



Čtvrtletník

Jablíčko

časopis sociálních služeb HB

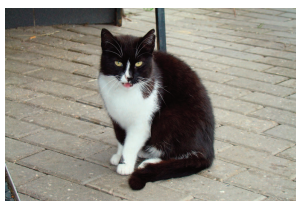


2/2014 ročník 4.

číslo 14

www.ssmhb.cz

strana 6



Rozumějí kočky lidské řeči?

strana 7



Volby do Evropského parlamentu

strana 9



Co vyprávěl starý ručník

Zahradní terapie v našem domově



Jaro s sebou přineslo do našeho domova nejenom více sluníčka, denního světla a dobré nálady, ale i možnost zapojit se do práce na zahrádce. Možná Vám to připadá nesmyslné, neboť si přes své pohybové omezení či jiné zdravotní komplikace nedovedete tuto práci představit, ale rádi vzpomínáte na doby, když jste si doma pěstovali zeleninu, bylinky či nejrů-

znější květiny. Pro mnohé to jistě nebyla jen práce spojená se setím a sázením, ale vnímali jste to jako blahodárnou terapii pro své smysly. Všechno úsilí, které záhonkům věnujete – okopávání, pletí a zalévání, je nakonec završeno tím, že ze semínek začnou rašit ředkvičky, mrkev a jiné rostlinky - a to nám dělá radost. Tento zázrak přírody nás nikdy nepřestane oslo-

vovat, proto bychom si ho měli dopřát i v našem domově pro seniory.

Možná si někteří z Vás všimli mobilní zahrádky, která se nachází na žlutém patře na nedávno vzniklé terase. Nápadem na pojízdnou zahrádku jsme se inspirovali v zahraničí (v Rakousku a v Německu).

Pokračování na str. 3.

Úvodník ředitelky



Vážené čtenářky a čtenáři,

ráda bych se s Vámi podělila o několik myšlenek, ke kterým mě vedlo setkání s dobrovolníky na letošní ceně Křesadlo, pořádané 9. 6. 2014 v Havlíčkově Brodě Regionálním dobrovolnickým centrem Fokus Vysočina. Toto ocenění je udělováno dobrovolníkům za jejich zásluhou práci pro potřebné. Na setkání se sešlo mnoho lidí z řad poskytovatelů veřejných i sociálních služeb pro děti, dospělé i seniory. Kdo jsou tito lidé, kteří si říkají dobrovolníci? Myšlenku dobrovolnictví krásně vystihl generální tajemník OSN Kofi Annan v roce 2001 při příležitosti roku dobrovolnictví:

„Dobrovolníci jsou odvážní lidé, kteří jsou ochotni se za něco postavit. Jsou ochotni zasvětit své ruce, svou mysl a především své srdce službě ostatním. Tím přinášejí lidem naději a dodávají jim sílu k překonání jejich slabostí. Odměnou za to jim je vědomí, že jejich činnosti má skutečný

význam. Jejich odvaha a odhodlání by měly být pro všechny inspirací k činům.“

S takovými lidmi se setkáváme denně i v našich službách. V roce 2013 v naší organizaci vykonávalo dobrovolnickou činnost 20 dobrovolníků, kteří vykonali 649 dobrovolnických hodin.

Přítomnost dobrovolníků je pro naši organizaci nenahraditelná. Společným rysem těchto lidí je láska, dobro, empatie, vcítění, laskavost, pomoc lidem. Dobrovolníci přinášejí naději v lepší budoucnost, mění vnitřní svět lidí i okolní svět kolem nás. Současná konzumní společnost postrádá tyto hodnoty a právě tito lidé jsou nositeli myšlenky vykonat něco pro druhé. Organizace Sociální služby města Havlíčkova Brodu s dobrovolnickým centrem Fokusu Vysočina spolupracuje už od roku 2004. Dobrovolníci jsou součástí týmu, který poskytuje péči seniorům v domově pro seniory, v denním stacionáři i v pečovatelské službě. Tráví s našimi klienty svůj čas, dokáží naslouchat i předávat své zkušenosti. Vedou aktivizační programy, kroužek čtení, tréno-

vání paměti, poslech hudby, či jsou společníky jednotlivým klientům ve chvílích samoty. Dobrovolníci využívají své schopnosti a dovednosti získané během svého života pro dobro druhých. Přinášejí do našich služeb jiný pohled, jak pomáhat seniorům, náměty co by bylo přínosné pro naše klienty udělat, jak naše služby zlepšit.

Na každém setkání s dobrovolníky si vždy uvědomuji, jak vzácní lidé jsou kolem nás. Z těchto lidí vyzařuje skromnost, láska k lidem, nadšení pro dobrou věc, bez nároku na odměnu. Odměnou pro ně je spokojenost našich klientů. Pan Z. (dobrovolník) na mou otázku Co mu dobrovolnictví přinášejí? říká: „Největším zadostiučiněním pro mě jsou spokojení senioři. Tato práce mi přinášejí pocit, že jsem člověkem, že mě lidé potřebují.“

Touto cestou bych ráda všem dobrovolníkům poděkovala a vyjádřila velký dík a respekt za jejich zásluhou práci.

Závěrem bych též chtěla popřát všem čtenářům našeho časopisu hodně zdraví a krásné letní dny.

Magdalena Kufrová
ředitelka SSMHB

BLAHOPŘEJEME!

DUBEN

Souček Jiří
Chroustovská Anna
Fousková Olga
Pelikánová Jiřina
Zpěvákova Helena
Fišerová Jitka
Balounová Blažena
Vaněk Jaroslav, Mgr.
Petrlová Marie
Buchalová Vlasta

Domovinka:

Fixová Ludmila
Králová Marie
Nezbedová Zdeňka

KVĚTEN

Holíková Věra
Dočekalová Marie
Zadinová Anna
Tůmová Marie
Dvořáková Věra
Štětina Vladimír
Pletková Hana
Fichtner Jan
Sommerová Zdeňka
Zykl Zdeněk

Domovinka:

Niklová Věra
Sládková Miloslava
Zachariáš Ladislav

ČERVEN

Felix Miloslav
Horníčková Anna
Endrlová Zdeňka
Čechová Anna
Hošek Jindřich
Novotná Ludmila
Jaroš Jan
Koukolová Věra
Pavlas Jaroslav
Čiháková Jaroslava
Švecová Zdenka
Čiháková Jana
Zimmermannová Marie
Bauerová Zdenka
Neuvirtová Marta

Domovinka:

Musilová Jiřina
Zástěrová Milada
Chánová Božena

Úvodník Marty Kabrdové

Moji milí senioři,
čtenáři Jablíčka,
vstoupili jsme do nejkrásnějšího
ročního období, se sluncem a
teplem, plného dlouhých dnů a
večerů – léta. Chtěla bych Vás
všechny ze srdce pozdravit a
popřát Vám hodně pohody a
mnoho příjemných zážitků a
krásných vzpomínek.

