SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19 Číslo 7,8

ČERVENEC - SRPEN 2018

Domov pro seniory Třebíč
Koutkova – Kubešova
příspěvková organizace
Koutkova 302
674 01 TŘEBÍČ

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel…
Zdraví
Známé osobnosti
Přečetli jsme za vás…
Fotografie z akcí
Rekordy …
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Křížovky
Kronika
Citáty

Ohlédnutí za červnem… **DpS Koutkova**

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Canisterapie*** ***4. 6., 18.6.*** *na pokojích a OZR*
- ***Hudební vystoupení – ŠLAPE TO – 5. 6.***
- ***Vystoupení gymnastek – 12. 6.***
- ***U3V*** ***6. 6. – ARTETERAPIE***
  20.6. – SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ
- ***Vystoupení gymnastek – 12. 6***
- ***Krajské kolo ve hře pétanque - 13.6.***
- ***Oslava umístění v krajském kole*** *ve hře pétanque – 2. a 3. místo*
- ***Dobrovolníci*** ***14.6.***
- ***Důchody*** ***15. 5.*** *v kanceláři soc. pracovnic*
- ***KAVÁRNIČKA 19. 6. v atriu –*** */hudba:KMOCHOVI SIROTCI/*

Připravujeme v měsíci červenci a srpnu

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)***
- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Canisterapie*** ***4. 7.*** *od* ***10.00*** *hod. na pokojích a OZR*
- ***Kouzelník*** ***– 12. 7.*** *od* ***13.30*** *hod.*
- ***Dobrovolníci*** ***12.7., 9.8.*** *v* ***15.15*** *hod.*
- ***Delegace z Koreje - 13.8.***
- ***Důchody*** ***16. 7. 15.8.*** *v kanceláři soc. pracovnic od* ***10.00*** *hod.*
- ***Morava Cup Zlín*** *– srpen*
- ***KAVÁRNIČKA 26. 7. od 14.30*** *hod.* ***v atriu –*** *oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červnu /hudba: p. Fialová & p. Švarc /*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***14. 7.*** *ve 14.30 hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Ohlédnutí za ČERVNEM…. ***DpS Kubešova***

Pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Filmové hodinky -*** *vždy ve středu*
- ***Procházky v okolí domova***
- ***Důchody*** *- 15.5.*
- ***Tvořivá dílna***
- ***Páteční BINGO***
- ***Sportovní hry***
- ***Paměťové hrátky***
- ***Cvičení pro zdravou kondici***
- ***Vystoupení člena skupiny Šlapeto – 5.6.***
- ***Den sociálních služeb- prezentace výrobků na Karlově náměstí – 13.6.***
- ***Pečeme na kavárničku – 27.6.***
- ***Kavárnička – gratulace všem narozeným v červnu, hráli Kmocháčci – 27.6.***

Připravujeme v měsíci ČERVENCI A SRPNU…

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Cvičení pro radost***
- ***Procvičování paměti***
- ***Kadeřnice – 3.7. v 9.00 hodin***
- ***Posezení na terase***
- ***Procházky po okolí***
- ***Kouzelnické vystoupení – 12.7. v 10.00 hodin***
- ***Důchody*** *- 16. 7. a 15.8.*
- ***Filmové hodinky -*** *vždy ve středu*
- ***Petanque***
- ***Návštěva cukrárny – datum upřesníme***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Pečeme, vaříme***
- ***Harmonika s paní Jakubovou- datum upřesníme.***

Mše svatá v měsíci červenci
v úterý 3.7. , 17.7 . a 31. 7. ve 14.15 hod.
a v měsíci srpnu 14. 8. a 28. 8. ve 14.15. hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
Slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Historky ze školních lavic

/pokračování/

II.

A tak po půlročním působení v obci na jihu Znojma jsem byl umístěn na severní část okresu, do vesnice asi s osmi sty obyvateli. V roce 1955 jsem nastoupil na pětitřídní školu, kde se pro nedostatek místností vyučovalo na směny. Škola byla staršího typu, neútulná, tmavá, okna netěsnila, chybělo vybavení pomůckami.

Ubytování jsem našel ve výborné pětičlenné rodině, kterou tvořili rodiče a 3 děvčata. Dvě z nich jsem vyučoval a tu třetí, tříletou, chovával. Dnes již je důchodkyně a společně s manželem za mnou dojíždí do DOMOVA SENIORŮ. Je to velice milé a vděčné.

Až překvapivě dobré stravování jsem našel u maminky jedné z žákyň. Pokládali mě za člena rodiny, jedl jsem v kuchyni, která byla součástí pohostinství. Svoji spokojenost bych vyjádřil touto příhodou. Když jsem se jednoho dne vrátil z celodenního semináře, zamířil jsem rychle do „hospody“. Jak mě uviděla majitelka, sepnula ruce a před přítomnými štamgasty prohlásila: „ Pane učiteli, vy jste nějak pohublý, že jste celý den nejedl?“ „Jak to víte?“, zněla moje odpověď. „Běžte do kuchyně, v troubě najdete kastrol se švestkovými knedlíky, můžete je sníst všechny, polévku už nemám“. Knedlíky obalené vrstvou máku plavaly v sádle a já je s chutí všechny zbaštil. Když jsem spočítal pecky, zastavil jsem se u čísla 52.

Moje spokojenost s novým místem pobytu byla až neskutečná. Vhodné autobusové spojení do Znojma mně umožňovalo jezdit do okresního města na pravidelné přednášky dálkového studia na pedagogické škole, ale také na tréninky a zápasy v odbíjené.

Pan řídící této školy byl velice milý a zvláště hodný padesátník. Když jsem jednoho dopoledne přišel za ním o přestávce do třídy, spatřil jsem věci dosud nevídané. Seděl spokojeně za katedrou, usmíval se, jeden „prvňáček“ ho česal, druhý hladil po tváři, další mu rozvazoval tkaničky u šněrovacích polobotek a ten vedle něj se učil

dělat smyčku u druhé boty. S něčím podobným jsem se ve své dlouholeté pedagogické praxi nesetkal.

Mnohem smutnějších dvou zážitků jsem poznal v průběhu dalšího působení na této škole.
Bylo krátce po ukončení dopoledního vyučování, když za mnou přišel do třídy chlapec se vzkazem, abych se dostavil za paní řídící do bytu, který byl součástí školní budovy. Zaklepal jsem a po zaznění slova „dále“ jsem otevřel dveře, ve kterých stála v „Evině rouše“ paní domácí. V tu chvíli jsem nevěděl, zda je to sen nebo skutečnost, ale platilo to druhé.

Později jsem se dozvěděl, že žena mého ředitele trpí psychickou chorobou, že dvě ze čtyř dětí jsou taktéž postiženy. Nejhůře ovšem na tom byla babička, o čemž jsem se přesvědčil o měsíc déle.

Bylo to navečer, stmívalo se, seděl jsem ve třídě v poslední lavici a opravoval sešity. Najednou se ve dveřích objevila osoba, zahlédl jsem pronikavě jiskřící oči, ruce v předpažení a prsty určené k uchopení. Plížila se ke mně a vydávala skřeky. Hledal jsem místo k úniku, ale jakmile jsem vyběhl směrem k východu, zatarasila mně cestu. Teprve asi po páté se to povedlo. Schody jsem bral po třech a vyběhl na ulici. Strach je normální věc a není hanba to přiznat. Bál jsem se i při své 185 cm výšce. V budově školy jsem se po vyučování už nikdy nezdržoval sám.

Je mi líto všech postižených lidí, kteří trpí a také těch, co se o ně starají a žijí s nimi třeba ve společné domácnosti. Již v této době jsem pochopil, že zdraví je to nejcennější v životě člověka.

Setkávám se denně s touto skutečností v našem krásném zařízení DOMOVA SENIORŮ v Třebíči. Jsme vděčni a děkujeme všem těm, kteří se o nás pečlivě starají a zpříjemňují nám naše stáří.

Pokračování v dalším čísle …….

E. Škorpík
II.patro

Česko v Evropě

Česká republika je středoevropský vnitrozemský stát, který vznikl jako jeden z nástupnických států po rozpadu Československa (1. 1. 1993). Hlavním městem je Praha, ve kterém sídlí hlava státu – prezident a také orgán zákonodárné moci – parlament. Svoji polohou i historickým vývojem má Česko potenciál tvořit spojnici mezi východní a západní Evropou a mezi slovanskou a germánskou kulturou.

Počátky osídlení prostoru Česka sahá neskutečně hluboko do minulosti. Např. známá Věstonická Venuše, jejíž vznik je kladen do období před 25 000 let (lovci mamutů). Po určité období obývali dnešní Česko také germánské kmeny. Slované vstupují na naše území kolem 5. století našeho letopočtu. Byla to právě hora Říp, na kterou vystoupil praotec Čech a všem, kam jeho oko dohlédlo, prohlásil za novou vlast svou a svého lidu – Čechami.

