

Květen 2021

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 květen	3
Výročí května a regionální osobnosti	4
Ze života domova	7
Stálá nabídka měsíce	7
Co se dělo u nás v domově v dubnu	9
Květen, svátek matek	11
Pranostiky	13
Mezinárodní dny měsíce května.....	14
Příběhy pro potěchu duše	15
Ze světa zajímavostí	16
Rozhovor	26
Vtipy	28
Z kuchyně	29
Hádanka	32
Seznam zdrojů	34

BLAHOPŘÁNÍ NA KVĚTEN

Ludmila Fleková

Jarmila Krčálová

Marie Pospíchalová

Jindřiška Hladíková

Anna Doležalová

Marie Homolová

Božena Dvořáková

Ludmila Tribulová

Všem oslavencům přejeme všechno
nejlepší k narozeninám, hodně zdraví,
štěstí a spokojenosti do dalších let



VÝROČÍ A REGIONÁLNÍ OSOBNOSTI KVĚTNA

160. výročí narození

Ferdinand NETOUSCHEK – spisovatel, sběratel, pedagog

Narození: 25. 5. 1861 Jaroměřice nad Rokytnou

Úmrtí: 13. 11. 1922 Slavonice

Učil v Hodonicích u Znojma, Drnholci. Byl ředitelem ve Slavonicích.

Psal básně, humoresky, povídky, divadelní hry, sbíral pověsti a lidové písně, publikoval naučné články. Publikoval v časopisech Znamer Wochenblatt, Volkskalender, Schule und Haus, Wiener Tagblatt, Südmährisches Heimatsbuch, Bauerkalender, Podyjí apod.

50. výročí úmrtí

Karla PROKŠOVÁ – spisovatelka

Narození: 18. 9. 1885 Bohušice (Třebíč)

Úmrtí: 17. 5. 1971 Praha



Redaktorka, prozaička, též pro děti, dramatička, časopisecké články.

Navštěvovala obecnou školu v Jaroměřicích a měšťanskou školu v Moravských Budějovicích (učitelé Jan Funtíček, Marie Krejčů).

Provádala se do Prahy. Psala povídky, romány. Od roku 1926 redigovala ženskou hlídku v týdeníku Rodina. V 18 letech napsala

román Světluščino jaro (nedochoval se). V roce 1922 vyšla její první povídka Macecha. Přispívala do časopisů Cep, Rozkvět, Venkov, Pozor, Reforma, Role, Jiřínský kraj, Valašské listy, Lada, Smíšek.

80. výročí narození

Bohumír ŠMERAL – žurnalistika, politik, poslanec

Narození: 25. 10. 1880 Třebíč

Úmrtí: 8. 5. 1941 Moskva (Rusko)



Narodil se na novodvorském statku. Jeho otec byl odborným učitelem a později ředitelem na německé měšťanské škole. Bohumír Šmeral vychodil obecnou školu v Třebíči. Absolvoval třebíčské gymnázium, kde se zapojil do vydávání studentského časopisu Sursum. Vystudoval právnickou fakultu na české univerzitě v Praze. Začal působit v politickém tisku. Stal se zahraničním zpravodajem Práva lidu a později odpovědným redaktorem. V roce 1911 byl zvolen poslancem říšské rady. V roce 1916 byl zvolen předsedou výkonného výboru Sociální demokracie. O rok později se vzdal stranických funkcí. V roce 1920 podnikl cestu do Sovětského svazu, kde se setkal s Leninem a o rok později vstoupil do Komunistické strany. Byl kritizován Klementem Gottwaldem a Zinověvem a stranické funkce opustil, ale později byl opět zvolen do ústředního výboru a zvolen

poslancem KSČ. Působil ve funkci evropské komunistické internacionály. V roce 1928 působil v Mongolsku. V roce 1932 se stal šéfredaktorem časopisu Svět sovětů. Plnil úkoly zaměřené na takzvaný boj proti imperialistům na různých místech v Evropě. Působil v hnutí proti fašismu a válce. V roce 1960 byl v rodném domku otevřen Šmeralův památník a byla zde umístěna pamětní deska.

60. výročí úmrtí

Jan VRBA – spisovatel

Narození: 10. 7. 1889 Klenčí (Domažlice)

Úmrtí: 20. 5. 1961 Domažlice



Lesník, profesor lesnické školy v Jemnici (1916-1919), redaktor plzeňského časopisu Pramen (1920-1923), plzeňského sokolského časopisu Na stráži (1920-1921), básník, prozaik, věnoval se lesnické a myslivecké tematice a historii Chodska, bratranec katolického kněze a básníka J. Š. Baara (1869-1925), člen literárního odboru Pracovní skupiny umělců Církve českomoravské. 1908-9 žákem lesnické školy v Jemnici, od 1. 5. 1917 do 30.9.1919 zde učil.

