SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18 **Číslo 6**

ČERVEN 2017

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

Uvnitř tohoto čísla:

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

Ohlédnutí za květnem…. ***DpS Koutkova***

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Cestování s pí Mrvkovou*** *2.5., 9. 5.,16.5. od 14.00 hod.*
- ***Opékání špekáčků v zahradě u bufetu****-na harmoniku zahrál p. Hrodek*
- *4.5. od 14.00 hod.*
- ***Výlet na zahrádku pí Slaměníkové –*** *11.5. 9.00 – 11.15 hod.*
- ***Dobrovolníci z Dukovan*** *–11.5. v 15.15 hod.*
- ***Důchody*** *– 15.5. v kanceláři soc. pracovnice*
- ***Výlet do Valče*** *– prohlídka zámku 18.5. 9.15 – 14.00 hod.*
- ***Canisterapie*** *- 22. 5., 29.5. v 15.30 hod. na pokojích a OZR*
- ***Vycházka na Hrádek*** *společně se studenty z Katolického gymnázia 23.5. 9.00 -11.30 h.*
- ***U3V*** *–10. 5. a 24. 5. v 10.00 a ve 13.00 hod. ve školící místnosti ve II. patře*
- ***Májová pobožnost*** *– 1.5., 5.5., 8.5., 11.5., 15.5., 18.5., 22.5., 25.5., 29.5. ve 14.30 hod.*
- ***Schůzky obyvatel s vedením domova-*** *31.6. v 8.30 hod. II. a I. patro, 9.00hod III. p*

Připravujeme v měsíci červnu….

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)***
- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Výlet do ZOO v Jihlavě*** *odjezd přihlášených klientů v 9.00 hod.*
- ***Vystoupení studentů Katolického gymnázia***
- ***Harfový koncert*** *- 5.6. v15.30 hod. v atriu domova*
- ***Dobrovolníci*** *– 8.6. v 15.15 hod.*
- ***Krajské kolo ve hře pétanque*** *- 13.6. 13.30hod. v DpS Man. Curieových*
- ***Canisterapie*** *- 26.6. v 15.30 hod. na pokojích a OZR*
- ***U3V*** *– 21.6. v 10.00 a ve 13.00 hod. ve školící místnosti ve II. patře*
  s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktora soc. péče Naďa Hospůdková
- ***Vystoupení gymnastek*** *– 14.6. v 10.00 hod. v atriu domova*
- ***Důchody*** *– 15.6. v kanceláři soc. pracovnice*
- ***KAVÁRNIČKA 20.6. od 14.30 hod. v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červnu /hudba:FIALOVÁ A ŠVARC*
- ***Vystoupení Základní umělecké školy –*** *27. 6. ve 14.00 hod. trubky, akordeony*
- ***Přednáška pro klienty „CUKROVKA“ –*** *28.6. od 14.00 do 15.00 hod. ve školící místnosti*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***3.6.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v sobotu ***17.6.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Mše Církve československé husitské
úterý ***6.6. v 16.00*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Ohlédnutí za květnem……. ***DpS Kubešova***

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Vystoupení souboru ŠAFÁŘANKA –*** *10.5.*
- ***Vystoupení dětí ZŠ Masarykova ke dni matek-*** *11.5.*
- ***Kadeřnice –*** *9.5.*
- ***Cvičení pro radost i kondici***
- ***Důchody –****15.5 .*
- ***Pravidelná pondělní canisterapie***
- ***Petanque***
- ***Procvičování paměti***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Tvořivé dílny***
- ***Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci květnu –*** *24.5.*
- ***Sázení květin v mobilní zahrádce zahrádky –*** *23.5.*

Připravujeme v měsíci červnu….

Ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Výlet do ZOO Jihlava*** *– 1.6. v 9.00 hodin*
- ***Výlet do Veškrnovy cukrárny*** *– 2.6. v 9.30 hodin*
- ***Schůzka obyvatel s paní ředitelkou*** *– 6.6.*
- ***Filmové hodinky - vždy ve středu***
- ***Pétanque***
- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Přátelské utkání dětí ZŠ K. Jaroše a našich seniorů v pétanque v zahradě DpS –*** *datum upřesníme*
- ***Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci červnu -*** *dle počasí venku, při špatném počasí v jídelně. Hrají Kmochovi sirotci. 29.6. ve 14.00 hodin*
- ***Důchody*** *- 15.6. od 10.00 hod.*
- ***Cvičení pro radost,*** *cvičení s nářadím*
- ***Tvořivé dílny***
- ***Klub pečení***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Posezení imobilních klientů na terase****- při dobré muzice*
- ***Výlety do okolí***
- ***Kadeřnice*** *– termín upřesníme*

Mše svatá v měsíci červnu
v úterý ***6.6. a 20.6.*** *ve* ***14.15*** *hod.*
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Cesta do přírody

Jedno ráno jsme nastoupili do auta a rozjeli se nedaleko od našeho domova do přírody. Asi po 10 minutách jsme přijeli k zahradám.

Najednou v jedné se objevila známá osoba – naše známá milá Helenka Slaměníková, která nás po pozdravení zvala, abychom navštívili jejich zahradu. Bylo nás osm. Sedm žen a jeden muž. Velice rádi jsme pozvání přijali. Vystoupili jsme z auta a vešli do zahrady, kde jsme procházeli a prohlíželi si krásně vysázené záhony, upravené okolí a vlastně celý areál zahrady. Byli jsme i pohoštěni a poseděli si při povídání v krásném prostředí zahrady.

Asi po půldruhé hodině pro nás přijelo auto. Poděkovali jsme za příjemné chvíle prožité s majitelkou (i majitelem – přijel později) v jejich krásné zahradě, rozloučili se, nasedli do auta a jeli domů.

Rádi na prožité chvíle tohoto dopoledne budeme vzpomínat.

Josef Kříž
III. patro

Příspěvky
ppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

HELENČINA ZAHRÁDKA

Zajímavosti o potravinách

Spletitá cesta zásobování

Kamiony s tisíci najetých kilometrů, tisíce metrů čtverečných skladovacích ploch, tisíce pracovníků, to vše pro to, aby se zboží z mnoha míst po celé republice i z různých koutů světa dostalo za pulty prodejen.

Ovoce z Jižní Ameriky, zelenina z Itálie, mořské ryby z Francie a nebo sladkovodní třeba z Třeboně. Zatímco my to vnímáme jako běžný standard, ve skutečnosti je to spletitý logistický a distribuční proces.

Vše se musí zorganizovat tak, aby se správné zboží dostalo ve správný čas na správné místo při zachování minimálních nákladů. A s tím pomáhají obchodním řetězcům moderní komunikační a řídící systém.

Přeprava potravin

Nejdůležitější je při přepravě potravin teplota. Naprostá většina jich doputovala do prodejen autodopravou. U mraženého zboží se nejčastěji pracuje s teplotami od osmi do – 28°C. Zmrzlina se vozí v -25°C, rybí výrobky vyžadují -18°C, vaječné -13°C. Přepravci o dvou přívěsech vědí, jak rozdělit potraviny s různou teplotou – v každém může být jiná teplota.

Skladům vládne moderní technologie

Logistické sklady zabírají plochu několika tisíc metrů čtverečných. Proto jsou vybaveny informačními systémy, které zaměstnancům usnadňují práci. Na první pohled ty obří budovy nerozeznáte. Strohá, až nepěkná architektura, obrovská plocha, velké parkoviště. A přesto. V jedné se vyrábějí nebo skladují komponenty do aut, ve druhé třeba centrální sklad ovoce a zeleniny. Tyto prostory se ještě dělí na suché, chlazené nebo mražené.

Nákupy

Vliv má atmosféra obchodu i barevnost. Letáky, poutače na zboží, osvětlení i vybavení prodejny, to všechno ovlivňuje chování zákazníků při nákupu. Co do množství a hustoty obchodních řetězců můžeme s trochou nadsázky označit naši republiku jako evropskou velmoc. Otevřeno mají sedm dní v týdnu až do pozdních večerních hodin, některé dokonce nonstop. A obchody o přízeň zákazníků musí bojovat pomocí televizních spotů, billboardů, inzerátů v novinách a časopisech.