Po několika set leté nadvládě Habsburků se historické země Koruny české (Čechy, Morava, Slezko) osamostatňují až po ukončení bojů první světové války v novém státním útvaru – Československu, tvořené dnešním Českem a dnešním Slovenskem. V roce 1939, kdy Československo zabrali a okupovali nacisté – Němci, udělali z Československa Protektrorát Čechy a Morava, na Slovensku vznikl Slovenský štát. Po válečné vřavě po roce 1945 byly vybombardované továrny a města znovu obnoveny.

V Československé socialistické republice se stavěly nová sídliště, silnice, dálnice, továrny aj. Byla zaměstnanost, továrny vyráběly a jejich výrobky se vyvážely do celého světa. Na úrovni bylo školství, zdravotnictví, zemědělství. Stát byl soběstačný, nezanechal po sobě žádné dluhy.

Na počátku 90. let minulého století došlo k rozdělení Československa na Česko a Slovensko. Za 25. roků vlády nového státního zřízení (raného kapitalismu) vedeného tehdejším předsedou vlády p. Klausem, jsou továrny a stát, státní privatizací rozkradené, vládne korupce.

Naši zákonodárci se v parlamentu slovně napadají. Jak se mohou rozhodnout, když se nedokáží shodnout? Místo těchto nešvarů by se měli domlouvat co napravit a zlepšit a jak jít dál k lepšímu.

A občané se ptají a čekají, co a jak bude dál?

Josef Kříž
III. patro

Co jste nám slibovali, co jste nám dali?

Tak tu máme režim nový,
říkáme mu sametový,
začali to velmi něžně,
teď už lhají zcela běžně.

Národ neměl potuchy,
že jde volit zloduchy,
snad nevěděl, koho volí
teď ho z toho hlava bolí.

Po volbách nám nic nedali,
za to úspory nám vzali,
jsou to blázni bláznivý,
stokrát všechno zdražili.

A tak naše snažení,
je nám k ničemu Vážení,
máme malou naději,
když nám vládnou zloději.

Všeho do času však hbitě,
zlu řekl básník čas,
pomalu a jistě najdu si Tě,
a vládu lidu nastolím tu zas.

Z Bobkových listů sestavil Jokr.

Osud nebo plán?

V minulém článku jsme se zabývali odchodem člověka z pozemského života. Zkuste si představit, že ***smrtí nic nekončí***. Duše se odebere do nebe (prostoru bez času). A co dál? Je nějaké dál?

Člověk se narodí, absolvuje školu, najde si zaměstnání, vychová děti, zestárne a umře. Je to vzorec, který pasuje skoro na všechny. Stačí vám tato představa jako smysl zrození?

Teď si představte životy – ne jeden, ale celou spoustu různých životů, ve kterých budete mít vy hlavní roli. V těchto životech vám bude již zmíněný vzorec zachován - škola, rodina, zaměstnání atd. Ale to nebude to nejdůležitější. O co tady půjde, budou zkušenosti. Vše, co v životě prožijete - pozitivní i negativní, vztahy krásné i nešťastné, jednání vaše i ostatních v různých situacích, často zlomových, a hlavně myšlenky, kterými tyto jevy provázíte, to vše bude hlavní součástí vašeho života. Představte si to jako školu. První životy - zrození se mohou přirovnat k prvním krůčkům dítěte. Tápe, potřebuje se přidržovat věcí okolo sebe, než získá jistotu. Také vy potřebujete získat jistotu a tak se rodíte život za životem a jste si v „kramflecích“ pořád jistější. Dítě roste a začne chodit do jeslí, školky a základní školy. Ale to jsou pořád jen začátky, úplné základy všeho. Potřebuje jít dál, na střední, a pak na vysokou, kde už jsou nároky obrovské. A vy vystřídáte množství životů a na základě získaných životních zkušeností, postupujete pomyslně ze školky do první třídy, pak na střední a mnozí z vás se již dostali třeba aspoň na počátek vysoké školy. Ale nedejte se zmást, to co se dítě naučí během pár týdnů, nám trvá několik životů.

Už jsme si řekli, že když odcházíme (umíráme), necháváme vše na zemi, veškerý majetek, vše materiální, co jsme milovali, co nám přinášelo radost i starost. Sebou si odnášíme prožité zkušenosti a tak s každým skončeným životem jsme bohatší a moudřejší. Protože osobně prožitá zkušenost se nedá zaplatit, vyčíst ani naučit.

Uvedu vám příklad: když za mnou přijde uplakaná žena a řekne – ***umřel mi někdo hodně blízký a já cítím obrovskou, nesnesitelnou bolest***. Já ji mohu obejmout, těšit, ale zároveň jí musím říct: Je mi to líto, ráda bych ti pomohla, musí to být hrozné. Ale já nevím, jak velkou tu bolest máš. Snažím se to představit, ale to je vše. Hloubku tvého utrpení nemohu poznat. Musela bych prožít něco podobného, získat tuhle zkušenost, pak bych mohla upřímně říct – ano, vím, jak moc trpíš.

A tak je to se vším. Jak může kdokoli vědět, co cítíte, když vás někdo zklame, okrade, ublíží vám nebo někomu blízkému, když těžce onemocníte atd. Musí si nejprve prožít stejnou nebo podobnou situaci, jinak to nepochopí. A tak se rodíme znovu a znovu, abychom chápali víc a víc. V každém dalším životě pak jednáme podle množství nasbíraných zkušeností. Proto se v pozdějších životech dokážeme lépe vyrovnávat s těžkými situacemi a už při nich nemíváme destruktivní myšlení, ale naopak, lépe tyto zatěžkávací zkoušky přijímáme a hlavně naše myšlenky jsou pozitivnější.

Dovolte mi malý příklad, jak funguje pochopení situací.

Představte si, jdete potemnělou ulicí a náhle vás přepadne muž. Brutálně vás bije, vy se jen bezmocně chráníte, aby vás smrtelně nezranil. Vidíte, že nedaleko stojí další muž, který venčí psa a s děsem v očích sleduje celý incident. Nakonec vás zločinec okrade a odejde. Ležíte na zemi, nad vámi se sklání onen pozorovatel a teprve teď se vám snaží pomoct. Volá záchranku, policii a stydí se vám pohlédnout do očí. A vy, možná jen v duchu, křičíte: proč? Jaký člověk

mi tak mohl ublížit, a jaký člověk to vše jen sledoval a nepomohl mi? A toto vše vám zanechá doživotní trauma.

Teď uděláme „střih“.

Všichni tři aktéři jste již v prostoru bez času (v nebi) a setkáte se. Protože zde není ego, máte se rádi a nic si nevyčítáte (to je představa, co? Ale takhle to tam funguje).

Vám budu říkat oběť, ten, co vás přepadl je zločinec a muž, co to sledoval, bude pozorovatel. A vy se ptáte: ***hoši, proč jste tohle udělali? Jeden jste mne málem zabil, druhý se jen díval..***

A „hoši“ odpovídají. Zločinec*: mám za sebou jen pár životů. Neumím ještě tolik přemýšlet, chodit pravidelně do práce, makat jako šroub za málo peněz a je pro mne snazší si jídlo a peníze vydobýt pomocí síly a agrese. Ale máš pravdu, já vlastně vůbec nevím, jaké to je, být přepadený, bitý a ponižovaný.*

Pozorovatel: *Já mám životů trochu víc, takže už neloupím a nezabíjím. Již vím, že to není dobře, že se člověk musí chovat jinak.*

Ale ještě jich za sebou nemám tolik, abych pochopil, že musím pomoct slabším a nesmím hlavně přihlížet bezpráví.“

Otočí se na zločince*: po mnoha životech jsem se naučil, že násilí není cestou moudrosti“.* Otočí se k oběti: *ale nemám ještě tolik životů, abych zabránil bezpráví. Já vlastně nevím, jak ti bylo, když tě zločinec tloukl, ty jsi hledal pohledem pomoc u mne a já tě zklamal“.*

A tyto tři duše se v prostoru bez času domluví na dalším společném životě. Opět se narodí jako muži, vše půjde jako obyčejně – škola, rodina, zaměstnání atd. Ale v určitém bodě života se znovu potkají. Tentokrát pozorovatel přepadne zločince a původní přepadený se stane pozorovatelem. Jak celá situace v novém životě bude vypadat?

Bývalý zločinec je přepaden. Nesmíme zapomenout, že v momentě, kdy se duše zrodí na zem, má z paměti „vymazáno“ vše, co prožil před tím a vše, co se dělo v „nebi“. O tom se ještě zmíním.

Zločinec, který v tomhle životě je slušný člověk, leží na zemi a je bit hlava nehlava. Buší do něj bývalý pozorovatel. A bývalý přepadený se jen dívá. Důležité jsou přitom jejich myšlenky.

Přepadený naříká – *proč já, vždyť jsem slušný člověk* (ale my už víme, že právě poznává velmi cennou zkušenost – jak se cítí bezbranný člověk).

Pozorovatel se krčí v křoví a jen se modlí, aby si jej zločinec nevšiml a nepustil se i do něj. (Pochopí, že člověka může brzdit obyčejný lidský strach a že je zapotřebí mnoho životů, aby se této negativní vlastnosti zbavil.)