ZE ŽIVOTA DOMOVA

V dubnu se přistěhovali noví obyvatelé:

Marie Kratochvílová z Velkého Meziříčí

Jindřiška Nováková z Nového Města na Moravě

Vlasta Pelánková z Rudy

Josef Hnízdl z Oslavice

Leo Stránský z Velkého Meziříčí

Během dubna odešli z našich řad obyvatelky:

Božena Řehůrková † 21. 4. 2021

Stanislava Smejkalová † 30. 4. 2021

STÁLÁ NABÍDKA MĚSÍCE

- **PŮJČOVÁNÍ KNIH**

Pokud rádi čtete, kontaktujte recepci nebo svého klíčového pracovníka.

- **PRAVIDELNÉ AKTIVITY**

Každý všední den

ranní hlášení

Pondělí, středa

pracovní aktivity

Úterý, čtvrtek

společné cvičení v 9:15

Pátek

1x/14 dní návštěva faráře na pokojích

Ostatní aktivity byly prozatím zastaveny nebo se konají nárazově.

• **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**

- Terapeutická zahrádka za domovem
- Atrium v přízemí
- Venkovní terasy ve 3. poschodí
- Společenské místnosti v každém podlaží
- Dětský koutek ve vstupu do zahrady
- Park za domovem otevřený od dubna do října

CO SE DĚLO U NÁS V DOMOVĚ V MĚSÍCI DUBNU

Duben přinesl aprílové počasí. Všichni vzpomínáme na dny, kdy svítilo, pršelo i sněžilo s pravidelnými intervaly. Jako každý rok i letos se 1. dubna odemknul park, který bude zpřístupněn do konce října.

V dubnu nás také definitivně opustil jeden věrný canisterapeutický pejsek Čenda. Měl delší dobu problémy a jeho pokročilé stáří už neumožňovalo se práci věnovat naplno.



Pondělí 12. dubna proběhla na U3V naše další



společná canisterapie s dobrovolnicí paní Vlachovou a jejími fenkami Bessy a Denny.

Středa 14. dubna byla významným dnem pro naši rehabilitační sestru paní Věru Vaňkovou, která přesně v poledne

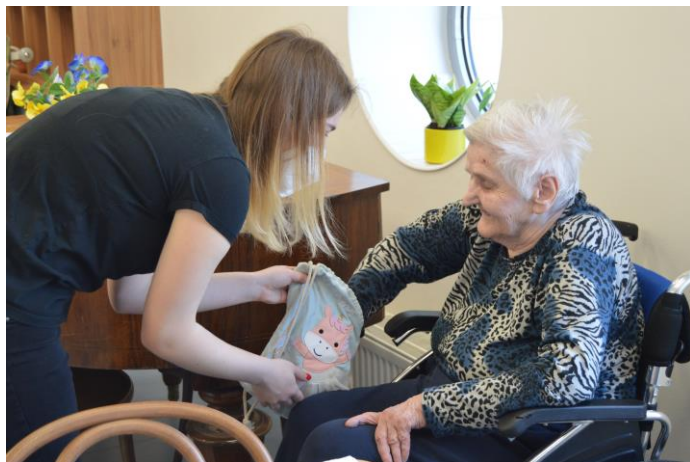
oslavila jubileum 50 let. Není to tak dávno, co jsme slavili, že částí domova je již úctyhodných 18 let. Jen sem ještě patří dodat, že kytici ji nechali poslat její dcery a vnouček přímo do práce.

Jsme moc rádi, že tu s námi je, že jí máme a že pro domov i dýchá a samozřejmě peče. Co si budeme povídat je prostě nejlepší k tomu naše!!



Následující pondělí 19. dubna se opět konala společná canisterapie.

Ve středu 21. dubna nás přišla navštívit naše další dobrovolnice Patra Kašová, která s námi na Pomněnce posilu sílu myslí a to všemi možnými způsoby. K příjemnému kafičku jsme hmatem poznávaly předměty z každodenního života.



Na další pondělní canisterapii jsme se přesunuli na společenskou místnost. Hodiny pejsků jsme rozšířili o zpívání.



Ve čtvrtek 29. dubna jsme usedli na U3V při setkání obyvatel s vedením domova. Částí schůze bylo i téma

stravování, kdy zúčastnění mohli vznášet přání, připomínky a požadavky na stravovací úsek. Za výsledek schůze můžeme považovat, že jsou všichni spokojeni a srozuměni s nynější situací, chodem a stravováním domova. Pokud by někdo byl v nesnázích nebo ho něco tížilo, vždy je tu možnost informovat buď osobně, nebo anonymně formou schránky důvěry.