Tašky a sáčky

Igelitovým taškám a sáčkům brzy odzvoní. Pryč jsou časy, kdy se u pokladen obchodních řetězců povalovaly stohy igelitových tašek. Dnes se za ně platí, ale do budoucna by měly zmizet téměř úplně, včetně mikrotenových sáčků na pečivo. Koupit si igelitovou tašku za 1, 2 či 5 korun? Nebo si nosit v kabelce látkovou tašku, či si koupit papírovou?

Igelitky pomalu končí

Rozhodně časem plastové tašky zmizí úplně, do roku 2019 o 80%. Omezení se bude týkat i mikrotenových sáčků na ovoce, zeleninu i pečivo. Nahradit je mají obaly z recyklovatelného papíru nebo materiálu, který se rozkládá.

Výrobci musí za obaly platit

Producenti mají povinnost obaly zpětně odebírat, recyklovat a využívat i zbytky, které při výrobě vznikají. V praxi to funguje tak, že každý stát má obalovou společnost, která se o sběr odpadu a recyklaci stará za výrobce a ti ji samozřejmě musí platit. U nás tuto funkci plní firma Eko – Kom. Ročně se tříděním a recyklací papíru zachrání skoro 2 miliony stromů.

Pečivo – dopékané nebo čerstvé

Chleba a klasické rohlíky bývají většinou čerstvé. Bagety, kaiserky a různé speciální chleby dopékané. Ač se vám to nemusí zdát, obojí je stejně dobré. Příprava a kvalita surovin je prakticky stejná v obou případech. musí se ovšem dodržet délka a kvalita umíchání, teplota těsta, doba zrání aj. Rozdíl mezi čerstvým a dopékaným pečivem je tedy pouze v poslední fázi výroby. Tzv. „dopeky“ jsou zhruba upečené na 80% a pak jsou šokově zmrazeny při -35°C. Dopečením získá výrobek stejné vlastnosti, tedy čerstvost, je křupavý, voní, má krásnou barvu i objem.
Tak dobrou chuť!

E. Škorpík

Školní výlet

V obci, kde jsme bydleli, a naše děti chodily do školy, byly školou pořádány výlety, kterých jsme se s dětmi zúčastňovali. Jednou se konal k Mohyle míru. Mohyla míru je památník padlých vojáků v bitvě u Slavkova postavená na kopci u obce Prace západně od Slavkova.

Po příjezdu k památníku se nás ujal průvodce, který nám poutavě vyprávěl o průběhu bitvy tří císařů: francouzského Napoleona, ruského cara Alexandra I. a rakouského Františka I., která proběhla 2. prosince 1805 na území mezi Slavkovem a Brnem. Bylo to jedna z největších bitev, které se odehrály ve střední Evropě a ve které rusko – rakouské vojsko utrpělo drtivou porážku od Napoleona. Dnes na místě bitvy stojí Mohyla míru, která bude navždy připomínat válečné vřavy a běsnění vojsk. Uvnitř Mohyly se nalézá kaple, kterou jsme si prohlíželi. Průvodce nám říkal, abychom zašeptali v jednom rohu kaple – v protilehlém rohu jsme šepot uslyšeli. Je to pozoruhodný akustický jev. Pod podlahou kaple je kostnice, kde jsou uloženy ostatky padlých. Vedle památníku stojí muzeum, kde jsme si prohlíželi zbraně a uniformy tehdejší doby.

Po prohlídce okolí u Mohyly míru, jsme pokračovali k návštěvě barokního zámku ve Slavkově. Zde byla 20. prosince 1805 podepsaná mírová smlouva mezi Francií a Rakouskem. V zámku jsme si prohlíželi komnaty s krásným nábytkem a obrazy, ložnici kde spal Napoleon a jiné zajímavosti. Prošli jsme se také dobře udržovaným zámeckým parkem.

Vraceli jsme se domů unaveni, ale plni zážitků a dojmů z krásně prožitého dne, který se vydařil ke spokojenosti všech účastníků výletu.

Josef Kříž
III. patro

Kdo vymyslel…

Zubní kartáček

Kde se vzal, tu se vzal, najednou tu byl. Zubní kartáček a jeho historie.

Napadlo Vás někdy, kde se vlastně vzal zubní kartáček? Čím si asi čistily zuby Vaše babičky a babičky Vašich babiček? Ne? Jestli Vás historie zubního kartáčku zajímá, nebo Vás právě zajímat začala, a nebo se chcete jen pobavit, přečtěte si náš pravdivý avšak odlehčený článek o historii zubního kartáčku.

Nazuby.cz

Historie zubního kartáčku

Zřejmě prvním nástrojem ústní hygieny byl kámen, který, pakliže byl veden šikovnou rukou agresora, dokázal vymydlit ústní dutinu vskutku důkladně. Tento způsob očisty zubů měl, ale jednu drobnou nevýhodu. Totiž že společně se zubním povlakem zmizel i chrup.

Pravěk zubního kartáčku

Člověk se tedy kdesi uprostřed Babylonu zamyslel nad lepším řešením a k přemýšlení si zřejmě dal do úst větvičku keře Miswak. Po rozžvýkání větvičky

Miswaku nebo latinsky Salvadora persica si člověk všiml, že roztřepený konec by byl možná vhodný nástroj k dentální hygieně.

Nápad vyzkoušel a světlo světa spatřil první zubní kartáček, prapředek solokartáčku.

Středověk zubního kartáčku

Člověk je ale tvor pohodlný a nechtělo se mu trávit minuty rozžvýkáváním dřevěného klacíku a další čas pak čištěním jednoho zubu po druhém. A tak šikovné drobné čínské ručky vyrobily v 15. století ze zvířecích štětin a kostí druhou verzi zubního kartáčku, tentokrát šlo o první klasický zubní kartáček.

Tento nový čínský hit se dostal i do rukou evropských návštěvníků, kteří se rozhodli jej představit i v Evropě. Když však dorazili do Evropy, setkali se ve většině případů jen s ignorací a posměšky. Na obranu našich předků musím říct, že se zřejmě není čemu divit, hygienické návyky tehdejších Evropanů nebyly zrovna ukázkové. Například samotnému Michelangelovi vlastní otec radil, ať svůj čas a finance neplácá na koupele, ale raději ze sebe jednou za několik měsíců vrstvy špíny jednoduše sloupe. Jestliže se lidé řídili takovými pravidly, není se co divit, že si svůj život bez věci zvané zubní kartáček uměli bez problémů představit.

Jen u vyšší šlechty se v této době setkáváme alespoň s náznakem zubní hygieny, příslušníci této společenské skupiny totiž používali párátka z husích per.

Novověk zubního kartáčku

O tři století později se setkáváme s jakýmsi rozmachem zubního kartáčku v Evropě. Kdo neměl slonovinový kartáček s jezevčími štětinami, byl „out“. 18. století přináší velkovýrobu zubních kartáčků v Anglii, štětiny těchto kartáčků byly nicméně stále přírodní.

Až 30. léta 20. století přináší radost do životů stomatologů, hygieniků a také milionů žen. Přišel totiž vynález nylonu. Hygienici jásají nad nylonovými vlákny v zubních kartáčcích, které konečně neskrývají dutinky umožňující bujarý život nejrůznějším choroboplodným mikroorganismům.

V roce 1939 pak začali ve Švýcarsku myslet i na chrup tělesně postižených a vynalezli první elektrický zubní kartáček. Kartáček to byl ale značně primitivní, šlo o klasický zubní kartáček, který díky několikakilogramovému motoru vykonával pohyby dopředu a dozadu, nahrazoval tedy provádění nevhodné horizontální techniky čištění.

No a jak vznikl již klasický zubní kartáček s malou hlavou, rovně střiženými a měkkými štětinami?

