

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 6

ČERVEN 2020

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

Uvnitř tohoto čísla:

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Příspěvky

Fotografie z akcí

Kdo vymyslel

Cestování

Trénování paměti

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Poznejme třebíčské památky

Větrný mlýn

Třebíčský větrný mlýn, zvaný též Větrník, nechali zbudovat průmyslníci František a Karel Budischowští pro potřeby svých koželužských závodů v místní části města zvané Borovina. Podle původního návrhu měl být mlýn dřevěný, nakonec se přistoupilo ke stavbě z kamenného a cihlového zdiva.



Starý mlýn na mletí třísla stojí ve čtvrti Stařečka. Byl postaven v roce 1836 pro potřeby Budischowského závodů a mlela se v něm smrková i borová kůra na takzvané tříslu. To sloužilo koželuhům k čištění kůží. Na začátku 20. století převzala mlýn obec - město Třebíč a zřídila v něm nouzové byty. Mnohdy ve třech patrech kruhového mlýna s půdorysem 7,5 metru bydlely i tři rodiny.

Takto byla zajímavá budova využívána až do roku 1977. V šedesátých letech o mlýn projevil zájem malíř Cyril Bouda, který z mlýna chtěl udělat chalupu. Město mu tehdy budovu neprodalo. V současné době je naplánovaná jeho rekonstrukce a v roce 2021 by měl být zpřístupněn turistům.

Karlovo náměstí

Svojí rozlohou 2,2 ha patří k největším náměstím v České republice. Zdobí ho tři renesanční domy, uprostřed stojí sousoší sv. Cyrila a Metoděje. Náměstí slouží jako místo trhů, jarmarků i různých lidových slavností a kulturních akcí.



Rozsáhlé tržiště bylo založeno na přelomu 60. a 70. let 13. století. Kolem postupně rozrůstajícího se města vyrostly v roce 1335 kamenné hradby doplněné vodními příkopy, obrannými baštami a předsunutými opevněními. Slibný rozvoj gotického města vzal za své v roce 1468, kdy bylo město za válek mezi Jiřím z Poděbrad a Matyášem Korvínem zničeno a vypáleno uherskými vojsky.

Na troskách místní obyvatelé vystavěli město nové, tentokrát již v renesančním stylu. Na tom se ale podepsala řada ničivých požárů, největšímu z nich v roce 1822 padla za oběť velká část města, včetně vrcholku městské věže. Renesanční štíty musely být strženy, protože hrozil úraz při jejich samovolném pádu. Zachována zůstala pouze sgrafitová výzdoba tří domů. Až do roku 1887 zdobily náměstí tři kašny.

TIC Národní dům nabízí prohlídky Karlova náměstí s průvodcem. V nabídce jsou tři okruhy:

- Karlovo náměstí – komentovaná prohlídka Karlova náměstí a návštěva Modelu Karlova náměstí v divadle Pasáž
- Karlovo náměstí a městská věž – komentovaná prohlídka Karlova náměstí, prohlídka městské věže a návštěva Modelu Karlova náměstí.
- Karlovo náměstí a výstavní galerie – komentovaná prohlídka Karlova náměstí, prohlídka Expozice FRANTA nebo Galerie Malovaný dům a návštěva Modelu Karlova náměstí.

Prohlídky s průvodcem realizuje TIC Národní dům. Průvodcovská služba je poskytována v rámci otevírací doby TIC Národní dům na základě předchozí objednávky.



<https://www.visittrebic.eu/pamatky/>

Jak vznikl a proč se slaví Mezinárodní den dětí



1. června, se vždy po celém Česku konají různé soutěže a hry pro děti, a to vše je spojené se Dnem dětí. Dny dětí pořádají obce, kluby, knihovny, dokonce i politické strany a spousta dalších zájmových útvarů. Tento svátek není jen českým, nýbrž mezinárodním. Jak a kdy Mezinárodní den dětí vlastně vznikl?

Kdy Mezinárodní den dětí vznikl?

Mezinárodní den dětí má bohatou historii a také je jedním z mála svátků, které se opravdu slaví po celém světě. Málokdo ví, že tento svátek má svůj původ v Turecku. 23. dubna 1920 (v Turecku probíhala válka za nezávislost) Mustafa Kemal Atatürk, tehdejší ochránce národních práv, vyhlásil, že děti jsou důležitým prvkem k vybudování nového státu a tento den, tedy 23. duben, vyhlásil „Dnem dětí“. V Turecku se Den dětí stále slaví toto datum a je to i státní svátek.

O pět let později, 1. června 1925, na Světové konferenci pro blaho dětí bylo doporučeno, aby byl vyhlášen mezinárodní den, který by děti oslavoval. K vyhlášení tohoto dne však tenkrát nedošlo. Úplně náhodou se ve stejný den v San Franciscu konal festival dračích lodí. Na tento festival pozval čínský konzul mnoho čínských sirotek, aby poukázal na to, že by se lidé měli více zabývat blahem dětí.

Tyto události vedly k tomu, že se o několik let později ustanovilo datum, které bude věnováno dětem.