MĚSÍC KVĚTEN

Všimli jste si někdy, že první půlrok je plný ženských svátků?

Únor má lásku sv. Valentýna, březen obdivuje ženy formou MDŽ. Nezapomínáme ani na velikonoční pomlázku, což je spíše odměna za trpělivost, a v neposlední řadě je tu první máj a polibek dodávající krásu a přitažlivost. Přišli jste na to, který svátek nám chybí?

SVÁTEK MATEK

Den matek tradičně připadá na **druhou květnovou neděli**, ale v některých zemích se slaví i dříve během jara. V České republice se Den matek začal slavit až po roce 1989, po pádu komunismu, a to druhou květnovou neděli, **tedy 9. května 2021.**

PROČ SE DEN MATEK SLAVÍ?

Den matek patří spíše k anglosaským svátkům, v Česku nemá moc tradici, u nás se spíše slavilo MDŽ. Na druhou stranu MDŽ má značně pochroumanou pověst protlačováním svátku žen za socialismu.

Předchůdce dnešního Dne matek se slavil už v 16. století jako tzv. Mateřská neděle. V tento den dostávali sloužící volno, aby mohli navštívit své matky. Neděle matek připadala na předvelikonoční



období a slavila se čtvrtou postní nedělí. Ostatně toto datum zůstalo ve Velké Británii dodnes. V USA se Den matek začal slavit až na začátku 20. století. Tradice vznikla v roce 1907 jako vzpomínka na Annu Marii Reeves Jarvisovou. Ta bojovala za práva žen a matek během americké občanské války. V Československu den matek prosazovala Alice Masaryková. Ta byla dcerou našeho prvního československého prezidenta Tomáše Garrigua Masaryka, poprvé se den matek slavil za první republiky v roce 1923.

KDY JE DEN MATEK?

9. května se den matek masivně slaví v USA, v Kanadě, v řadě zemí Evropské unie a také v České republice a na Slovensku.

Den matek po celém světě:

14. února 2021 (druhou únorovou nedělí): Norsko,

8. března (jako MDŽ): Rusko a další státy bývalého sovětského bloku, jako například Bulharsko a Rumunsko

14. března 2021 (čtvrtou postní nedělí): Velká Británie a Irsko

21. března (den jarní rovnodennosti): arabské státy v severní Africe a na Blízkém východě

2. května 2021 (první květnová neděle): Maďarsko, Portugalsko, Španělsko a další

9. května 2021 (druhá květnová neděle): většina států světa, včetně USA. Česka a Slovenska

30. května 2021 (jako pátou květnovou nebo první červnovou nedělí): Švédsko, Francie a některé další frankofonní země, další různá data mají různé země po celém světě.

PRANOSTIKY

Sníh v máji - hodně trávy.

Mokrý máj - v stodole ráj.

Májový deštíček - poroste chlebíček.

Večerní rosy v máji hodně sena dají.

Je-li už máj zahradníkem, není stodol milovníkem.

V květnu-li hrom se ozývá, v červnu zřídka mrholívá.

Roj, který se v máji rojí, za plný vůz sena stojí,
ale o svatém Jáně ani za vodu džbáně.



MEZINÁRODNÍ DNY PRO MĚSÍC KVĚTEN

- 1. 5. – Svátek práce
- 3. 5. – Den svobody tisku, Den Slunce
- 4. 5. – Den hasičů
- 5. 5. – Mezinárodní den porodních asistentek, Den Evropy
- 8. 5. – Den červeného kříže
- 12. 5. – Mezinárodní den ošetřovatelek
- 15. 5. – Mezinárodní den rodiny, Den proti mozkové mrtvici
- 18. 5. – Mezinárodní den muzeí
- 21. 5. – Světový den kulturního rozvoje
- 24. 5. – Evropský den parků
- 25. 5. – Ručníkový den, den ztracených dětí, Den Afriky, Den počítačů
- 29. 5. – Mezinárodní den mírových jednotek OSN
- 30. 5. – Svátek sousedů
- 31. 5. – Světový den bez tabáku, Den otevírání studánek



PŘÍBĚHY PRO POTĚCHU DUŠE

Žáby



Byla jednou jedna skupina žabek, které chtěly závodit. Chtěly se dostat na velmi vysokou věž. Na atrakci se přišlo podívat velmi mnoho diváků, aby se nejen pokochali soutěží, ale i povzbudili žabky.

