

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18



Číslo 9

ZÁŘÍ 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

Křížovky

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Ohlédnutí za červencem a srpnem....

DpS Koutkova

- Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)
 - Dopolední kluby v hobby a v atriu
 - Odpolední setkávání v TV místnosti
 - Dobrovolníci – 13.7., 10.8.
 - Důchody – 14.7., 15.8. v kanceláři soc. pracovnice
 - KAVÁRNICKA - 21.7. **v atriu** – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červenci /hudba: p. Gross
 - Canisterapie - 21.7., 9.8. na pokojích a OZR
 - Adventisté – 8.8. křesťanské písňě
 - Delegace z Ukrajiny – 10.8.
 - KAVÁRNICKA - 14.7. **v atriu** – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci srpna /hudba: Šimon Pečenka
 - Návštěva korejských studentů - 17.8.
 - Zahradní slavnost ve Velkém Meziříčí - 22.8.
 - Morava Cup Zlín – 24.8.

Připravujeme v měsíci září

www.myspace.com/justinbieber

- Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)
 - Dopolední kluby v hobby a v atriu
 - Odpolední setkávání v TV místnosti
 - Dobrovolníci – 7.9. v 15.15 hod.
 - Canisterapie 11.9. na pokojích a OZR
 - Důchody – 15.9. v kanceláři soc. pracovnice
 - KAVÁRNICKA 21.9. od 14.30 hod. v atriu – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci září/hudební vystoupení v atriu – „S dudáky kolem světa“
 - Přátelské utkání v kuželkách s klienty z DpS Kubešova - upřesníme

Mše Církve římsko – katolické

v neděli 10.9. ve 14.30 hod.

v neděli 24.9. ve 14:30 hod.

v kapli sv. Josefa v 1. patře



Nejčerstvější informace o všech plánovaných akcích v našem domově najdete na týdenních plakátcích umístěných na patrech a ve výtažích.

Ohlédnutí za červencem a srpnem.....

DpS Kubešova

- **Vaříme, pečeme – 12.7.- rybízový táč**
 - **Divadlo Slunečnice – DpS Koutkova – 3.7.**
 - **Cvičení pro radost i kondici, cvičení s nářadím**
 - **Důchody – 14.7., 15.8. od 10.00 hod**
 - **Pravidelná pondělní canisterapie**
 - **Petanque**
 - **Procvičování paměti**
 - **Individuální činnosti imobilních klientů**
 - **Tvořivé dílny**
 - **Muzika pro poslech i tanec – MODUO nám zahrálo 2.8.**
 - **Sportovní hry – 9.8.**
 - **Filmové hodinky - vždy ve středu**
 - **Canisterapie - vždy v pondělí**
 - **Kadeřnice – 14.8.**
 - **Bleší trh – 17.8. – 20.8.**
 - **Posezení imobilních klientů na terase- při dobré muzice**
 - **Výlet se zastavením na „jedno malé“ – 23.8.**
 - **Výlet do cukrárny U Veškrnů– 30.8.**

Připravujeme v měsíci září....

Poooooooooooooooooooooooooooooo

- **Canisterapie** - vždy v pondělí
 - **Cvičení pro radost**
 - **Hudební klub**
 - **Petanque**
 - **Filmové hodinky** - vždy ve středu
 - **Petanque**
 - **Kavárnička – hrají Kmochovi sirotci** – **7.8.** ve 14.00 hodin
 - **Důchody** - **15.8.** v 10.00 hodin
 - **Výlet do okolí** – upřesníme
 - **Posezení imobilních klientů na terase** - při dobré muzice
 - **Individuální činnosti imobilních klientů**
 - **Tvořivé dílny**
 - **Pečeme, vaříme**
 - **Kadeřnice** – upřesníme
 - **Turnaj v pétanque se žáky ZŠ**-upřesníme
 - **Sportovní hry**
 - **Přátelské utkání v kuželkách na Koutkové** - upřesníme

Mše svatá v měsíci září
v úterý 12.9.a 26.9. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž



BLEŠÍ TRH

Výzva

Žádáme všechny zaměstnance, obyvatele našeho domova i rodinné příslušníky o podpoření plánované akce „BLEŠÍ TRH“, která se bude konat ve školící místnosti ve druhém patře Domova pro seniory Koutkova, od 9. října 2017.