Další významný rok, který vedl k ustanovení Dne dětí, byl rok 1949, kdy na zasedání v Berlíně členky Mezinárodní demokratické federace žen navrhly, aby byl vyhlášen Den na ochranu dětí. Jedním z důvodů bylo masové zabíjení žen a dětí, např. v Lidicích v roce 1942, také ve francouzském Ouradouru v roce 1944. Ženy z Mezinárodní demokratické federace žen byly podpořeny Mezinárodním odborovým sdružením učitelů i Světovou federací demokratické mládeže a následující rok, 1. června 1950 byl poprvé slaven Den pro ochranu dětí, a to ve více než padesáti zemích světa. Od té doby se „Den pro ochranu dětí“ slaví po celém světě, v průběhu let se stal „Dnem dětí“ nebo také „Mezinárodním dnem dětí“.

V Česku oslavy „Dne pro ochranu dětí“, poté „Dne dětí“ nebo také „Mezinárodního dne dětí“ probíhají již od období první republiky. Oficiálně byl tento svátek u nás uznán až v roce 1950, kdy tehdejší Československo převzalo stejné datum jako okolní státy. Proto se slaví, stejně jako na většině místech světa, 1. června. Právě od padesátých let, kdy byl tento svátek uznán oficiálně, se připomíná právo dětí na život v míru a právo na péči o jejich zdraví.

Dvacáté století je přezdíváno „Stoletím dítěte“ z důvodu mnoha témat, která byla diskutována, např. ochrana dětí před válečnými konflikty, sexuálním zneužíváním, zanedbáváním...

V současné době je Mezinárodní den dětí slaven ve více než 145 zemích světa. K oslavám svátku se připojují školy a školky, různé organizace v jednotlivých obcích a také instituce jako jsou knihovny, mateřská centra, zábavní podniky či obchodní centra. Pro děti bývají přichystány různé kulturní, společenské a sportovní akce. Mnohé rodiny společně tráví tento den výletem a věnují se dětem. Jezdí na různé oslavy Dne dětí, kde děti dostávají dárky, sladkosti, hračky, obrázky a další upomínkové předměty.

Den otců

Den otců se
v Česku slaví
třetí neděli
v červnu.
V roce 2020
tak připadá na
21. června.
V ČR začal



nabývat na
popularitě teprve v posledních letech. Oslava role
otců ve společnosti ale sahá až do středověku.

Den otců na rozdíl ode dne matek není v Česku tak široce
oslavován jako například Den matek nebo Den dětí, které mu
předchází. Jde ovšem o tradici, která má v řadě zemí historii
sahající až do středověku. V Evropě se ale otcovství často
slavilo již na začátku jara.

Kdy se slaví a co k tomu vedlo

Třetí červnovou neděli si pro oslavu Dne otců vybrali původně
Američané. Ti se rozhodli zavést Den otců jako oficiální svátek,
který měl doplnit tradiční Den matek. Poprvé ho ve velkém
začala propagovat Sonora Smart Doddová, která původně
chtěla otce oslavit speciální mší 5. června 1910.

Ve 30. letech minulého století se svátku navíc chopili lidé, kteří
z něj mohli mít profit. Kromě Doddové tak Den otců začali
propagovat především výrobci kravat, dýmek a dalších
běžných dáreků pro muže. Ti v roce 1938 dokonce založili Radu
Dne otců, která si kladla za cíl sjednotit oslavu otcovství.

To se v USA nakonec podařilo až v 70. letech, když tehdejší prezident Richard Nixon podepsal zákon, kterým ze Dne otců vytvořil oficiální svátek. Nápad na oslavu dne otců se pak rozšířil i do mnoha zemí napříč světem včetně České republiky. Kdo slaví Den otců jindy

Kromě již zmíněné třetí červnové neděle existují i země, kde je oslava otcovství spojená s katolickou tradicí. V Itálii, Španělsku nebo například Portugalsku se tak slaví už 19. března. Tedy na svatého Josefa.

Proslulé jsou pak oslavy Dne otců v Německu. Naši západní sousedé roli otců slaví v den Nanebevstoupení Páně. Tento den je ovšem v mnoha spolkových zemích známý i pod jménem Männertag, tedy den mužů.

K oslavám patří vycházky skupin mužů v podstatě všech věkových kategorií, kromě těch nejmladších. Na ty si s sebou skupinky berou i speciální vozíčky, které plní pivem, vínem a místními specialitami. Pro značnou část německých mužů tento svátek představuje v první řadě příležitost opít se. To dokazují i statistiky Spolkového statistického úřadu, podle kterých během tohoto dne stoupá počet dopravních nehod s přispěním alkoholu na trojnásobek dlouhodobého denního průměru.



A photograph of two glass jars filled with sauerkraut. The jar in the foreground is open, with its lid resting to the left, and a wooden spoon is inserted into the sauerkraut. The jar in the background is sealed. Both jars are placed on a blue and white striped cloth, which is itself on a thick wooden cutting board. The background is a plain, light-colored surface.

9

Kvašení zlepší využití zeleniny

Krátkodobě kvašené zelenině se po anglicku říká pickles. Je to jednoduchá metoda, jak uchovat zeleninu, a ještě její výživovou hodnotu vylepšit. Kvašení zajistí bakterie mléčného kvašení a trvá několik dní až týden. Můžete si i podle chutí dopřát jinou kombinaci druhů zeleniny. Mléčné kvašení zeleninu obohacuje o vitamín C, enzymy, kyselinu mléčnou a také laktobacily. To má samozřejmě blahodárný vliv na posílení organismu nejen v zimě, ale i na podporu trávení.