Soutěž začala... Ale z přítomných diváků nikdo nevěřil, že se některé ze žabek podaří na vrchol věže dostat. Kroutili hlavami a říkali: „*Oh, to je příliš namáhavé!!! Nikdy se jim to nepodaří!*“ Nebo: „*To se jim nemůže podařit, protože ta věž je příliš vysoká!*“

Žáby začaly zaostávat s výjimkou jedné, která svižně postupovala výš a výš... Diváci křičeli: „*Je to příliš únavné! Nikdo se tak vysoko nedostane!*“ Jedna žabka za druhou to vzdávali a otáčeli se zpátky. Jen ta jedna pokračovala vytrvale dál. Vůbec to nechtěla vzdát! Nakonec to vzdal každý kromě té jedné žabky, která se sama s obrovskými ambicemi doplahočila na vrchol věže! Ostatní žabky, stejně jako diváci chtěli vědět, jak se podařilo právě jí to, co všichni ostatní považovali za nemožné.

Jeden divák přišel k žabce a zeptal se, odkud vzala tolik síly, aby se dostala na vrchol. A tehdy se zjistilo, že vítězná žabka je hluchá.



Proto nikdy nenaslouchejme těm lidem, kteří jsou negativní a pesimističtí, protože Ti kradou nejkrásnější tužby a sny, které nosíš ve své duši! Vždy mysli na sílu slov, protože všechno, co slyšíš nebo čteš, má vliv na Tvé činy!

ZE SVĚTA ZAJÍMAVOSTÍ

Desítka nejznámějších míst světa, kde působí silná duchovní energie

Lidé často hledají podněty pro duchovní zážitky v přírodě. Ve více částech světa najdeme několik míst, která jsou z pohledu duchovna považována za velmi významná.



Všechna tato místa jsou posvátná. Historie potvrzuje, že na těchto místech můžeme najít odpovědi a obohacení na naší cestě za osvícením - uvedená posvátná místa oplývají koncentrovanou energií, která nás může pozvednout na výrazně vyšší a nové úrovně na naší duchovní cestě.

V tomto článku vám tedy přinášíme přehled deseti nejznámějších duchovních míst světa.

1) Machu Picchu v Peru

Říká se, že toto posvátné město Inků je magickým místem. A opravdu tomu tak je. Město Machu Picchu je



postaveno vysoko v pohoří And a je jedním ze sedmi divů světa.

Toto místo se může pochlubit ohromující přírodní scenérií i kamennými monolity, které nás svým neobyčejným energetickým působením bezpochyby nechají v němém úžasu.

Předpokládá se, že přes toto místo proudí obrovské množství energie, díky které zde lidé zažívají něco, co nepochází z tohoto světa.

2) Crater Lake (Kráterové jezero) v Oregonu

Toto místo je považováno za hlavní křižovatku energetických polí planety Země. Údajně se zde nachází hlína s léčivými i účinky.

Říká se, že v okolí jezera působí silné proudy energie. Celé toto nádherné místo vzniklo před zhruba 8 000 lety poté, co se po



zemětřesení a erupci sopky zřítíl vrchol hory Mount Mazama.

Díky své hloubce 589 metrů je toto jezero nejhlubší ve Spojených státech, a zároveň sedmé nejhlubší jezero světa.

Domorodí američtí indiáni z kmene Klamath odjakživa považovali Kráterové jezero za duchovní a posvátné místo. Podle jedné z legend Pán světa nad námi vedl s Pánem podsvětí velmi tvrdý boj právě na tomto místě, což mělo za následek zhroucení hory Mount Mazama.

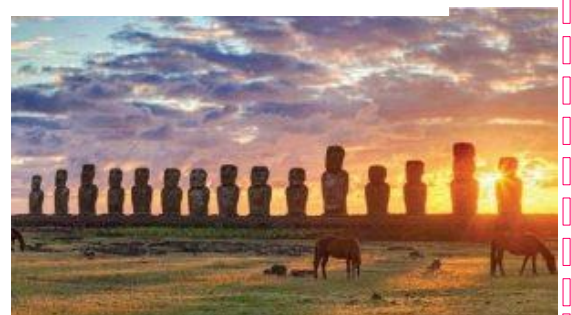
A v dávných dobách indiáni z různých kmenů využívali duchovní energii jezera k provádění jasnovideckých obřadů. I dnes je toto jezero stále považováno za místo s mimořádně silnou duchovní energií.

Kráterové jezero je součástí Národního parku Crater Lake National Park a je zároveň součástí duchovní historie lidstva.

Jelikož nabízí bohatý a neopakovatelný duchovní zážitek, měli byste o něm popřemýšlet a zařadit ho na první příčku na seznam míst, která byste chtěli navštívit.

3) Velikonoční ostrov v Chile

Velikonoční ostrov v Chile je značně vzdálené a odloučené místo, a proto široké veřejnosti není až tak dobře známé.