Letní podvečery s kouzelnými
západy slunce za Lipnicí evo-
kují ve většině z nás vzpomínky
na mnoho milých chvil, které
nosíme hluboko v srdci a které
jsou nám silou do dalších dnů
našeho stáří. Žijte z krásných
vzpomínek, pěstujte si je a nad
drobnými nepohodami mávněte
rukou. Učme se pokoře a těšme

se z každého dne.

Chodím mezi Vás ráda, mnohé
znám roky a každé setkání s
Vámi mi připomíná milá, lepší
léta. Přeji Vám všem krásné
léto, tepla „přiměřeně“, slunce,
pohodu, málo bolesti a strastí. A
hlavně hodně pozitivních myš-
lenek.

Ze srdce Vás všechny zdraví
Váš neurolog, **Marta Kabrdová**

Zahradní terapie v našem domově

Výhodou této zahrádky je to, že
je možné ji přivést až k lůžku a
lidé, co se už nemohou pohybo-
vat, si tak mohou rostliny osa-
hat, přivonět k nim, eventuálně i
ochutnat. Zahrádka je vyvýšená
a nemusíte se tak k záhonkům
ohýbat, je určená i pro člověka
na vozíku.

Společně s několika uživateli
jsme v dubnu záhonky připravili
a zasadili nejružnější bylinky
(mátu, rozmarýn, pažitku, mate-
řídoušku...), vyseli také řed-
kvičky a mrkev. Dokonce jsme
už ochutnali výborný mátový čaj
a při stříhání bylinek tak provo-

něli celé žluté patro, kdy i zdra-
votní sestřičky za námi na te-
rasu přilákala příjemná vůně
čerstvých bylinek. Nyní máte
možnost pozorovat, jak vlastno-
ručně zasazené rostlinky rostou
a zapojit se také do potřebné
péče o zahrádku, člověk tak
snáze zapomene na své trápení
a zlepší si náladu.

Zahradní terapii pro Vás přípra-
vují sociální pracovníce Martina
Moravcová a Petra Moravcová,
terapie je určená zejména pro
lidi trpící Alzheimerovou choro-
bou či jiným typem demence,
neboť tyto lidé se již mnohdy ne-



dovedou v důsledku svého one-
mocnění věnovat svým koníč-
kům a je důležité, abychom jim
pomohli zpříjemnit život v
našem domově díky nově zavá-
děným terapeutickým meto-
dám.

*Martina Moravcová
sociální pracovníce*

Vzpomínka

Velmi mě zarmoutila zpráva o
úmrtí havlíčkobrodského ro-
dáka, malíře, grafika, ilustrátora,
držitele státního vyznamenání,
akademického malíře, pana Ja-
roslava Šerých. Ráda bych vy-
jádřila soustrast pozůstalým a
zároveň bych se chtěla zamy-
slet nad jeho přínosem pro
umění.

Od samého počátku své tvorby
byla jeho doménou monumen-
tální malba, kterou vystavoval.
Zároveň se ale o nic méně vě-
noval grafice, ze začátku hlavně
mědirytům suchou jehlou a lep-
tům, později spíše litografii,

která lépe vyhovovala jeho
kreslířským schopnostem. Jaro-
slav Šerých byl také ilustrátor,
kde se zabýval řadou literární
textů českého i světového pí-
semnictví. V období 80. let také
vytvářel měděné desky, které
byly mnohdy doplněny barev-
nými smaltami.

Jeho díla jsou zastoupena ve
více než 30 galeriích po celém
světě, počínaje Galerii výtvar-
ného umění Havlíčkův Brod,
Národní galerií v Praze a dal-
šími, konče National Gallery of
Art ve Washingtonu, D.C.

Jaroslav Šerých byl za své dílo
oceněn několikrát. Poprvé v

roce 1957 v Moskvě na Mezi-
národní výstavě mladých, kde
získal bronzovou medaili, napo-
sledy v roce 2008 mu prezident
Václav Klaus udělil Medaili Za
zásluhy.

Měla jsem možnost se s
mistrem několikrát setkat. Za-
ujal mě jako člověk, který umí s
obrovským nadšením vyprávět
o svých obrazech, o životě, své
víře Jaroslav Šerých zůs-
tává pro mě člověkem, jehož si
jako havlíčkobrodského rodáka
velmi vážím.

Čest jeho památce.

Jana Fischerová
bývalá starostka Havlíčkova
Brodu, poslankyně PČR

Věci často nejsou takové, jakými se nám zdají

Na konci dubna spáchala jistá zpěvačka, která byla neúspěšně léčena ze závislosti na alkoholu a lécích, sebevraždu. Ostatně, není to první, ani poslední člověk, který takto skončil. Co mne ale zarazilo, byla reakce bulvárních médií, jak se z této události snaží vytěžit maximum. Věřit tomu, že se zaměří na problémy obyčejných žen, které propadly alkoholismu, je asi totéž, jako věřit tomu, že na severním pólu vyrostou tropický prales, v němž se budou prohánět trpaslíci se zelenými vousy na cvičených dinosaurech. Tento příběh je o manipulacích, kterými si každý závislý člověk projde.

Začíná to sebeklamem, žádný závislý člověk si nepřizná, že je alkoholik. Staví si často iluzi ze vzdušných zámeků, až se dostane do světa, v němž je odtržen od reality. Je zřejmé, že s těmito lidmi lze lehce manipulovat - stačí, aby partner zahrozil,

a náš "závisláček" sklapne paty a nechá ho, aby si s ním dělal, co chce. To pochopitelně vyhovuje některým lidem, kteří z tohoto vztahu profitují. Jak jistě víme, alkoholik má jenom tři možnosti: jít se léčit a trvale abstinovat, upít se nebo spáchat sebevraždu. To, že léčba není procházka růžovým sadem, nemíním nikomu tvrdit. Pro ženu musí být obzvlášť těžké poznání, že například vyměnila své děti „za flašku“. Proto se raději vrátí do světa svých iluzí a konfabulací.

