měla mužské způsoby. Po lesích se proháněla na koni a lovila zvěř. Když stárla, přála si být bohatá, aby ukázala lidem, jak jimi pohrdá. Nemohla ale stále přijít na to, jak se k penězům dostat bez práce. Vyhledala tedy čarodějnici žijící ve zdejších hlubokých lesích. Baba jí poradila, ale výměnou za ženinu duši. Ta souhlasila, k čemu jí bude duše, když bude mít peněz nad hlavu.

„Dobrá tedy. Zasej len, sama jej sklíď a až na velký pátek začnou číst pašije v kostele, dej se do práce a začni tkát košili, pokud vše stihneš

do stmívání, tak nos košili stále na sobě a již se ti bude vše jen dařit“. Žena babě ani nepoděkovala a tryskem jela ke své tvrzi.

Udělala vše, jak babice řekla. Košili stihla udělat a také začala ihned nosit. Lidé jí od té doby neřekli jinak, než rezná paní.

Žena měla však stále málo, tak jí napadlo založit sklářskou huť. A protože měla kouzelnou košili, vše se dařilo. Zanedlouho si již prohlížela první výrobky ze své sklárny. Ale dřevo v místních lesích začalo pomalu docházet a tak nechala rezná paní přesadit mezníky hluboko do sousedních lesů patřících Vadínu.

A kácelo se nanovo, vadínští si však všimli, že jsou mezníky posunuty a kácí se v jejich lesích. Vyslali tedy k rezné paní poselstvo, aby vše v dobrém vyřešilo. Paní však posly vyhnala, měla přeci kouzelnou halenu, nemohlo se nic stát.

Vadínští tedy předložili celou záležitost soudu v Havlíčkově Brodě. Rezná paní se dostavila k jednání soudu v kouzelné košili a spor samozřejmě vyhrála.

„Za křivou přísahu soudu a zlo ve vás ukryté ať nikdy nedojdete pokoje.“ Proklel jí vadínský rychtář. Rezná paní se mu jen vysmála.

Tak čas utíkal a paní stárla, měla čím dál větší strach o zlato nashromážděné v truhle. Nařídila tedy zakopat poklad na tajné místo hluboko v lesích. Několik dní potom zemřela a hned druhou noc viděl hajný jejího ducha, jak bloudí po nočních lese a hledá ukrytý poklad. Její duše najde klid až tehdy, když poctivý člověk poklad vykope a rozdá jej lidem, kteří peníze opravu potřebují.

*Zdroj: http://povesti.zvysociny.com/old/povest_o_rezne_pani.php

Z KUCHYNĚ

SŮL NAD ZLATO?

Že vařit bez soli nejde, ví nejen pohádková Maruška. V pohádkách už se ale nedozvíme, jestli myslela sůl kamennou, mořskou či himálajskou. Ovšem záleží na tom vůbec?

Pojďme si úvodní otázku zodpovědět hned na začátku. Nezáleží. Kuchyňská sůl, ať už jakákoliv, je vždy chlorid sodný, tedy NaCl. Analýza složení soli provedená časopisem dTest odhalila, že sůl himálajská, mořská či kamenná se od sebe nejvíce liší cenou. Co do obsahu minerálních látek, nečistot i chloridu sodného jsou prakticky stejné. Himálajská sůl je často nabízena jako zdravější alternativa té kamenné, protože prý obsahuje více minerálních látek, ve skutečnosti

však ani ta nejdražší himálajská sůl nedokáže pokrýt více než 3,7 % doporučené denní dávky železa a 1 % vápníku či železa.

Představení druhů soli máme za sebou, pojdme se na ni tedy podívat zblízka. Soli se skutečně dříve přezdívalo „bílé zlato,“ jaký to kontrast s dnešní dobou, kdy někteří výživoví odborníci považují sůl za „bílý jed.“ Obojí má své opodstatnění, na soli záleželo přežití celých generací, sloužila totiž pro konzervaci potravin během dlouhých zim. Možná i proto se stala platidlem, ve kterém se vojákům vyplácel žold. Vždyť anglický výraz pro výplatu – salary – pochází od slova salt, tedy sůl. Používá se při fermentaci potravin, bez soli bychom neměli třeba kysané zelí, sůl také ovlivňuje vlastnosti lepků a tím i pevnost těsta, v masném průmyslu zase zlepšuje soudržnost výrobků, pomáhá udržovat jejich barvu a brání růstu bakterií. Bez soli to tedy zkrátka nejde. Ale jak je to s tím bílým jedem? Jak už jsme si

řekli, sůl je sloučeninou sodíku (Na) a chlóru (Cl). Sodík je v těle nezbytný pro správnou činnost nervů a svalů, podílí se na udržení objemu



mezibuněčné tekutiny, také ale zadržuje vodu v těle a zvyšuje krevní tlak. Sodík je obsažen nejen v kuchyňské soli, ale také v minerálních vodách či čokoládě.