Bývalý pozorovatel, který je v roli zločince, se za svůj čin dostane do vězení, kde ho bude šikanovat a týrat vězeň a nikdo mu nepomůže. A tak i on pochopí, že pomoci druhým je potřeba.

Tak se tyto tři duše prohozením životních „rolí“ naučily být v kůži toho druhého a prožité zkušenosti si vezmou opět sebou do dalších životů.

Zločinec už ví, že obživu lze získat slušnou cestou, bez násilí, pozorovatel už chápe, že strach může mít každý člověk, ale je potřeba na něm pracovat a zbavit se ho, aby nás nebrzdil ve vývoji a přepadený zjistil, že zločinec je velmi mladá duše, je vlastně ještě dítě, které nemá zkušenosti a teprve se chystá vykročit. A že tím dítětem byl také a teprve životní zkušenosti ho posunuly tam, kde teď je.

V prostoru bez času si sami, dobrovolně připravujeme s ostatními situace, které jsou velmi obtížné, ale pomohou nám posunout se dál ve vývoji.

Ještě se vrátím k tomu, co jsem zmínila.

V momentě, kdy duše opustí tělo, opustí ji ego. V egu jsou všechny lidské vlastnosti (pýcha, závist, lakomství, vlastnictví, nenávist atd.) díky nimž jednáme na zemi a to výhradně k našemu osobnímu prospěchu.

A tak, když si „nahoře“ připravujeme další život, děláme to bez ega, čistě pro náš osobní vývoj, abychom „**pochopili“**. V okamžiku, kdy se duše dostane na zem, vklouzne do ní ego. Člověk zapomene, co si nahoře naplánoval a proč, a na zemi pak běduje a naříká, kolik mu toho „Pánbůh“ naložil. Netuší, že prožívá jen to, co si sám ve spolupráci s ostatními připravil.

A že prožité zkušenosti jsou tím největším bohatstvím, které bude zúročovat pořád dál.

Svatava Zettelmannová

U3V – UKONČENÍ AKADEMICKÉHO ROKU 2017/2018

20. června jsme u nás v domově na Koutkové měli poslední hodinu výuky U3V. Tentokrát neprobíhala klasická výuka, ale konalo se slavnostní předávání Certifikátů o absolvování studia U3V s tématem přednášek „Zdravý životní styl seniorů“. Ocenění a malý dárek přijely předat Bc. Šárka Venkrbcová z VŠP Jihlava, která organizuje výuku U3V, Mgr. Táňa Křížová z KÚ Vysočina - odbor sociálních věcí a RNDr. Jitka Macháčková, která vedla většinu přednášek tohoto ročníku.

Jak je všem známo, přednášky bývají ve školící místnosti v dopoledním a odpoledním výukovém bloku. Celkový počet přihlášených účastníků byl v tomto roce 50 osob. Na přednášky k nám dojíždělo 7 seniorů z DpS Manželů Curieových a 16 posluchačů z řad široké veřejnosti. Našim cílem bylo, aby se obě dvě skupiny posluchačů sešly a povedlo se. Společnými silami se podařilo pro všechny připravit příjemné posezení s malým občerstvením.

Ještě se, ale vraťme na začátek školního roku. V září, když jsme zahajovali výuku 5. semestru U3V, tak Táňu Křížovou napadla myšlenka, „Co kdybychom si vzájemně sdělili rady a typy do domácnosti a zpracovali do sborníku“. Zpočátku to vypadalo, že z nápadu nic nebude. Jak se, ale blížila uzávěrka, příspěvky se jen hrnuly. Paní Křížová, vše zpracovala a vydala prvotinu sbírky „Dobré rady našich babiček“. Všichni jsme byli mile překvapeni z výsledku kolektivní práce a jednotně se shodli, že budeme nadále recepty a moudré rady sbírat a ve vydávání pokračovat.

Bylo to velmi příjemné setkání a věřím, že příští ročník bude neméně zajímavý. Téma pro příští akademický rok je „Naše planeta Země“. Věřím, že se budeme i v příštím roce nadále setkávat, a kdo byste chtěli, můžete se k nám připojit.

Děkuji všem nadšeným a zúčastněným studentům U3V. *Renata Krejčová*

LÉK PROTI RAKOVINĚ

Čeští vědci získali látku, která by mohla být účinná proti všem druhům rakoviny! Na rozdíl od chemoterapie by neměla poškozovat zdravé buňky, ale zabíjet jen nádorové. Objevena byla již v 50. letech minulého století, nemocným však ničila žaludek a střeva. Češi zjistili, jak problém překonat.

Zázračná látka označována DON byla objevena v roce 1953 ve vzorku půdy z Peru, produkují ji bakterie, které v hlíně žijí. Při testování na lidech se ukázalo, že sice pomáhá, ale je toxická. „U většiny pacientů skutečně došlo k ústupu nádoru, ale během týdne i k závažnému poškození zažívacího ústrojí," vysvětlil Pavel Majer z Ústavu organické chemie a biochemie AV ČR (ÚOCHB).

Češi ve spolupráci s americkými vědci z Johns Hopkins University zkusili více než stovku různých úprav původní látky, aby tělu neškodila. A nyní, po 65 letech, se zadařilo! „Naše nové látky, pro-léčiva antimetabolitů glutaminu, tato omezení obchází tím, že k jejich účinku je nejdříve nutná aktivace. K té dochází především v rakovinných buňkách. Ve zdravé tkáni tyto látky zůstávají z větší části pouze v neaktivní, a tudíž netoxické podobě," vysvětlil Majer.

Příští rok má začít klinické testování na pacientech, potrvá až osm let, které povede americká firma Dracen Pharmaceuticals.

Jak buňky nádoru ničí?

Jednou z cest, jak zastavit růst nádoru, je zablokovat rakovinným buňkám přístup k důležitým živinám. V tomto případě dusíku, jehož zdrojem je hlavně glutamin. Látky, které jsou této aminokyselině podobné, mohou jeho metabolismus zablokovat, a tím rakovinnou buňku zabít. Ústav organické chemie a biochemie připravil dvě verze látky, která v těle nahrazuje glutamin a narušuje metabolismus nádorových buněk. Z těch se budou snažit vyvinout. Podával by se podkožní formou, aby neškodil žaludku.

Přišel s tím už profesor Holý (†75)

Pokus vyrobit účinný lék na rakovinu, přímo na nádory lymfatických uzlin, se pokusil i jeden z nejznámějších českých chemiků Antonín Holý (†75). Ten je mimo to i objevitelem řady antivirotik využívaných při léčbě HIV/AIDS, hepatitidy typu B či oparů. Bohužel doktorův lék se ukázal jako nevhodný. Jakmile se totiž začal testovat na lidech, ukázalo se, že je velmi toxický.

Léčivá chůze:

zdravý pohyb, který doslova změní váš život

Chůze je ten nejzákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného. Jedna francouzská studie došla k závěru, že přínosům chůze bychom měli věnovat mnohem větší pozornost, než to zatím děláme. Platí to hlavně s přibývajícím věkem.

Zdravotní přínosy chůze

Přínos chůze u lidí ve věku nad 65 let je přímo neskutečný. Během 12 leté studie o vlivu chůze na tuto věkovou kategorii lidí se zjistilo, že pouze 15 minut chůze snížilo úmrtnost až o 22 %! Uvedený efekt byl ještě výraznější s přibývajícími minutami. Jak uvádí Dr. David Hupin, lékař z Oddělení klinické a pohybové fyziologie z Univerzitní nemocnice v Etienne ve Francii, který se na uvedené studii podílel:

„Věk není žádná výmluva pro necvičení. Je dokázáno, že pravidelná fyzická aktivita má na zdraví mnohem lepší vliv než medicínské terapie. Avšak jen

méně než polovina starších lidí mívá doporučených 150 minut středně namáhavé nebo 75 minut náročnější fyzické aktivity každý týden.“
Uvedené zjištění by nemělo být žádným překvapením. Jelikož chůze je nejzákladnějším pohybem pro člověka, její efekt na různá onemocnění byl důkladně prozkoumán.

Proč lidé ignorují chůzi?

Chůzi většina lidí nepovažuje za takzvané aerobní cvičení, a proto její přínosy ignorují.
Definice „aerobního cvičení“ je, že takové cvičení musí stimulovat srdce a plíce k tomu, aby společně napumpovali do těla extra kyslík pro svaly. Skutečnost je však taková, že k tomuto dochází dokonce i při pomalé chůzi. Samozřejmě, čím rychleji kráčíte, tím je uvedený efekt větší. Zvýšená kardiovaskulární aktivita znamená, že živiny jdou tam, kam musí, aby tělo dokázalo zvládnout uvedené cvičení. Energie se tak vydává, namísto jejího uskladňování. To posiluje vaše orgány, svaly i kosti.