Ale ani v případě, že dokončí svojí léčbu, zdaleka nemá vyhráno. Teprve za zdmi léčebny je závislý člověk vystaven mnohým pokušením, od kterých byl izolován. Proto by se měl především zapojit do svépomocné skupiny, případně dalších abstinčních hnutí, snažit se v nich aktivně vystupovat a najít si svoji cestu. Tuto cestu si musí najít on sám, protože

každý z nás má svoje životní zkušenosti, svůj náhled a svojí osobnost. Zde je jedna jistota, a to, že spolu se svobodou jednání je i zodpovědnost za následky. Teprve jestliže osvobodíme svoji duši od drog, můžeme relativně úspěšně léčit i další svoje psychické stavy. Nechci tvrdit, že je to snadné, ale teprve vynaloženým úsilím nabývají věci hodnoty.

Závěrem bych se chtěl dotknout i společnosti. S předpokladem, že perspektivní lidé jsou mladí, zdraví a krásní si pod sebou tato společnost pod sebou řeže větve. Vždyť i starým lidem bylo dvacet. Proto se snažme být tolerantnější k ostatním lidem, nikdo z nás není rytířem svatého grálu, a hlavně nevěřit tomu, že „Já jsem ten nejdokonalější“. Ona totiž dokonalost zabraňuje šanci osobního růstu.

Zdeněk Baloun

Už jsem penzistka,

to si vždycky připomínám, když mě chytne cestovní horečka. Znáte to? Ne? Tak to já vás alespoň trochu seznámím.

Začíná to neklidem, všechno se nedaří, všichni obtěžují a já, já asi lezu svému okolí pořádně na nervy, a tak to pokračuje, až vezmu kabát, tašku, spočítám peníze a ... jsem pryč. Za mnou ticho, nikdo se neptá na nic, asi jsou všichni spokojeni, že jsem odešla a odnesla si s sebou svou náladu. I mně se před barákem vždycky uleví. Jenže teď jsem důchodkyně v domově a tak je to trochu jinak. Tedy ne všechno. Peníze počítat nemusím, stav peněženky znám, protože při výplatě kapesného je to

podle hesla – nevím, kam s nimi mám dřív běžet. Cestovní horečka zůstává a nic není nemožné, když si přečtu nabídku na zájezd.

Tentokrát to bylo tak nápadně dobré, až jsem měla strach z přílišné dokonalosti, to se vždycky něco nepovede. Naopak stal se zázrak, i počasí bylo skvělé a víte, kam jsme to vlastně jeli? No přece na výstavu zahradnictví u letiště tady v Havlíčkově Brodě.

Začali jsme tam jezdit od té doby, co vznikla a rok co rok se tam těšíme na jarní a podzimní výlet. Je krásná. I koupit si můžete, co se vám zalíbí. Rozrůstá se o nové druhy, hlavně, ale-

spoň pro nás, o různé druhy dřevin, bonsají, prostě stromků a stromků, skalniček a okolo jezírka, odkud vás zdraví rybičky, to voní a roste a kvete. A my? Čicháme, koukáme, až nám oči přecházejí, protože i barev je kolem nás mnoho.

Později nasedáme do auta plny dojmů a už se zase těšíme, že se to snad na podzim zase tak povede a přijedeme se podívat na další zázraky přírody. Terapeutky naplánují hezké počasí a odvoz, my dobrou náladu a už pojedeme se dívat a obdivovat a vonět a vonět.....

Marie Rohlíková

Jak vznikl život - rozmluva s Bohem

Byl jednou jeden učenec, ten bydlel ve svém hradu, kol čela mu kroužily otazníky, jak vznikl život, měl plnou hlavu. Jednou dostal nápad podívat se Bohu do zahrádky, jak rozmnožuje fotony, protony, neutrina, elektrony, atomy velké jak zelí hlávky. U zahrady pole, kde se struny vlní a jádra pokojně si vrní.

"Pane Bože, jaks to všechno stihl, že má všechno řád a podle něho se vše točí ? "

"Inu hochu, měl jsem velké štěstí a podmínky k tomu, pracoval jsem pilně dnem i nocí a pracuji neustále. Co mně dalo práce, než jsem stvořil a zvelebil tuto ZEMI, to ti byla dřina. A pak zasel sémě, aby vznikla člověčina, do které jsem ŽIVOT VDECHL."

"Ach, to je ten ZÁZRAK! Pane Bože, kdes udělal chybu. Člověk se narodí a pak zemřít musí. Víš, co při tom zkusí?"

"Ale hochu, smrt není zlá. To, že vše staré zanikne a nové se zrodí i lidské plémě, je uspořádanost a neuspořádanost podle mého řádu. Dal jsem člověku vše k dobrému žití. Mám s ním na věky úmluvu, že ZEMI bude zvelebovati. K tomu musí být stále mladé síly, staří by na to nestačili. Dal jsem člověku svobodnou vůli, sílu a rozum aby tvořil a ne, aby moje dílo bořil. Podívej se po generacích zpátky. Všude dělal člověk jenom zmatky, nepořádky a vymyslel si války. A mě to nemá bolet? Já vše tak pečlivě vyvážil, aby člověk dobře žil a k tomu pokyn v DESATERU, aby v žití

neudělal chybu. Dnes to chápe už málo lidí, ostatní mě šidí a **peníze** jen vidí. Kde je účta k mému dílu, má představa ráje pro člověka. Místo toho si člověk atomovou bombu vyrobil a skleníkový efekt vytvořil, aby mé dílo zahubil a sebe také. To si udělal sám **proti** mé vůli. Mám zas hodně práce, konec řečí hochu. Nezasahujte do mého díla, držte se DESEATERA."

Učenec zůstal sám na zahrádce. Zvláštní jas ho ozářil, božská vůně zavoněla, krásná hudba z nebes zněla a ozvěna DRŽTE SE DESATERA, DRŽTE SE DESATERA! I otočil se ještě, nikdo nikde. POUČEN rychle domů kráčet.

Věra Niklová

Kamilismus

Měl jsem známého a měl ho docela rád. Ale měl jednu chybu. Z pochopitelných důvodů pozměním jeho jméno a pro větší názornost silně zjednoduším příklad.