To se v roce 1973 sešlo pár chytrých hlav na "Sympozium of Oral Hygiene" a shodly se na několika konkrétních parametrech, ze kterých vzešel "ideální zubní kartáček", který má nejlepší čistící schopnost ze všech možných typů zubních kartáčků.

A jak má tedy "ideální zubní kartáček" vypadat? Má mít malou hlavou, rovný zástřih a měkké štětiny.

Kartáček na zuby ze skleničky

Někteří spoluobčané mají tu výhodu, že mohou své zuby vyndat z úst, což je pro jejich čištění velmi pohodlné. Výrobci zubních kartáčků pamatují i na tyto „šťastlivce“ a produkují také různé kartáčky na tzv. snímatelné zubní náhrady – tedy na zubní protézy, které se před spaním odkládají do skleničky na nočním stolku. Tyto kartáčky jsou navrženy tak, aby co nejúčinněji očistili povrch zubní protézy a zároveň jej nepoškozovaly.I když v ústech chybí zuby, jejich majitel by měl o ústní dutinu stále pečovat a pravidelně si čistit dásně, protože i na nich se ukládá plak. K tomu nejlépe poslouží kartáček s ultra měkkými štětinami, který lze zakoupit v mnohých lékárnách nebo specializovaných prodejnách, stejně jako výše zmíněný kartáček na zubní protézy.

NAŠE JEDOVATÉ ROSTLINY

V případě příznaků otravy je nutno okamžitě povolat lékaře. První pomocí je většinou vyvolání zvracení a podávání živočišného uhlí.

1. Oměj šalamounek (Aconitum plicatum) vytrvalá prudce jedovatá bylina vysoká až 1,5 m se ztloustlým řepovitým kořenem a modro-fialovými květy tvořícími hroznovitá květenství. Patří do čeledi pryskyřníkovitých. Oměj šalamounek roste na vlhkých místech v lesích a u potoků horského pásma. V zahradách se vysazuje jako dekorativní trvalka, v přírodě je chráněn zákonem. Oměj obsahuje směs prudce jedovatých alkaloidů, hlavně akonitin, který je jeden z nejprudších a nejrychleji působících známých jedů. Pro člověka je smrtelnou dávkou již 3 - 4 g akonitinu. Dříve hodně používán v lidovém travičství. Při otravě akonitinem, se první příznaky dostaví za několik minut a celá otrava proběhne v několika hodinách za stálého vědomí. Smrt nastává zástavou dechu a srdce po 3 až 6 hodinách, při velké dávce i po 15 min. I těžce otrávený se může uzdravit, pokud se udrží srdeční a dýchací činnost v chodu. Podobné účinky mají i naše další druhy – oměj vlčí (A. lycocto-num), oměj jedhoj (A. anthora) a oměj různobarvý (A. varie- gatum).

2. Durman obecný (Datura stramonium), jednoletá prudce jedovatá, až 2 m vysoká bylina, patřící do čeledi lilkovitých. Má bílé květy ve tvaru trubky. Roste na rumištích, kolem plotů a cest. Také jako plevel v dobře hnojených plodinách. Někdy bývají jeho podobně jedovaté šlechtěné odrůdy pěstovány jako okrasné rostliny v zahradách. Nejvíce alkaloidů je v žilkách a řapíku. Používán v travičství, ale také jako rostlina čarodějná, vzhledem k působení na nervovou soustavu formou halucinací. Díky velkým trubkovitým květům různých odstínů přitahuje na zahradách i v přírodě malé děti. Durman není nebezpečný jen pro své silné toxické vlastnosti, ale i díky vyvolávání silných halucinací, kdy se člověk může smrtelně zranit, např.

realizací pocitu schopnosti létat, etc. Po odeznění otravy nekončící smrtí, nastupuje amnézie a zůstává jen pocit ošklivého těžkého snu. K otravě může dojít i inhalací výparů při pálení rostliny nad ohněm.

3. Rulík zlomocný (Atropa belladonna) je prudce jedovatá statná, až 180 cm vysoká vytrvalá roslina z čeledi lilkovitých. Roste od nížin až po pahorkatiny na loukách v polostínech. Má fialové květy, ze kterých se potom stanou nádherné černé plody podobající se třešním. Je považována za nejnebezpečnější středoevropskou jedovatou rostlinu, odhaduje se, že otravy rulíkem zlomocným tvoří zhruba polovinu všech vážných otrav rostlinného původu na území České republiky. Celá rostlina je prudce jedovatá, smrt nastává utlumením srdeční činnosti a zastavou dechu. Člověk se může otrávit přímou konzumací plodů, smrtelnou dávkou jsou u malého dítěte už 3 bobule(!), u dospělého asi 10. Otrávit se dá i nepřímou konzumací přes kozí mléko či kozí maso, pokud koza tuto rostlinu sežrala.

4. Náprstník velkokvětý (*Digitalis grandiflora*) je 40–120 cm vysoká, vytrvalá a prudce jedovatá rostlina z čeledi jitrocelovitých. Světle žluté trubkovitě zvonkovité květy s hnědými fleky uvnitř květu vyrůstají v jednostranném hustém hroznu. Náprstník najdete na loukách a v lesích hlavně v pahorkatinách. Nejvíce alkaloidů je v listech. Nejjedovatější je náprstník velkokvětý, ale i náprstník červený, žlutý a vlnatý je prudce jedovatý. Smrtelně otráví i vodu, ve které před tím byl. Smrtelná dávka pro dospělého člověka jsou již cca 3 listy, ale protože má velmi hořkou chuť, k otravám dochází velmi málo. Při otravě náprstníkem dochází k poruchám zraku a srdečního rytmu vedoucího až ke smrti.

5. Blín černý (Hyoscyamus niger) je 20 – 90 cm vysoká prudce jedovatá bylina, která odpudivě páchne. Má nápadné světle žlutofialové květy s tmavou výstelkou. Blín černý je hojný v teplejších oblastech na rumištích, u cest apod. Zapleveluje hnojené polní a zahradní plodiny. Ve všech částech rostliny a nejvíce v semenech jsou obsaženy prudce jedovaté alkaloidy. Proto je jakýkoliv styk s rostlinami blínu, především semeny, velmi nebezpečný a při náhodném požití kterékoli části této hořce chutnající rosliny je lékařská pomoc nevyhnutelná. Uvádí se, že smrtelnou dávkou pro dítě je požití již 10 – 20 velmi drobných semen. Ve středověku byl blín využíván jako sérum pravdy, k omámení při bolestivých operacích i jako součást kouzelných nápojů a v neposlední řadě jako účinný jed v travičství. Náhodné otravy jsou vzácné, ale velice nebezpečné! Dochází k nim při záměně kořene za kořen vzácnější kořenové zeleniny nebo semen za zrnka máku. Příznaky otravy jsou podobné jako u rulíku zlomocného (hlavní jedy obou rostlin jsou stejné) tj. tlumením srdeční činnosti a zastavou dechu..

6. Tis červený (*Taxus baccata*) je keřovitého nebo stromového vzrůstu, až 25 m vysokého, nevoní. Jako okrasná dřevina roste skoro všude. Je náš nejjedovatější strom, prudký jed taxin je v jehlicích, kůře i semenech. Růžové plody, které jsou ozdobou tisu, jedovaté nejsou, dokonce se používají na výrobu sladkého vína a dají se jíst. Semeno je nutné nerozkousnout a vyplivnout, při náhodném požití nerozkousaného semene by se nemělo nic stát. Pokud ovšem otrava nastane, projevuje se velmi rychle – nevolnost, křeče, zvracení, poruchy srdeční činnosti a poté zástava dýchání. Zaznamenány jsou smrtelné otravy po čaji z jehličí tisu nebo po žvýkání jeho větviček či jehličí. Po rozžvýkání jehliček přichází otrava a smrt tak rychle (v řádu desítek minut), že často nepomůže ani rychlý výplach žaludku. Jed je velmi nebezpečný i pro zvířata, většinou zvířata zahynou ještě dříve, než vůbec dokončí hostinu.