Základem je vždy zelí



V chladničce vydrží i měsíce

Zeleninu pak můžete konzumovat samostatně nebo jako přílohu. Když se kvašení budete věnovat i nadále, můžete zvolit jinou kombinaci zeleniny ve spojení se základem, kterým je hlávkové zelí. Vyzkoušet můžete třeba vodnici, můžete přidat nakrájený celer a další druhy kořenové zeleniny. Je to jen na vás a vaší chuti.

11

LICHOŘEŘIŠNICE VĚTŠÍ (TROPOEOLUM MAJUS)



Lichořeřišnice - první pomocník v boji s infekcemi i zánětem
močového měchýře

V našich lékárnkách i zahradách natolik zdomácněla, že bychom už jen stěží domýšleli, odkud se k nám vlastně dostala. Pravda je, že Lichořeřišnici větší užívali na různé infekce už staří Inkové, což nám dává tušit, že její kořeny sahají až do Jižní Ameriky. Dnes je prvním pomocníkem při zánětu močových i dýchacích cest a dokonce si dokáže poradit i se zlatým stafylokokem! Ale opravdu je tato červenooranžová rostlinka silnější než některá antibiotika?

Z PERU AŽ NA CÍSAŘSKÝ DVŮR

Lichořeřišnice byla až do 17. století výsadou jihoamerických indiánů. Na její účinky nedali dopustit především mocní Inkové, kteří s její pomocí posilovali oslabenou imunitu a léčili infekce. Teprve po objevení jihoamerických břehů se Lichořeřišnice dostala i do Evropy. Evropští lékaři pak využívali jejích schopností především při léčbě zánětu močových cest a dostala se až na dvůr císaře Rudolfa II. a to zásluhou lékaře Mathioliho, který ve své době působil ve službách císaře. Zajímavé je, že učarovala také americkým prezidentům. Thomas Jefferson, který se stal hlavou Států jako třetí v pořadí, Lichořeřišnici s oblibou pěstoval a 34. prezident Spojených států Dwight D. Eisenhower zase přidával nadrcené listy do své vlastní zeleninové polévky.

PLAZIVÁ BYLINA S BAREVNÝMI KVĚTY

Latinsky se Lichořeřišnice nazývá *Tropaeolum majus*. V lidovém léčitelství se můžeme setkat s názvy, jako je řeřicha, řeřicha kapucínská, či řeřicha otáčivá. A jak tahle bylina vypadá?

Nalezneme ji v čeledi lichořeřišnicovité a jako jediná zástupkyně z této čeledi je jednoletá. Lodyha je plazivá a dlouhá nanejvýš 5 metrů. Tmavě zelené listy jsou řapíkaté, kulaté a na vrcholu voskovité.

Květy mají žlutooranžovou, červenou nebo žlutou barvu a kvetou od května až do října. Po opadání okvětních lístků se vytvoří třídlínná tobolka, je obsahuje několik semen, které znovu vyklíčí.

Z Kolumbie, Ekvádoru a Peru se postupně rozšířila i na sever Ameriky, do Austrálie, Evropy a výjimečně můžeme Lichořeřišnici zpozorovat i v Africe.

POSILA PRO MOČOVÉ CESTY

Jestliže Vás trápí záněty močových cest, Lichořeřišnici dobře znáte. Protože dokáže zlikvidovat bakterii *E. coli*, včasným podáním dokáže nemoc potlačit nebo alespoň zmírnit její průběh. Je vhodná při zánětlivém onemocnění nejen močového měchýře, ale také ledvin. Ženy jistě ocení její léčivé působení i během zánětu vaječníků a ženských pohlavních orgánů. Muži ji mohou užívat jako prevenci proti onemocnění prostaty.

POSILUJE, UVOLŇUJE A DEZINFIKUJE

Lichořeřišnice má antibiotické, antivirové, antibakteriální a protiplísňové účinky. Podává se během chřipky, nachlazení, bolestech v krku i při zánětech dýchací soustavy. Posiluje imunitní systém, snižuje horečku a zmírňuje kašel.

Uvolňuje hlen a dezinfikuje tak dýchací cesty. Zároveň podporuje prokrvení a působí také proti plísním. Jestliže nás trápí bakteriální onemocnění, užíváním Lichořeřišnice zkrac

ujeme dobu léčby a zabraňujeme jejímu opětovnému navrácení.

Užívání Lichořeřišnice si bude pochvalovat i naše trávení. V žaludku hubí bakterie *Helicobacter pylori*, která způsobuje žaludeční vředy a *Escherichia coli*, jež je nejčastěji původcem zánětu močového

měchýře. Pomáhá během infekčních průjmů a dokonce ničí i bakterie salmonely.

Lichořeřišnici je možno užívat i s chemicky vyrobenými antibiotiky. Ta podpoří i zesílí jejich účinnost a tím urychlí uzdravení. Zajímavostí je, že nepůsobí jen na bakteriální původce onemocnění, ale i na ty virové a zabraňuje tak jejich množení. Pozitivní výsledky se prokázaly také v léčbě zánětů zvukovodu, především u těch pacientů, kde selhala léčba antibiotiky.