Naše těla se totiž vyvinula pro pohyb, ne pro sezení či ležení. Je bez pochyb, že sedavý způsob života, který nezahrnuje adekvátní množství pohybu, vede k nemocem. Nízké hladiny fyzické aktivity způsobují takzvaný „syndrom úmrtí ze sezení“. Zřejmě jste o takovém syndromu ještě neslyšeli, ale jedná se o reálnou věc, která se považuje za velkou zdravotnickou tíži způsobující každoročně u mnoha lidí vznik vícenásobných chronických onemocnění a dokonce úmrtí. Jak říká staré přísloví: „Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje“. To platí nejen o svalech, ale o každém subjektu, včetně kostí, srdce či plic. A pohyb je život. **Další studie o tom, jak chůze ovlivňuje organismus:**
Studie z roku 2016 zjistila, že zvýšení množství chůze u dětí s obezitou na 45 minut denně, 5 dní v týdnu, dokázalo zvýšit kapacitu jejich plic již za 6 týdnů. Navíc intervalový trénink není jen pro vysoce intenzivní aerobní cvičení.

Střídání rychlé a pomalé chůze zvyšuje vaši kondiční úroveň lépe, než chůze o konstantní rychlosti. Zvláště přínosné jsou procházky venku v přírodě, a to hlavně pro duševní pohodu a zdraví. Prostředí venku bez rušivých vlivů mobilů a počítačů zlepšuje náladu, snižuje stres a snižuje pocity deprese. Navíc sluneční světlo stimuluje v pokožce tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek se v dnešním rozvinutém světě považuje přímo za epidemii. Pokud nemáte možnost jít ven, i chození uvnitř dokáže poskytnout tělu mnohé přínosy. Studie provedená Stanfordovou univerzitou zjistila, že chůze na běžícím pásu uvnitř měla téměř stejný vliv na tělo, jako chůze venku (samozřejmě bez extra bonusu v podobě vitamínu D). Proto, ať už venku nebo v uvnitř, chůze výrazně vítězí nad vysedáváním - co se týče zlepšení mentálního zdraví.

Procházka v parku jako prevence a lék.

Pokud nás něco bolí, instinktivně se toho nechceme dotýkat. Paradoxem však je, že pravidelná chůze zlepšuje mobilitu a snižuje riziko úrazů.

Každé cvičení, při kterém jde o překonávání váhy a gravitace posiluje kosti a pojivové tkáně (vazy, šlachy, chrupavky a klouby), ve kterých se zvyšuje prokrvení a zásobování živinami. Asociace pro artritidu z těchto důvodů vřele doporučuje chůzi jako terapii při bolestech kloubů. Jak uvádí:
„Když nechodíte, klouby jsou ochuzeny o životně důležité živiny, což může přispívat k dalšímu zhoršování jejich stavu a degeneraci“.
Americká asociace srdečních onemocnění uvádí, že obyčejná chůze snižuje riziko vysokého krevního tlaku, hromadění cholesterolu v cévách, infarktu a mozkové mrtvice. Proto doporučuje mít zdravý pohyb alespoň 30 minut každý den, celkem 150 minut týdně (počítá i se dny odpočinku) mírné aktivity nebo 75 minut intenzivnější aktivity. Chůze přitom vůbec nemusí být provedena v jednom kuse, může se rozložit. 15 minutová procházka je stejně dobrá jako 30 minutová. Začněte pomalu a postupně přidávejte.

Zdraví
Vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvwwwwwwwwwwwwwwwwwwvvvvvvvvvvvvvvvvvvv

Vvvv

vvvv

vvvv

vvvv

vvvv

ZNÁMÉ TVÁŘE, NEZNÁMÉ OSUDY

Kdo by neznal stařičkého profesora Hrbolka z komedie Marečku, podejte mi pero! Pro legendárního hereckého barda Františka Kovářika (†98) se tato role stala životní, přestože přišla až v jeho devadesáti letech a za sebou měl stovky jiných divadelních i filmových. Vitální děda však hrál až téměř do posledního dechu – zemřel v den svých 98. narozenin roku 1984.

V mládí se Kovářík pokoušel prosadit i v Americe, vystupoval s krajanskými spolky a pracoval jako dělník.

Narodil se do rodiny plzeňského kameníka jako jedno z devíti dětí. Po svém otci měl převzít řemeslo, ale v mládí prodělal **těžký zápal plic**, kdy chvílemi hrozilo, že nepřežije. Nakonec se zotavil, ale na doporučení lékařů jej otec již nenutil do těžké práce s kamenem. František se vyučil zámečníkem, ale táhlo to k divadlu a také k cirkusu. V Sokole se proto začal věnovat akrobacii. Pak se ovšem v sedmnácti rozhodl **odjet se strýcem do Ameriky**. Živil se tam různými podřadnými pracemi, například byl pomocníkem u řezníka nebo pracoval v tiskárně. Nakonec se v Chicagu dostal ke spolku českých ochotníků, kteří tam pro krajany hráli divadlo. Domů se vrátil až po pěti letech a divadlu už zůstal věrný. Působil v několika venkovských divadelních společnostech, než v roce 1913 přišla nabídka ze **Švandova divadla v Plzni**. Ve stejném roce dostal také svou první

filmovou roli. V němém filmu **Pan profesor, nepřítel žen** si zahrál holiče, snímek se však bohužel nedochoval.

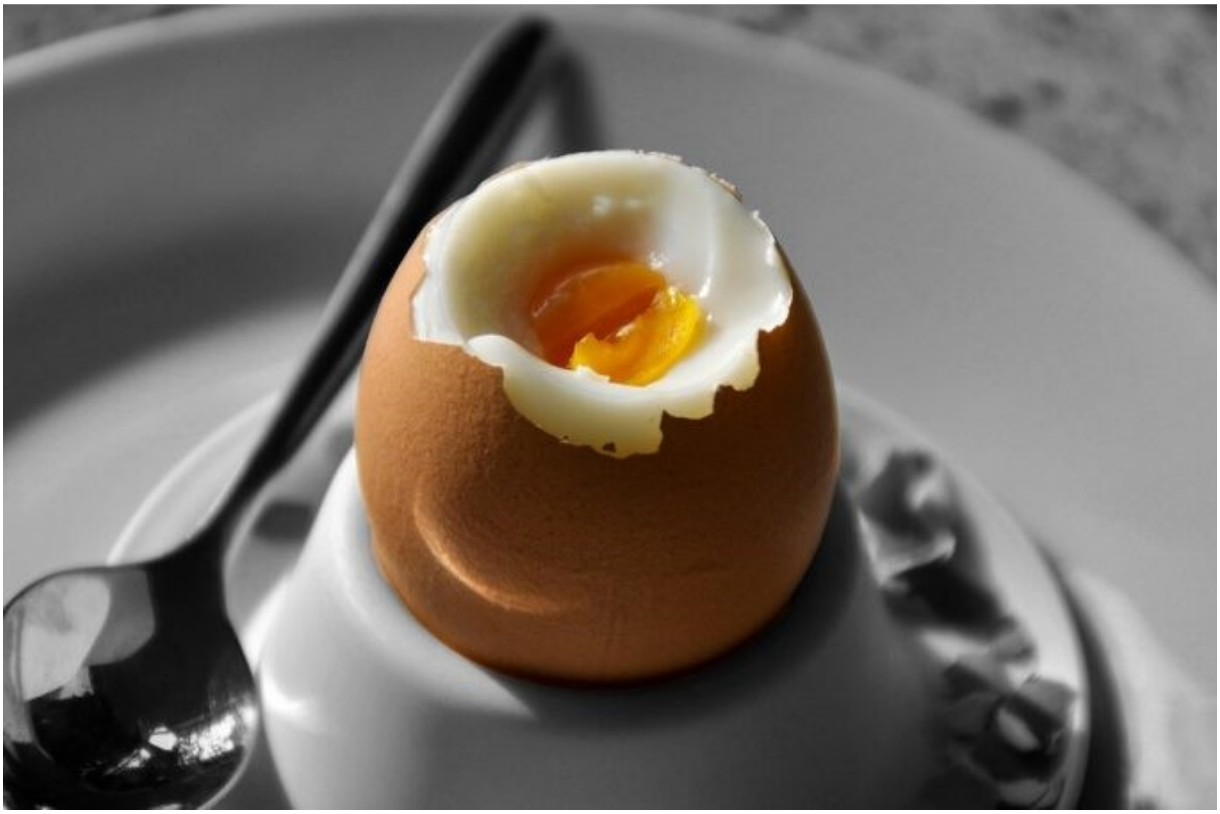
V roce 1917 se mu divadlo stalo málem osudným. Chybělo málo, a **přišel o ruku**. Tehdy se totiž jako rekvizity používaly na divadle skutečné meče. Při jednom souboji na jevišti byl Kovářík zasažen do ruky, **ostří meče mu proťalo tepnu**. Dlouho hrozilo, že mu končetinu budou muset amputovat. Kovářík se rozhodl pro svéráznou samoléčbu – na čas žil jako pravý poustevník. Nechal si narůst plnovous, **přestal pít i kouřit a chodil bosky** na dlouhé procházky, a to i v zimě ve sněhu. V roce 1919 se vydal na **pěší putování po Čechách**, přivydělával si opravami hrnců a po hospodách hrál pro děti loutkové divadlo. V roce 1920 získal angažmá ve **Vinohradském divadle** a zůstal tam až do roku 1959, kdy odešel do důchodu. Dál však aktivně působil ve filmu a televizi.