7. Bolehlav plamatý (*Conium maculatum*), tato bylina dorůstá až do výšky 2 metrů. Bolehlav roste na návsích, rumištích, kompostech apod. Otravy bolehlavem jsou poměrně vzácné, protože celá rostlina má odporně hořkou chuť a při odkvétání páchne myšinou. Nebezpečí spočívá hlavně v možnosti záměny s některou kořenovou nebo listovou zeleninou či kořením z čeledi miříkovitých (tj. mrkvovité rostliny). Smrtelnou dávkoumůže být již jeden gram sušených listů bolehlavu. Hlavní účinnou látkou je koniin. Vstřebává se v trávicí soustavě i přes pokožku, otrávit se lze i při intenzívním vonění ke květům. Nejprve působí povzbudivě, posléze ale začne obrna kosterního svalstva a zástava dechu (člověk se za jasného vědomí udusí). Prognóza přežití otravy je obvykle vysoce nepříznivá. I při požití malého množství jedu (rostliny) je nutno co nejrychleji vyvolat zvracení a urychleně vyhledat lékařskou pomoc. Bolehlavu se od nejstarších dob nechvalně proslul jako travičská rostlina, pravděpodobně ní byl otráven Sokrates.

8. Skočec obecný (*Ricinus communis*), v našich podmínkách dorůstá skočec asi dvoumetrové výšky, v tropech a subtropech až pěti metrů. Plod je tobolka s ostny ohsahující semena, jejich slupka obsahuje jed ricin, který způsobuje pomalou a bolestivou smrt s postupným kolapsem oběhové soustavy a otravou krve. Proti tomuto jedu neexistuje žádný protijed. Smrtelná dávka je 15 – 20 semen pro dospělého člověka, pro děti 4 – 5 semen. Je považován za nejjedovatější rostlinu na světě. Gram prudce jedovatého ricinu je 6000x jedovatější než kyanid. Dávka ricinu o velikosti jediného zrnka soli dokáže usmrtit dospělého

člověka. Ricinovým jedem, který byl nanesen na špici deštníku, byl v roce 1978 v Londýně zavražděn bulharský disident Georgij Markov. Otrava se projevuje po dvou až třech hodinách příznaky podobnými chřipce, jed ricin poškozuje játra, slezinu i ledviny. Jeden z nejprudších rostlinných jedů způsobuje shlukování červených krvinek v těchto orgánech a jejich následné selhání. Smrt nastává pátý až osmý den, pokud se postižené osobě nedostane lékařské pomoci. U silnějších otrav je prognóza špatná i při maximální lékařské pomoci.

9. Oleandr obecný (*Nerium oleander*), nazývaný též bobkovnice. Až 5 m vysoký prudce jedovatý stromek s podlouhlými kožovitými listy. Jed oleandru se využíval jako prostředkem na hubení krys, potkanů a myší. Jedovatý je i med z květů oleandru. V historii byly časté otravy, kdy lidé pojídali maso opečené na oleandrovém prutu, to končí těžkou otravou a někdy i smrtí. K usmrcení dospělého člověka stačí obvykle požít jen dva listy, u dítěte list jeden. Projevy otravy jsou podobné jako u jiných jedovatých rostlin – zvracení, průjem, horečka, třesavka, závratě, křeče, srdeční arytmie. Smrt nastává zástavou srdce.

10. Sotorek obecný (*Abrus precatorius*) nazývaný též sotorek růžencový je bobovitá rostlina pocházející původně z tropů a subtropů Asie, nyní se vyskytuje také v Africe a Americe. Je známá pro svá krásná červeno-černá semena, která se používají pro výrobu růženců a šperků. Jsou však silně jedovatá, protože obsahují jed abrin. K otravě ovšem může dojít pouze v případě porušení jejich tvrdé vnější vrstvy. Otrávit se může člověk požitím narušených semen, doloženy jsou i případy, kdy lidé zemřeli po nadýchání se výparů při

výrobě šperků. Otrava se projeví během několika hodin. Otrava se projevuje zvracením, krvavým průjmem, krví v moči a halucinacemi; nakonec selžou ledviny, játra a slezina. U vdechnutí se otrava projevuje dýchacími problémy, horečkou, zvracením a silným pocením; v plicích se objeví voda a nakonec dojde k úplnému selhání dýchacího ústrojí. Smrt obvykle nastává po třech až čtyřech dnech. Smrtelná dávka jsou pouhé 3 µg abrinu. Listy a kořeny jsou sladké a nejsou jedovaté, proto se rostlině lidově říká indiánská lékořice.

11. Ocún jesenní

(*Colchicum autumnale),*

lidově naháček, je vytrvalá prudce jedovatá bylina z čeledi ocúnovité. Obvykle 10–20 cm vysoká s hluboko uloženou podzemní hlízou (10–15 cm pod povrchem). K otravě ocúnem může dojít zejména při neopatrnén použití rostliny v bylinkářství nebo při záměně jeho listů s listy česneku medvědího. Možná je též otrava skrze mléko ovcí a koz, které ocún zkonzumovaly. Smrtelná dávka semen činí 5-10 kousků. Obzvláštní citlivost vůči otravě ocúnem projevují děti. Jed se vstřebává pomalu, proto se první příznaky objeví 2-6 hodin po konzumaci. Jde o pálení a škrabání v ústech, potíže s polykáním, nevolnost, zvracení, průjem a střevní křeče. Dochází k silnému močení s příměsí krve. Otrava bez lékařské pomoci pokračuje pomalým ochrnutím, otokem plic s dýchacími problémy a selháváním ledvin a může vést ke smrti.

12. Rozpuk jízlivý (*Cicuta virosa*), je prudce jedovatá rostlina čeledi miříkovitých. Statná, 30-150 cm vysoká vytrvalá bylina, voní podobně jako petržel. Přirozeně se vyskytuje ve střední a severní Evropě, severní Asii a na severozápadě Ameriky. K otravě dochází nejčastěji záměnou nasládle chutnajícího oddenku za kořen petržele, nebo použití listí rozpuku místo listí petržele, celeru nebo pastináku. Oběťmi jsou nejčastěji děti. Smrtelnou dávkou jsou již 2 gramy kořene (oddenku). Otrava nastupuje velice rychle, často se první příznaky objeví již po několika minutách. Objevují se pálivá bolest v ústech a hrdle a zvracení, následně křeče a srdeční a dýchací obtíže a smrt. V případě otravy je nutný okamžitý převoz do nemocnice. U silnějších otrav je prognóza špatná i při maximální lékařské pomoci. V severní americe se vyskytuje velmi jedovatý příbuzný Rozpuk skvrnitý (Cicuta maculata).

Pod čarou ve zkratce pár dalších, na které bychom si měli dávat také pozor:

Kulčiba obecná, lidově strom smrti. Tento východoindický strom rodí semínka, obsahující jeden z neprudších jedů – strychnin. Ten je silně hořký a náhodná otrava je proto vzácná. Strychnin byl také oblíbenou součástí šípových jedů kurare, byl používán v lékařství i jako dopingová látka ve sportu, dodnes se používá v nástrahách na hubení hlodavců. Při otravě dochází k prudkým křečím a smrt následuje po úplném ochrnutí dýchacího centra.

Bolševník velkolepý vážně rozvrací ekosystém a také svými fototoxickými látkami způsobuje velmi ošklivé podráždění lidské kůže. Kontakt rostliny s kůží způsobuje velmi bolestivé a špatně se hojitelné puchýře, i samotné výpary z pokosených rostlin vyvolává nevolnost a závratě.

Vraní oko čtyřlisté, v lese se často plete s krásnou velkou borůvkou. Jde o rostlinu s prudkými jedy, ale v trávicím traktu se špatně vstřebávají. Chuť bobulí je víceméně odporná a rostlina nepříjemně zapáchá, takže otravy jsou vzácné i u dětí.