LICHOŘEŘIŠNICE VS. ANITIBIOTIKA

Samotná Lichořeřišnice má silné antibiotické účinky a efektivně působí na všech 46 kmenů stafylokokových bakterií, které způsobují mnohá zánětlivá onemocnění. A že se jedná o opravdu účinnou rostlinku dokazuje i fakt, že je úspěšná v léčbě se zlatým stafylokokem, jež je imunní vůči některým chemickým antibiotikům. Velkou výhodou Lichořeřišnice je to, že ani po dlouhodobém užívání nepoškozuje přirozenou mikroflóru zažívacího traktu a my se tak nemusíme bát nežádoucích účinků, které doprovázejí vysazení syntetických antibiotik. Ty v našem těle nelikvidují pouze zdraví škodlivé bakterie, ale i ty prospěšné, což přizívuje vznik gynekologických nebo střevních obtíží.

SLOŽENÍ, KTERÉ JE ÚČINNÉ V BOJI S BAKTERIEMI I VIRY

Na posílení imunitního systému působí obsažený vitamín C. Glukosinoláty jsou pro mnohé z živých organismů jedovaté a chrání tak rostlinu před sežráním. Pro nás však jedovaté nejsou a díky tomu jsou pro nás užiteční v boji s infekcemi. Antioxidační schopnost mají karotenoidy. Dalšími látkami jsou fenoly, flavonoidy a nathocyanidiny.

JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT

Lichořeřišnici užíváme 2x denně - ráno po snídani a odpoledne. Uvolněné látky v našem těle působí přibližně po 2 až 3 hodinách. Optimální dávka je 0,5 gramu na 300 ml libovolné tekutiny a denní dávka by neměla překračovat 1 gram. Neužívejte nalačno.

Léčebná kúra by neměla překročit 6 týdnů, protože obsažené hořčičné oleje mohou podráždit kůži nebo žaludeční sliznici.

15

Naše klientka, paní Zuzana Mlejnková PhDr, pracovala jako psycholožka a manželská poradkyně od roku 1983 až do svého odchodu do důchodu v manželské poradně v Třebíči Borovině.

Jak vypadaly vaše začátky?

Jak jsem již řekla, začínala jsem v roce 1983.

Byly jsme skoro poslední město, kde ještě nebyla zřízena poradna.

A mé začátky? Abych měla kde pracovat, musela jsem si nejdříve vlastními silami zřídit svou kancelář. Byt na borovinském sídlišti propůjčily městu Elektrárny Dukovany. Mám naštěstí výbornou kamarádku paní Vítkovou se kterou jsme posháněly nábytek, manžel položil koberce a já se chopila jehly a ušila záclony a další nezbytné věci, důležité pro vznik útulného a příjemného prostředí, ve kterém by se návštěvníci cítili dobře. Tehdy mě při šití zastihl nadřízený a s údivem zvolal: ona si tady paní doktorka šije v pracovní době! Tak to mě rozesmál..

Nejprve jsme museli seznámit veřejnost s nově dostupnou službou, představit ji, proto jsem obstarala letáčky a službu jsme představili i v médiích – rádiu, tisku.

Zabývali jsme se problematikou předmanželskou, manželskou a tzv. jinou, jednalo se o případy dětí, které vyrůstaly u pěstounů.

Bylo nějakým způsobem (třeba procentuelně) zjištěno, kolik manželství se podařilo zachránit?

To bývá častý dotaz. Musíme ale vzít v potaz to, že nešlo o to, za každou cenu manželství zachránit, právě naopak, museli jsme zhodnotit všechny

Pro radu k vám chodili manželé vždy společně nebo chodili i jednotlivě a pokud ano, chodili častěji muži nebo ženy?

Pomoc častěji vyhledávaly ženy, jsou totiž daleko ohroženější, navíc mají odpovědnost za děti. Ovšem často přišli i pánové, kteří kroutili nevěřícně hlavou se slovy, že by nikdy nevěřili, že jednou sami vyhledají tuto pomoc, ale už prostě nevědí, jak dál.

Nejčastějším problémem byla v podstatě rozdílnost povah, zájmů a společných cílů. Pak samozřejmě nevěra a alkohol.

Má bývalá kolegyně mi nedávno řekla: zlaté nevěry, co bývaly. Dnes se manželé hned soudí, místo lidské pomoci si berou k ruce internet.

Bývalo to v době, kdy žena po mateřské nastoupila do zaměstnání, vymanila se z kolotoče plen a krmení a zase se trochu dala do „gala“. Pak stačilo, když ji kolega pochválil, jak jí to sluší a nastaly problémy, protože manžel si možná všiml, že nemá vyprané ponožky, ale jak to jeho ženě sluší, nezaregistroval nebo nekomentoval.

Pak je to v době tzv. druhé mízy u mužů mezi 40 a 50 lety, kdy úplně ztratí hlavu, mají strach ze stárnutí a tak si pořídí mladičkou ženu a malé dítě.

Ale dalo by se říct, že je to vždy, když se lidé nedokáží domluvit, nenaslouchají si.

Poděkovala jsem paní Mlejnkové za věnovaný čas a budeme se těšit na další spolupráci.

Blíží se léto – doba dovolených. My už sice nemůžeme nikam cestovat, ale můžeme vzpomínat, jaké to tenkrát bylo.