Na ostrově se však nachází větší počet soch značných rozměrů, a co je nejzajímavější, původ těchto soch není dodnes zcela jasný. Vědci se zatím neuměli shodnout na tom, odkud by tyto sochy mohly pocházet. Ale záhadnost tohoto ostrova nekončí jen u soch.

Kromě nich se na Velikonočním ostrově nachází 53 kamenných domů, které tvoří jakousi neobydlenou vesnici. Ani jeden z těchto domů nemá okna či dveře.

Nachází se na něm kruhové kamenné návrší, ve kterém se sbíhá většina drah duchovní energie na planetě Zemi. Mnozí lidé ho proto považují za klíč k záhadám Vesmíru.

4) Mount Kailash (Kailas) v Tibetu

Tento fascinující vrch, který se nachází v severních Himalájích v Tibetu, je považován za duchovní centrum čtyř



nejvýznamnějších východních náboženství: tibetského buddhismu, hinduismu, džinismu a starověkého tibetského náboženství, které předcházelo buddhismu, tzv. bongo. K tomuto vrchu cestují houfy lidí ze všech koutů světa a v současnosti čím dál tím víc lidí věří, že Mount Kailash je energetické centrum planety Země.

S tímto vrchem se od nepaměti spojuje slavná pověst, podle níž se někde v okolní krajině nachází vstup do zakázaného města Šambhaly.

Pouť kolem vrchu Mount Kailash, jakož i koupání v jezeře Manasarovar (také se nachází v blízkosti vrchu Mount Kailash), jsou duchovními praktikami, které nám pomáhají smýt naše celoživotní hříchy, a tím nás podporují na naší cestě za vykoupením.

5) Rila v Bulharsku

V minulosti bylo pohoří Rila považováno za „nos Země“, protože se tyčí vysoko nad všemi okolními útvary a zároveň se žádná jeho část neponoří do hladiny moře.



A přestože se na něj dnes díváme trochu jinak, toto pohoří se stále tyčí vysoko k nebi a zachovalo si některé z nejúchvatnějších přírodních zázraků, které můžeme najít v tomto „duchovním epicentru“.

Ze všech zmiňme alespoň nádherných Sedm rilských jezer nebo fascinující Stobské pyramidy.

Rilská jezera se mohou pochlubit tím, že tisíce lidí v nich každoročně najdou duchovní očistu, Stobské pyramidy zase slouží jako přírodní antologie bohatá na starověké mýty a legendy.

6) Sedona v Arizoně

Kromě toho, že Sedona v Arizoně je nádherná a klidná, je také odnepaměti považována za centrum duchovní síly. Síla a energie, které zde proudí v podobě energetických vírů, nemají páru.



Silná energie, která se zde nachází, je proto hlavním důvodem rozrůstajících se komunit hnutí New Age.

Tyto komunity, které vyznávají různá duchovní přesvědčení, využívají různé praktiky a léčebné postupy jsou i důvodem, proč si Sedona vysloužila přezdívku „duchovní Disneyland“.

Osoby, které mají schopnost vnímat jemné energie, budou mít ze Sedony ohromující zážitek. Když se postaví do jednoho z těchto energetických vírů, energie, která zde proudí, umí být opravdu velice intenzivní.

Kvůli tomuto zážitku se v Sedoně pravidelně schází velký počet lidí z celého světa.

7) Souostroví Sokotra

Sokotra je souostroví čtyř ostrovů nacházející se v Indickém oceánu nedaleko Afrického rohu. Největší z těchto čtyř ostrovů zabírá přibližně 95 % celkové rozlohy souostroví.

Díky izolovanosti tohoto území od okolního světa, mnohé živočišné druhy, které zde můžeme najít, nenajdeme nikde jinde na světě.



Velkolepý a různorodý přírodní terén těchto ostrovů vypadá jako vystřižený z nějakého fantastického filmu. Souostroví Sokotry má prostě neobyčejný ráz. Když se zde nacházíme, máme pocit, jakoby jsme se najednou přemístili do jiné dimenze.

Opravdu zde můžeme cítit spojení s vesmírem a obrovské množství energie, která protéká tímto duchovním „minovým polem“.

8) Stonehenge ve Spojeném království

Kameny Stonehenge vypadají při pohledu z dálky jako siluety postav na pozadí oblohy, které vyčnívají z větrem ošlehané Salisburské planiny.



V minulých stoletích a stejně i dnes existovalo několik teorií, které se pokoušely vysvětlit původ a existenci tohoto kamenného chrámu. Jeho záhadný původ však dodnes nebyl rozluštěn.

Stonehenge je světoznámé místo. Každý rok, 21. června, během letního slunovratu, zde dochází k zajímavému jevu.