Jmelí, je parazitující rostlina, která v listech a větvičkách (ne v bobulích) ukrývá toxické směsi proteinů. Při požití nastávají velmi bolestivé krvavé průjmy, křeče a zvracení.

Koukol, se vysévá v zahradách jako ozdobná letnička, dříve byl plevelem v obilí a mohl obilí po semletí kontaminovat svými jedovatými semeny, s negativním dopadem na zdraví lidí a případně i zvířat obilím živenými.

Štědřenec odvislý (*Laburnum anagyroides*) neboli zlatý déšť je okrasný keř nebo strom s převislými větvemi Je jedovatý, po požití již několika semen může nastat nepříjemná otrava.

Vistárie (Wisteria) je jedovatá okrasná popínavá dřevina. Nejjedovatější jsou její semena, která má uložena v luscích. Ty si mohou hlavně děti splést s fazolovými lusky a ochutnat je, pouhá dvě semena mohou dítě zabít, dospělého člověka asi deset semen. Po pozření semen se objeví nevolnost a křeče. I přes lékařskou pomoc trvá zhruba týden než tyto problémy zmizí.

Rododendron (Ericaceae) je nádherný okrasný keř. Bohužel jsou také velmi jedovatý. Nejnebezpečnější jsou listy. V nich je obsažen jed andromedotoxin, který způsobí nevolnost, potíže a dýcháním a zástavu srdce. Z listů si často sebevrazi připravují vražedný čaj.

Narcis (Narcissus) patří mezi první jarní kvetoucí rostliny. Jedovatou částí narcisu je cibulka. Jsou zaznamenány případy, kdy si ji lidé spletli s cibulí, která se používá v kuchyni. Když si cibulky zkonzumují, dostaví se nevolnost a křeče, které po několika hodinách končí smrtí. Šťáva z rostliny způsobuje nepříjemnou vyrážku, proto bychom měli s narcisy pracovat s rukavicemi.

Hortenzie velkokvětá (Hydrangea macrophylla) je oblíbená okrasná rostlina s květy všech možných barev. Nejjedovatější jsou u hortenzie její krásné květy. Jed hydragin má podobné účinky jako třeba kyanid. Nejprve přijde nevolnost a celková slabost. Jed poté začne působit na krevní oběh a srdeční rytmus. Úmrtí není časté, dnešní medicína poskytuje protilátky. Lidé s citlivou pokožkou by se hortenzie neměli moc dotýkat, může jim způsobit vyrážku.

Chryzantéma (Chrysanthemum) jako jedny z mála rostlin kvetou na podzim. Květy jsou různě zbarveny. Není znám jediný případ, kdy by člověk po jejich konzumaci zemřel. Ovšem především citliví lidé by měli být před ní napozoru, může vyvolat alergickou reakci, zčervenámí kůže, puchýře.

Dieffenbachie, je jedovatá rostlina, běžně pěstovaná jako dekorace. Děti a domácí zvířata by měli být před touto rostlinou chráněnz, protože jim při případném sežvýkání listu oteče krk a mohou se udusit, naštěstí se dá otrava velmi úspěšně vyléčit.

Tabák virginský (*Nicotiana tabacum*) - nepřímo má na svědomí nejvíce lidských životů, na následky kouření ročně umírá několik miliónů lidí.

Za zmínku stojí i další jedovaté rostliny, z těch známých např. lilek černý, přeslička lesní nebo bahenní, vlaštovičník, břečťan, blatouch, kosatec, pryskyřník, škumpa, okrasný tabák (*Nicotiana alata*), zimostráz (*Buxus sempervirens*), třemdavy, konvalinky (*Convallaria majalis*) a mnoho dalších, méně známých. Z pokojových květin pozor na brambořík, klívii, fíkusy, fuchsii nebo vánoční hvězdu. Slabě jedovatý je také jalovec (*Juniperus communis*), cypřiš (*Chamaecyparis*) a túje (*Thuja*).

Více zde: http://pmczech.webnode.cz/products/nase-jedovate-rostliny/

JAK SE ŽIJE SENIORŮM

ROLE ODPOVĚDNOSTI

Kdyby existoval zaručený způsob, jak zajistit uspokojivý důchod, určitě by ho už někdo dávno objevil.

Austrálie: Zdraví, bohatí a moudří

Není těžké zjistit, proč se pracující Australané staví k období důchodu tak pozitivně - stačí se podívat na situaci důchodců v této zemi. Spolu se sousedními obyvateli Nového Zélandu, s Brity a Američany se australští důchodci považují za nejšťastnější ze všech šestnácti zkoumaných zemí. Také patří mezi nejzdravější důchodce na světě a jsou i nejaktivnější. Australští důchodci se zabývají různými koníčky, pracují jako dobrovolníci, cestují a vedou aktivní společenský život. A kdykoli najdou volnou chvilku, můžete je najít, jak sedí u svého počítače, protože australští důchodci zároveň patří mezi nejčastější uživatele internetu. Není tedy divu, že převážná většina (85 %) pracujících v Austrálii uvádí, že po odchodu do důchodu předpokládají stejnou nebo dokonce lepší kvalitu života.

Belgie: Zkracující se délka důchodového období

Výsledky průzkumu ukazují, že Belgičané by chtěli odcházet do důchodu relativně brzy, přestože si myslí, že lidé jsou schopni kvalitně zastávat své zaměstnání i po dosažení 65 let věku. Přestože většina pracujících v Belgii by si chtěla užívat dlouhé období důchodu (bonusové roky), zároveň očekávají, že zvyšování věkové hranice pro odchod do důchodu jim tyto touhy "naboura". Převážná většina pracujících i důchodců uvedla, že v budoucnu předpokládají reformu belgického penzijního systému, která nejspíš povede ke zvýšení věkové hranice pro odchod do důchodu. Téměř dvě třetiny pracujících také uvedly, že se jim tato představa nelíbí. Výsledky výzkumu ukázaly, že Belgičané se v otázce financování penzí silně spoléhají na stát a jen relativně málo si uvědomují individuální odpovědnost. Pracující i důchodci však považují za důležitou také úlohu zaměstnavatelů.

Kanada: Drsný individualismus

Více než obyvatelé jiných zemí se Kanaďané v otázce financování svých důchodů spoléhají na vlastní úspory a investice. A také si více než jinde dobře žijí.

Téměř tři čtvrtiny (73 %) kanadských důchodců uvedly, že jejich životní úroveň zůstala po odchodu do důchodu stejná nebo se dokonce zlepšila. Pracující Kanaďané se dokonce domnívají, že si v důchodu polepší: celých 83 % uvedlo, že v důchodu předpokládají stejnou nebo zvýšenou životní úroveň. Asi dvě třetiny důchodců uvedly, že mají dostatečné příjmy, což je mnohem více, než kolik činí celosvětový průměr. Méně než jedna pětina (17 %) kanadských důchodců uvedla, že se po odchodu do důchodu kvalita jejich života zhoršila.

Kanadští důchodci patří k technicky nejzdatnějším na světě. Více než polovina z nich vlastní počítač s přístupem na internet a také mobilní telefon.

Čína: Stará a nová

Žádná jiná velká země na světě nebyla během posledních dvou desetiletí svědkem hlubších a dramatičtějších změn životního stylu nebo ekonomických podmínek než Čína.

Čínští pracující jsou nejoptimističtější na světě ohledně předpokládané životní úrovně a kvality života v důchodu. Polovina z nich očekává, že po odchodu do důchodu se jejich životní úroveň zlepší. Dalších 33 % předpokládá, že zůstane stejná. Osm z každých deseti pracujících Číňanů, kteří se zúčastnili tohoto průzkumu, uvedlo, že po odchodu do důchodu předpokládají zlepšenou nebo spíše nižší životní úroveň.

Výsledky průzkumu ukazují, že v Číně přetrvávají silné rodinné vazby. Více než tři čtvrtiny respondentů uvedly, že děti by měly podporovat své rodiče v důchodu, a to nejen pravidelnými návštěvami, ale také materiálně a finančně. V městských i venkovských oblastech relativně vysoké procento mladších pracujících stále žije se svými rodiči v pevném rodinném svazku.