Kamil například prohlásil, že 2 a 3 je 6. „Ale Kamile,“ já na to. „Co to povídáš? Dva plus tři je přece pět a ne šest!“ A Kamil zareagoval: „No samozřejmě, tys myslel, že to je šest?“ A začal halasně vysvětlovat, proč 2 + 3 nemůže být 6. Ohromen takovým zřejmým překroucením skutečnosti jsem se pokusil protestovat. „Ale ty jsi přece ... já jsem přece..." Ale Kamil zvýšil hlas a halasně pokračoval ve zdůvodňování, proč 2 + 3 je 5 a ne 6. Všichni, kdo se k našemu rozhovoru nachomýtl, museli mít dojem, že hlupákem, který neumí sečíst 2 + 3 jsem já a že Kamil je tím, kdo mě musí poučit.

Jindy zase Kamil řekl, že hlavní město Turecka je Andorra. Někdo zeměpisu znalejší ho opravil, že Andorra je knížectví v Pyrenejích mezi Francií a Španělskem a hlavním městem Turecka je Ankara. „Samozřejmě,“ zahalasil Kamil. „To

Spolehlivý návod jak zamaskovat vlastní chybu a udělat z druhých lidí hlupáky

j jsme se přece učili už v šesté třídě. Ale nic si z toho nedělej, zní to podobně, a tak se to snadno splete.“ Znalci zeměpisu naskočily rudé skvrny na tvářích a začal se bránit. „Co já? Ty jsi přece tvrdil... Já jsem přece neřikal, že ...“ Ale Kamil zvýšeným hlasem dál poučoval znalce zeměpisu, jaký je rozdíl

mezi Andorrou a Ankarou, takže všichni kolem měli dojem, že pomýleným musí být onen znalec. Ten nakonec koukal raději zmizet.

Takže když se někdy dopustíte chyby a řeknete třeba, že burské oříšky rostou na větvích keřů, a nějaký chytrolín vás opraví, že dozrávají v zemi, přejděte do útoku. „No samozřejmě, ty jsi myslel, že na větvích? Ale to si hodně lidí plete.“ A když se chytrolín začne vzpouzet, že on přece nic takového neřikal a že vy jste to popletl, zvýšte hlas a pokračujte v poučování, aby všichni okolo měli dojem, že ten, kdo uvádí věci na pravou míru, jste vy. Možná se vám to bude někdy hodit, třeba se uplatníte i v politice a možná vás zařadí na kandidátku do voleb. Nejlépe do EU. Tam jsou největší platy.

Jaroslav Vaněk

Novinky z Domovinky

Opět se všichni scházíme v naší Domovince. Náš stávající kolektiv se rozšířil o nové klienty. Přijali jsme je mezi nás s radostí, což je mile překvapilo. Docela dobře se zapojili do našeho kolektivu. Jejich očekávání, že zde bude o ně dobře postaráno se splnilo. S pobytem jsou spokojeni.

Na základě vzájemné spolupráce se Základní školou Nulselská, nás navštívily děti z 1. třídy. Předvedly nám písničky a básničky, co se ve škole naučily. Byla radost je poslouchat, s jakým zaujetím svůj program předváděly. Jako dárek nám předaly vlastnoručně vyrobené květiny z papíru. My jsme je odměnili potleskem a každý dostal od nás keramického ptáčka z naší dílny.

V Domově pro seniory jsme se zúčastnili přednášky na téma: Jóga, cvičení prstů. Jedná se o jemné masírování určitých bodů na konečcích prstů. Toto procvičování je třeba provádět dlouhodobě. Pomáhá při nervozitě,

stresech, strachu, bolestech a rozčilení. Doporučuje se zejména lidem s vyšším tlakem a nemocemi srdce. Přednáška byla dobře a srozumitelně podaná s obrazovým návodem.

V budově Domova pro seniory probíhá canisterapie. Zájemci

Nálada byla veselá, společně jsme si zazpívali a navzájem popovídali. I za velkého deště jsme o grilované špekáčky s chlebem a hořčicí nepřišli.

od nás rádi tyto hodiny navštěvují. Potěší se s fenkou, která podává pacičku a naši klienti jsou rádi, když ji mohou pohladit a podrbat kožíšek. Fence to také dělá dobře. Veselo je, když jsou přítomná různá štěňátka. Na konci května jsme přijali návštěvu klientů z Denního centra Astra z Humpolce. Jejich vedoucí nás seznámila s jejich zařízením. Poskytované služby

se od našich v zásadě neliší. Naše pečovatelka provedla návštěvu Domovinkou, která je větší a dobře vybavená. Nálada byla veselá, společně jsme si zazpívali a navzájem popovídali. I za velkého deště jsme o grilované špekáčky s chlebem a hořčicí nepřišli. Na závěr jsme byli pozváni na oplátku na návštěvu do Humpolce.

Poslední větší akcí byl zájezd klientů do ZOO v Jihlavě společně s ostatními klienty Sociálních služeb města Havlíčkova Brodu.

V rámci výměny zkušeností jsou zavedené stáže pracovníků z jiných sociálních zařízení. V Domovince se už vystřídal několik dvojic. Nejdříve se seznámí s provozem a poté se zapojí do práce. Jsou mile překvapeni atmosférou, dobrou náladou a stmeleným kolektivem.

Těšíme se, jaké zpestření programu nám naše milé a obětavé paní pečovatelky připraví příště.

Věra Niklová

Rozumějí kočky lidské řeči?



Naše kočka má ve zvyku doprovázet své lidi, když někam jdou. Pochoduje vedle nich jako pes, a když potkáme někoho s větším psem, schová se do křoví, a jakmile pes přejde, dožene svého společníka. Jednou jsme takhle šli kolem domovinky (denní stacionář). Stála tam jedna z vedoucích, paní Machová, a povídá: „Opékali jsme dneska špekáčky. Jeden nám spadl na zem a nemůžeme ho proto dát klientovi. Nechcete ho pro kočku?“ A já na to: „Ale ona už jedla, tak nemá hlad, nebude asi chtít,“ a chci pokračovat v

procházce. Kočka se na mě vyčítavě podívala, jako by chtěla říci: Co ty za mě rozhoduješ, co budu nebo nebudu. Usadila se před vchod domovinky a čekala, až jí přinesou špekáček. Dodnes mi vrtá hlavou. Porozuměla, o čem mluvíme, anebo ji ke dveřím domovinky přilákala doznívající vůně opékaných špekáčků, kterou už degenerovaná lidská čidla nevnímají. A ten vyčítavý pohled? Možná byl spíš omluvný: Promiň, vůně špekáčků je pro mě přitažlivější než procházka s tebou. Čao!