Sluneční paprsky a kameny Stonehenge jsou v tomto období přesně v jedné přímce. Východ Slunce v tomto období lze pozorovat přímo nad samostatným kamenným pilířem, tzv. Heel Stone, který se nachází uprostřed všech kamenů Stonehenge.

Každoročně se zde proto sjíždějí tisíce návštěvníků, aby zažili tento uchvacující pohled. Lidé ve starověku připisovali pohybu Slunce a Měsíce velkou důležitost, a proto je uctívali jako mocná božstva, která by mohla ovlivňovat jejich každodenní život.

Starověcí lidé proto vyhledávali místa na Zemi, o kterých se domnívali, že na nich působí mimořádně silná duchovní energie.

Na těchto místech pak stavěli sochy, pomníky a chrámy, které jim umožňovali se spojit ještě silněji se svou vnitřní duchovní silou.

9) Pyramidy v Bosně



Pomocí uhlíkové metody se zjistilo, že původ pyramid v Bosně sahá až do doby neolitu. To znamená, že jsou starší než 12 000 let, a zároveň starší než Egyptské pyramidy, které jsou však známější.

Jezero, které se nachází na úpatí jedné z Bosenských pyramid, je překrásné, s vodou výrazně modré barvy, a máme u něj pocit naprosté nepřítomnosti jakýchkoliv negativních vlivů či energií.

Voda v tomto jezeře je považována za vodu života – povídá se, že má schopnost očišťovat tělo. Pod Bosenskými pyramidami a jezerem se také nacházejí prázdné prostory, které jsou známé svou léčivou silou.

Mnozí lidé tvrdí, že na těchto místech zažili rychlejší regeneraci, protože působením sil, které zde silně proudí, se lidské tělo dokáže rychleji uzdravit.

10) Náhorní plošina Uluru v Austrálii

Náhorní plošina Uluru se nachází přímo uprostřed kontinentu a je považována za duchovní centrum Austrálie.



Mnozí místní obyvatelé i turisté tvrdí, že jakmile se přiblížíme k tomuto místu, ihned začneme pociťovat mimořádně silné působení energie.

Když stojíme tváří v tvář vyduté náhorní plošině, jakou je Uluru, je docela možné, že zažijeme duchovní vize. Místní obyvatelé nazývají tuto plošinu „Tiukurpa“, což v překladu znamená „čas snění“.

Návštěva jakéhokoliv z těchto míst bohatých na duchovní energetická pole je dobrým způsobem, jak se na chvíli vzdálit od každodenního shonu a jak můžeme v sobě podnítit opravdové duchovní probuzení.

ROZHOVOR

Rádi bychom Vám prostřednictvím Děčka a krátkého rozhovoru představili pracovníky našeho domova, se denně setkáváte. V následujícím rozhovoru se nám představí **úseková sestra domova služby domova pro seniory**:

KLÁRA HOLEMÁ, Dis.



Mohu Vás poprosit o krátké představení se našim čtenářům?
Jmenuji se Klára Holemá. Je mi 35 let a bydlím s manželem v rodinném domě v Moravci. Máme dvě děti – dvojčátka Celestýnku a Románka. Vystudovala jsem střední odbornou zdravotnickou školu ve Žďáře nad Sázavou. V domově pracuji od března roku 2021 a předtím jste mě mohli potkat na chirurgické ambulanci v domě zdraví ve VM.

Co se Vám na práci v domově líbí?

Asi různorodost této práce. Práce s našimi obyvateli a také s mými spolupracovníky.

Co ráda děláte ve volném čase?

Ráda chodím do přírody na procházky. S rodinou jezdíme často na výlety po ČR i do zahraničí. Ráda poznávám jiné země a jejich kulturu.

Na jaké místo byste se ráda podívala a proč?

Ráda bych se podívala na Aljašku a na Island kvůli krásné a nespoutané přírodě těchto zemí.

Jak by vypadal Váš ideální den?

Můj ideální den je s mojí rodinou, když se všichni sejdeme a něco dobrého si ugrilujeme.

Co byste si nejvíce přála?

Nejvíce si přeji, abychom byli všichni zdraví. To je nejdůležitější.