Jeho drobná postava a milá venkovská tvář ho předurčovaly pro role **různých dědečků**, strejčků, blázínků, tuláků a podobných postav. Staré muže hrál už od středního věku, kdy mu nebylo ani čtyřicet.

Nezapomenutelným byl třeba jako starý mlynář v klasické pohádce **Pyšná princezna**. Často také hrával kantory či ředitele škol. Nikdy na divadle ani ve filmu nevytvořil velkou nebo hlavní roli, avšak i ve svých malých postavách a postavičkách uměl plně zaujmout a dokázat, že je velkým hercem. Hrál opravdově, realisticky, jeho hřejivý lidský projev a milý humor **přinášel lidem potěšení**.

Naposledy se objevil ve filmu **Faunovo velmi pozdní odpoledne** jako roztomile senilní stařík, kdy hlavnímu protagonistovi říká: *"Už nejste žádný mladík, mladíku. A bude to ještě horší. Věřte mi, já mám zkušenosti."* Bylo mu tehdy 97 let a patřil mezi nejdéle aktivně působící české herce. Rok nato zemřel. Jeho role profesora češtiny a věta ***"Marečku, podejte mi pero"*** se ovšem staly nesmrtelnými.

Když sníte vajíčka, s vaším tělem se stane těchto 12 věcí



Zřejmě o tom neslyšíte často, ale vajíčka si skutečně zaslouží, aby se nazývala „super potravinou“. Dietologové uvádějí, že patří mezi nejvýživnější potraviny na světě.

Jsou bohaté na živiny jako například bílkoviny, aminokyseliny, železo či antioxidanty. Hodí se sportovcům i lidem, kteří se snaží nabrat svalovou hmotu.

Vajíčka je nejlepší jíst celá, neoddělujte proto žloutky od bílků. Zatímco bílky jsou bohaté především na proteiny, žloutky obsahují látku cholin, který je prospěšný při trávení tuků.

Proto, pokud se snažíte zhubnout nebo si udržet zdravou váhu, vajíčka jsou tou potravinou, která by na vašem talíři určitě neměla chybět.

Při koupi vajíček se vždy snažte vybírat ta, které jsou od slepic z volného chovu, nejlépe v bio kvalitě. Pokud taková neseženete, i běžná jsou stále velmi zdravé.

Jak uvádí Dr. Molly Morganová, specialistka na stravu pro sportovce, žloutky vajíček mohou mít různou barvu, to závisí na druhu slepic.

Nutriční hodnota vajíček je vždy téměř totožná. Konzumovat můžete jak vejce naměkko, tak i na tvrdo, případně si z nich udělat míchaná vejce či volské oko.

Pojďme se nyní blíže podívat na 12 věcí, které se s vaším tělem stanou, když budete hodně konzumovat vajíčka.

1) Dodají tělu všechny potřebné aminokyseliny

Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciální si tělo dokáže vyrobit samo, esenciální však ne, a proto mu je musíme dodat ve stravě.
Vajíčka obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

2) Regulují cholesterol

Vysoký cholesterol může způsobit mnohé zdravotní problémy. Dělíme ho na dobrý a špatný. Vajíčka mají sice vysoký obsah cholesterolu, ale toho dobrého, proto se jejich konzumace ani ve zvýšeném objemu nemusíte obávat.

3) Posilují imunitu, štítnou žlázu a srdce

Na posílení imunity, aby zvládala boj s nemocemi, viry či infekcemi, jezte denně 2 vajíčka. Obsahují totiž až 60% doporučené denní dávky selenu
Selen je velmi důležitý nejen pro imunitu, ale i pro regulaci hormonů štítné žlázy. Děti by také měly jíst vajíčka. Nedostatek selenu u dětí může vést k rozvoji Keshanské choroby (oslabení srdce). Platí to i pro dospělé.

4) Chrání cévy

LDL, respektive špatný cholesterol (nízké hustoty) se lepí na stěny cév, což pak vede k arterioskleróze.
Na druhé straně, HDL cholesterol (vysoké hustoty) z cév nánosy LDL cholesterolu odstraňuje.
Vědci potvrdili, že čím je molekula cholesterolu větší, tím je lepší. Lidé s vysokou hladinou LDL cholesterolu riskují rozvoj kardiovaskulárních onemocnění.
Právě vajíčka obsahují sice mnoho, ale dobrého HDL cholesterolu, čímž chrání vaše cévy.

5) Stimulují mozek

Cholin obsažený ve vajíčkách je součástí membrán nervových buněk. Je také nezbytný při syntéze dalších látek důležitých pro váš mozek.
Přes 90% obyvatelstva má dnes ve stravě nedostatek živin, které jsou potřebné pro dostatečnou tvorbu neurotransmiterů.

Studie ukázaly, že nedostatek cholinu způsobuje neurologická onemocnění a zhoršuje kognitivní schopnosti.

6) Zlepšují kvalitu zubů a kostí

Vajíčka patří vedle slunečního záření mezi jeden z nejvydatnějších zdrojů vitamínu D, který je potřebný pro dobrou kondici svalů a kostí.
Vitamin D zlepšuje absorpci a využití vápníku z jídla. Je také důležitý pro srdce, střeva a celkový metabolismus.

7) Zkvalitňují pokožku a vlasy

Nemůžete očekávat, že budete mít kvalitní vlasy a pokožku bez látek nacházejících se ve vajíčkách. Jde hlavně o vitamíny B2, B5 a B12.

8) Zlepšují zrak

Vaječné žloutky obsahují lutein a zeaxantin.
Tyto látky snižují riziko vzniku věkem podmíněné makulární degenerace a kataraktů, které jsou dvěma hlavními příčinami špatného vidění a slepoty ve vyšším věku.
Podle studie publikované v Americkém žurnálu klinické výživy, pravidelná konzumace vaječných žloutků zvyšuje hladinu zeaxantinu v těle o 114 až 142%.
Hladiny luteinu vzrostou o 28 až 50%.

9) Podporují hubnutí

Pokud se snažíte zhubnout, pak se nedívejte jinam než na vajíčka. Dokáží vám pomoci spálit tuk a shodit kilogramy navíc.
Osm týdnů trvající studie zjistila, že lidé konzumující vajíčka zhubli o 65% více než ti, kteří je nekonzumovali.
Jelikož mají přímo ideální nutriční hodnoty, tak zajistí, že vám během hubnutí či diety nebudou chybět žádné důležité živiny. Vejce můžete jíst na měkko i na tvrdo.

10) Dodávají pocit zasycení

Vajíčka jsou bohatá na bílkoviny. Někteří experti je dokonce používají jako míru pro měření množství bílkovin.
Studie potvrdily, že potraviny bohaté na bílkoviny ovlivňují chuť k jídlu. Na seznamu potravin, které vás zasytí, jsou vajíčka někde na jeho vrcholu.

11) Snižují stres a úzkost

Již jsme se v předchozím bodě zmínili o esenciálních aminokyselinách.
Aminokyseliny totiž také výrazně ovlivňují vaše duševní zdraví.
Studie z roku 2004 provedená Národní akademií věd v USA ukázala, že stres a úzkost můžete zredukovat úpravou hladiny serotoninu v těle.
A právě aminokyselina L-tryptofan je stavebním prvkem, ze kterého tělo vytváří uvedený „hormon štěstí“.

12) Zvyšují energii a potlačují únavu

Vitamin B2 a další vitaminy skupiny B jsou dobré pro tvorbu energie, protože se podílejí na přeměně potravy na palivo pro buňky.
Pouze jedno vajíčko obsahuje až 15% denní doporučené dávky vitamínu B2.
Vajíčka nejen dodávají vašemu tělu energii, ale ho i tónují (zeštíhlují, zlepšují poměr mezi svalovou hmotou a tělesným tukem).

Splněné přání:

Naše klientka určitý čas svého mládí prožila ve Velkém Meziříčí v těsné blízkosti zámku. Přání zavzpomínat na ten čas s paní hraběnkou Podstatskou bylo možné po předchozí domluvě uskutečnit. Přátelské setkání s hraběnkou Podstatskou a jejím bratrem hrabětem Podstatským bylo dalším příjemným zážitkem.

Přiblížení historie rodiny s hrabětem Janem Podstatzky v rozhovoru pro MF DNES:

Majitel zámku ve Velkém Meziříčí, hrabě Jan Podstatzky - Liechtenstein.

Zámek ve Velkém Meziříčí dostala zpět v restituci rodina Podstatzkých-Lichtensteinů. Rozsáhlý historický objekt je dobře udržovaný, majitelé se sem přestěhovali natrvalo. Zámek, či spíše jeho obyvatelé se nesmazatelně zapsali do historie. Kde je Velké Meziříčí, to moc dobře věděl císař Josef II. stejně jako následník trůnu František Ferdinand d'Este.