Francie: Ohrožené sny

Polovina z dotázaných pracujících uvedla, že si myslí, že současný důchodový systém v době, kdy oni budou odcházet do důchodu, již nebude existovat a bude nahrazen systémem nabízejícím nižší penzijní dávky a vyžadujícím větší počet odpracovaných let. Tyto vyhlídky musí být zvlášť neveselé proto, že francouzští pracující by rádi odcházeli do důchodu docela brzy - ve věku 55 let. S

dostatečnou dávkou realismu však předpokládají, že do důchodu půjdou až o šest let později.

Současní francouzští důchodci se potýkají se značnými finančními těžkostmi. Jen polovina z nich považuje své příjmy za dostatečné a více než polovina z nich uvedla, že se jim po odchodu do důchodu zhoršila životní úroveň. Situace je zvlášť nepříznivá u žen v důchodu: snížení životní úrovně uvedlo téměř 60 % z nich.

Německo: Neveselá předpověď

Němci, kteří jsou přesvědčeni, že se chystají podstatné změny, očekávají nesnadnou budoucnost, co se týče důchodu: zvýšení počtu povinně odpracovaných let, snížení státních penzí a horší životní úroveň důchodců. Pracující předpokládají, že budou muset pracovat až do 62 let věku, tedy o tři roky déle, než by si sami představovali. Polovina z nich uvedla, že očekávají v důchodu snížení své životní úrovně.

Obavy pracujících se zakládají spíše na jejich vlastních očekáváních než na zkušenostech současných důchodců. Neobvykle vysoký podíl současných důchodců v Německu totiž uvádí, že jejich příjmy jsou dostatečné, a jejich životní úroveň i kvalita života se vyvíjí srovnatelně s jinými evropskými zeměmi.

Itálie: Neochota ke změně

Přestože se mají italští důchodci poměrně hůře než jejich protějšky v severní Evropě a v anglosaských zemích, zdá se, že mnoho Italů se nechce rozloučit se svým tradičním přístupem a postoji vůči důchodu. Stejně jako obyvatelé ostatních středomořských zemí i Italové v otázce zajištění důchodových příjmů spoléhají téměř výhradně na stát; jen málo z nich si uvědomuje zodpovědnost jednotlivce nebo zaměstnavatelů.

Stejně jako Španělé a Portugalci jsou Italové nejnadšenějšími příznivci myšlenky společného penzijního systému Evropské unie. Jsou také silně proti zvyšování minimálního důchodového věku, a většina italských pracujících očekává, že budou muset pracovat déle než současní důchodci.

Japonsko: Žádné bonusové roky

Výsledky průzkumu z Japonska vykazují osobitou řadu postojů k celému pojmu stárnutí. Stáří začíná pro Japonce ve velmi nízkém věku, podle pracujících lidí počínaje 56. narozeninami. To je o čtyři roky dříve, než je ideální věk odchodu do

důchodu! Je to také o čtyři roky dříve, než je očekávaný věk odchodu do důchodu, což naznačuje, že japonští pracující jsou ve svých představách staří již během posledních čtyř let svého zaměstnání.

Přestože je situace japonských důchodců méně než optimální, je stále lepší než situace, kterou očekávají ti, kteří stále pracují. Tři čtvrtiny udávaly, že se kvalita jejich života po odchodu do důchodu zlepšila nebo zůstala stabilní, i když téměř 60 % tvrdilo, že trpí nedostatečnou výší důchodu.

Nizozemsko: Kvalita života pro všechny

Pokud by globální oteplování způsobilo pokračující zvyšování hladiny moře, velká část Nizozemska by byla ohrožena. Nezdá se však, že by tato vyhlídka mezi holandskými důchodci a pracujícími lidmi kalila pozitivní pohled na odchod do důchodu a na bonusové roky. Společně s Australany jsou nizozemští pracující lidé nejoptimističtější na celém světě, když 65 % z nich očekává, že kvalita jejich života zůstane při odchodu do důchodu stabilní a dalších 20 % předpokládá zlepšení.

Nový Zéland: Čas večírků

Důchod je skvělé období života a podle Novozélanďanů by se měl co nejvíce prodloužit. Novozélandští důchodci, šťastní, sebejistí a aktivní, zaujímají místo nejzdravějších mezi všemi šestnácti zkoumanými zeměmi.

Šest z každých deseti dotazovaných důchodců uvedlo, že odešli z pracovního procesu dobrovolně, v průměrném věku 60 let. To poskytuje podle novozélandských důchodců průměrnou dobu 19 let před počátkem stáří. Výsledky průzkumu ukazují, že svůj čas využívají nadšeným provozováním mnohých činností, sahajících od koníčků a zvláštních zájmů po sporty, zahradničení, péči o rodinu či její návštěvy, kulturní zájmy a procházky.

Portugalsko: Chmurné vyhlídky

Pro mnoho pracujících i důchodců v Portugalsku je odchod do důchodu peklo: kvalita života klesá, výše důchodu je nedostatečná a lidé jen tak sedí a nedělají nic. Přestože výsledky průzkumu naznačují určitý vývoj v mysli mladších generací, poměrně málo portugalských respondentů libovolného věku bylo optimistických.

Singapur: Odchod do pracovního důchodu

Singapurci chtějí odejít do důchodu brzy, aby mohli pokračovat v práci. Lidé tohoto malého ostrovního národa více než kdekoli jinde podporují práci po odchodu do důchodu. Téměř čtyři z každé desítky důchodců si uchovávají placené zaměstnání a více než 70 % pracujících lidí uvedlo, že zamýšlejí udělat totéž poté, co oficiálně opustí pracovní proces. Není divu, že dvě třetiny důchodců a polovina z pracujících Singapurců jsou zastánci prodloužení minimálního věku odchodu do důchodu.

Není to proto, že by lidé v Singapuru viděli něco špatného na odchodu do důchodu. Pozitivní postoje daleko převyšují nad negativními stanovisky mezi pracujícími lidmi i důchodci. Pracující ženy i ženy v důchodu byly obzvlášť optimistické.

Španělsko: Neústupný optimismus

Musí existovat něco ve španělském temperamentu, co udržuje optimismus lidí, i když je realita poněkud depresivní. Navzdory výsledkům průzkumu, které odhalily všeobecnou úzkost mezi pracujícími lidmi a značné strádání mezi důchodci, Španělé zůstávají pozoruhodně optimističtí, pokud jde o budoucnost.

Třebaže s financováním svých penzí silně spoléhají na vládu, věří, že přepracování vládního penzijního plánu je nevyhnutelné. Přestože si myslí, že reforma přinese nižší důchody, přičemž téměř polovina předpokládá nedostatečnou výši důchodu, odmítají převzít příliš velký podíl odpovědnosti za financování svých vlastních důchodů.

Velká Británie: Nejistá budoucnost

Průzkum ukázal, že většina britských důchodců vlastní své vlastní domy, cítí se finančně zabezpečená a patří mezi nejbohatší na světě. Pro ty, kteří jsou stále zapřaženi do práce, je však vyhlídka velmi odlišná. Většina pracujících předpokládá, že penzijní reforma půjde z jejich kapes a přinutí je pracovat déle. Polovina očekává, že bude pokračovat v práci přes věk 65 let a jeden z pěti pracujících se připravuje na to, že se kvalita jeho života při odchodu do důchodu zhorší.

Po USA a Německu mají britští důchodci třetí nejvyšší čistou výši důchodu ze všech zkoumaných zemí. Jeden z šesti penzistů uváděl, že má dostatečnou výši důchodu, přičemž průměrné osobě v penzi zůstává podstatná výše důchodu, se kterou si může pohrávat i po zaplacení měsíčních výdajů na živobytí.