Jaroslav Vaněk

Od Jasině do Aše, je republika naše

Na konci 19. století vyslalo na Podkarpatskou Rus uherské ministerstvo zemědělství Edmunda Egana s jeho týmem. Jeho pracovní skupina vypracovala plán „Verchovinská akce“ na pomoc tamním zemědělcům. Byly započaty meliorace půdy, dovezena produktivnější plemena skotu z Tyrol na spásání poloninských luk. Také učili zemědělce správnému hospodaření, aby byly výtěžky polí co nejvyšší. Původním úkolem Edmunda Egana bylo pomáhat co nejvíce Rusínů. Ale když viděl tu bídu kolem sebe, ale také přírodní bohatství, které tato zem poskytovala, zaměřil se více na to, co by obyvatelům mělo pomoci k ulehčení jejich života. Pro Rusíny byl Egan jakýmsi spasitelem. Bohužel byl na něho spáchán atentát a v roce 1901 zemřel. Národ ho oplakával a na jeho pohřbu se sešlo na 12 000 Rusínů z celé země. Pamatuji se, že i u nás doma se o něm i po letech mluvilo jako o dobrodinci Rusínů. Expozitura, kterou se svými spolupracovníky založil, fungovala léta i po jeho smrti. Zprostředkovávala sezónní práci v Dolní zemi (dnešní Maďarsko)

až pro 18 000 uchazečů.

Na konci 19. století na území Podkarpatské Rusi vyrůstaly úřady a kulturní objekty. V roce 1907 byla veškerá důležitá místa propojena železniční sítí. Země se začala hospodářsky rozvíjet a svítalo na lepší časy. Bohužel vypukla 1. světová válka a všemu byl konec.

Po vyhlášení všeobecné mobilizace muži, kteří měli vydělávat na živobytí, se stávali sami potravou pro nepřátelská děla. Doma zůstaly ženy s dětmi a čekala je tvrdá budoucnost. Chyběly mužské ruce v hospodářství a chyběly také ruce, které přinášely domů alespoň nějaký skromný výdělek. Karpatské hory se staly svědky nelítostného vraždění. Byly přechodnými domovy vojáků a zároveň hřbitovy těch, kteří nepřežili. Domů se vraceli jen zmrzačení, o které bylo potřeba se postarat. Ale skončila i válka. S koncem první světové války přišel i rozpad Rakouska-Uherska. O tom, ke kterému státu bude přičleněna Podkarpatská Rus, byla vedena složitá politická jednání, za českou stranu vedená T. G. Masarykem.

Mezi státy Dohody a Rakous-

kem byla 10. září 1919 podepsaná saintgermainská smlouva o přičlenění Podkarpatské Rusi k Československu. Bylo to přání jak místních obyvatel, tak i početné skupiny amerických Rusínů. Prezident i vláda slibovali Podkarpatské Rusi autonomii v rámci ČSR. Bohužel nebyla doslovně převzata do Ústavní listiny. Do čela místní výkonné moci na Podkarpatské Rusi byl jmenován guvernér, který byl za svá rozhodování zodpovědný svému lidu. De jure měl mít jmenovaný guvernér G. Žatkovič nejširší pravomoc. Viceguvernérem pak byl jmenován A. Rozsypal, který však de facto rozhodoval o všem. Po několika marných pokusech o získání autonomie pro Podkarpatskou Rus u T. G. Masaryka, nakonec Žatkovič vše vzdal a odešel ze svého úřadu. Důvodem neposkytnutí autonomie byl údajně nedostatek inteligence, která by mohla autonomní území spravovat, ve skutečnosti to byly obavy, aby se tyto snahy nerozšířily i mezi ostatní národnosti Československa. A tak jsme se autonomie nedočkali.

Irena Trnková

Volby do Evropského parlamentu u nás v domově



Volby do Evropského parlamentu proběhly ve dnech 24. - 25. května. V našem domově bylo uživatelům umožněno volit zástupce do Evropského parlamentu první termín, tedy v pátek 24. května. Mezi našimi klienty tak jako při každých volbách vzbudila i tato událost poměrně zájem. Voliči s trvalým pobytem v

našem domově volili automaticky v našem zařízení. Voličům s trvalým pobytem mimo domov byla poskytnuta dle zájmu doprava do volebního okrsku dle místa jejich trvalého bydliště. Na fotografii je první volič z našeho zařízení, kterým byla paní Musilová.

Milan Žák
sociální pracovník

Výprask, který se nekonal

Jistě mi dají za pravdu všichni, kteří žili na vesnici v první polovině minulého století, jakým důležitým domácím zvířetem byla pro obživu rodiny kráva. Nebyla posvátná jako v Indii, ale poskytovala i pro početnou rodinu polovinu živobytí. O krávu se hospodář staral, podstrojoval ji, aby dala co nejvíce mléka. Jakmile onemocněla, sháněl se rychle zvěrolékař, kovář - kdokoli, kdo dobytku rozuměl, aby jí co nejrychleji od bolesti pomohl. Když onemocněl člen rodiny, na noc se mu daly „náčinky“. Jestliže nepomohly, teprve pak se volal doktor zároveň s knězem. To už zubatá stála s kosou u postele.

Stalo se to v roce 1947, jaro přišlo velmi brzy. Na pastvu jsme tedy dobytek vyháněli oproti jiným rokům mnohem dříve. Ve vsi byly dvojce pastviny - církevní a obecní. Naše část obce měla blíže k těm církevním, takže pasáček, pasaček a hlavně koz, krav i ovcí byla spousta. Měla jsem doma poručeno, abych pásala spíše stranou, ne v houfu, aby se naše Barnulja i s roční jalovičkou dobře napásly. Dodržovala jsem to a snažila se, abych večer hnala obě svěřenkyně domů dobře napasené. Ohýbala jsem jim čerstvě narostlé jívnové větvičky obalené listím. Měly je rády a já měla radost, protože to znamenalo, že i já si mohu jít hrát s ostatními dětmi a přitom přivedu krávu i jalovičku domů nasycené a spo-

kojené.

Blížil se čas stěhování naší rodiny z rodné vesnice, a to pro nás znamenalo odjezd do neznámé a daleké země. Tento čas byl pro mě i zároveň časem loučení se všemi kamarády, se kterými jsem prožila mnoho her, zkrátka všeho, co ke společnému dětství patří. Bylo mi smutno a bylo smutno i ostatním, že už se nikdy nesetkáme. Každá chvíle byla blíže odjezdu. Věděli jsme, že se naše cesty navždy rozdělí. Chlapci každý den nachytali ryby v potoce, prý na mou počest. A my, děvčata, jsme je čistila, kuchala a pekla nad žhavými uhlíky ohně. Ryby napíchnuté na klacíku bez soli, bez chleba, ale s křupavou kůrčičkou – to byla ta největší pochoutka. Takové dobroty jsem už nikdy nejedla.