Já jsem byla nejdál v Bulharsku. Letěli jsme z Prahy do Burgasu a odtud autobusem na Slunečné pobřeží. Tam jsme byli ubytováni v prvotřídním hotelu. Bylo tam hezky, moře čisté a teplé. Jen jsem hned první den narazila na komunikaci. Vprospektech bylo psáno, že se domluvíme rusky. Zkusila jsem to, ale nikdo mi nerozuměl. Tak jsem to zkusila německy a ejhle! Hned byla lepší míra piva, jahod v sáčku bylo víc a dokonce jsem sehnala i kinofilm do svého německého foťáku. V tu chvíli jsem děkovala rodičům, že mě nutili učit se cizí jazyky.

Na Slunečním pobřeží bylo nádherně a já se zamilovala do vesničky Nesebr, kam jsem každý den jezdila. Byla to moc hezká dovolená.

Jana Jugwirthová DpS Kubešova



Promítáme video – pozdravy od našich dobrovolníků.



Hurá! :) Po dvou měsících vracíme se k oblíbeným aktivitám. Ruské kuželky v atriu.



Trénink paměti, společenská hra Bingo.



Zahradní terapie



Sázíme muškáty. Truhlíky s nimi budou zdobit naše balkony.



Krásné počasí už nám dovolí aktivity v zahradě.



Obrázky dětí z organizace „Mezi námi“ všem udělaly velikou radost



Kadeřnice k nám ještě nesmí, ale máme šikovné pracovníce, které si poradí..



Focení pro rodiny u naší nové fontánky



S rukavicemi se dají dělat věci..





Kytička a přání pro květnové oslavence



Sluníčko nás vytáhlo na terasu i do zahrady



Kdo vymyslel ...

Historie fotbalu

Existence hry podobné fotbalu jsou doloženy až do období starověku. Nejstarší takovou hrou bylo čínské kudžu, hrané již ve 2. století př. n. l. V Řecku a Římě se hrálo mnoho míčových her, při některých se hrálo nohama. Jedním ze vzdálených předchůdců fotbalu je tak např. římská hra harpastum. Ve středověku se různé hry podobné fotbalu hrály po celé Evropě, jejich pravidla se však výrazně lišila místo od místa i v průběhu doby.

Kořeny v Anglii

Vznik dnešního fotbalu má kořeny v Anglii 16. století. Tamní soukromé střední školy (public schools) v té době začaly žáky nutit ke sportu. Každá ze škol však používala vlastní pravidla odrážející místní podmínky (velikost hřiště apod.), pravidla se navíc postupně měnila. Postupně vykrystalizovaly dvě hlavní formy fotbalu. V jedné verzi pravidel (používané např. v Rugby, Marlborough či Cheltenhamu) hráči míč po hřišti přenášeli rukama, v druhé verzi (např. na Etonu, Harrow, Westminsteru či Charterhouse) se upřednostňovalo kopání do míče.

Pravidla

V 40. letech 19. století Anglii zasáhl boom železniční dopravy. Tento technologický rozvoj umožnil pořádání soutěžních zápasů mezi jednotlivými školami. Avšak zatímco rozdíly v místních pravidlech atletiky byly nevýznamné, mezi školní zápasy ve fotbale byly kvůli zásadním rozdílům v pojetí hry prakticky nemožné. Proto se v roce 1848 sešlo 14 zástupců škol na jednání, jehož výsledkem byla první ucelená sada pravidel, tzv. Cambridgeská pravidla. Tato pravidla upřednostňovala kopání, bylo však dovoleno také čisté zachycení míče rukama. Sjednocující tendence vyústily v založení The Football Association, prvního oficiálního fotbalového sdružení na světě, 26. října 1863. Po několika setkáních vytvořila asociace sadu pravidel, z nichž nakonec vypustila pravidla dovolující běh s míčem v ruce a držení a podrážení protivníka s míčem. Kvůli tomu zástupce Blackheathu asociaci opustil, a spolu s několika dalšími kluby v roce 1871 založil Rugby Football Union, čímž vzniklo ragby jako sport odlišný od kopané. I v pravidlech FA však byla některá ustanovení, která dnes zůstávají jen ve sportech jako ragby či americký fotbal. První pravidla také například ani nestanovovala počet

Kdo vymyslel ...

hráčů či tvar míče; na tom se měli soupeři dohodnout před každým zápasem.

Největší rozvoj

V Anglii se postupně vyvinulo několik soutěží, které přispívaly k šíření jednotných pravidel. První mezinárodní zápas proběhl mezi Anglií a Skotskem 30. listopadu 1872 a skončil bezbrankovou remízou. První mimoevropské mezinárodní fotbalové utkání se uskutečnilo 28. listopadu 1885 v Newarku mezi Spojenými státy a Kanadou, která zvítězila 0:1. Fotbal se postupně rozšířil i na kontinent, kde je nejstarším fotbalovým mužstvem patrně švýcarský Lausanne Football and Cricket Club založený v roce 1860. Díky anglickým dělníkům pracujícím na stavbě železnice se fotbal dostal až do Jižní Ameriky, přičemž ale tato teorie rozšíření fotbalu na jihoamerický kontinent nebyla nikdy přesvědčivě doložena.