Jan Podstatzký – Lichtenstein

Jan Podstatzký-Lichtenstein, celým jménem Johann Nepomuk Anna Maria Hypolit, se narodil v roce 1937. Manželka Anita de Lorgeril pochází z Bretaně. Mají tři syny. Podstatzky pracoval pro Ottu von Habsburka. Také působil v bance a jako manažer velké stavební firmy.

Zámek Velké Meziříčí rodině zabavili komunisté v roce 1948. V rámci restitucí ho dostala zpět počátkem 90. let. Rodiče Jana Podstatzkého za války nepodlehli tlaku doby a nekolaborovali s Němci. Historie rodu sahá až do roku 1341.

Jiná větev rodu dřív vlastnila zámek v Telči a Veselíčku. Její příslušníci ovšem kvůli kolaborantství o rozsáhlý majetek přišli už po válce.

Vaše rodina se sem vrátila po roce 1989, teď tu v Meziříčí hospodaříte se sestrou a bratrem. Vás sem následovali manželka a synové. Máte desítky zaměstnanců, lesy, rybníky, opravujete větší vilu v Zahradištích. Jak vás místní přijali zpět?Neuvěřitelně dobře. Opravdu. Jsou na nás moc milí. Občas se tu za mnou na kus řeči zastaví některý z mých dětských přátel. Jsem tu strašně rád, byť už jsem nevěřil, že se ještě někdy vrátíme.

Mluvíte výborně česky. Jak jste si udržoval řeč v emigraci?
Češtinu jsem v emigraci úplně zapomněl a učil se ji pak znovu. Moje žena je Francouzka, děti vyrůstaly ve Španělsku. Ponejvíc se doma bavíme španělsky. Hlavně když si potřebujeme něco ostřeji vyříkat, bývá to ve španělštině. Má to své výhody, okolí nám nerozumí. *(smích)*

Historie zámku v Meziříčí je úzce propojená s Habsburky. Je tu vystavený smuteční náhrdelník císařovny Marie Terezie - dárek jejího syna císaře Josefa II. majitelce meziříčského panství

Eleonoře Liechtenstein. Prý i díky ní se nakonec stavěla císařská silnice přes Velké Meziříčí…

To je pravda. Josef II. byl velkým obdivovatelem Eleonore. Jenže ona už byla vdaná a jeho intenzivním návrhům vytrvale odolávala. A odolala. Byla moc krásná, a tak se nebylo císaři co divit. Náhrdelník je z tmavých kamínků, je to patrně vybroušené zkamenělé uhlí nebo něco podobného, možná jsou to nějaké polodrahokamy. Moje maminka ho vždy nosívala u sebe, když jsme někam jeli. Mívala ho v kapse, je to taková naše důležitá rodinná památka.

V otevřeném automobilu vašeho dědečka hraběte Františka Marii Harracha z Meziříčí jel v Sarajevu následník trůnu František Ferdinand d'Este onu osudnou neděli 28. července 1914. Vůz řídil Harrachův oblíbený řidič Leopold Lojka, původem z Telče…

Je to tak. Hrabě Harrach byl tajným radou nebo chcete-li pobočníkem Františka Ferdinanda. Přátelili se. Následník trůnu zahynul při sarajevském atentátu spolu s milovanou manželkou Žofií Chotkovou na zadním sedadle v autě mého dědečka, který stál na stupátku v tomtéž voze vzadu vedle Žofie. Budoucímu císaři po atentátu stíral ze rtů kapesníkem krev. Ten zakrvavený kapesník bývá vystavený tady na zámku, v současnosti je ale zapůjčený v Národním muzeu. A představte si, že já ten původně dědečkův vůz poprvé na vlastní oči viděl až loni. Je vystavený ve vídeňském muzeu. Parádní kousek, značka Gräf & Stift, rok výroby 1911. Je to solidní velké auto, to jsem byl docela překvapený. Před několika dny mi dokonce došel dopis z Prahy od Lojkových, to je vzdálená rodina onoho řidiče. Uvnitř byly pohlednice právě s tím autem.

Leopold Lojka byl podle všeho oblíbenec vašeho dědečka, když dostal takovou důvěru - řídit auto s následníkem trůnu.

Asi ano. V roce 1908 dědeček, hrabě Harrach, zdědil meziříčské panství. O rok později tu byly obrovské císařské manévry, kterých se účastnilo 60 tisíc vojáků. Sám císař František Josef I. a německý císař Vilém přespávali tady na zámku. A byl tu i František Ferdinand d'Este. Lojka byl při manévrech zraněn, kurýroval se u nás na zámku. Dědeček mu dal

práci, Lojka se naučil řídit. Do dalekého Sarajeva jelo auto v červenci 1914. Částečně ho řídil Lojka, částečně jelo na nákladním vlaku.

Po atentátu Lojka z dědečkových služeb odešel.
Ano. Trochu se lišila jejich interpretace těch nešťastných chvil. Myslím, že si s dědečkem něco řekli, neshodli se.

Lojka pak měl mimo jiné hospodu v Brně, kde ve 20. letech i zemřel. Hrabě Harrach po roce 1918 pozitivně vplul do nových českých dějin, podporoval mladou republiku, věnoval se rybníkářství, lesnictví. Byl velký cestovatel. Podílel se na charitě, byl mecenášem umění a sportu, byl v mnoha spolcích, lidé ho prý ve městě měli rádi.
To měli. S Alicí Masarykovou zřídil centrum Červeného kříže ve svém zámečku v Zahradištích. V Meziříčí v roce 1929 založil rybářsko-hydrobiologickou stanici.

Vy jste se narodil v roce 1937, v témže roce, kdy František Harrach zemřel. Jaké bylo dětství ve Velkém Meziříčí?
Narodil jsem se na zámku v Janovicích u Rýmařova, ale maminka chtěla sem do Meziříčí. Zámek se jí moc líbil, měl krásné vnitřní vybavení. Dětství tu bylo úžasné. Pamatuju si na kamarády - děti z města, které za námi třemi sourozenci chodily. Vzpomínám na hry v parku, sáňkovalo se a lyžovalo. Válka se nás dětí nijak nedotýkala. To rodiče zvládli. Tatínek byl striktní odpůrce Hitlera, schovával odbojáře. V mých vzpomínkách ale zůstala jedna úžasná bytost, naše vychovatelka Berta Němcová. Pocházela z Náměště nad Oslavou, zemřela teprve před několika týdny. V Náměšti pracovala na zámku pro rod Haugwitzů. Ona se s námi dětmi něco nazlobila. Měli jsme ji ale moc rádi. Byla to rázná, ovšem báječná žena.

Bylo něco, co vám z dětství utkvělo v paměti tak, že když jste se vrátil po emigraci, hned se vám to vybavilo?
Vůně prostoru za bílými kovovými prosklenými dveřmi pod schodištěm. Vůbec se nezměnila, to je pro mě vůně domova, kterou jsem tam po návratu opět našel. A rád vzpomínám na topinky s česnekem. Ty nám Berta dělala, jen když maminka na pár dní někam odjela. Berta vždycky řekla: Vy jste takoví chudáčci neduživí. Potřebujete česnek, ten je zdravotní. A nadělala

nám hromadu topinek. Maminka pak po návratu natáhla nos a začala hubovat: Co to tady zase bylo, zas ten česnek tu páchne. *(smích)*

Emigrovali jste hned po únoru 1948?

Ano, počátkem března. Jeli jsme vlakem. Na hranicích nám zabavili osobní věci a nechali nás tam čekat. Báli jsme se, že přes hranice neprojdeme. Naštěstí se střídaly směny, jeden solidní člověk nám řekl, ať se schováme do vagonu pro dobytek. Měli jsme strach, že nakonec vagon doputuje do Jugoslávie, to by byla snad ještě větší pohroma než zůstat doma. Ale pár kilometrů za hranicemi nám otevřel rakouský policista a věděli jsme, že máme vyhráno. Následoval Linec, Švýcarsko, Itálie, Chile. Tam to bylo hlavně pro rodiče těžké, bylo to tam příliš jiné než v Evropě. Já jsem pak žil a pracoval ve Francii, Německu, Španělsku.

Deset let jste pracoval i pro Otto von Habsburka, který zemřel před dvěma roky. Jaký byl?

Vzdělaný, konzervativní, velmi respektovaný, inteligentní. Spolupracoval jsem s ním v době, kdy se utvářelo Evropské společenství. Byl jsem mladý. Domlouvali jsme schůzky ministrů různých zemí a podobně. Postupně se z toho rodily základy dnešní Evpropské unie.

Když se na tento celek podíváte dnes, myslíte, že původní myšlenka došla svého naplnění?

Když v Evropě zůstane každý stát sólo, nebude v rámci celého světa znamenat vůbec nic. Obyvatelé na druhé straně světa nevědí, kde je Rakousko nebo Česká republika. Ale vědí, kde je Evropa. Podívejte se na rozmáhající se Indii, Čínu, podívejte se na Severní Ameriku…

Žil jste hodně let ve Španělsku, které se teď zmítá v obrovských potížích, byť je v Evropské unii. Co je špatně?