Chlór je sám o sobě jedovatý plyn, ve formě chloridových aniontů má v těle stejnou funkci jako sodík, zajišťuje správnou distribuci tekutin v těle. Nedostatek těchto minerálních látek se projevuje průjmem, zvracením a vede k nedostatku žaludečních kyselin, což vede k horšímu trávení či vzniku svalové slabosti. Vzhledem ke složení naší stravy nám ale nedostatek chloridu sodného nehrozí. Příjem soli je třeba zvyšovat při horečnatých onemocněních a průjmech, či sportovních výkonech kdy dochází k nadměrnému pocení odvádějícímu minerální látky z těla. Naopak nadbytek soli je ve stravě věcí běžnou, ne však příznivou. Nadbytečné solení zvyšuje riziko srdečně – cévních onemocnění, způsobuje otoky a také zvyšuje riziko vzniku osteoporózy, neboť sodík způsobuje vyšší vylučování vápníku močí.

Za dostatečné množství soli, potřebné pro fungování chemických procesů v těle se považuje 1 gram denně. Bezpečná, zdraví neškodná dávka pro běžného člověka je pak 5 gramů soli denně, přičemž 4 gramy jsou již přítomny v potravinách, které kupujeme, na dosolování pokrmů zbývá 1 gram. Průměrný příjem soli v populaci se pak pohybuje okolo 15 gramů denně. Není divu,

stačí si například všimnout, kolik lidí solí jídlo ještě před ochutnáním prvního sousta.

Jaké jsou tedy praktické tipy ke snížení příjmu soli?

- Na talíři nedosolovat.
- Nemít v dosahu slánku.
- Příjem soli snižovat postupně
- Nesolit přílohy
- Nahrazovat část soli bylinkami, česnekem, ořechy, semínky, zázvorem, cibulí...
- Zvýšit příjem čerstvé zeleniny a ovoce.
- Vařit z čerstvých surovin.



Omezit spotřebu soli můžeme i použitím správně vyztřalé zeleniny, třeba dobře vyztřalé rajče má plnou, nasládlou chuť, kterou není třeba nijak doplňovat, zatímco rajče nedozřalé je chuťově mdlé, což nás nutí jej dochutit solí či použít do salátu se slanou zálivkou Vliv na potřebu dosolovat jídlo má i způsob přípravy pokrmu, prudké opečení či orestování umocní přirozenou chuť suroviny a jídlo pak není třeba tolik dosolovat. Naopak u vaření či při přípravě v páře se sůl obsažená v surovině vyluhuje do tekutiny a jídlo pak musíme

přisolit. Ovšem příprava v páře je na druhou stranu šetrnější a zdravější z hlediska stravitelnosti. Stále totiž platí, že vše má svá pro i proti a tak nepodléhejme strašákům o bílých jedech, ale přeci jen solme s mírou.

Autorem je Jan Hutař, nutriční terapeut

*Zdroj: <http://www.vyzivapol.cz/wp-content/uploads/2015/09/001228.pdf>, <https://www.vyzivapol.cz/sul/>, <https://www.institutmodernivivy.cz/je-himalajska-sul-zdravejsi/>, <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/chlor-v-lidskem-tele-a-zdravi/>, https://www.dtest.cz/clanek-6948/dtest-morska-nebo-kamenna-prast-jako-uhod?fbclid=IwAR3mxDGJ1MGIQ5qqiT Gq4Jt_vWwuwak_uVicWYOpiY0ZA5eC2IBNswyuBY

VTIPY

Hoch přijde domů ze školy a zkroušeně hlásí, že dostal pětku. Otec se rozohní spravedlivým hněvem a vydá se do školy, kde udeří na učitele: „Proč jste dal Honzíkovi pětku?!“ „Protože šestku u nás dát nelze.“

Udýchaný muž přiběhne k farmáři stojícímu na poli a zeptá se: „Promiňte pane, mohl bych vám přeběhnout támhle po tom poli? Hrozně potřebuju stihnout vlak v 16:23!“ Zemědělec pokrčí rameny a odpoví: „Ale jo, klidně. A když si vás všimne můj býk, stihnete i ten v 16:05.“

CO SE DĚLO V DOMOVĚ PŘED 40 LETY

LISTOPAD 1979

*Zápis ze schůzky brigády ze dne 2. 11.
1979.*



Přítomné byly: s. Ambrožová, s. Zemanová, s. Bulová, s. Komínková, s. Pelánková, s. Špačková, s. Kašparová, s. Operchalská a s. ředitel Maršálek, který se ujal patronace nad našim kolektivem.