Dnes fotbal hrají profesionální fotbalisté po celém světě, mnoho dalších lidí se mu pak věnuje na amatérské či rekreační úrovni. Podle průzkumu, uspořádaného v roce 2001 mezinárodní fotbalovou federací FIFA, hraje pravidelně fotbal nejméně 240 miliónů lidí ve více než 200 zemích světa. Mezi příčinami jeho popularity jsou bezesporu jednoduchá pravidla a naprosto minimální náročnost na vybavení.

Fotbalové legendy

Pelé

Diego Maradona

Karel Pešek

Josef Bican

Josef Masopust

Zdeněk Nehoda

Antonín Panenka

František Plánička

Svatopluk Pluskal

Ján Popluhár

Tomáš Pospíchal

Antonín Puč

Ivo Viktor

Zinedine Zidane

George Best



Na cestách...

Cestování v minulosti nebylo jistě snadné ani bezpečné, jak o tom svědčí archeologické nálezy a zápisy z cenných historických pramenů, včetně prvních „cestopisů“.

Cestování v pravěku

S jistotou víme jen to, že se první cestovatelé na našem území přemísťovali pěšky a to mnohdy i na velké vzdálenosti. Cestovat mohli jako lovci za kořistí nebo jako obchodníci se surovinami a výrobky, které se v místě jejich pobytu nevyskytovaly. Příkladem dálkového transportu mohou být třeba nálezy jurského krakovského silicitu na Plzeňsku, který se od místa zdroje nacházel zhruba 450 km. S postupem času se cestování nejspíš o něco usnadnilo, na scénu přijíždějí kolové vozy, tažná zvířata a později se na některých místech objevují i zpevněné cesty. To vše však v dobách před písemnými záznamy, takže se můžeme jen dohadovat, co mohli dávní lidé na svých cestách zažívat.

Cestování ve středověku

Život na „středověkých“ cestách už nám osvětlují první písemné záznamy, například Kosmova kronika česká, nebo populární cestopis Cesta rytíře Johna Mandevilly. Ve středověku cestování rozhodně nebylo pro každého. Většina lidí byla prostými zemědělci a práce na poli a kolem stavení jim zabrala veškerý čas. Jejich život se odehrával na malém území vesnice a blízkého okolí, na delší cesty se vydávali jen zřídka. Jejich cesta mohla vést na trh, kde směnili výdobytky své práce za peníze a jiné zboží, do mlýna nebo na panské pozemky na robotu. To byly většinou jediné příležitosti opustit vesnici. Jindy nebyl čas a vlastně ani důvod, protože téměř vše, co lidé potřebovali, se nacházelo ve vsi a v nejbližším okolí. Je třeba si uvědomit, že až dlouho do novověku byla většina lidí tzv. nevolníky. Tito lidé byli svázáni se svou půdou a cestovat mohli jen se svolením pána.

Lidé se vydávali na cesty brzy ráno, aby mohli do setmění dojít zpět. Noc byla v těch dobách plná nebezpečí, ať již skutečných nebo domnělých. Vycházeli buď nalehko, vyzbrojeni jen holí, na kterou si přivázali ranec nebo zavěsili košík s nákladem. Tento způsob cestování byl ve

středověku nejběžnější a přetrval ještě dlouho do novověku. Pro přepravu větších nákladů používali vůz, patrně dvoukolový, tažený dobyt看em. Ve výzbroji mohla být jako nástroj i zbraň sekera.

Z dochovaných nákresů víme, že vesnice středověku byly obehnané plotem a při odchodu člověk musel projít jednoduchou bránou, která, alespoň symbolicky, oddělovala bezpečí vesnice od nebezpečného světa tam venku. V těch dávnějších dobách cestou sotva narazili na jiné sídlo, vždyť země byla osídlena jen na několika málo místech uzavřených lesem do malých enkláv. V pozdějších dobách snad již narazili tu a tam na jiné osídlení a také cesta mohla na některých místech vystoupit z lesa do otevřené krajiny.

Jiná byla situace u kupců a poslů, kteří cestovali často a na mnohem větší vzdálenosti. Zatímco posel na dobrém koni mohl cestovat velmi rychle, kupci s naloženými vozy a zvířaty obtěžkanými nákladem cestovali nejspíš velmi pomalu. Jak víme z písemných záznamů, v dřívějších neklidných dobách, podobně jako později v době, kdy se rozmohlo loupežnictví, cestovali kupci alespoň v některých úsecích v karavanách, které jim dávaly větší pocit bezpečí. Pokud bylo třeba, mohl se k nim tu a tam přidat i někdo další a zajistit si tak ochranu. Známe třeba případ chromého muže z Franské říše, který zaplatil kupcům, aby se s jejich pomocí dostal do Prahy k hrobu Svatého Víta, kde se zázračně uzdravil. Tak alespoň praví legenda, pro nás je však důležité svědectví o tom, jak mohl ve středověku cestovat bohatý člověk na větší vzdálenosti.

Co se poslů týká, pokud cestovali na dlouhých trasách, bývali často zajištěni panovníkem, který platil za jejich ubytování v cizích městech a za jejich bezpečný průjezd územím. Ačkoliv byly tyto platby velmi nákladné, jejich cesty byly jistě o mnoho snazší a podstatně se tak zvýšila šance, že jejich zpráva dojde k cíli.

Panovník sám pak většinou cestoval s ozbrojenou družinou, pokud ne přímo s vojskem na některém ze svých tažení. Díky cestám mohl postupovat velmi rychle. Z Kosmovy kroniky se dozvídáme, že za dobrých podmínek bylo možné například urazit vzdálenost z centra Čech do Nitry za tři dny. Pokud učený Kosmas nepřeháněl, byl to skutečně slušný výkon. Podle Kosmova popisu kníže Svatopluk se svým přepadovým oddílem chváta dnem i nocí, a když dorazil k Nitře, ukrutně její okolí vyplenil. Na druhou stranu známe případy, kdy vojsko zvolilo

špatnou cestu a při ústupu muselo pro neschůdnost terénu odhodit veškerou výzbroj i náklad, který si pak nepřátelé bez boje rozebrali.

Od středověku do novověku

Cestovatelé v pozdějších dobách měli svůj úděl snad o něco jednodušší, i když mnoho se vlastně nezměnilo. Lidských sídel přibýlo, krajina se odlesnila a otevřela. Přesto stále jen málo lidí cestovalo dále než do města na trh a většina lidí byla stále nevolníky, pevně svázanými s půdou, na které žili. Zvlášť pevné bylo toto pouto po třicetileté válce, kdy počet obyvatel znatelně poklesl, a pro vrchnost bylo nežádoucí, aby zbylí lidé odcházeli z jejich pozemků pryč. Jednou takovou výjimkou, kdy mohl cestovat i člověk bez většího majetku, mohla být náboženská pouť. Pout' byla dlouhá a namáhavá cesta ke vzdálenému poutnímu místu, často hrobu některého světce nebo místu, kde se stal zázrak. Poutě známe již od počátků křesťanství, ale asi největšího rozmachu dosáhly ve středověku v období baroka. Pout' však nemusela být jen výrazem zbožnosti, mohla být také nařízena, jako trest a současně akt smíření a odpuštění za spáchaný velký hřích. Čím horší prohřešek, tím delší pout'. Poutníci si pak ze svých cest často přinášeli různé upomínkové předměty, poutní odznaky, kovové odlitky. V dřívějších dobách se poutníci vydávali především do zahraničí. Mezi často navštěvovaná místa patřilo třeba Santiago de Compostella ve Španělsku, Řím, střed křesťanského světa, nebo třeba německé Cáchy. Ti nejodvážnější se pak mohli vypravit až k „Božímu hrobu“ do Jeruzaléma. Poutník byl zpravidla vybaven pláštěm a plstěným kloboukem, holí a čutorou. Na oděvu mohl mít již našité poutní odznaky z předchozích poutí a u sebe různé ochranné listy nebo poutnické pasy, které mu měly zaručit alespoň minimální „právní“ ochranu. Poutníci hledali nocleh v kláštrech, v hostincích (stavěných zvlášť pro tyto návštěvníky), u prostých lidí. Poskytnout nocleh poutníkovi patřilo mezi křesťanské ctnosti. I tak byly tyto dlouhé a náročné cesty velmi nebezpečné. Dochovaly se záznamy, kdy lidé před poutí dali příbuzným příkazy, co dělat s jejich majetkem, pokud by se z poutě nevrátili. Postupem



času vzniká řada „menších“ poutních míst i u nás, především v souvislosti s tzv. mariánským kultem, a počet poutí roste, především v 17. a 18. století. Mezi nejznámější poutní místa u nás tak patří například Hostýn, Svatý kopeček u Olomouce, nebo kostel sv. Jana Nepomuckého na Zelené Hoře poblíž Žďáru nad Sázavou. Z poutí ve vesnickém prostředí se pak stávaly spíše masové zábavní akce, až se jejich náboženský význam téměř vytratil.

Další možností, jak cestovat, bylo nechat se naverbovat k vojsku. Pravda, tento způsob nebyl příliš oblíbený a dobrovolníků jistě nebylo mnoho. Vojenská služba byla ve všech dobách náročná a v minulosti i velmi dlouhá. Navíc zde bylo značné riziko, že bude voják zabit nebo zmrzačen a zpět se již nikdy nevrátí. Ti šťastnější, kteří se z válečných tažení do dalekých zemí navrátili, se pak na venkově často stávali učiteli – vždyť ze světa znali více, než kdokoli jiný ve vsi.

Vandrovní knížka

Mladí lidé se vypravovali na daleké cesty za vzděláním, kterého se jim ve vsi nebo ve městě nedostávalo. Zatímco zámožní šlechtici cestovali často na univerzity třeba do Francie nebo Itálie, prostí lidé chodili na zkušenou do světa za řemeslem. Tuto tradici, pro mnohé cechy povinnou, známe již od středověku a dochovala se až do nedávna. Na cestě na zkušenou („na vandru“) měl vyučený tovaryš pracovat u různých mistrů a získávat tak zkušenosti. Později, v první polovině 19. století, dostávají vandrovníci s sebou na cesty tzv. „vandrovní knížku“, úřední dokument, kam se zapisovaly jejich výsledky.



Už ve středověku existovali „cestovatelé“, lidé, kteří se vypravovali do vzdálených zemí a svědectví o svých cestách zapisovali. Nebylo jich mnoho, ale jejich cestopisy jsou pro nás dnes velice cennými zdroji informací. Připomenout si můžeme alespoň židovského kupce Ibrahima ibn Jakúba, který v 10. století navštívil Čechy a jako jeden z prvních popsal například Prahu. Velice cenným pramenem je pro nás také

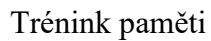
cestopis rytíře Johna Mandevilla, který se někdy koncem 14. století vypravil z Anglie, na svých cestách navštívil řadu zemí a došel až do Indie, přičemž prošel i střední Evropou. Zvláště kresby v jeho díle nám umožňují nahlédnout na život ve středověku očima tehdejších lidí a jsou pro nás neocenitelným zdrojem informací.

Od novověku do současnosti

Ještě mnoho času uplynulo, než se z lidí stali dnešní „cestovatelé“, pro které vzdálenost sta kilometrů představuje jen několikahodinový výsek jednoho dne. Mezitím byla zavedena železnice, pošta a telegraf, později telefon, z lesních stezek se staly dlážděné silnice, asfaltové vozovky, dálnice. Obrazně lze říct, že vzdálenosti mezi lidmi se postupně zmenšovaly. Kdy skutečně začali lidé cestovat tak jako dnes, kdy přestali být vázáni k půdě, vsi a místům? Můžeme říct, že ve větší míře až v průběhu 20. století.

O naší současné kultuře se jeden učený badatel vyjádřil jako o kultuře nomádů. Máme rychlé dopravní prostředky, mobilní telefony, přenosné počítače, jezdíme velké vzdálenosti za prací, zábavou, rekreací, batoh se stal běžnou součástí našeho oděvu. Mnoho lidí, aniž by si to uvědomilo, se stalo skutečnými nomády, kočovníky, kteří se neustále přemísťují, bez vztahu k půdě a místu. Mnoho jsme získali, pravděpodobně i ledacos oproti našim předkům ztratili.





Zdrobněliny

kobyła – kobyłka

kopřiva – kopřivka

koruna - korunka

družice – družička

člun – člunek

budík – budíček

céva – cévka

cvok – cvoček

přeslice – přeslička

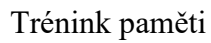
stolice – stolička

stopa – stopka

labuť – labutěnka

buben – bubínek

ubrus – ubrousek



Zapamatování dvojčíslí na ploše

////////////////////////////////////

POMŮCKA: ATER, BOIS, LIKŘ, NAN, PIPE, TEK	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	TRUMFY	1. DÍL TAJENKY	VÝZVA	STOKA	KÓD LITVY	Přijde duchodce do obchodu: „Prosím deko salámu.“ „To si snad děláte legraci?“ rozčiluje se prodavačka. „Kdybych si dělal legraci, tak ...“.			
ÚPLNÁ PORÁŽKA										
NASYPAT DOVNITŘ							DOMÁCKY ANTONÍN	FRANC. DŘEVO	OBRAZ PŮLKRUHO- VÉHO TVARU	ZÁKLADNÍ VZOREK MĚŘIDLA
CÁCHY						ANGL. SCHOPNÝ JEDNODU- CHÁ ANTÉNA				
 NEMOC RTU		ZÍSKÁVAT SLAD. CHUŤ ANGL. TRUBKA								
PRIMÁTI				SLITINA ŽELEZA RUSKÉ POHOŘÍ						
ZNAMÉNKO KRÁSY					KURÝR SEVERO- MORAVAN					
ŘECKÝ BŮH SVĚTLA								UKAZOVACÍ ZÁJMENO 2. DÍL TAJENKY		
VĚČNĚ NESPOKO- JENÝ ČLOVĚK						THAJSKÁ ŘEKA PATŘÍCÍ JEMU				
 ČESKÝ HEREC		ZVUK PŘI PÁDU PULZOVATI				NĚM. ANO ZN. MILIAMPÉRU			HLÁSATI	KOZÁČKÝ NÁČELNÍK
MÍSTO PRO KONĚ					CÍL ISLÁMSKÝCH POUTNÍKŮ STĚNY					
SLONÍ ZUB				PŘEDVĚST ZVUK EL. ZVONKU						
PRIMÁT			COMPACT DISK (ZKR.) SIBIŘSKÝ KOZOROH			ÚRODNÉ MÍSTO V POUŠTI POPRAVČÍ				
JM. FOTBALISTY BERGERA							DŽEM ZÁPOR			
ČERNÝ (LAT.)					ŽENSKÉ JM. (17. 5.)					
CUKERNÝ ROZTOK					VLASTNÍ TETĚ					

V červenu oslaví své narozeniny:

paní Svobodová Marie
paní Paučková Jarmila
pan Vrbka Jan
paní Berounová Marta
paní Pachlová Marta



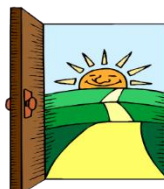
Přejeme vše nejlepší, hodně zdraví, štěstí, lásky a spokojenosti.



paní Jaroslava Novotná
paní Vlasta Dobešová
paní Anna Hochmuthová
paní Ludmila Šáblíková
paní Antonie Šoukalová
paní Marta Charvátová



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



Paní Martu Charvátovou

Pan Jiří Sušický