KVÍZ:

Nejoblíbenější jídlo – kachna se zelím a bramborovým knedlíkem

Nejoblíbenější barva – černá

Nejoblíbenější roční období – všechny kromě zimy

Nejhezčí dovolená – s rodinou u moře a na kolech v jižních Čechách

Nejoblíbenější květina – konvalinka

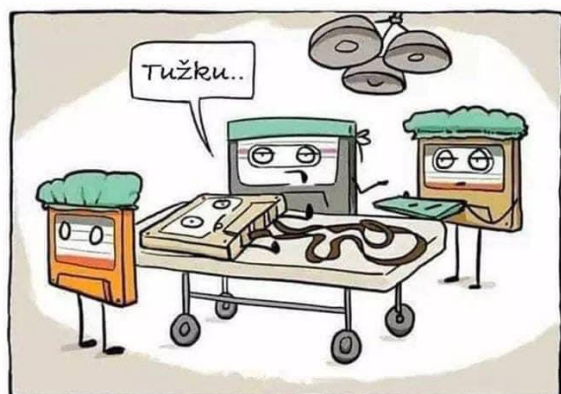
Nejoblíbenější film – detektivky a filmy podle skutečnosti

Nejoblíbenější místo v domově – pracovna sester

VTIPY

Trpaslík přijde do knihovny a ptá se: „Máte knížku o diskriminaci trpaslíků?“ „Horní police!“

Honza dostal k narozeninám granát.
Teď je z toho celý pryč.



*Pokud chápeš tento
fór, jsi oficiálně **starý**.*



Víte co je absolutní paranoia?
Když si po podání ruky přepočítáváte
prsty.

Lásko, hrozně mi začali padat vlasy, myslíš, že je to jarem?
No, jestli si je umýváš Jarem, tak určitě.

Z KUCHYNĚ

Detoxikace organismu

Detoxikace je univerzální prevencí většiny onemocnění lidského těla, ovšem posiluje i lidskou mysl, protože zvyšuje odolnost organismu proti všem zevním vlivům, mezi které patří nejen infekce, ale třeba také stres. Velice rozumnou detoxikační metodou je tzv. odlehčovací den. Jedná se o jeden den v týdnu, nebo alespoň jednou za čtrnáct dní, kdy zařadíte na jídelníček pouze ovoce a zeleninu.

Ideální je čerstvá, syrová forma nebo smoothie, ale odborníci doporučují i zeleninové a ovocné šťávy, které mají až neuvěřitelné schopnosti. Pamatujte, že čím čerstvější šťávu vypijete, tím větší podíl všech prospěšných látek získáte. Připravujte si tedy nápoj nejlépe k okamžité spotřebě. Pokud šťávu necháte delší dobu stát, dochází k oxidaci a pomalému úbytku vitamínů i enzymů. Ovšem s ovocnými šťávami to nepřehánějte, protože oproti celým plodům obsahují vysoké množství fruktózy, tedy cukru. Nejlepším řešením je míchat ovocné šťávy se zeleninovými, ideálně s vyšším poměrem zeleniny. Správnou detoxikaci je nutné podpořit zvýšeným příjmem tekutin asi 2-3 litry neperlivé vody.



Na jaře bychom se podle čínské medicíny měli starat především o játra a žlučník. Játra

Pokud játrům posíláme smažená jídla, každý den snídáme pečivo z bílé mouky, jíme ve spěchu nad pracovním stolem, dopřejeme si do kávy vždy dvě lžičky cukru a každý pátek pár skleniček vína, je třeba jim věnovat obzvláštní pozornost. Při očištění jater je vhodné konzumovat syrovou a chemicky neupravenou stravu. Ideální jsou tedy zeleninové a ovocné šťávy a samozřejmě čerstvé ovoce a zelenina. Doplnit je můžete bylinkami, které příznivě působí na játra. Jedná se zejména o zeměžluč, ostropestřec mariánský, kořen pampelišky nebo měsíček lékařský. Ze všech bylinek si můžete připravit také čaje, které je vhodné konzumovat teplé i studené. Častěji do jídelníčku zařazujte tzv. osvěžující potraviny, tedy listové saláty a zelenou zeleninu. Pro detoxikaci organismu se skvěle hodí mladé výhonky rostlin, chřest, zázvor nebo koriandr. Játrům pomůže zejména červená řepa, petržel nebo kurkuma

Ovoce: citron, goji, grep, avokádo, jablka, banány, borůvky, brusinky, ananas, hrušky, pomeranče, kiwi, švestky ·

A collection of fresh vegetables including a head of broccoli, several carrots (orange and purple), onions, bell peppers (red and yellow), and a potato, all arranged on a white background.

zelenina, kedlubna, paprika, čínské zelí, chřest, batáty, lilek ·

Bylinky a koření: zázvor, kurkuma, koriandr, pampeliška, kopřiva, jitrocel, zelená petržel, máta, bazalka, rozmarýn, fenykl, šalvěj, tymián, zeměžluč, měsíček lékařský, pampeliška, sedmikráska, šťovík, vojtěška, potočnice, kopřiva ·

Ořechy (hlavně vlašské), semínka (lněné semínko, chia semínka), klíčky, mladé výhonky rostlin ·

Ovesné vločky, naklíčení obiloviny, luštěniny (čočka, hrách, fazole, cizrna), hlíva ústřičná, rýže, hnědá rýže, jáhly, pohanka, běžné pečivo



vyměňte za celozrnnou variantu – stejně tak zvolte celozrnnou mouku nebo těstoviny apod., ·

Kysané mléčné výrobky, ryby, olivový olej, zelený čaj, bylinné čaje, vod

Po ukončení detoxikace zkuste ozdravit i váš běžný jídelníček. V každém případě dbejte na pomalý "rozjezd" a pomalu zařazovat do jídelníčku běžné zdravé potraviny. Právě díky tomu si udržíte střeva v perfektním stavu a podpoříte své zdravé střevní prostředí.