Spojené státy: Navždy mladí

Spojené státy, vytvořené před 230 lety, si rozhodně zachovávají mladistvý přístup k životu. Američané věří, že lidé ve věku téměř sedmdesáti let jsou stále způsobilí pro práci a že stáří nezačíná dříve než kolem 80 let věku. To však neznamená, že pracující Američané touží zůstat v zaměstnání navěky; za ideální věk odchodu do důchodu pokládají 56 let, zhruba stejně jako většina Evropanů.

Drtivá většina důchodců v USA, ze kterých 85 % odchází z pracovního procesu dobrovolně, prohlásila, že kvalita jejich života je dobrá. Více než čtyři z deseti, což je nejvyšší podíl v celém průzkumu, udávalo zlepšení kvality života po odchodu do důchodu. Více než tři čtvrtiny také uváděly stejnou nebo zvýšenou životní úroveň, také nejvyšší podíl ze všech šestnácti zkoumaných zemí.

U amerických pracujících i důchodců pozitivní asociace k odchodu do důchodu daleko převyšují ty negativní. Obě skupiny vidí důchod jako aktivní období svého života, vyplněné cestováním, koníčky, sporty, cvičením, kulturními činnostmi, zahradničením a kutilskými projekty.

Česko: Sotva vycházíme... Musí nám stačit stovka na den!

Podle údajů organizace Rady seniorů ČR vynakládají důchodci peníze především na bydlení a jídlo. Nemalou část z jejich důchodů ukrojí i doplatky na léky a placená ambulantní péče. Ne každému potom už zbývá na veřejnou dopravu, na tak běžnou věc jakou jsou noviny nebo občasné požitky v podobě návštěvy kina či bazénu.

Řada důchodců žijících hlavně ve městech sleduje zvyšující se náklady na bydlení s hrůzou v očích. Jenže – i když nebudou mít co do pusy, zůstanou na to sami. Na jejich důchody prostě není, i proto nová vláda plánuje penzijní reformu. Ta se však dotkne pouze mladších ročníků.

Občané by si měli odkládat část svých příjmů, to je princip penzijní reformy," uvedl ministr financí Miroslav Kalousek (TOP 09). Finanční poradci tak doporučují odkládat si po celou dobu svého pracovního života minimálně desetinu platu na stáří. Lidé nad čtyřicet let, kteří si doposud na důchod nijak nespoří, by pak podle poradců měli odkládat ještě vyšší částky...

Poznáte o koho jde?

Narodil se v roce 1922 a už od dětství bylo jasné, že se stane hercem. Na tehdejší dobu neobvykle ho v tom podporovala i rodina, ač byla maminka švadlena a tatínek švec. Vystudoval obchodní školu, už v té době se ale snažil prorazit na prknech, která znamenají svět. Začínal v kočovné společnosti, následovala angažmá v menších divadlech, až „vystoupal“ do Národního. V něm za celou kariéru sehrál více než osmdesát rolí a ve foyeru divadla dnes stojí jeho busta.

Nezapomenutelným však zůstává hlavně jeho umění před kamerou. Jednou z nesmrtelných rolí je děda Komárek v legendární komedii Na samotě u lesa. Tato role ho nejen proslavila, ale i zachránila. Režisér Jiří Menzel tehdy zariskoval a v roce 1976 jej obsadil i přesto, že mu komunisté zakázali hrát.

Herec se totalitnímu režimu zprotivil hned dvakrát. Netajil se tím, že komunisty nenáviděl a dokonce veřejně vystoupil proti okupaci v roce 1968. Navíc byl také katolík, velmi miloval boha a svoji víru neskrýval.
Po komedii Na samotě u lesa pak následovala spousta filmů a seriálů, které bychom si bez drobného, ale charismatického herce už nedovedli představit. Jeho nezaměnitelný hlas mu navíc pomohl získat spoustu příležitostí v rozhlase.
V životě herce byly pouze dvě ženy. Jeho manželka, herečka a divadelní režisérka Eva Fousková a po její smrti o dvacet let mladší herečka a asistentka Národního divadla Marie Skopalová. A právě kvůli ní se herec pohádal se svým dlouholetým přítelem Rudolfem Hrušínským. Ten si totiž jednou dovolil hercovu přítelkyni poplácat po zadečku, a to mu prý slavný herec nikdy neodpustil. Tehdy Hrušínskému dokonce uštědřil facku. „Přiznávám, že mi to gesto z jeho strany imponovalo,“ napsala později Jiřina Švorcová ve své knize. Ani s jednou ze svých žen neměl potomky.

Poznali jste, o kterého herce se jedná?

(Josef Kemr)

Zdraví
Vvvv

Zdraví
Vvvv

Zdraví
Vvvv

Zdraví
Vvvv

Pan Škorpík namaloval obrázky, které poslouží při „pohádkové cestě“ v Přibyslavicích a okolí

Sázíme muškáty. Budou zdobit náš domov u jeho vstupu.

Kavárnička – oslava narozenin obyvatel, kteří se narodili v měsíci květnu.

DpS Koutkova

DpS Koutkova

Výlet do Valče

Prohlídka zámku ve Valči

Občerstvení na nádvoří zámku Valeč

Odpočinek v zámecké zahradě

DpS Koutkova

Přednášky Univerzity 3. věku

DpS Koutkova

S praktikanty II. ročníku katolického gymnázia hrajeme petanque

DpS Koutkova

S praktikanty II. ročníku katolického gymnázia na vycházce Na Hrádku

DpS Koutkova

Praktikanti II. ročníku katolického gymnázia byli příjemnými společníky.

DpS Koutkova

Praktikanti II. ročníku katolického gymnázia předvedli své hudební nadání v atriu.