Dávala jsem pozor i na své dva poklady, aby se nezatoulaly. Jenže toho dne zrovna moje odpovědnost byla na toulání. Když k večeru některý z pasáček křikl: „Ženeme domů!“, marně jsem ta svoje dobytčata hledala. Pomáhali i ostatní. Prolézali jsme houštiny, volali, ale krávy nikde. Lesy byly v těch místech velice hluboké a již se pomalu smrákalo. Báli jsme se, že se ztratíme i my a raději zanechali hledání. Šla jsem domů s chlapci a děvčaty jako na popravu a s vědomím, že jsem rodičům způsobila nenahraditelnou škodu. Bála jsem se i výprasku, ale strach,

co si rodiče počnou bez dobytka, byl daleko větší. Celou cestu mi tekly slzy, jako bych měla v hlavě vědro vody. Vrátka do našeho dvora byla otevřená, ale vešla jsem do nich místo Barnulji a jalovice sama. Řekla jsem rodičům, co se stalo. Zdrčená maminka s tatínkem obešli sousedy a všichni s lucernami je šli hned hledat. Vrátili se po půlnoci, ale bez kraviček. My doma se sestrou a babičkou jsme oka nezamhouřily. Smutek, když přišli rodiče s nepořízenou, byl hrozný. Měli totiž v úmyslu před odjezdem obě dobytčata prodat, abychom do ciziny nejeli s holýma rukama bez prostředků. Z rána, jen se rozbřesklo, se znovu se sousedy vypravili hledat, ale opět se vrátili bez nich. Kolem sedmé hodiny k nám přiběhl chlapec z vedlejšího domu, že si po silnici vykračuje něco, co vypadá jako naše kráva s teletem. Běželi jsme jim naproti a ony to byly opravdu ty naše oplakané ztracenky. Radost rodičů se nedá popsat, ale snad největší radost jsem měla já. Ne, že nedostanu výprask, ale že jsem rodiče nepřipravila svou lehkovážností o to, k čemu si tak těžko pomohli.

Je to stará vzpomínka, jen škoda, že už se nemám koho zeptat, proč jsem vlastně výprask nedostala. Byl by opravdu zasloužený.

Irena Trnková

Tvůrcem časopisu Jablíčko se může stát úplně každý!

**Stačí navštívit kurz Žurnalistika pro seniory
nebo kontaktovat pracovníky Domova pro seniory
(569 433 757).**

Co vyprávěl starý ručník

Přerovnávala jsem ve skříní prádlo a do ruky mi vklouzl bílý froté ručník. Byl hezky složený a mě udivilo, že vypadal jinak než ty ostatní a to mě donutilo vzpomínat, jak jsem k němu vlastně přišla.

Napřed jsem ho pečlivě prohlédla. Má na horním okraji bonduru. Bondura se za mých mladých časů říkalo pásku uvnitř látky jiné barvy a s nějakým vzorkem vytlačeným do látky. Tak tedy bondura mi pomohla k identifikaci. Byl to ručník froté a patřil do mé výbavy. To moje maminka shromažďovala v mé dívčí době různé věci, dříve to tak většinou maminky dělávaly, aby jejich dcery měly do života také trochu nového prádla, případně i jiných věcí do domácnosti, to podle našetřených peněz z provozu domácnosti. Tak tedy zpět k ručníku.

Než jsem dovolila vzpomínkám, aby se rozeběhly, ozvala se zcela praktická připomínka, která dnes trápí většinu žen a to, jak je možné, že ten ručník není roztrhaný, když byl používán skoro denně, tak po deseti letech, už jen občas. To už nebyly šatenky a ručníky se nechaly koupit za peníze. Zdály se mi nemoderní a koupila jsem nové, takže chvíli odpočívaly. A to jsem už já měla diamantovou

svatbu a ten ručník není ještě roztrhaný, ale naopak, ani ženská v jeho letech by nevypadala určitě tak pěkně bez jakýchkoliv úprav jako ten ručník. Dle dnešních kvalit zboží by, dá se říci a ještě s nadsázkou, vydržel sotva pět let. Kdo mi to vysvětlí? Jak je to možné? A to si netroufám mluvit o cenách, to by nás bylo dost, kterým by to přišlo moc líto, že na dnešní poměry a na kvalitu byl opravdu levný.

Ten ručník se na mě asi zlobí. Vypadl mi z ruky a musím ho mezi prádlem znovu hledat. Slíbila jsem, že ho nechám vyprávět a on kvůli mým „lamentacím“ se nedostal ještě ke slovu. Konečně ho držím opět v ruce, tak může začít...

Narodil jsem se v jedné malé tkalcovně, ve které mimo řidiče pracovala jen rodina. Vyráběli pletené a ručně tkané výrobky v malém množství. Zájem o výrobky byl. Dům s velkým dvorem, ve kterém pracovali, byl na kraji městečka Chotěboř. Byly tam sklady s materiálem a také expedice výrobků. V domě stály tkalcovské stavy a pletací stroje a zároveň v něm žila celá rodina. V čele domu byla vzorovna a prodejna výrobků.

Já jsem byl vyroben podle vzorku na zakázku. Paní, která nás objednala, si vybrala barvu,

zdobení a počet kusů. Byly jsme uloženy v proutěném koší s jinými výrobky ovázané parádní stužkou, než jsme byly předány jako výbava a uloženy do skříní. Všechno vonělo novotou, a kdo nás viděl, tomu jsme se líbily.



Byla doba po druhé světové válce, zboží bylo čím dál méně, až jsme byly prodávány lidem pouze na „šatenky“, to byly lístky tištěné v množství, které určil stát pro každou osobu přihlášenou k pobytu na obecním úřadě. Lístky sloužily na oblečení, ale i na textil pro domácnost a mezi ně patřily i ručníky. V rodinách nás všichni opatrovali, trpělivě spravovali, aby prádlo dlouho vydrželo. Tenkrát se ještě kupovalo s tím, že by mělo vydržet na „celý život“ a výrobce byl hrdý na své výrobky, jejich vzhled a kvalitu. Byla to ta nejlepší reklama. I já jsem rád, že i když jsem na světě tak dlouho, pořád mě někdo obdivuje a líbím se.