Máte doma nepotřebné věci, které je Vám líto jen tak vyhodit? Myslete si, že ještě mohou někomu posloužit, nebo někomu udělat radost?

Zachovalé - nové i použité dekorační předměty, poklady z půdy, hračky, bižuterii, pomocníky do kuchyně nebo domácnosti, sklo, porcelán, keramiku, židle, křesla, retro zboží....

PRO JEDNOHO ODPAD, PRO JINÉHO POKLAD.

Iste ochotni je darovat našemu domovu?

V případě, že chcete věnovat zboží do této akce, můžete ve všední dny mezi 7 hod. až 19 hod.

Pro blížešší info:

ergo.koutkova.dpstrebic@gmail.com

tel. 568 821 301 - p. Macáková, p. Hospůdková, p. Poskočilová

Všichni jste srdečně zváni na náš první BLEŠÍ TRH.



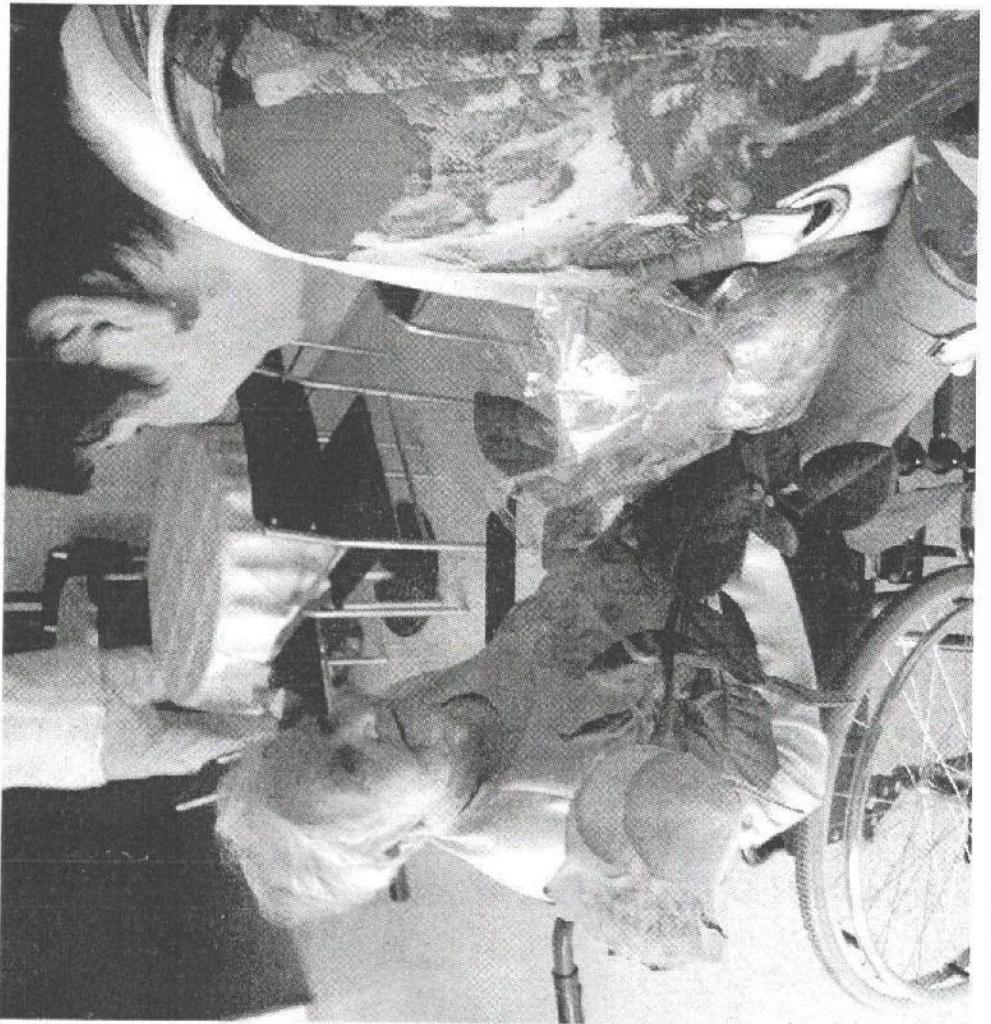
Pani Marie Jeřábková oslavila sté narodeniny