Autor: Terezie Hlouchová, DiS., nutriční terapeut

HÁDANKA

Troll u mostu

Kdesi v horách byl most, který střežil zlý troll. Pokaždé, když se někdo pokusil překročit most, dal mu troll hádanku. Pokud ji cestovatel vyřeší, bude mu dovoleno projít. V opačném případě se stane trollovým obědem. Jednoho dne k mostu dorazili tři cestovatelé, Arnošt, Bonifác a Ctibor. Troll jim řekl: „Můžete překročit můj most, pokud uhodnete heslo.“ Pak na skálu napsal pět třípísmenných slov. HOE, OAR, PAD, TOE a VAT. Potom řekl: „Řeknu každému z vás jiné písmeno z hesla. To ale nesmíte říci nikomu jinému“. Potom zašeptal každému cestujícímu jedno písmeno z hesla. Pak se troll zeptal Arnošta: „Víš, jaké je heslo?“ „Ano,“ řekl Arnošt a zašeptal mu jej. Troll ho nechal projít. Pak se troll zeptal Bonifáce: „Víš, jaké je heslo?“ „Ano,“ řekl Bonifác a opět mu jej pošeptal. Troll ho nechal projít. Pak se troll zeptal Ctibora: „Víš, jaké je heslo?“ „Ano,“ řekl Ctibor, řek mu jej a i on přešel na druhou stranu. Jaké je heslo?



Řešení:

Heslo je HOE. Ve všech pěti slovech je právě pět jedinečných písmen – D, H, P, R a V. Arnošt jedno z těchto písmen (H) znal a díky tomu heslo uhodl. Jediné slovo bez některého z těchto unikátních písmen je TOE. To tedy heslo být nemůže. Bonifác to věděl, a proto se mu výběr zúžil na zbylá čtyři slova. Písmeny jedinečnými pro tato čtyři slova pak byl tento výběr: D, E, H, P, R, T a V. Heslo muselo obsahovat alespoň dvě jedinečná písmena. Bonifác znal písmeno E. Proto byl schopen určit heslo. Jediné slovo s pouze jedním z těchto písmen bylo OAR. Takže OAR nemohlo být heslo. Ctibor to věděl, a proto se mu výběr zúžil na tři slova. Písmena jedinečná pro jedno slovo byly D, E, H, O, P, T a V. Heslo muselo obsahovat tři z těchto písmen. Jediné ze tří slov obsahujících tři taková písmena je právě HOE.

SEZNAM ZDROJŮ

Měsíc květen: <https://vimjakna.cz/dny/den-matek/>;

Mezinárodní dny, pranostiky: <http://www.pranostika.cz/kveten.html>, <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/kveten/>; <https://www.dama.cz/clanek/maj-lasky-cas/?mobiredir=0>; <https://www.svatosi.cz/?p=818493>

Vtipy: www.loupak.cz, www.fungate.cz, www.tycico.cz

Příběhy pro potěchu duše: <http://www.vsemismysly.websnadno.cz/pribehy-s-poucenim.html>;

<https://www.biolib.cz/cz/image/id136448/>; https://cs.wikipedia.org/wiki/Pralesni%C4%8Dka_stra%C5%A1n%C3%A1

Blahopřání: <https://www.onlinekvetinyjana.cz/produkt-1445-ruzove-lilie-a-ruze>

Výročí a regionální osobnosti: <http://www.knihovnatr.cz/cze/sluzby/vyroci-a-regionalni-osobnosti-kveten-2021/>

Hádanka: <https://mozkolam.cz/slovni-hlavalamy/logicke-ulohy/troll-u-mostu/>

Ze světa zajímavostí: https://mocvedomi.cz/10-nejznamejsich-mist-sveta-kde-pusobi-silna-duchovni-energie-ktera-urcite-navstivte/?fbclid=IwAR13b21Jhptmv2G6jig0cPsCjtPXW3RgxOOW9DXtSmLP7QiuF-5q1A_0py4;

Z kuchyně: <https://www.pleva.cz/news/jarni-detoxikacni-manual-ocista-organismu>