Marie Rohlíková

Snídaně

Čtu v Jablíčku o bylinkách obecně. Chci Vám přiblížit konkrétní použití a nejen bylinek. Jen tak na okraj - nepoužívám žádné léky - moje motto zní: Nejsem tak zdravý, abych je mohl požívat. Každý z 80 % škodí. Ale už k věci. Nasušené či čerstvé kopřivy, stejně tak nať z červené řepy, rozdrčený kmín,

česnek, cibuli atd. zalijeme pivem či vodou (macerace), talíř obložíme kůrkami chleba a znovu zalijeme, vše obložíme čerstvou paprikou, rajčaty, sardelovou pastou nebo dle gusta sýrem, naklíčenou čočkou, rozdrčenými skořápkami v citronu, nakonec po konzumaci se odměníme lžičkou medu se skořicí 1:4 – jeden díl skořice. Ostatní

doplňky už jste našli v minulém čísle. Důvod, proč jsem toto sepsal, je ten, že se mě lidé (nejen klienti domova) ptají, čím si udržuji velkou vitalitu. Toto je snídaně s velkou škálou dalších, vám známých bylinek. A ostatní potrava dle vaší chuti. Ale tato snídaně musí být denně! A přeji Vám hodně vitality do vašich koníčků.

František Šticky

O síle slov

Všimli jste si, jakou sílu mohou slova mít? Nešetrné, dehonestující slovo namířené na zevnějšek, původ či nějakou vadu někoho může vyvolat celoživotní frustraci, a pokud jde o nepodloženou pomluvu, která dotyčného vyřazuje kamsi na okraj společnosti, může u slabšího jedince vést i k tomu, že si sáhne na život.

A naopak povzbudivé slovo pronesené v pravý čas a na správném místě dokáže zlomeného člověka napřímit, vyburcovat a vrátit mu chuť do života.

Samozřejmě nezasloužená, nekritická a příliš častá chvála

(např. dětí rodiči, vycházející pěvecké hvězdy diváky) může někomu spíše uškodit a vypěstovat v něm pocit, že je středem světa.

V každém jazyce se setkáváme i se slovy obhroublými, kterým se musíme ve slušné společnosti vyhýbat. Ale někdy i tato slova pronesená v určitý čas a za určitých okolností mohou nabýt pozitivního významu. Budou-li někoho přemlouvat k něčemu nečestnému nebo zbabělému, a on je pošle „někam“ nebo si uleví slovem na 5 písmen, vyjádří tím vlastně svůj smysl pro fér jednání a pro čest.

Když posuzujeme jiné lidi, míváme zpravidla sklon vidět je sebestředně. Ten se má! Nemá ten a ten neduh jako já, nemusí dělat to nebo ono. Ale ono to tak většinou není. Skoro každý má nějaké skryté problémy a bolesti, které nedává najevo, a my do něho nevidíme. Proto se snažme hodnotit lidi objektivně. Zvláště my, kteří žijeme ve větším kolektivu, bychom měli volit spíše slova vstřícná a uvážlivá. Vždyť jak jsme si řekli, slova mohou léčit i zraňovat, povzbuzovat i deprimovat. Usnadníme si tím vzájemně život.

Jaroslav Vaněk

Kabát z „Máje“

Jak jsem vypravovala, vzpomínala a psala o kabátu a čarodějnicích, obtěžovala mne vzpomínka na nový kabát úplně z jiného období, ale rozhodla jsem se, že toto povídání psát nebudu. Je to marné. Ty vzpomínky jsou pořád tak neposlušné, jako jsem byla já. Píši byla, protože si trůfám tvrdit, že neposlušné teď už zůstaly pouze vzpomínky. Jak vidíte, nevydržely dělat dobrotu a tak mi nedají pokoj a zbavím se jich, jen když je napíši.

Tak tedy. Bylo to mnohem později, to už jsem byla vdaná, matka syna a dokonce pracující matka. Kabáty jsem nosila nerada, a čím jsem byla starší, tím to bylo horší. Do práce jsem nosila většinou z koženky, později, když jsem více vydělávala, z kůže, protože byly praktické, nepromokly a mohly být pořád čisté a nezmačkané. A to při častém cestování byla výhoda. Takže sváteční kabát, o který v tomto případě jde, jsem často nekupovala, vypadal stále jako

nový a když už musel být nový, byl to vždycky problém a neradostný.

V Praze v té době právě otevřeli nový obchodní dům „Máj“ a tak alespoň byl kabát důvodem jet se podívat na novou módu a nový obchodní dům. Byla to hezká exkurse. OD jsem prošla od přízemí až po střechu, líbilo se mi hodně věcí, ale kabát jsem pořád neměla. Bylo to až divné, protože se říkalo: „Dejte ženské do ruky peníze a pošlete ji do Prahy, tak utratí všechno co má a ještě telegraficky požádá, aby ji z domova poslali peníze na cestu, protože si zpáteční lístek nekoupila a už na něj nezbylo.“ A já nic.

A víte proč? To bylo tak. Kabáty byly hezké, moderní, flaušové, ale ... Když byl kvalitní, hezký - byl nad kolena (ta móda také tenkrát začínala) nebo byl dlouhý akorát, ale barva byla nápadná. A tak jsem volala kamarádku, žila v Praze a už byla z práce doma, aby mi přišla poradit. A pak to šlo raz dva.

Po úspěšném výběru mého nového kabátu jsem zavolala domů, jelikož jsme se s kamarádkou domluvily, že dnes přespím v Praze a přijedu ráno. Mimo jiné otevřeli novou parádní Jihočeskou restauraci a dostaly jsme chuť na chlupaté knedlíky a orosenou sklenici Budvaru. Přitom se hezky povídalo, večer v posteli s kávou také, a tak kabát přijel skoro zároveň se mnou domů. Poslala jsem ho totiž rovnou z OD na dobírku domů, abych měla jistotu, že ho nikde nezapomenu. A víte, jak to dopadlo? Kabát byl hezký, kvalitní, kolena mi z něj nekoukala, ale byl krásně červený, a když jsem v něm stála před barákem, zářil tak, že nejméně o dva kilometry dál mě bylo ještě dobře vidět.

A tak jsem se vypravila do Benešova do čistírny, kde také barvili, a nechala jsem kabát obarvit na černo. A kdybych z něj nevyrostla (do šířky) musela bych ho nosit dosud. Byl pořád zachovalý.