Po úvodním slově s. vedoucí Špačkové bylo uděleno slovo s. Ambrožové, která nám přečetla politický referát na téma 7. listopad 1917 – VŘSR.

Poté se ujal slova s. ředitel, který nás ujistil o tom, že kdykoliv budeme potřebovat nějakou pomoc, můžeme se na něj obrátit. Poté jsme se domluvili na konání další schůzky na 4. 12.

Zdravotní referát přednesla s. Zemanová na téma Degenerativní onemocnění pohybového ústrojí. Referát byl velmi poučný.

V diskuzi jsme si vysvětlili jednotlivé položky na výplatní pásce. Připomínky byly k prémieím, diskuze bude pokračovat na diskuzi sester. Závěrem poděkovala s. Špačková všem členům za účast.

s. Kašparová

TRÉNINK PAMĚTI

1. CO BUDE ZA DEN?

Zkuste odpovědět rychle, bez velkého přemýšlení... Jestliže jsme před čtyřmi dny měli den, který předchází neděli, který den budeme mít pozítří?

(řešení: sobota)

2. JAZYKOLAMY

Jazykolam je krátká věta, či slovní spojení, které se obtížně vyslovuje. Toto cvičení je vhodné zejména pro lidi, kteří se živí mluvením, například moderátoři, učitelé, hlasatelé, lektori atd..

- Kdybys nebyl býval kýval, nebyl by se mýval hýbal.
- A to mám pracovat na tom nejneobhospodařovatelnějším pozemku?
- Měla babka v kapse brabce, brabec babce v kapse píp. Zmáčkla babka brabce v kapse, brabec babce v kapse chcíp.
- Naše Saša šustí slušivými šustivými šaty.

3. HRÁTKY SE SLOVY

Vytvořte co nejvíce smysluplných dvojic slov (přídavné + podstatné jméno), které budou začínat stejně jako iniciály Vašeho jména. Např.: LŠ – Letní škola, Ledová šťáva, Líný šotek, Lepší šatna, Lesklý šmuk, Listový špenát...

KŘÍŽOVKA

... , nevolá o pomoc. Milan Kenda				POMŮCKA: ABDO, ANI, TINA	OZNAČENÍ ŽEL. VOZŮ VEL. BRITÁNIE	TISK ZE 4 ZÁKLADNÍCH BAREV		PASTÝŘSKÁ PIŠTALA	MPZ ISLANDU	SPZ TRENČINA
				SPZ BÖBLINGEN (NĚMECKO)			FYZICKY ZDATNÝ ČLOVĚK			
				LETADLO (DĚTSKÝ)						
	MRAVO- KÁRCE	JUGOSLÁVSKÁ ZŘÍČENINA	OBDOBÍ 1. DÍL TAJENKY				ZKR. VÁLEČNÝCH LODÍ USA KONÉ (BÁSN.)			
LOVECKÝ PES					VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ				ELEKCE	OVĚŘENÁ LISTINA
EGYPT, NÁBOŽENSKÝ PŘEDSTAVITEL					CHAOS ALKOHOL. NÁPOJE					
ANGLICKÝ TAKY				DETEKTIV AGATHY CHRISTIE NAŠ DRAMATIK						
ODLESK							ANGL. SILNÉ SVĚTLÉ PIVO STARÁ FR. MINCE			
	SPZ STARÉ LUBOVNÉ	PRESLEYHO JMÉNO HLAS OVCE						SPZ BRESCIA (ITALIE) 3. DÍL TAJENKY		
ZN. ANTIMONU			TVORIT TVARY SLOVES RUB POŠTOVNÍ ZNÁMKY							
KVALITNĚJI					KOUPÉ PODNIK V PROSTĚ- JOVĚ				OTEC (KNIŽNĚ)	TU MÁŠ
	TRETKY	ČIDLO ZRÁKU DÍVČÍ JMÉNO (20. 1.)				ČESKÁ POLITICKÁ STRANA	JEDNOTKA STÁŘÍ ZEMĚ ŽENSKÉ JMÉNO (7. 6.)			
ŘÍMSKÝCH 149				ENVOI BOHYNĚ VÍTĚZSTVÍ						
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA				PLANETKA	NAŠ HEREC
2. DÍL TAJENKY					SEMÍNKA NA PEČIVU ČESKÁ REPUBLIKA					
MPZ KONSTANZ (NĚMECKO)			ZKRATKA NAŠÍ MĚNY			EGYPTSKÝ ZÁLIV				
JEMENSKÁ LET. SPOL.			JUDŮV SYN			CITOSLOVCE ZÁRMUTKU				