Jednak máme celosvětovou krizi. Ale ve Španělsku byla dlouho slušná hospodářská situace. Problémy začaly v době, kdy tamní ministr financí začal tlačit na zvyšování daní. To je vždy ošemetné. Do určité nízké hranice jsou lidé ochotní daně zaplatit, peníze do státního rozpočtu připlují. Od určité hranice si ale řeknou - nedám státu ani korunu. A to je cesta z kopce dolů.

Jak jste spokojený s výsledkem nedávných českých prezidentských voleb?

Celá rodina jsme volili Schwarzenberga. Má kontakty v zahraničí, mohl by dobře reprezentovat, dojednávat věci pro republiku venku. Jeho jméno lidi táhlo i proto, že si řekli - on má dost, on nebude krást. Tady, ale i jinde totiž někteří lidi kradou jak blbí. Jeho výsledek přes 45 procent je výborný a v českých zemích na někoho s jeho jménem úctyhodný. Ale upřímně - já tam viděl mezi těmi devíti kandidáty jen dva schopné. A to byl Schwarzenberg a Zeman. Kdyby nepostoupil do druhého kola ministr, dal bych hlas Zemanovi. Je sice obklopený asi divnými lidmi, ale je to silná osobnost, velmi inteligentní, je stratég. Jen není diplomat. Obávám se, že při cestách do zahraničí bude muset s touto vlastností něco dělat. Tam se svou prořízlou pusou pochodí jen těžko.

Řekl jste doslova: Lidi tady i jinde kradou jak "blbí". Máte s tím osobní zkušenost?

Naše rodina dostala zámek ve Velkém Meziříčí zpět v restituci a od roku 1996 ho dává dokupy. Střecha, zajištění statiky - zdi směrem k řece hrozily zřícením, základy jsou stažené ocelovými lany. A spoustu dalších věcí jsme museli udělat, aby zámek byl v tom uspokojivém stavu, v jakém je nyní. To nás stálo dohromady 35 milionů korun. Pak jsme se jeli podívat na hrad Pernštejn, když ho znovu otevírali poté, co vyhořel. Krásné. Zeptali jsme se kastelána, co stála oprava místnosti, ve které jsme se zrovna nacházeli. Řekl 60 milionů korun. U nich jedna místnost stála tolik, u nás celý zámek jen asi polovinu. Ale to je obecný problém. Strašně se tu nadhodnocuje cena všeho možného.

Šlechtické tituly tu pozbyly platnost už v roce 1918. Přesto se Schwarzenbergovi často říká kníže a vám, předpokládám, hrabě. Dělá vám to dobře?

Jsem Jan Podstadzký. Když někdo řekne "pane hrabě", nezlobím se. Ale šlechtické tituly neplatí už skoro nikde v Evropě. To je prostě realita.

Zdroj: https://zpravy.idnes.cz/rozhovor-s-janem-podstadzkym-majitelem-zamku-velke-mezirici-ptc-/domaci.aspx?c=A130131_1883715_jihlava-zpravy_mv

Bingo se studenty

Hudební vystoupení – p. Pecháček

Zahradní terapie

Vystoupení gymnastek

Soutěž v pétanque – krajské kolo. (Suchý pétanque)

Postoupili jsme! 2. místo. Pojedeme na Morava Cup do Zlína.

Výlet do Jaroměřic nad Rokytnou. Návštěva rodiště.
Prohlídka hraček z půdy. Procházka v zámecké zahradě.

Výlet do Velkého Meziříčí. Procházka po okolí.
Návštěva paní hraběnky a pana hraběte Podstatzkých. *(viz foto)*

Kavárnička. Oslava narozenin. Hudba: Kmochovi sirotci.

Až se nás zima zeptá, co jsme dělali v létě..

Natíráme košíčky. Připravujeme se na vánoční jarmarky. ☺

Urodilo se dost na několik „táčů“

Cvičíme i sportujeme, vždyť pohyb je půl zdraví

Vyrábíme i pečeme, máme radost, když jsou za námi vidět výsledky

Rádi se pobavíme a zatancujeme

Nejrychlejší zvíře na světě

Troufám si tvrdit, že mnozí z nás při otázce na nejrychlejší zvíře planety pomyslí na geparda, který může vyvinout rychlost až 100 km/h. Gepard je jistě králem rychlosti na zemi, ale nejrychlejším zvířetem planety není.

Tím nejrychlejším tvorem naší planety je Sokol stěhovavý. Tento sokolovity pták se vyskytuje téměř po celém světě. Váží okolo půl kila (samci) a těžší samice okolo jednoho kilogramu. Rozpětí křídel mívají mezi 85 – 115 cm a jejich zbarvení je variabilní dle jejich výskytu. Sokol stěhovavý loví převážně ostatní ptáky za letu a to tak, že na ně nalétává z výšky a na kořist pod sebou útočí svými pařáty. Při střemhlavém letu dosahuje Sokol až 300 km/h a bylo mu dokonce naměřeno maximum 389 km/h.

==========

Největší ulovený kapr na světě

Největšího kapra na světě se podařilo vytáhnout z jezera Euro Aqua u města Tapolca v Maďarsku a tento rekord má na svědomí člen pardubického rybářského týmu pocházející z jihomoravských Milotic **Tomáš Krist**, který si sem zajel po druhé v životě na ryby. Kolos, který mu uvízl na udici měřil **125 cm** a vážil **47,8 kilogramů**.

Více než dvacetiletého kapra ulovil Tomáš na návnadu zvanou „Boilies na bázi kukuřice“. Obří kapr však neskončil na talíři, ale byl znovu puštěn do maďarského jezera poblíž Balatonu.

Tomáš Krist je mimo jiné také znám jako vinař, který vlastní Vinařství Krist.

POMŮCKA: IBA	ZN. PROMÉTHIA	PRRR	PLANETKA	NÁJEMNÝ AUTOMOBIL	TAJENKA	MUŽSKÉ JMÉNO (16.11.)	Peníze jsou ... Eugen Brikcius			
OUŠKO K ZAVĚŠENÍ										
JEDINEC VZNIKLÝ MUTACÍ							ZN. OLOVA	ROZEŽÍRÁNÍ	ALENČIN	CHARA
	BULHARSKY JESTLIŽE	JEDEN PŘEDMĚT ZE SKUPINY / KOLEM								
SLOVEN. SPOJKA			ŽENSKÉ JMÉNO (11. 4.) / VZOR							
KOCOUR NÁŘEČ.				KÓD ARGENTINY / ANGLICKY MAMINKA			PRAŽSKÁ INFORMAČNÍ SLUŽBA / ALKAN			
SÍDLO ŘECKÝCH BOHŮ						ITALSKÁ SOPKA / NÁŠ KOMIK				
	OZDOBNÁ DROB-NŮSTKA	POKROPENÁ / OCHRANA							JEZDECKÁ DRUŽINA	SLOVAN-SKÝ VĚRO-ZVĚST
PŘITAKÁNÍ			BOCHÁNEK / TÝKAJÍCÍ SE ANTIKY							
FILIPÍNSKÉ SÍDLO				TARIFY / OBLEVA						
LEVHART							TROFEJ INDIÁNŮ	MPZ ÍRÁNU / UZAVŘÍT PRŮCHOD		
ZAHRADNÍ STAVBA						MRCHOŽRAVÍ PTÁCI				
	SPZ SCHLEIDEN (NĚMECKO)	ODLIŠNÍ (SL.) / POLOVODI-ČOVÝ OBVOD (OZN.)				ZN. KILO-KALORIE / SPZ KOLÍNA				
POUŽÍVANÝ K SETBĚ					INICIÁLY PORTEROVÉ / ZN. KRYPTONU				DĚTSKÝ POZDRAV	ZKRATKA PRO SLEČNU
SPZ LITOMĚŘIC				ZHROUCENÍ						
POBÍDKA				TEN, KDO ČASTO REPTÁ						

Pokuste se doplnit dle počátečního vzoru.

„A“

zvíře.....Antilopa..*vzor*
pták.....
povolání.....
barva.....
ovoce.....
město.....
zelenina.....
jméno.....
ryba.....
hmyz.....
příjmení.....
květina.....
barva.....

„B“

zvíře....B.....
pták.....
povolání.....
barva.....
ovoce.....
město.....
zelenina.....
jméno.....
ryba.....
hmyz.....
příjmení.....
květina.....
barva.....

„C“

zvíře....C.....
pták.....
povolání.....
barva.....
ovoce.....
město.....
zelenina.....
jméno.....
ryba.....
hmyz.....
příjmení.....
květina.....
barva.....

„D“

zvíře.....D.....
pták.....
povolání.....
barva.....
ovoce.....
město.....
zelenina.....
jméno.....
ryba.....
hmyz.....
příjmení.....
květina.....
barva.....

Vyprávěj..