Marie Rohlíková

* HUMOR * HUMOR * HUMOR * HUMOR * HUMOR * HUMOR * HUMOR *

Paradoxy

Dnes máme větší domy a menší rodiny.
Máme víc titulů, ale míň zdravého rozumu.
Víc vědomostí, ale míň soudnosti.
Smějeme se málo.
Zlobíme se brzy.
Udobřujeme pozdě.
Čteme málo
a modlíme se velmi zřídka.
Mluvíme mnoho, milujeme málo
a podvádíme příliš často.
Učíme se jak vydělat na živobytí, ale ne jak žít.

Máme vyšší budovy, ale nižší charaktery.
Plánujeme víc, dokončujeme míň.
Máme vyšší platy, ale nižší morálku.
Méně komunikujeme.
Tohle je čas rychlého stravování a pomalého trávení, vysokých mužů a nízkých charakterů.
Dva platy, ale víc rozvodů.
Krásnější domy, ale neúplné rodiny.

Řekni své rodině a přátelům,
jak moc je máš rád.

z internetu

Jazykové hříčky

Politik si tykal s naším starostou.
Věra už pověřám nevěřila.
Babička býčka ráda neměla.
Hlavně si vyčistěte hlavně!
Hildegardě se líbil patos v Mladé gardě.
Otakar se hnal za kariérou.
Věděla Radka, čemu se říkalo reterát?
Ty kdyby nezaslechneš ani v Beskydech.
V Lysé jsem potkal olysalé pány.
A celník se octl v policejní cele.
Že by Marián trpěl takový šlendrián?
Volal: „Těpic, co je tady jepic!“
Dávné Bajotrio zpívalo prý báječně.
Surrealista Syrovátka sýry nerad.
Kuplet „frčel“ už před léty.
Markéta prý bydlela na Rozmarku.

• V Pohledu zahlédneš pohledné děvy.
• I v Peru se chlapi perou.
• Nevěřím, že Ančí nerada tančí.
• Nadě se líbilo na kolonádě.
• Ten tenor se narodil v Norsku.
• Černoušek z Mali si poranil malíček.
• Máš-li rýmu, neutvoříš štěpný rým.
• Štěpánka si koupila nové koště.
• Roste vůbec v Chile čilimník?
• Hnidopich nemá být na co pyšný.
• Vzít si pytláka ženy už moc neláká.
• Barbora dosud nebyla v baru.
• Líný flink trénoval jen „ležink“.
• Kobyla se už podruhé ohřebila.
• Jak je snadno dopadnout až na dno.
• Syn nepochopil kosinovou větu.

Pavel Zedník

Vtip o dvou policajtech

Policajti dostanou nové vysílačky. Chodí po městě, když vtom ve vysílačce zachrastí a ozve se hlas. Jeden policajt se ptá druhého: „Co mám teď dělat?“
Druhý mu radí: „Zmáčkni ten knoflík a řekni: Příjem.“
První policajt tedy stiskne knoflík a řekne: „Dvacet pět tisíc hrubýho!“

Z ruského humoru

Zkušební komisař u zkoušky v autoškolě: „Před Vámi jede osobní auto. Náhle se z levého okénka vysune ruka. Co uděláte?“
„To záleží na tom, kdo je za volantem, muž nebo žena.“
„Jaký je v tom rozdíl?“
„Velký! Když je řidič muž, je to jasné. Řidič ukazuje, že se chystá odbočit vlevo. Když je to žena, může to sice také být signál odbočení, ale může to také znamenat, že ukazuje spolujezdkyni: Tamhle v tom obchodě jsem koupila ten béžový svetr. Proto musím být ve střehu.“

Jaroslav Vaněk

Křížovka

Vyplněnou křížovku se správnou tajenkou odevzdejte na recepci DS Reynkova do 31. srpna, tři vylosovaní získají hodnotné ceny.

NEMOCNÝ SI JDE VYZVEDNOUT LÉKY DO LÉKÁRNY, LÉKÁRNÍK NEMŮŽE RECEPT PŘEČÍST. ZLOBÍ SE: „KTERÝ BLBEC VÁM TO PSAL?“ „NEVÍM, ALE SESTRIČKAta-jenka.....“

1							O		L		S
2			R	F				R	O		
3		A		Á			A			E	
4		K						I		E	
5			D				I		K		
6	P			Í				V			S
7		M		N			M			R	
8			T						I		E
9			CH				R		J		C
10		Á		A				P		K	
11	K			K			M				S

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 1. MUŽSKÉ JMÉNO 28.5. | SNÍŽENÍ, ÚBYTEK |
| 2. OSTROV VE STŘEDOZ. MOŘI | JITŘENKA |
| 3. NEPOTIŠTĚNÁ STRÁNKY KNIHY | NUCENÍ K ZVRACENÍ |
| 4. OHNUTÝ HÁK | TKÁŇ Z VRSTEV BUNĚK |
| 5. OSLOVENÍ ŽENY | SLADKOVODNÍ ŠTÍHLÁ RYBA |
| 6. VÝROBCE OPASKŮ | ZADNÍ STRANA, RUB |
| 7. MAJETEK | DOVOZ |
| 8. KAPRADINA | STŘELIVO |
| 9. PEČIVO S NÁPLNÍ | PŘÍSLUŠNÍK INDOEVROPSKÉ RASY |
| 10. OBKLAD PŘI HOREČCE | ZÚŽENÉ ČÁSTI LISTŮ |
| 11. MALÁ ŽABKA | PODNĚT, POBÍDKA |

POMŮCKA: ÁRIJEC, EPITEL, NAUZEJA, NETÍK, PASÍŘ, PISKOŘ, VAKÁT

Redakce: Věra Niklová, Irena Trnková, Jaroslav Vaněk, Marie Rohlíková, Zdena Lehmannová a další přispěvatelé

Redakční rada: Ondřej Rázl, Magdaléna Kufrová, Petra Plodíková

Kontakt a náměty: ondrej@razl.cz, 608 646 658.

Náklad: 300 ks

Za případné chyby v textu se omlouváme.

Uzávěrka příštího čísla 31. srpna 2014.

www.centrumvysocina.cz

www.razl.cz

www.ssmhb.cz

SPONZOREM
ČASOPISU JABLÍČKO
JE SPOLEČNOST UNI-
DERMA s.r.o., KTERÁ
NABÍZÍ KOSMETIKU
PRO KOMPLEXNÍ PÉČI
O NAMÁHANOU
POKOŽKU. Více na
www.uniderma.cz

UNIDERMA®
PROFESSIONAL HYDRA SYSTEM