Beseda s vedením domova

Canisterapie

DpS Kubešova

V dílně jsme vyráběli dekorativní ptačí budky

DpS Kubešova

Chvíle odpočinku

Šafářanka – moc se všem líbila

Šafářanka – všichni si rádi zazpívali

Děti ZŠ Masarykova přišly zazpívat ke svátku matek

DpS Kubešova

Zkoušíme motoriku a rovnováhu

Volný čas

Příprava pohoštění na kavárničku

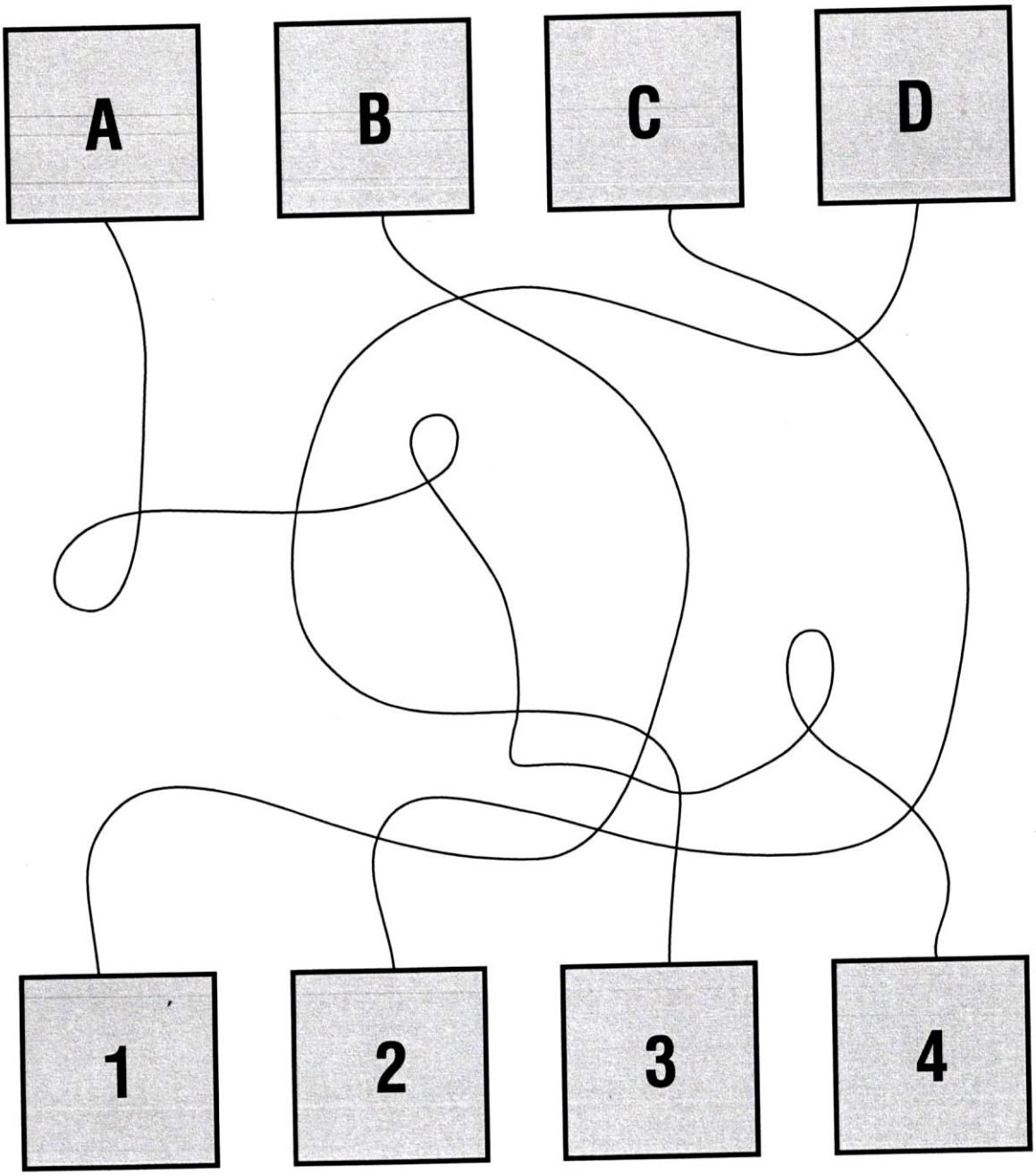
DpS Kubešova

Horoskopy
Hhhh

Horoskopy
Hhhh

Propletené čáry

Pokuste se přiřadit k sobě číslice a písmena, která k sobě patří a která jsou spojena tou samou čárou.



Procvičujete si svou prostorovou představivost a prostorové vnímání.

Propletené čáry
A4, B1, C2, D3

Skrývačky

Pozorně si přečtěte následující věty. V prvních čtyřech jsou ukryty názvy čtyř barev, v dalších jsou ukryty názvy částí lidského těla. Zjištěné slovo zapište vždy do řádku za větou.

BARVY

1. Na baru dává číšník hostovi vodku.
2. Kromě ovce i jehně dává maso.
3. Každého člověka vábí láska.
4. Příjemný večer náhle skončil.

ČÁSTI TĚLA

5. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.
6. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.
7. K odklízení sněhu je zapotřebí lopata.
8. Byla pro něj jen jednou z mnoha.
9. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.
10. Je libo kávu?
11. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.
12. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

Podobně jako u přesmyček, i u skrývaček dobře funguje odstup, pokud se řešení nedaří. Pokud Vám úloha připadá náročná, nepropadejte vzteku a zkuste se na ni podívat jindy.

Skrývačky

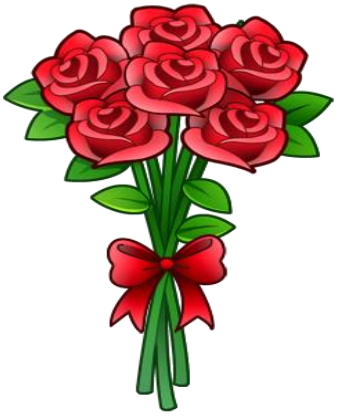
BARVY	ČÁSTI TĚLA
1. rudá	5. vlasy
2. hnědá	6. hlava
3. bílá	7. pata
4. černá	8. noha
	9. ruka
	10. bok
	11. čelo
	12. zuby

POMŮCKA: AI, AUDO, CY, RUTTE, SAUL, SITT,	ZRANĚNÍ	BELLOWOVO JMÉNO	2. DÍL TAJENKY	ITAL. JEDNA	ZN. HELIA	BÝVALÁ VOJENSKÁ PRODEJNA	Nedůslednost je to jediné, ... Jonathan Swift			
SLUŽBA										
NĚMECKÉ MUŽSKÉ JMÉNO							FR. ATOL	CITOSL. OPOVRŽENÍ	TAHLE	ANGL. NEBO
ETIOP. POHOŘÍ					CITÁT / CESTOVNÍ KANCELÁŘ (ZKR.)					
ŠPATNÉ				ŘÍMSKÝ CÍSAŘ / OSOBNÍ ZÁJMENO						
	ALKOHOL	OPRAVNA LODÍ / NÁŠ BÁSNÍK				ZÁPOR / BAKTERIE			9. DEN MAYSKÉHO MĚSÍCE	BUDOVY S MLECÍM ZAŘÍZENÍM
ODZNAK KRÁLOVSKÉ MOCI					SLOVEN. VE / MRAVNÍ ČISTOTY			ZN. MILI-METRU / NĚM. KOTLINA		
OBTÍŽNÝ BROUK				ŘÍMSKY 101			SPZ TRUTNOVA / 1. DÍL TAJENKY			
ZKRATKA ITAL. LIRY				STÁLÝ / POTOM (HUD.)						
SVAZKY CHRASTÍ						PLAVIDLO / ANGL. VIDĚT				
ZN. MRAŽE-NÉHO KRÉMU					PŘEDLOŽKA / ČRTA (ZAST.)			KÓD SPOL. CYPRUS AIRWAYS / VYŠÍVÁNÍ		
	PAŠA (ZAST.)	ZLOSYN / ČESKÝ DIRIGENT							KONEC MODLITBY	NĚM. STUDENÝ
TÝKAJÍCÍ SE PSA				HRUBÝ KARTÁČ (HOV.) / TEN I ONEN						
INDONÉS. OSTROV			ZKR. ODĚVNÍ TVORBY / IND. FILM			SOUČET / ŘÍMSKY 495				
VOJENSKÉ VELENÍ					NÁŠ HUDEBNÍ SKLADATEL					
ITAL. SOPKA					ELEKTRODA					

Pro zasmání…
Xxxx

V červnu oslaví své narozeniny:

paní Sochnová Zdenka
paní Dvořáková Marie
paní Paučeková Jarmila
pan Vrbka Jan
paní Berounová Marta
paní Pušová Božena
paní Pachlová Marta
paní Švejdová Libuše



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

Vítáme nové obyvatele:

paní Petrů Naděždu
paní Vaníčkovou Helenu

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila

paní Cahová Marie

V červnu oslaví své narozeniny:

paní Sáblíková Ludmila
paní Dobešová Vlasta
paní Janová Zdenka
paní Kružíková Zdeňka
paní Šoukalová Antonie
paní Doležalová Růžena
pan Holba Miloslav

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

Vítáme nové obyvatele

pana Kovárníka Antonína
paní Klusákovou Helenu

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustil

pan Vrbka Jan

cccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccc

Osho

„Čistá láska může přežít jen tehdy, když není znehodnocena kladením podmínek. Podmíněná láska není láska.“

Paulo Coelho

„Už jen žít deset minut denně v souladu se svým snem představuje pokrok.“

Paulo Coelho

„Když něco opravdu chceš, celý vesmír se spojí, abys to mohl uskutečnit.“

Konfucius

„Mladí potřebují radost a lásku, dospělí práci a přátelství, staří mír a pokoj.“

Konfucius

„Mudrc hledá všechno v sobě, nerozumný člověk všechno v druhém.“

Sókratés

„Člověk má být takový k svému příteli, jaký je sám k sobě. Přítel je on sám v jiné osobě.“

Sókratés

„Kdo chce hýbat světem, musí pohnout nejdříve sám sebou.“

Koutkova - Kubešova

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Zettelmannová Svatava
(zaměstnanci domova)
Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků
SENIORSKÝ KOUTEK
Vydává:
Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01