Příběh, který budu vyprávět, se stal jedné z našich mladších klientek. Jak se mi svěřila, dosud o něm nikomu neřekla.

Naše rodina bydlela v malé vesničce, kde si všichni tzv. „viděli do talíře“. Když se narodila šestá dcera, tatínek zvolal: Mařenko a dost. Nebo tady budeme mít ženskou jedenáctku.

Náš dům byl obklopen zahradou, ve chlévě se o střechu nad hlavou dělila kráva Stračena s kozou Lízou a v kurníku pobíhalo několik slepic. U domu stála stodola, kolem které se muselo projít, aby se člověk dostal do obytné části domu. Stodola sloužila k obvyklým věcem, skladovali jsme v ní seno, byla zde mlátička a sekačka na kopřivy. Ale bylo to i mé „útočiště“, nedivte se, bylo mi sotva 12 let. Milovala jsem totiž zvířata všeho druhu, hlavně ta divoká. A tak měla v různých bednách a ohrádkách svůj domov stvořeníčka, která jsem někde našla. Zajíček, který ležel zraněný v poli, různé kobylky a cvrčci, morčata, bažantí slípka a dokonce lasička Tonka, kterou jsem pojmenovala po své nejstarší sestře. Zvířata byla mou láskou a já se o ně starala jako máma.

Sedmnáctiletá sestra Tonička chodila do 4 km vzdáleného městečka, kde se s několika děvčaty učila šít. Má sestra byla moc hezká a tak není divu, že se mládenci okolo ní jen točili. Jí se ale líbil pouze jeden, jmenoval se Josífek, stejně starý jako Tonička a byl synem bohatého řeznického mistra. Měli i krámek, kde prodávala Josefova matka. Syna vychovávali jako pána. Navštěvoval výbornou školu, a protože to byl citlivý a nadaný hoch, učil se hře na klavír u soukromého učitele. Otci totiž bylo jasné, že ze syna žádný řezník nebude, ale nevadilo mu to, pyšnil se tím, že v rodině bude studovaný člověk.

Josífek čekával na Toničku před dílnou, až skončí a pak ji doprovázel domů. To se nelíbilo jak jeho rodičům, tak ani mně. Rodiče si mysleli na bohatou nevěstu a mně se nelíbilo, že mi moji nejmilejší sestru chce odvést nějaký „hejhula“.

A tak jsem vymyslela plán. Když jednou zase doprovázel Josífek Toničku domů, jako obyčejně ji u dveří podal ruku, počkal, až vejde a odcházel. Musel jít kolem stodoly. A já mu přichystala překvapení. Věděla jsem, že ač je synem řezníka, zvířat se hrozně bojí. Proto jsem počkala, a než se rozloučil s Toničkou, rychle jsem přivázala Stračenu s Lízou k plůtku, takže stály chlapci v cestě. Schovaná za vraty, jsem sledovala, co se bude dít. Josífek s vytřeštěnýma očima pozoroval dvě “obludy“, které nespokojeně trhaly provazem a bučely a mečely jako o život. Chudák se rozhlížel kolem a hledal, kdo ho zachrání. Snažil se obě zvířata obejít a dostat se k plůtku. To se mu podařilo, a protože u branky bučela Stračena, vyhoupl se přes plot a skončil v kopřivách. Vyškrábal se na nohy a upaloval, jen se za ním prášilo. Další dva dny se u nás neukázal. Tonička nevěděla, co se děje. Třetí den se ale opět objevil. Doprovodil Toničku domů, ale pořád se nervozně rozhlížel. Já byla připravená. Z bedny jsem vypustila svoji milovanou lasičku Tonku. Byla přítulná a milovala dlouhé kalhoty, po kterých se dokázala vyšplhat až na rameno. V momentě kdy Josífek procházel kolem vrat, vystřelila jako blesk a už se šplhala po chlapcově nohavici nahoru. Josífek řval jak na lesy, mával rukama, kopal nohama, ale lasička se nepustila. Až když zakopl a padl na zem, pustila se ho a byla pryč. Už jsem ji nikdy neviděla. A Josífek? Ten už k nám nepřišel. Když se rodiče ptali Toničky, řekla, že neví, co se stalo, ale že se povídá, že odešel studovat do města. Já jsem strachy ani nedutala, že se vše provalí. Tím ale náš příběh nekončí.

Tonička si za nějaký čas našla šikovného mládence, kterého si i vzala a odstěhovali se do vesnice o nějaký ten km dál. Já jsem po skončení školy odešla do města a nastoupila do učení do pletařské dílny. Na konci mého učení mi bylo již 18 let. S děvčaty jsme chodily do kina a na procházky. Jednou jsme procházely okolo školy, kde se z otevřených oken linula nádherná hudba. Zůstala jsem stát pod oknem a okouzlená jsem poslouchala. Děvčata to brzy přestalo bavit a pokračovala v procházce. Ještě i poté, co dozněly poslední tony, stála jsem na místě jako přimražená. Náhle se v okně objevila

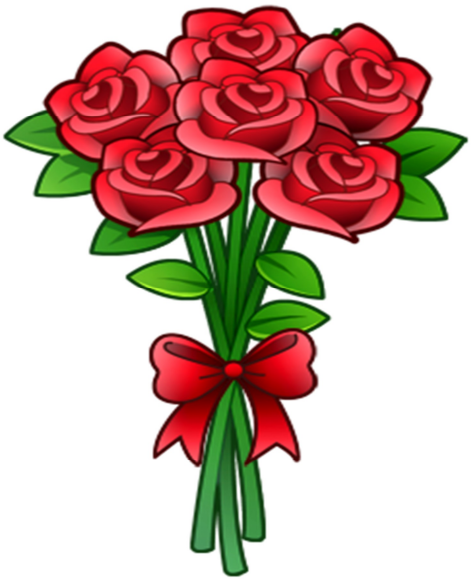
mužská tvář. Krve by se ve mně nedořezal. Josífek. Vlastně ne – Josef. Z drobného ustrašeného chlapce se stal mladý pohledný muž, který si mě tak pozorně prohlížel, až jsem zčervenala jako růže. On mne v první chvíli nepoznal, nabídl mi doprovod a po čase i manželství. A já jsem se teprve po letech ke všemu přiznala jak svému muži, tak i Toničce. Nutno dodat, že mi oba odpustili..

Zpracovala Svatava Zettelmannová

Pro zasmání…
Xxxx

V červenci a srpnu oslaví své narozeniny:

paní Pisková Božena
paní Vognarová Věra
paní Handlířová Ludmila
paní Paulasová Božena
paní Mišková Erika
pan Mach Eduard
pan Kuchařík Miroslav
paní Janová Hana
pan Krejčí Lubomír
paní Jašová Anastázie
paní Ježková Marie
pan Háva František
paní Cejpková Marie IIIp.
paní Sýkorová Naděžda
paní Macková Růžena



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

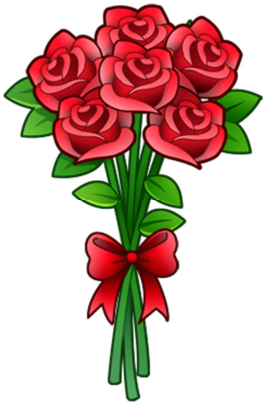
Vítáme nové obyvatele:

paní Kapinusovou Vlastimilu
paní Nováčkovou Růženu
pana Neterdu Jana

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Jeřábková Marie
paní Číhalová Marie
paní Karbašová Vlastimila

V červenci oslaví své narozeniny:



Paní Božena Janáková
Paní Růžena Štědrá
Paní Božena Uhlířová
Pan Zdeněk Klimus

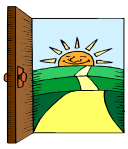
V srpnu oslaví své narozeniny:

Paní Zdenka Lipoldová
Pan Jiří Šoltéz

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

Vítáme nové obyvatele:

paní Květoslavu Bartákovou



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:
pan Bohumil Maštalíř
paní Anna Kocmánková

Život je stále plynoucí proces, v jehož průběhu se vždy objeví nějaké nepříjemné věci - mohou zanechat jizvu, ale život přece plyne, a pokud se zastaví, zvětrá stejně jako voda. Jdi statečně kupředu, můj příteli, protože každá zkušenost je lekcí.

„Dovede-li se člověk zasmát sám sobě, nevyjde ze smíchu po celý život.“

„Nikdy toho nechtěj moc vědět. Čím méně toho člověk ví, tím snadněji se mu žije. Vědění činí člověka svobodným - ale nešťastným.“

„Rozdávat rady je zbytečné. Moudrý si poradí sám a hlupák stejně neposlechne.“

Tajemství úspěchu v životě není dělat, co se nám líbí, ale nalézt zalíbení v tom co děláme.

Život je plný zklamání a je to celkem v pořádku. Maso chutná nejlíp po hladu a postel je nejměkčí po těžké cestě.

Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili.

Koutkova - Kubešova

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettelmannová, Renata Krejčová
(zaměstnanci domova)
Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků
SENIORSKÝ KOUTEK
Vydává:
Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč