

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 3

BŘEZEN 2018

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Kdo vymyslel...

Zdraví

Znamé osobnosti

Přečetli jsme za vás...

Fotografie z akcí

Rekordy ...

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Křížovky

Kronika

Citát



[illegible]

oo

- ## *Připravujeme v měsíci březnu*

[illegible]

-

NEPŘEHLÉDNĚTE !!
Provoz bufetu od 1.3. 2018 ZRUŠEN

- Připravujeme v měsíci březnu...***

- 

***Mše svatá v měsíci březnu
v úterý 6.3., 13.3. a 27.3. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kríž***

udělá s vaším tělem

V tomto článku vám prozradíme 10 opravdu dobrých důvodů, proč byste měli konzumovat vejce o něco častěji, ne-li rovnou pravidelně.

Za prvé byste měli vědět, že vejce mají vysoký index sytosti, co znamená, že vás rychle zasytí.

Vajíčka je nejlepší konzumovat k snídani, protože takto vám dodají potřebnou energii a nutriční látky na celý nadcházející den.

Lidé na celém světě, kteří trpí mírným nedostatkem železa, mohou zažívat příznaky, jako jsou únava, bolesti hlavy a impulzivnost.

Železo nacházející se ve vaječném žloutku je formou hemoglobinového železa, co je nejlepší vstřebatelná a použitelná forma železa nacházející se v potravinách.

Někteří odborníci tvrdí, že tento typ železa je dokonce více absorbovatelný než většina výživových doplňků s obsahem železa.

Vejce jsou bohatá na zdravé výživné látky. Nedávná studie objevila, že lidé, kteří nekonzumovali vejce, mnohem více trpěli nedostatkem vitamínu A, vitamínu E a vitamínu B12.

Uvedená studie prokázala, že vejce jsou mimořádně důležité pro nás všechny a měli bychom je jíst častěji.

Ještě donedávna měli vejce velmi špatnou publicitu kvůli jejich vysokému obsahu cholesterolu (210 mg v 1 vaječném žloutku).

Je mimořádně důležité vědět, že potraviny s vysokým obsahem tuků, zejména satureovaných tuků a transmastných kyselin, mají mnohem větší vliv na zdraví srdce – jak cholesterol nacházející se ve vaječném žloutku.

Věděli jste, že vejce s jedním kouskem chleba mají o 50% vyšší index nasycení než běžné snídaňové cereálie?

Mnohé studie zjistily, že pokud začínáte svůj den s vajíčky, zvýšíte si pocit nasycení. To znamená, že pokud trpíte nadváhou, pomohou vám snadněji zhubnout.

Slyšeli jste už o cholinu?

Cholin je výživná látka, která podporuje a zlepšuje vývoj mozku plodu a novorozence. Tato výživná látka také zlepšuje paměť a funkci mozku dokonce i u starších lidí.

To je důvod, proč byste měli jíst vejce častěji, protože jsou vynikajícím zdrojem této pro mozek výživné látky.

Jen jedno vajíčko dodá těhotné ženě 28% potřebné denní dávky cholinu. Stejně byste měli vědět, že cholin je mimořádně důležitý během těhotenství a kojení, kdy mohou být jeho zásoby vyčerpány.

Je kritický pro vývoj mozku plodu a také pro celoživotní udržení dobré paměti. Ujistěte se, že vajíčka konzumujete častěji, zejména pokud jste těhotná.

Zdravotníci odborníci tvrdí, že pokud pravidelně konzumujete vejce, špenát a brokolici, snížíte riziko vzniku šedého zákalu (o více než 20%), riziko poškození čočky souvisejícího s věkem a retinální degenerace, která je hlavní příčinou slepoty u starších lidí (o více než 40%).

Celkem snižují riziko vzniku makulární degenerace, která způsobuje slepotu u starších lidí.

Karotenoidy chrání oči před poškozením ze slunečního záření, zlepšují noční vidění a snižují riziko vývoje kataraktu o 50%.

Bílkoviny jsou jedny z nejdůležitějších výživných látek v naší stravě. Důvodem je to, že lidské tělo využívá bílkoviny pro budování nového svalstva a opravu starého.

Co jsou aminokyseliny? Jsou to stavební bloky bílkovin. Devět z těchto aminokyselin nemůže lidské tělo vyrobit, a proto ho musí doplnit ze stravy.

Kompletní bílkovinné jídlo obsahuje dostatek těchto devíti esenciálních aminokyselin na podporu růstu a zachování tělesné tkáně.

Poznámka: Vaječné, mléčné, masné a rybí bílkoviny jsou všechny kompletní bílkoviny, ale vaječná bílkovina je nejlepší z nich. Má 100% hodnotu.

Věděli jste, že jedno středně velké vejce má přibližně stejné množství bílkovin než 30 g vařeného masa, ryb nebo drůbeže? Kromě skutečnosti, že vaječná bílkovina je ten nejlepší zdroj bílkovin v naší stravě, je také nejlevnější.

Vejsce jsou plné vitamínu D, našeho slunečního vitamínu.

A my všichni víme, že vitamin D je mimořádně důležitý pro vstřebávání vápníku a pro udržení optimálního zdraví kostí.

To je důvod, proč vejce hrají důležitou roli při prevenci osteoporózy.

Naše vlasy a nehty mohou odrážet mnohé biochemické nerovnováhy a nedostatky v našem organismu.

Můžete klidně konzumovat více vajec, protože vám pomáhají zlepšit kvalitu zdraví vašich vlasů a nehtů. Je to zejména kvůli jejich vysokému obsahu síry – kterou obsahují aminokyseliny a široká řada vitamínů a aminokyselin.

Mnozí lidé hlásí rychlejší růst vlasů po konzumaci vajec, hlavně když předtím trpěli nedostatkem zinku, síry, vitamínu B12 a vitamínu A.

Přidání vajec do vaší stravy není nezdravé, jak si mnozí lidé stále myslí. V mnoha případech, vám vejce přinášejí více přínosů, než si vůbec uvědomujete. Samozřejmě, netřeba jíst hned 10 vajec každý den. Všeho moc může škodit. Nicméně 2 až 3 vajíčka denně jsou perfektní pro uvědomělé lidi, kteří se snaží starat o své zdraví.

Jitka je jméno mé příbuzné, která se před 35 lety vdala za Itala a odjela s ním do Milána. Poznali se v tehdejší Jugoslávii a na první pohled to byla celoživotní láska. Její snědší pleť, sympatický vzhled a křehká postava budí na první pohled dojem rodilé Italky. Její rodiště je Rajhrad u Brna a je jedinou dcerou mé sestřenice. Její rodiče překročili 80 let svého věku a velký dům s krásně udržovanou zahradou je jim dnes na obtíž. Příkladná je skutečnost, že na své rodiče nezapomněli a několikrát ročně je na Moravě navštěvují. Dříve dojížděli autem, dnes je výhodnější spojení letecké linkou Miláno – Brno a zpět.



Brzy se naučila italsky, dělala překlady do češtiny a naopak, dnes pracuje jako sekretářka v soukromé firmě.

Při vyslovení slova Itálie si většina lidí vybaví slunce, moře, výbornou pizzu a mafii. Ti znalejší vzpomenou historické památky, temperamentní něžné pohlaví a ohnivý pohled italských mužů.

Itálie je asi nejrozmanitějším státem v Evropě. Nejjižnější cíp země tvoří Sicílie, který je na dosah Afrike. Dá se říct, že Ital na severu nemá téměř nic společného s tím na jihu. Italština je sice národní m jazykem, avšak velké množství mluví svým dialektem.

Zeměpisné rozdíly se promítají do povahy lidí. Na severu si člověk připadá jako u nás, lidé jsou klidní, pracovití a dodržují dopravní předpisy. Čím více postupujeme k jihu, tím více se dostáváme do té pravé Itálie. Ve městech se ozývá neustálé trubení,

Čistota a to další??

Jižané jsou temperamentní

Itala lze poznat kdekoli na světě podle jeho charakteristiky: mluví rukama.

Jídlo a stolování

Jejich kuchyně je velmi zdravá, založená na zelenině a rybách, těstovinách a olivovém oleji. U oběda i večeře dovede sedět 1-2 hodiny. Dbají na kvalitu potravin. Naši lahůdku chléb, sádlo a cibuli by nejedli. Bavení při jídle je jedním z nejmilejších témat.

Když přijedete do Itálie, držte si své peněženky, krade se tam. Když jede třeba Ital ze severu na jih, volí raději cestu vlakem. S autem by se mohl nejspíš rozloučit. Drobná kriminalita stále kvete, ale

Mafie je stále zakořeněná a nezdá se, že by se situace zlepšila. Změnila se ovšem taktika. Z ulice sice zmizela střelba kmotrů a vyrovnávání účtů krvavými potyčkami, protože dnešní mafie ovládla vysoké úředníky na radnicích, úřadech a v politice.

Dají-li se dva šťastní dohromady, většinu času tráví jen spolu, což je požadavek především žen. Není zvykem se bavit odděleně nebo samostatně cestovat. Většina žen nechápe, proč by měl jít muž do baru bez ní.

Sociální systém není v Itálii tak štědrý, jako ten náš a mateřská trvá jen pouhých šest měsíců. Všechna tíže pak leží na muži nebo ženě, která nastoupí zpět do práce, odloží dítě do jeslí.

Těžko byste hledali Itala, který by nebyl v Praze a nemůže si naše hlavní město vynachválit. Praha se jim moc líbí, je krásná, romantická a k tomu milí lidé, výborné pivo a pohledné ženy. Ale co jim u nás chybí? No přece moře, smutně odpovídají. Život je přece jen krásný.

A family of four is seen from behind, walking along a long wooden pier that extends into the ocean. The mother, on the left, wears a white tank top and a blue patterned skirt. The father, in the center, wears a light blue t-shirt and white shorts. A young girl in a white shirt and blue skirt walks between them, holding their hands. The ocean is a vibrant blue with white-capped waves breaking on the pier's edge. The sky is a clear, pale blue.

Něco o vlastenectví

Dnes se o něm mnoho nemluví, a když, tak jen se shovívavým úsměvem, jako že jde o něco starobylého, div ne směšného, souvisejícího s nějakými vlasteneckými básničkami, vlaječkami a podobně. Jenže dnes jde o něco jiného. Jsme součástí Evropy. Jsme členy Evropské unie. Uzavřeli jsme kvalifikované přátelství s ostatními národy Evropy, jak o tom snil už v 15. století náš král Jiří z Poděbrad. Byl by jistě velice šťasten z naplnění svého snu. A my bychom měli být na to hrdi.

To ale neznamená, že bychom neměli být vlastenci. Vlastenci v tom pravém, ušlechtilém smyslu tohoto slova. Tedy ne vykřikovat jací my jsme pašáci, nehledat chyby na jiných a sami si nevidět na špičku nosu. Ne se povyšovat a jiné ponižovat. Měli bychom pěstovat a zvelebovat naši kulturu, naše tradice. Ty, když se jich sami nevzdáme, nám nikdo nevezme.

Musíme si být vědomi toho, že vlastenectví nezačíná na veřejných shromážděních k oslavě hokejistů, fotbalistů, atletů, ani na schůzích mnohomluvných politiků. A už vůbec ne při křičení a hajlování těch, kteří fanatickým obdivem ke zrůdnému nacismu dávají najevo nejen svou neznalost dějin českého národa, ale i svou nevzdělanost.

Ne, vlastenectví začíná docela tiše, přímo v našich srdcích, přímo v našem každodenním jednání a chování. Projevuje se tím, že jsme jeden k druhému ohleduplní a slušní, že nejsme lhostejní k nedostatkům, se kterými se setkáváme, že se snažíme zjednat nápravu. Zkrátka, že jsme čestnými, poctivými a sami k sobě kritickými lidmi.

Snažme se o to, abychom vymýtili všechny formy falešného jenom slovy proklamovaného vlastenectví.

Až bude z chování každého z nás poznat, že jsme příslušníky vzdělaného, kulturního národa, pak bude na místě, abychom všude a s hrdostí prohlašovali, že jsme Češi.

Pak dojde slovo vlastenectví nového a dnes velmi žádoucího významu.



Josef Kříž

III. patro

Uběhla spousta let od příběhu naší klientky, ale dodnes na něj s láskou vzpomíná..

Nedaleko za naším domem byla loučka. Hoši nařezali v lese dřevo, ohoblovali a připravená prkýnka sbili dohromady, takže vznikl malý plácek na tancování. Okolo plácku nanosili stoly a lavice. Pouze z jedné strany, směrem k našemu domu bylo volno, tam se totiž prudce svažovala stráň.

Chodila jsem po dvorku ve starých šatech a dřevácích a zaháněla slepice na kutě. Oči mi co chvíli zalétly ke stráni a snažila jsem se zachytit každý zvuk. Tatínek byl ještě ve mlýně, vzdáleném pár kilometrů a vrátit se měl až pozdě večer. Maminka byla u naší staré sousedky, která již zůstala úplně sama a maminka jí pomáhala nebo jen dělala společnost.

Muzika spustila a mě se srdce rozbušilo touhou. Co bych za to dala, aspoň na chvíli se tam podívat. Děvčata budou jako kytky a hoši nastrojení, s furiantskými klobouky. A najednou se mi nohy samy od sebe rozeběhly. Tak jak jsem byla, šplhala jsem do stráně. V dřevácích mi to klouzalo, tak jsem je zula a celá udýchaná, s dřeváky v rukou, stanula na kraji parketu. To vám byla nádhera. Holky jako kytičky, celé zardělé, se otáčely v kole a hoši výskali a roztáčeli je. Stála jsem tam ve starých záplatovaných šatech, ve dřevácích, které jsem už nazula, plných slepičinců a udiveně sledovala rej.



Podle vyprávění klientky z DpS Kubešová sepsala Zettelmannová.

Kdo vymyslel ...

10 nejkurióznějších vynálezů

Století páry bylo obdobím, kdy se vynálezy rodily jako houby po dešti. Patentní úřady praskaly ve švech. Některé z tehdejších technických vymožeností nám slouží dodnes, jiné překonal čas a další byly od samého počátku spíše k pousmání. Bláznivými vynálezy se však nešetřilo nikdy.

Koho by napadlo, že mohou existovat ochranné brýle pro drůbež, automatická myčka vlasů nebo nafukovací deštník připoutaný k majiteli pružnými popruhy? Přesto to někdo kdysi s takovými vynálezy myslel tak vážně, že s nimi běžel na patentový úřad a nehodlal se o zisky ze své převratné novinky jen tak s někým dělit.

1. Jak zkrotit zdivočelou obuv

Vynález: ostruhy na náledí

Podání patentu: 1872, Rakousko-Uhersko

Ostruhy se většinou nosí nasazené na patě obuvi, směřují dozadu a slouží k umravňení koně. Rakousko-uherská varianta, která našla oblibu zejména na Liberecku, ale vypadala úplně jinak. Upevňovala se na přední hranu podpatku na čep a mohla se nastavit do dvou různých poloh. Kožená vidlice se dvěma bodci mohla směřovat dozadu na spodní stranu podpatku, kde sloužila k zasekávání do ledu a bránila podklouznutí. Při pohybu po tvrdém podkladu by ale ostré zuby vadily při chůzi a zároveň by zbytečně docházelo k jejich opotřebení. Proto se mohly také překloupit dopředu pod podpatek, kde nijak nepřekážely. Šikovní pomůcka se po rozpadu Rakouska-Uherska však záhadně vytratila, pomalu ji začaly nahrazovat podrážky s hlubokými vzorky ze syntetických materiálů.

2. Potah pod parou

Vynález: parní kůň

Podání patentu: 1876, Velká Británie

Návrh parního koně je důkazem, jak to měl technický pokrok před 150 lety těžké. Nešlo o nic jiného než o parní stroj určený pro kolejovou dopravu ve městech, který místo klasického tažného vozidla začínal kovovou sochou kočárového koně. Maskování lokomotivy za kočár mělo údajně důvod v tom, že nezvyklý vzhled moderní techniky plašil koně, dráždil psy, děti z úleku podléhaly nemocím a precitlivělé městské paničky se kácely v mdlobách. Vzhledem k tomu, že se vynález nikdy neujal, to však zřejmě nebylo tak hrozné. Otázkou je, jestli by jezdící koňské sochy neměly přesně ten účinek, který byl připisován „nezvyklému“ vzhledu klasických tramvají.

Kdo vymyslel ...

3. Vytápění a švadlena v jednom

Vynález: parní šicí stroj

Podání patentu: 1885, Rakousko-Uhersko

Být žena a oblékat se podle módních pravidel, nebylo v 19. století nic jednoduchého. Než člověk vyrazil do ulic, musel na sebe navléct mnoho vrstev, vše pořádně utáhnout a zašněrovat a pak si to ještě nepřišlápnout. Údržba takového šatníku pak samozřejmě stála mnoho úsilí, s obyčejnou jehlou a nití by se nikdo daleko nedostal. A tak se ke slovu dostávaly různé šicí stroje poháněné vším možným. Elektrický proud byl tehdy v plenkách a rozhodně se na jeho služby nemohla spolehnout každá domácnost. Proto tehdy vládly šlapací varianty, které ale nebyly stavěné na vysoký výkon. A tak nějakou moudrou hlavu napadlo sáhnout po páře. Parní stroj byl ukryt v kachlovém kvádru, který zároveň sloužil jako kamna. Odpadní pára se po průchodu písty mohla využít i k vyhřívání domácí sauny. Vynález to byl tedy všestranný, přesto se dlouhého trvání nedočkal a brzy jej nahradila elektrická varianta.

4. Kluziště pro lokomotivy

Vynález: parní stroj na bruslích

Podání patentu: 1189, Kanada

Na první pohled šílený nápad se nemohl urodit nikde jinde než v Kanadě. V oblastech v blízkosti polárního kruhu se vodní cesty na několik zimních měsíců uzavírají lodní dopravě, a tak vynalézavé hlavy napadlo, že se využijí jinak. Vozidlo určené pro pohyb na zamrzlých řekách mělo zabudovaný klasický parní stroj, který poháněl velká ozubená kola. Ta se svými výběžky zabodávala do ledu, takže neprokluzovala a mohla celé zařízení uvádět do pohybu. Jeho hmotnost spočívala na čtyřech bruslích, které umožňovaly klouzání na hladké zamrzlé hladině. Lokomotivy na bruslích měly sloužit například k dopravě dřeva, menší varianty pak vozily i živé pasažéry. Těžké stroje se však na zamrzlé řeky a jezera mohly odvážit jen v období tvrdých mrazů, a tak se širokého uplatnění nikdy nedočkaly. Využití v chladných oblastech také omezovalo časté sněžení.

5. Když zaspíte vlastní pohřeb

Vynález: navraceč k životu

Podání patentu: 1891, USA

S touto nádhernou technickou vymožeností může každý klidně spát bez obav uléhat k spánku, že ho jeho milující příbuzní prohlásí za mrtvého. A to jenom proto, že se dva dny neprobere z bezvědomí. Před rozvojem moderního lékařství nebylo žádnou zvláštností, že byli vcelku zdraví lidé pohřbívání omylem zaživa. Pokud si toho nikdo včas nevšiml, čekalo takového nešťastníka pomalé a nepříjemné umírání dva metry

Kdo vymyslel ...

pod zemí. Majitel patentu požadoval, aby se při všech pohřbech zaváděla do rakve trubice, která by mrtvole (za níž může být považován živý člověk) mohla dýchat a přivolat si pomoc. Na rychlé ztopení poplachu měl sloužit speciální hlásič napojený například na kancelář správce hřbitova. Nutno podotknout, že se nikdy nepodařilo využívání tohoto kuriózního zařízení prosadit.

6. Dopisy z cest snadno a rychle

Vynález: kapesní psací stroj

Podání patentu: 1891, Německo

Není to tak dlouho, co se naprostá většina domácností musela obejít bez osobních počítačů. Pro komunikaci s úřady tedy sloužily psací stroje. Mechanická zařízení bývala velká těžká kovová monstra, která se rozhodně sbalit do zavazadla na dovolenou k moři. Proto existovala i jeho kapesní verze. Na konci minulého století měl takový pomocník ulehčit práci německým turistům. Rozhodně se s ním nedaly psát romány, údajně však byl stejně rychlý jako ruční psaní obyčejným perem. Nejdůležitější součástí byla razidla písmen rozmístěna na otočném kotouči. Ten spočíval na válcích, kterými se pojíždělo po papíře. Po nastavení písmene na zvolené místo v textu se kotouč jednoduše přitlačil na papír, aby se znak mohl otisknout.

7. Záchranná koule

Vynález: skládací záchranný kruh

Podání patentu: 1893, Itálie

Záchranné kruhy zabírají mnoho místa, a tak se jich na lodích může vozit jen omezené množství. Kdyby se ale daly složit a do „zachraňovací“ podoby nastavit během několik vteřin, nebyl by problém mít jednu třeba pro každého cestujícího. Janovský kapitán Cesare Ingaramo přišel s nápadem, že kruh bude ukrytý ve dvou dutých polokoulích za sucha složených k sobě. Zařízení bylo upevněno na provazu, s jehož pomocí se dalo vrhat do dálky podobně jako při sportovním vrhu kladivem. Jakmile se koule dostala na hladinu, dostala se do ní vyvrtanými otvory voda. Ta spustila chemickou reakci s kyselinou vinnou a uhličitánem sodným. Výsledkem této reakce byl plynný oxid uhličitý, který „nafukoval“ trubici spojující obě polokoule do tvaru věnce. Toho se mohl tonoucí zachytit podobně jako klasického záchranného kruhu. Vše trvalo jen několik desítek vteřin.

8. Přes řeku kdekoli suchou nohou

Vynález: přenosné lávky

Podání patentu: 1900, Belgie

Armáda se často potřebuje dostat přes řeku i tam, kde zrovna není žádný most ani lávka. Ještě než se rozmohlo využívání pontonových mostů, napadlo bruselského

Kdo vymyslel ...

inženýra D. Doyena, že by mohl sestavit skládací a přenosné přechody. Jeho konstrukce měla bočnice z kovových lišt na pohyblivých čepech. Ty v rozloženém stavu zaujímaly tvar kosočtverců, ve složeném byly naskládány těsně jedna na druhou. Mezi bočnicemi se připevnilly nášlapné dřevěné desky. Ve funkční podobě se dotýkaly úzkou hranou, ve složené na sobě ležely širokou stranou. Nejmenší verze tohoto skládacího mostu měřila šest metrů a statný voják ji unesl v krosně na zádech. Větší varianty se pak dodávaly i s šikovním dvoukolákem.

9. Pokud se chcete posadit, vhod'te minci!

Vynález: automatická půjčovna skládacích židlí

Podání patentu: 1905, Monako

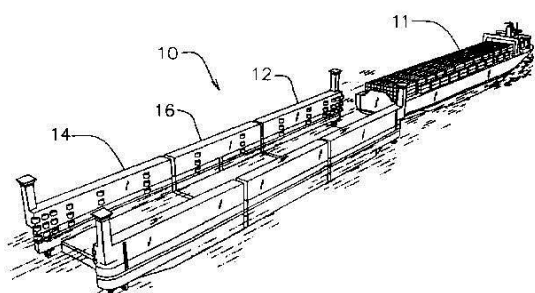
S půjčováním i těch nejobyčejnějších věcí bývá leckdy problém. Lidé si odnesou vše, co není připoutané, nebo jednoduše vyhraje vrozená lenost a po použití se nepotřebný krám zanechá, kde se jen zlíbí. Jak takovému počínání zamezit? Lidský dozor není zrovna ukázkou efektivního zacházení s finančními prostředky, a tak bylo jen otázkou času, kdy se objeví automaty na mince. Jeden takový si počátkem minulého století vymysleli i v Monte Carlu, a to na místa k sezení. Klasická skládací židle s kovovými nohama do X a sedátkem s opěradlem z dřevěných prkýnek se začal ve složeném stavu povalovat u zábavních zařízení i v městských parcích. Měla jen jeden drobný nedostatek, nedala se rozložit. Vše řešilo vhození mince, která zatlačila na pojistku a umožnila židli postavit do použitelného stavu.

10. Jen výš a výš

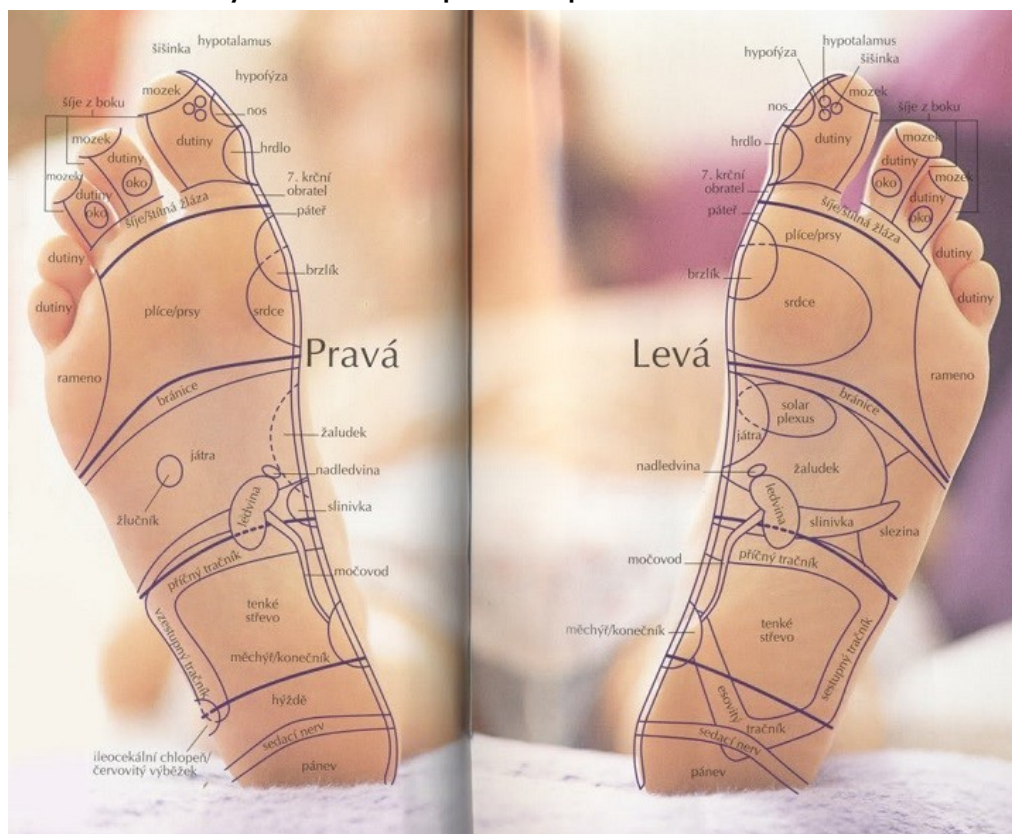
Vynález: skákací tyč na benzinový pohon

Podání patentu: 1960 USA

Američané mívali podivnou slabost pro skákání na tyči se stupátky a pružinami. Při troše šikovnosti se to kromě bezúčelného bláznění dalo využít i k pohybu. Přesně s takovou myšlenkou přišel v 50. letech autor tohoto vynálezu, Gordon Spitzmesser z americké Indiany. Vylepšil tyč o spalovací motor, který každý odraz posílil pohybem svého pístu. Jeho cílem byly několikametrové skoky s vynaložením minimální námahy. Ztroskotal ovšem na tom, že nedořešil ovládání. Vynález sice fungoval, dalo se s ním vyskočit i dva metry do vzduchu. Stal se však krajně nebezpečným. Kromě toho při stejné spotřebě se člověk mohl daleko pohodlněji a rychleji přepravovat například na mopedu.



Pokud vás bolí hlava či žaludek nebo vás trápí ztuhlá záda, naordinujte si masáž nohou. Promačkejte si potřebné body na chodidlech, které vidíte na obrázku. Tato starobylá metoda opravdu pomáhá!



Podle čínské medicíny platí, že spodní část chodidel nohou jsou spojeny s našimi vnitřními orgány. A platí také, že stimulací jednotlivých bodů na chodidle předáváme signál příslušnému orgánu v těle. Toto učení podporuje i západní masérská škola.

„Ano, je to tak. Stlačováním akupresurních bodů na spodní straně chodidla si ulevíme od bolesti,“ potvrdila masérka Aniko Marková z hlavního města. Západní medicína této proceduře říká reflexní masáž chodidel.

Akupresuru jste ještě nikdy nezkoušeli a nevíte, jak na to? Není to žádná velká věda. „Masáž se dělá prsty rukou tak, že mačkáte a třete jednotlivé body podle nákresu. Pokud máte například potíže se žaludkem, mačkáte střed chodidla, který je propojen s břišními orgány,“ vysvětlila masérka Aniko. Platí,

„Jeden reflexní bod mačkejte pět až třicet sekund. Čas je individuální, podle bolesti, jakou cítíte při masáži,“ doporučila fyzioterapeutka z Prahy Lenka Krchňáková. Příznivé účinky reflexní masáže se projeví po dvou až třech kúrách. Takovou masáž si můžete dělat i preventivně, vyhnete se některým onemocněním.

<http://www.rehabilitace.info/lidske-telo/reflexni-masaz-nohou-ulevite-bolavemu-zaludku-i-hlave/>

Johann Josef Nehr



Otec Mariánských Lázní a jeho boj se stavebními předpisy 18. století

Narození: 8. května 1752, [Teplá](#)

Úmrtí: 13. září 1820, [Mariánské Lázně](#)

"Bez Nehra nebylo by Mariánských Lázní," praví historik. A nelze než souhlasit. Se vznikem druhých nejznámějších českých lázní je jméno Josefa Nehra nerozlučně spjato. O jejich založení se snažil po čtyřicet let.



Johann Nepomuk Josef Nehr (v černém klobouku) na setkání s premonstráty u Křížového pramene (obraz uložen v klášteře Teplá) zdroj: Hamelika

Johann Nepomuk Josef Nehr se narodil roku 1752 coby čtvrté dítě do provaznické rodiny v západočeské Teplé. Po absolvování obecné školy začal navštěvovat školu latinskou, v níž tepelští premonstráti rozpoznali jeho mimořádný talent a poslali jej do Prahy vystudovat medicínu a filosofii. Po

úspěšném dokončení studia obdržel mladík místo "stálého ordináře" neboli klášterního lékaře v Teplé.

Nový doktor musel zastat velké množství práce, byl totiž jediným pro celé panství. Mezi lidmi si brzy získal oblibu i pověst lidumila. Nehledě na postavení či majetek byl ochotný pomoci v každé nouzi. Kromě praxe zvládal i práci vědeckou. Opat Trautmannsdorf mladého lékaře požádal, aby se zvláště věnoval tzv. úšovickým pramenům, vyvěrajícím v lese u vsi stejného jména, dnes části Mariánských Lázní.

Již dříve bylo známo, že tamní voda je vhodná pro léčivé koupele i pitné kúry. Premonstráti využívali ještě místní slaný pramen, ale to bylo vše. Doktor Nehr se tedy rozhodl pusté místo prozkoumat. Takto zaznamenal své první dojmy:

"V roce 1779 jsem spatřil poprvé jako nastávající ordinarius kláštera Teplá tuto krajinu bohatou na prameny. Jak jsem užasl, když jsem vstoupil do pustého údolí, kolem dokola obklopeného a pevně sevřeného strmými vrchy a temnými lesy, kde tyto prameny vyplavovaly tak bohatě svou léčivou vodu!

Všechno, co člověk viděl, vzbuzovalo strach, nevoli a odpor. Vrchy a doliny, vodopády a bažiny, kamenné a písečné pahorky, ztrouchnivělé pařezy a vývratě se tu střídaly v nepřetržitém sledu. Kromě jedné staré dřevěné chýše hrozící spadnutím, ve které stály na ohništi zazděny dva železné kotle k získávání Glauberovy soli, kterou tak bohatě vyplavoval Křížový pramen, a kromě jediného, rovněž dřevěného, hrubého prastarého ohrazení Křížového pramene nenalezal člověk nic, co by udělaly lidské ruce.

Ani pěšina, tím méně vozovka nevedly k těmto pramenům. Bylo nutno položit a naházet kameny přes mnohé bažiny, aby se člověk – po nich poskakující – s jejich pomocí dostal k pramenům. Člověk si maně vzpomíná na onu divokou, temnou a zcela liduprázdnou pustinu, ve které, jak se zdálo, mohla přebývat jen divoká zvěř, lesní pych, pytláci a lupiči. Musí se divit, že přesto přese všechno sem lidé každoročně v letní době putovali, zejména o nedělích a svátcích. Ovšem nikoliv jednotlivě, ale shluknutí ve skupinách, a z lásky ke svému zdraví. Setrvali tu několik hodin, vypili Křížového pramene často až nepřístojné množství 15 až 20 žejdlíků vody (5 až 7 litrů) – a brali domů, co unesli."

Aby zjistil účinnost, podstupuje osvědčený opat s několika spolubratry pitnou kúru dle Nehrova návrhu. "Pramen budí chuť k jídlu, působí normální zažívání, veselost a osvěžující spánek," píše optimisticky klášterní lékař.

U Mariína pramene se setkávají se starcem jménem Gubernát, kopáčem jílu z Chotěšova. Přivezl k zázračné vodě na káře svého syna, ochrnutého po

zasypání zeminou. Protože na místě není jiného obydlí, přebývají oba v chýši s dvěma kotli na Glauberovu sůl. Doktor Nehr navrhuje léčbu - v jednom kotli léčivou vodu vařit a v druhém míchat s vodou studenou, pacienta posadit dovnitř, provádět koupele a postižená místa třít vlněným hadříkem.

Výsledky se záhy dostavují. O necelý měsíc později nemocný znovu chodí. Doktor s opatem jsou účinností léčby tak překvapeni, že se rozhodnou vystavět poblíž pramene hostinec s koupelnami, aby příchozí nemuseli trávit dobu léčby na slámě v chýšce se solnými kotli.

A tehdy začaly potíže. Přestože místo náleželo Teplé již od dob zakladatele sv. Hroznaty, byla tam vyhlášena lesní rezervace a v ní zákaz stavební činnosti. Dodržení přísně kontroloval hornoslavkovský správce a stavbu bylo nutno zastavit. Nicméně tepelský opat se nevzdal. Na přímluvu příbuzného u císařského dvora se mu podařilo dosáhnout zrušení rezervace, klášter ale musel komoře postoupit pěkný kus lesa a zaplatit 11 tisíc zlatých. Rozvoj lázní však mohl započít.

Hrabě-opat Trautmannsdorf byl rozhodně zajímavou osobností. Vytýkali mu "hraběcí způsoby" a je pravdou, že vzorem rozjímavého života nejspíš nebyl. Ovšem jen díky němu zůstal klášter uchráněn zrušení za josefínských reforem. Velkoryse poskytoval pomoc v době nouze a neúrody, stavěl kostely i školy. Svě řeholníky vysílal do Prahy za vzděláním, a to i v oborech netradičních, např. metalurgii.

Mnozí významní učenci vzeší z chudých poměrů vystudovali na náklady kláštera – za všechny jmenujme alespoň ředitele pražské hvězdárny Aloise Davida, astronoma proslulého daleko za hranicemi.

Činorodý opat se vzniku lázní nedočkal. Zabránilo tomu jeho nečekané úmrtí, nedostatek financí a později nevelký zájem opatů následujících. Johann Nehr se nakonec pouští do stavby z vlastních prostředků a roku 1805 vzniká lázeňský dům "Zlatá koule". Záhy následuje další, již s parní lázní a z peněz tepelského kláštera.

První řádnou sezónu absolvuje 80 pacientů. Ke skutečnému rozvoji místa však dochází až za opata Karla Reitenberga, jehož socha dnes stojí na kolonádě u Zpívající fontány. Do Mariánských Lázní, nazvaných podle Mariina pramene s mariánským obrázkem, který tam z vděčnosti zavěsil uzdravený voják, se sjíždějí domácí i zahraniční pacienti. Po 40 letech úsilí tak může doktor Nehr považovat svůj úkol za splněný.

"Lázně jsou vlastně teprve ve zrodu," píše ve své knize 'Popis minerálních pramenů Mariánských Lázní na klášterním panství Teplá poblíž vesnice

Úšovice', vydané roku 1813. "Přicházejí sem především ti nejchudší, nemocní, lidé s dlouholetou zanedbanou vadou, kteří nemají ani bytu, ani potravy, ani zaopatření. Nevyléčitelní, bezúspěšně již léčení v mnoha lázních, ale též zámožnější bez lékařského nálezu. V toužebném očekávání se tu hodlají ihned uzdravit, udílených rad však neposlouchají, hned ten, hned onen pramen popíjejí, hned ráno, hned večer užívají tu chladnou, tu teplou koupel, a tak se protloukají, i když by jim mohla zdejší léčba pomoci. Počítám, že jen nemnoho je tak rozumných, že vyhledají lékaře a přesně dodržují jeho rady."

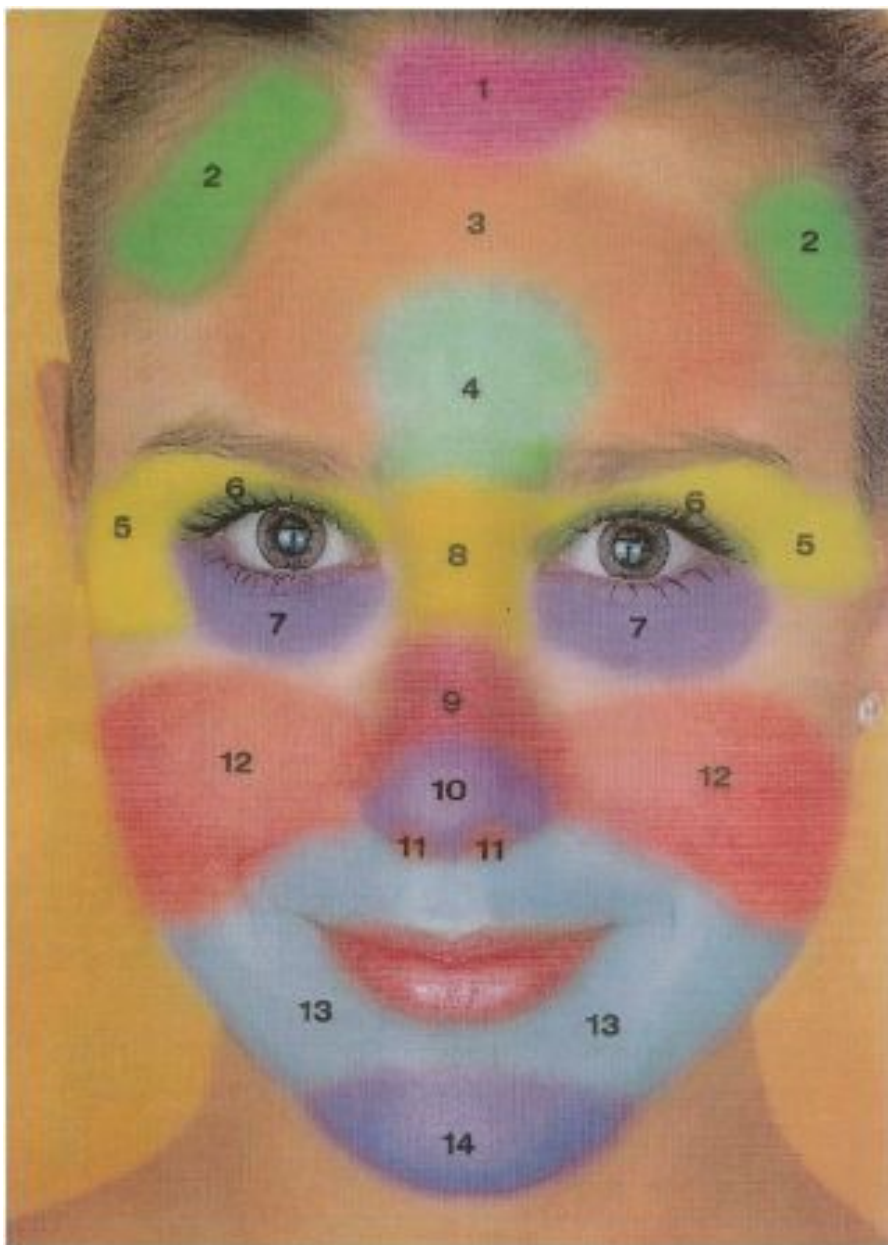
Johann Nehr ještě po nějaký čas ordinuje, hlásí se však vleklé ledvinové potíže. Doktor trpí vodnatelností a je trvale upoután na lůžko. Umírá 13. září roku 1820. Až do konce zůstává neúnavným propagátorem tamních pramenů. Prý ještě na smrtelné posteli pozvedl pohár léčivé vody se slovy: "Zázračný Křížový prameni, také pro mě tě daroval Bůh!"

Dům U Zlaté koule dnes naleznete v Nehrově uličce. Doktorova busta u Křížového pramene nese nápis: Johann Josef Nehr – medicínský zakladatel lázní. Nejvýmluvnější jsou však vlastní slova lázeňského lékaře: "Protože život každého člověka má nedocenitelnou hodnotu, věřím, že by podstatně přispělo, kdyby zdraví třebas jen jednomu jedinému člověku bylo zde navraceno a jeho život na delší dobu prodloužen."



MAPA ZDRAVÍ

Podívejte se pozorně do zrcadla. Na své tváři a na těle uvidíte znaky, které vám poskytnou informace o vašem zdravotním stavu – fyzickém i psychickém. Ukážeme vám, jak je správně dešifrovat a pochopit. Lidské tělo je jako otevřená kniha. Každá vráska na tváři, tvar nosu, způsob chůze, může hodně napovědět o zdravotním stavu člověka, dokonce i o jeho charakteru. Stačí se jen podívat do zrcadla o něco



pozorněji než Jindy, uvolnit se, nechat volně plynout myšlenky, vnímat pocity a podívat se až na dno své duše „Očima svého těla“.

Někdy se dají odhalit „energetické díry na těle i duši“ nebo místa psychosomatických bloků, které si vytváří každý jedinec na obranu pro přežití traumatické situace. Každá část těla nám může poskytnout množství informací, jen je potřeba se naučit vnímat různé znamení a správně chápat svoje pocity.

ZKONTROLUJ SI SVÉ TĚLO

Jak se projevují energetické poruchy? Jak zjistíme, že něco není v pořádku? Pokuste se vnímat svojí životní energii, která vámi prochází, jako vlnu pocitů. Všimněte si přitom necitlivé zóny, nebo místa, kde se energetický blok projevuje, jako tlak, napětí či bolest. Zaměřte se na vyznačené body podle obrázku. Zkontrolujte, zda jsou teplé, načervenalé, oteklé nebo bolestivé na dotyk. Pokuste se je cítit i zevnitř – pomůže vám správné dýchání a meditace.

Když objevíte kritický bod, jemně ho masírujte a snažte se dýchat přes toto místo, aby energie začala proudit harmonicky. Když je kritický bod teplý, můžete ho masírovat rukama od středu postiženého místa směrem ven. V případě, že je kritický bod studený, postupujte z opačné strany z venku dovnitř.

MAPA ZDRAVÍ

Podle Patera Ohaših části tváře korespondují s ostatními částmi těla. Takže, když nějaký orgán není v pořádku, projeví se to i naší tváří. V podobě skvrn, vyrážky a vrásek. Pro lepší orientaci vám poslouží „MAPA TVÁŘE“.

1. Močový měchýř projevuje se těsně pod místem, kde začínají růst vlasy
2. Tlusté střevo na spáncích a na bočních stranách čela
3. Tenké střevo uprostřed čela
4. Játra mezi obočím
5. Slezina okolo očí, pod obočím a směrem k uším
6. Žlučník na víčkách
7. Nadledviny těsně pod očima
8. Slinivka břišní okolí kořenu nosu
9. Žaludek ve střední části nosu
10. Srdce na špičce nosu
11. Průdušky pod nosem (nosní dírky)
12. Plíce na tvářích od nosu až po uši
13. Pohlavní orgány okolí úst a na části brady
14. Ledviny na bradě

Jsme zdraví, práce nás baví.



Návštěvy k nám nechodí, je chřipkové období.



Trénování paměti a hra Bingo pravidelně každé páteční dopoledne.





Po nemoci už jsme se nemohli dočkat setkání, povídání i práce.





A my,co už na tvoření nevidíme, jsme užiteční jinak. Pomáháme pečovatelkám skládat jednorázové žínky.





No a my si zkusíme ležerní klobouky a testujeme voňavky.





Ať je zima nebo mráz, venku se nám líbí.



K nálezu
pravděpodobně
nejstaršího
hudebního
nástroje světa
došlo v roce
1995 na
severozápadě
Slovinska.
Jedná se o
pravěkou flétnu p



Samotná flétna je vyrobená z kosti jeskynního medvěda a nálezcem byl Ivan Turk. Nyťi je tento nástroj vystaven v Národním slovinském muzeu a od doby svého nálezů až do dnes se stále diskutuje nad pravostí artefaktu a také o možnosti, že díry ve flétně nebyly vyrobeny člověkem, ale jsou pozůstatkem kousnutí jiné šelmy. Tyto diskuze se táhnou již více jak deset let a ani jedné straně se nepodařilo dokázat, zda-li je to skutečně nástroj vyrobený člověkem nebo jde o zvířecí kousnutí. Jedna z možností také je, že díry do kosti skutečně vytvořil člověk, ale mnohem později.

Dokonce je flétna zmíněna i v mnoha knihách dalších odborníků, kteří její pravost potvrzují či vyvracejí. Dokud však nebude hypotéza hudebního nástroje vyvrácena, jedná se o nejstarší nalezený hudební nástroj v historii.



Pivo je kvašený alkoholický nápoj hořké chuti vyráběný v pivovaru z obilného sladu, chmele pomocí pivovarských kvasinek, který se těší značné oblibě v Česku i v zahraničí. Na území Česka se jedná o nejkonzumovanější alkoholický nápoj. Pivo je považováno za jeden z českých symbolů a od roku 2008 je název české **pivo** chráněno jako zeměpisné označení. Není tedy divu, že v žebříčku států s největší konzumací piva na 1 obyvatele právě Česko dominuje.



Jo jo, jestli můžeme být na něco pyšní, tak je to právě to naše pivo, které se u nás vaří přibližně ve 390 českých pivovarech. Nejen, že se těší oblibě i ve světě, ale sami jej konzumujeme v takové míře, že již několik let s ohromným náskokem vedeme v konzumaci piva na 1 obyvatele. Je to neuvěřitelných **143 litrů na jednoho obyvatele**, tedy 286 piv ročně.

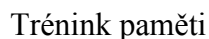
Také němci jsou známí svou láskou k pivu a dokonce se v Německu vypije celkem nejvíce piva na světě – přes 86 milionů hl ročně. Díky množství obyvatel, to však vychází přibližně na **106 litrů na jednoho obyvatele** ročně a tak patří Německu druhá příčka. V Německu se pivo vaří celkem ve 1388 pivovarech.

Rakušané jsou v konzumaci piva v těsném závěsu za Německem s jejich spotřebou **105 litrů piva na jednoho obyvatele** za rok.

Také náš další soused je prvotřídním konzumentem piva a s konzumací **98 litrů piva na jednoho obyvatele** jsou v našem žebříčku na čtvrtém místě. V Polsku se vaří pivo přibližně ve 150 pivovarech.

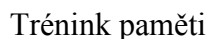
V Litvě se pivo vaří pouze asi v 75 pivovarech, ale i přes to jsou velmi blízko v konzumaci piva za Polskem. **Na jednoho obyvatele zde připadá 96 litrů piva ročně.**

Zajímavost: Nejvíce pivovarů na světě je ve Velké Británii, kde se vaří pivo na více jak 1880 místech.



Doplňte přísloví

1. Bez práce.....
2. Bez peněz
3. Bližší košile
4. Boží mlýny
5. Co je dovoleno pánovi,.....
6. Co je šeptem,.....
7. Co je v domě,.....
8. Co jsi z úst vypustil,.....
9. Co můžeš udělat dnes,.....
10. Co nejde po dobrým,.....
11. Co oči nevidí,.....
12. Co se škádlívá,.....
13. Co se v mládí naučíš,.....
14. Co sis uvařil,.....
15. Co tě nezabije,.....
16. Co tě nepálí,.....
17. Co na srdci,.....
18. Co nejde silou,.....
19. Co můžeš udělat dnes,
20. Čím výše vystoupíš,.....
21. Čiň čertu dobře,.....
22. Čistota
23. Dal jsi se na vojnu,.....
24. Darovanému koni.....
25. Devatero řemesel –
26. Dobré slovo.....
27. Dočkej času.....
28. Drzé čelo lepší.....
29. Dvakrát měř,.....
30. Důvěřuj.....



Jak znáte Kraj Vysočina ?

Nad vodou a pod kopcem

- Bystřice Pernštějnem
- Štěpánov Svratkou
- Fryšava Žákovou horou
- Útěchovice Stražištěm
- Březí Oslavou
- Kamenice Lipou
- Proseč Křemešníkem
- Rokytnice Rokytnou
- Radostín Oslavou

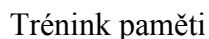
Úkol: Doplňte správné **předložky** (nad, pod) v **názvu** měst a obcí na Vysočině.

Znáte přítoky řeky Sázavy?

DTRMPSÁDUNŠLAPANKAKMISLSÁZAVKAHŘIKTÁJESTŘ
EBNICEKSJUKHMNICHOVKAN

MAIVLAŠIMSKÁBLANICELÍVJFEÝTIHACONKEHROTBUIF
ŽELIVKANHFSTXEHNBÁCUNKI

Úkol: Hledejte shluky písmen, které tvoří názvy 6ti přítoků řeky Sázavy. Tento typ cvičení se nazývá **korektorské čtení** a je prospěšným cvičením **koncentrace pozornosti**.



Od pramene k ústí

Ledeč nad Sázavou. - Český Šternberk - Přibyslav - Davle - Zruč nad Sázavou

Žďár nad Sázavou - Pikovice - Kácov - Havlíčkův Brod - Týnec nad Sázavou. - Světlá nad Sázavou

Úkol: Seřad'te města a městečka podél toku řeky Sázavy ve správném pořadí od **pramene** k **ústí**. Procvičíte si **prostorovou představivost**, oživíte si zeměpisné znalosti (**sémantickou** složku vaší paměti) a třeba po delší době nahlédnete do mapy :-).

Vysočina v anagramech

- HAVAJ LI
- POLE MUCH
- VDOVY ORNÉ
- BLAHO VOD
- OBUV RAN
- NAUKY VOD
- SEN OBRAZU
- HEREC ITAL
- OKRUH OCELI
- OBEC HLAD
- RODÍ BONN
- SLAVIL DAV

Úkol: Změňte vždy pořadí písmen tak, aby vznikly názvy obcí na Vysočině. Přesmyčky jsou vesměs stejně zvukomalebné jako vlastní zeměpisné názvy.

Řešení:

Řešení úkolů ponechám v tomto okamžiku na Vás. Není nic jednoduššího, než si správné výsledky přečíst. **Není to však cesta k lepšímu zapamatování.**

[illegible]

"Ty nemáš nepříjemnosti s manželkou, když se vrátíš domů pozdě v noci?"

"Ne. Já se s ní vždycky vsadím, že přijdu brzo, a ona má pak radost, že vyhrála."

"Kdo je?"

"A co chcete, člověče, takhle pozdě v noci?"

"Nemáme!"

"Kdo je?!"

"A co zase k sakru chcete?!"

"Nesu vám ten česnek."

„Nevím synu, pořád na to doplácím.“

Žena křičí na svého muže: "Kam jsi dal těch 200 korun, co jsi dostal na nákup?!"

"Jednomu staršímu muži."

"Odkdy jsi takový lidumil? Co vlastně ten chlap dělal?"

"Ále, čepoval pivo!"

Mladík dobíhá autobus a nedoběhne. Zastaví ho děda a povídá mu:

„Pamatuj si, mladíku, že za autobusem, tramvají a ženskou se neběhá, přijdou samy nebo můžeš počkat na další.“

Manželé na procházce přecházejí most, manželka se ptá manžela:

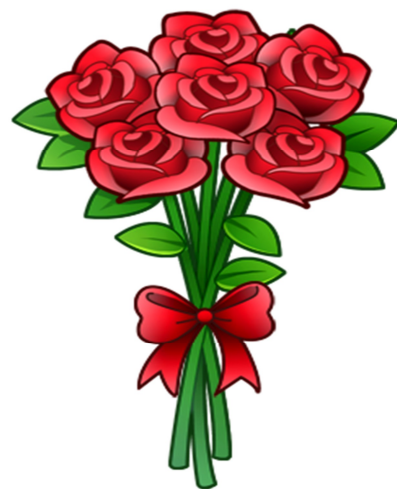
"Miláčku, co bys děla, kdybich teď spadla do vody a začala se topit?"

"Tak bych vzal nohy na ramena a utíkal bych do města pro pomoc!"

"Ale drahý, město je daleko!!!"

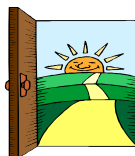
"Když se Ty budeš topit drahá, tak pro pomoc bych běžel i na kraj světa!"

pan Fialka František
paní Dočkalová Vladimíra
paní Součková Blažena
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Ostrihonová Jarmila
paní Hašková Alice
paní Spurná Bohumila, Mudr.
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
pan Pisk Josef
paní Sládečková Věra
paní Vafková Arnoštka
paní Divišová Marie
paní Konečná Květuše



Vítáme nové obyvatele:

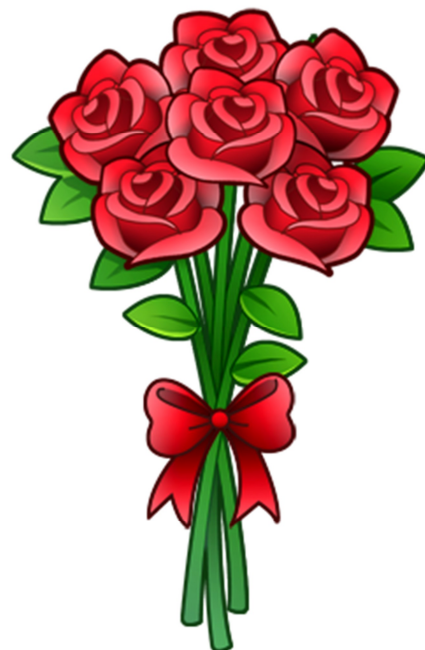
pana Fialku Františka
paní Dokulilovou Jarmilu



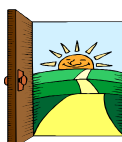
S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Vaníčková Helena
paní Sochnová Zdeňka
paní Šulcová Milada

paní Věra Tomanová
paní Božena Vilímková
pan Petr Čaha
pan Josef Marek
pan Josef Cafourek



Paní Hochmuthovou Annu
paní Kazdovou Boženu



Paní Marie Votavová
paní Milada Koukalová
paní Anděla Kotrbová

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettelmanová, 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