TŘEBÍČ (ap) - Krásných sto let oslavila v dobré kondici a duševní pohodě paní Marie Jeřábková, která žije v Domově pro seniory na Kouthově ulici v Třebíči.

Rodačka ze Skryjí, odkud se musela před čtyřiceti lety vystěhovat kvůli stavbě Jaderné elektrárny Dukovany a nezbytné přehrady, žije v třebíčském domově pro seniory čtyři roky. Své děství prožila paní Jeřábková společně se sestrou Albinou a dvěma bratry, Josefem a Františkem. Jedna její sestra, Marie, však zemřela už ve svých dvacáti letech, paní Jeřábkové proto dali rodiče jméno Marie na její památku: „Tatinek to tak chce!“ A snad i této okolnosti připisuje oslavěnkyňě svůj dlouhý život.

Obecnou školu ve Skryjích začala navštěvovat v roce 1923 a dobré si ještě vzpomíná, jak šla poprvé do školy v načehlém zástavce a s tabulkou pod paží. Dnes si pamatuje i jména svých učitelů. „Pan Chramostá byl starší, druhý pan učitel se jmenoval Misař a ten byl za Německa zavřený, po válce se vrátil, ale přišel úplně změněn a na klíce se oběsil“, připomněla jednu tragédii ze svého života. Škola ale malou Marii příliš nebaivila, raději navštěvovala hodiny náboženství. Svoji pětiletou školní docházku ukončila v roce 1928. Další studium dívek bylo tehdy zcela výjimečné, tak začala pomáhat mamince v domácnosti.

K



nezvládla. Tak jsem vzala opráte a orala s kravíčkou, tehdy bylo všecko jinač,“ zavzpomnala paní, která později po válce pracovala deset let v zemědělském družstvu jako dojíčka: „Ale to už jsme měli stroje.“

„Za války k nám najednou přišli vojáci. Já už nevím, jestli to byli Ruzi nebo Němci. Na nás dvůr dal koně a že u nás budou do rána. Přišli do kuchyně čtyři majoci a povídali - musíte nám dát nocleh. Jeden voják varoval celou noc s konma na dvoře a ti ostatní u nás spali. A my jsme se museli tlačit, jak se dalo a byli jsme rádi, že druhý den odešli. Strach, co to bude za člověka, když nám takhle poroučí, to jsme měli,“ připomněla válečné události paní Jeřábková. V 18 letech zatoužila poznat jiný život, přes zimu proto chodila sloužit do židovských rodin v Brně a ve Znojmě. „Až jsem jako dítě dorostla, tak abych měla nějaký groš, tak jsem chodila k bohatým rodinám. Stala jsem postele, vytírala zem, okna umývala a posluhovala jsem té paní. Ona si vařila sáma a já jsem ji byla k ruce. Byli to vždycky hodni lidi a měli mě rádi. A když přišlo jaro, tak jsem musela jit domou, protože mě doma potřebovali. Kolikrát jsem si povídala - měla jsem tam zůstat,“ zavzpominala s dojetím na svá léta služebnice.

Paní Jeřábková ráda hrála ochoťnické divadlo a nevadilo jí, že nedostávala žádné velké role: „Hrála jsem jenom hospodyně nebo starou babku,“ prozradila s humorným nadhledem oslavenkyně. Ve 22 letech se seznámila na pouť v Duškovanech se svým budoucím

manželem Vilémem. Po roční známosti se rozhodli uzavřít manželství a svatba se konala 6. února 1940. „Měla jsem na sobě tmavomodré šaty, tmavomodrý kabát a na hlavě věnec. Ale fotku žádnou nemáme. Večer jsme pak šli na muziku, tancovali jsme a manžel říká - já jsem tu chasu vyplatil, aby nás nezdívhal, aby nám dali pokoj,“ zasmála se při vzpomínce na šťastný den svého života paní Marie. Novomanželé pak bydleli u rodičů ve Skryjích. Postupně se jim narodily čtyři děti, syn Vilém, dcera Jaroslava, syn Bohumil a syn Lumír. Všechny děti porodila doma. Do duchodu oděšla paní Jeřábková v roce 1974. Po vystěhování ze Skryjí z důvodu stavby jaderné elektrárny začali Jeřábkoví společně stavět dvougenerační dům se synem Lumírem v Hrotovicích. V lednu 1976 ale paní Jeřábkové náhle zemřel její milovaný manžel. Na Vánoce 1978 se rodina stěhovala do nového domu.

„To jsem si nikdy nemyslela, že se dožiju takového věku, já jsem dosud stonávala, ale můj dědeček se dožil pětaosmdesáti, maminka pětaosmdesáti, ale tatínek byzy umíel. Když jsem byla malá, tak jsem nikdy neměla panenkou. Došťala jsem ji až teď, ve sto letech, na Vánoce. Když jsem sem do domova v Třebíči přišla, tak jsem jen ležela a teď málem tančuju. Děkuji vám všem moc,“ poděkovala ve středu při narozeninové oslavě svým gratulantům panu, která si v letech zatočila.

K

„Hrála jsem jenom hospodyně nebo starou babku,“ prozradila s humorným nadhledem oslavenkyně. Ve 22 letech se seznámila na pouť v Duškovanech se svým budoucím

manželem Vilémem. Po roční známosti se rozhodli uzavřít manželství a svatba se konala 6. února 1940. „Měla jsem na sobě tmavomodré šaty, tmavomodrý kabát a na hlavě věnec. Ale fotku žádnou nemáme. Večer jsme pak šli na muziku, tancovali jsme a manžel říká - já jsem tu chasu vyplatil, aby nás nezdívhal, aby nám dali pokoj,“ zasmála se při vzpomínce na šťastný den svého života paní Marie. Novomanželé pak bydleli u rodičů ve Skryjích. Postupně se jim narodily čtyři děti, syn Vilém, dcera Jaroslava, syn Bohumil a syn Lumír. Všechny děti porodila doma. Do duchodu oděšla paní Jeřábková v roce 1974. Po vystěhování ze Skryjí z důvodu stavby jaderné elektrárny začali Jeřábkoví společně stavět dvougenerační dům se synem Lumírem v Hrotovicích. V lednu 1976 ale paní Jeřábkové náhle zemřel její milovaný manžel. Na Vánoce 1978 se rodina stěhovala do nového domu.

„To jsem si nikdy nemyslela, že se dožiju takového věku, já jsem dosud stonávala, ale můj dědeček se dožil pětaosmdesáti, maminka pětaosmdesáti, ale tatínek byzy umíel. Když jsem byla malá, tak jsem nikdy neměla panenkou. Došťala jsem ji až teď, ve sto letech, na Vánoce. Když jsem sem do domova v Třebíči přišla, tak jsem jen ležela a teď málem tančuju. Děkuji vám všem moc,“ poděkovala ve středu při narozeninové oslavě svým gratulantům panu, která si v letech zatočila.

K

„Hrála jsem jenom hospodyně nebo starou babku,“ prozradila s humorným nadhledem oslavenkyně. Ve 22 letech se seznámila na pouť v Duškovanech se svým budoucím

Seniori přivezli ze Zlína zlato

TŘEBÍČ (red) - Pohár pro vítěze si ve čtvrtek 24. srpna odvezli klienti Domova pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešová ze Zlína, kde se zúčastnili celomoravského kola soutěže Péťangue Mora-va Cup.

Závody byly pořádané zlínským krajem a účastnilo se jich dvanáct družstev z různých domovů pro seniory z Moravy. V šest hodin ráno se třebíčští hráči vypravili směrem ke Zlínu s předsevzetím, že umístit se v první polovině z dvouzácti týmů bylo skvělé, všichni v to tajně doufali.

Leckdo by si mohl myslit, že sportovat můžeme jen v mládí, když jsme plní sil a elánu. Dříve tomu tak možná bylo, ale dnes je to již docela jiné. Výmluvy typu „já už jsem starý“ nebo „mě všechno bolí“ však neplatí pro klienty z Domova na Koutkové ulici. Důkazem je vítězství v této soutěži. Na památku si do Třebíče odvezli pohár, diplom, dárkový balíček, spoustu přijemných zážitků a hlavně radost z vý-



pí Naděždě Petřů, p. Janu Va-
verkovi a p. Jaroslavu Maško-
vi.
Foto: Archiv Domova

roku. Také redakce Horáckých
novin gratuluje k výhře hrá-
čům - pí Blaženě Vaverkové,

Návštěva výstavy a města



Do Litoměřic jsme každoročně jezdili na výstavy „Zahrada Čech“, kde zemědělci a pěstitelé vystavovali svoje produkty, ovoce, zeleninu aj. Bylo se na co dívat a obdivovat pracnost a dovednost našich zemědělců a pěstitelů.

Jednou jsme také současně navštívili historické jádro města a prohlíželi si výstavné kostely a budovy ze začátku založení města kolem roku 1200. V průběhu 14. století město vyrostlo do nové podoby, začaly se provádět kamenné stavby kostelů a měšťanských domů. Na náměstí jsme obdivovali výstavné renesanční domy s patrovými štíty zdobené sgrafitem a malbami, na jednom z domů dominantu města Kalich – dům s kalichem. V raně renesančním slohu byla vystavěna radnice roku 1537 – 1539. Blízko radnice jsme si prohlíželi děkanský kostel Všech svatých s gotickou zvonici. Po prohlídce náměstí jsme pokračovali prohlídkou města a došli na Dómské návrší. Zde význačný stavitelem Quidio Broggio, který svými stavbami výrazně ovlivnil vzhled Litoměřic, začal stavět pro nově ustavené biskupství v roce 1655 barokní katedrálu sv. Štěpána. V katedrále jsme obdivovali vysokou klenbu, boční kaple, oltáře a obrazy, které maloval Karel Škréta. U katedrály byla vystavěna samostatná věž novorenesanční až v letech 1883 – 1887. Nedaleko od biskupské rezidence a katedrály sv. Štěpána jsme si prohlíželi jezuitský kostel Pany Marie, kde je krásný vstupní portál. Po prohlídce staveb a kostelů na Dómském návrší jsme se vraceli úzkými uličkami zpět do města, kde jsme procházeli kolem veřejných budov, které jsou stavěny již ve strohém stylu klasicismu. K historickým zajímavostem patří pobyt našeho romantického básníka Karla Hynka Máchy, který zde v roce 1836 zemřel. V patře domu v Máchově ulici, kde básník bydlel, je pamětní síň připomínající jeho dílo a zdejší pobyt.

Při cestě do Litoměřic po mostě přes řeku Labe je jedinečný pohled z mostu na panoramu Dómského návrší s dominantou raně barokní katedrály sv. Štěpána s novorenesanční věží a biskupskou rezidencí a také na Jezuitskou rezidenci s kostelem Zvěstování P. Marie. Domů jsme se vraceli velice spokojeni a plni zážitků, jak z výstavy Zahrada Čech, tak také ze starobylého i moderního města vystavěného nad řekou Labe.

VZNIKÁ SILNÁ GENERACE ČECHŮ NAD 85 LET

Stále častěji se dovídáme z médií, že se Češi dožívají vyššího věku. Rychle přibývá lidí starších 85 let. Podle demografů jich za 20 let bude přes půl milionu.

Již teď lze pozorovat na základě výzkumů, že se vyššího věku dožívají intelektuálové a lidé bohatší. Nejen proto, že mají peníze, ale úspěšní bývají také aktivnější a mají celou řadu koníčků.



U NÁŠ ŽIJÍ 523 STOLETÝCH

U nás je evidováno 523 stoletých obyvatel. Mnohem zajímavější je skutečnost, že z toho počtu je 468 žen a jen 55 mužů. Nejstarší žena žije v Praze (107 roků) a nejstarší muž žije v kraji Hradec Králové (105 let) a zemřel před měsícem.

Vysokého věku se dožívají hlavně seveřané.

Třeba v Dánsku je počet stoletých dvojnásobných než u nás. Nejhůře je na tom východní Evropa.

Velké studie z Anglie dokládají, že hůř jsou na tom chudší lidé a manuálně pracující. Ti mají kvůli zdraví tendenci odcházet do důchodu dříve a častěji získávají invalidní důchod.

DO JAKÉ MÍRY MŮŽE ČLOVĚK OVLIVNIT SVOJE ZDRAVÍ

1. 20% vliv má na naše zdraví prostředí, ve kterém žije.
2. 20% podíl má dědičnost.
3. 10% pak pomoc medicíny.
4. 50% máme ve svých rukou, jde na vrub našeho životního stylu.

Jinak stárne horník, jinak kosmetička či manažer, jinak člověk, který pečeje o svoji životosprávu a jinak ten, který ji zanedbává.

STÁRNUTÍ NENÍ JEN LOTERIE

Věk se seniorům prodlužuje, ale bez realitního zdraví není o co stát. Po osmdesátce se začne člověk pohybovat s hůlkou, tu vystřídají francouzské hole, pak chodítka, vozík a nakonec postel. Člověku začínají slábnout smysly, hůr vidí, hůr slyší, zamlží se mu mozek... Po této skluzavce až do stadia bezutěšeného živoření „ležáka“ se nikdo vézt nechceme. Vlastní konec si nikdo nerežíruje, ale úplná loterie to zase není.

Na otázku jestli se jí na světě pořád líbí, odpovídá bývalá učitelka 101 letá M. Kuncová. „ Co se mnou, přece mě neuškrtí. Nevím ale, jestli můžu doporučit, aby lidé usilovali o tak vysoký věk“.

UDĚLEJME SE NA CHVÍLI ŠŤASTNĚJŠÍMI

Ti schopnější a zdravější mohou:

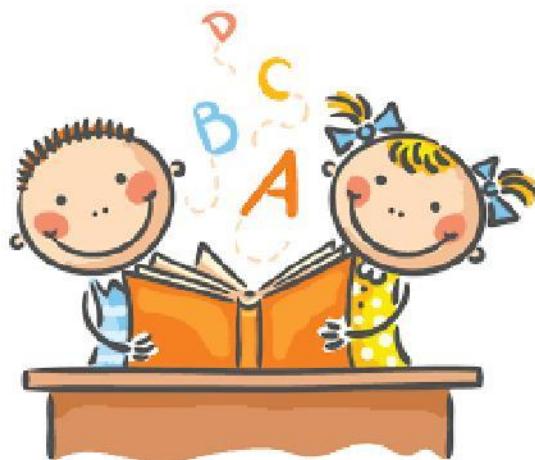
- a) Plně vnímat svět kolem nás – barvy, zvuky, zpěv ptáků, východ a západ slunce, měsíce.
- b) Toulat se svobodně v myšlenkách, uvolnit se, prohlížet staré fotografie, setkávat se s přáteli a povídат si.
- c) Těšit se z úspěchů vlastních dětí, vnoučat, setkávat se s rodinou
- d) Radovat se z darované kytičky a malého dárku.
- e) Udělat dobrý skutek, vzájemně si pomáhat.

Poprvé do školy

Jaká to záhada,
neboj se školáčku,
škola je zahrada.

Škola je zahrada,
ty stromek malíčký,
ted' ona převezme
úlohu matičky.

Do srdcí lásku dá
a duši vědění,
škola tě celého
v člověka promění.



*zavzpomínala paní Albi Didicová,
II. patro*

Kdo vymyslel ...

Historie hodinek

Hodinky ukazují čas a jsou po staletí hodnotným šperkem zdobícím pány i dámy. Ale vedle tohoto šperku zde máme úžasnou technickou dokonalost, která se po staletí vyvíjela a inovovala.



První hodinky byly kapesní a byly vyrobeny v roce 1511. Byly kompletně celé ze železa a byly válcovitého tvaru - základní mechanický strojek byl tenkrát ještě "velký" a tak válcovitý tvar lépe umožňoval vložení strojku do pouzdra. V tento čas nebyly ještě příliš velké zkušenosti ze slitinami kovů - hodinky proto byly vyrobené celé ze železa, čemuž odpovídala i jejich váha. Oproti dnešním lehkým hodinkám byly opravdu těžké, avšak na tehdejší dobu tato váha byla nepodstatná. První zákazníci mohli nosit čas s sebou, což byl úžasný komfort. A popularita času v kapse byla stále větší. Proto se začaly vyrábět detaily navíc, které stále více zkrášlovaly tyto kapesní časomíry a stále více se z "kapsáčů" stává šperk.

První větší sériovou výrobu kapesních hodinek započal 1587 ve švýcarské Ženevě francouzský přistěhovalec Karel Cusin. Tyto hodinky jsou stále poměrně větších rozměrů pouzder - těší se však oblibě zákazníků v celé Evropě. První kapesní hodinky dnešních rozměrů byly vyrobeny hodinářem Jeanem Babtistem Duboulem ve Švýcarsku. A hodinky jsou decentně tenčí a menší. Díky tomu jsou příjemnější nositelné. Roky 1632 se zdobí číselníky hodinek smaltem a malbami na smalt. Z hodinek se stává skutečný šperk. A inovace nejsou jen estetické - roku 1690 se do základního strojku přidává první komplikace - budíček. Budíček je využíván zejména muži, hodinky s budíčkem jsou větších rozměrů. Menší hodinky zdobené malbami na smalty obdivují stále více ženy.



A roku 1722 se kapesní hodinky předělávají na zápěstí a vznikají první náramkové hodinky. Nosí je ženy a náramek je velmi ozdobný. Můžeme si povšimnout, že od vyrobení prvních hodinek uběhlo téměř 135 let, než se hodinky začínají nosit na zápěstí. Tím však obliba kapesních hodinek neupadá

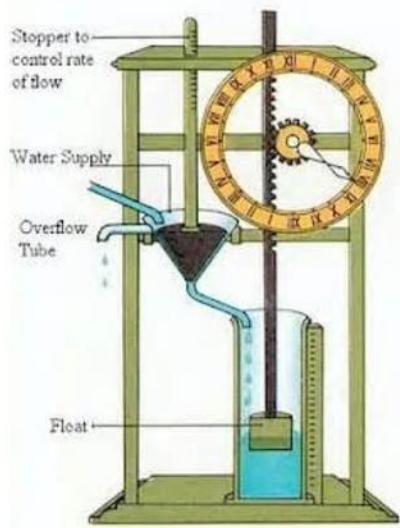
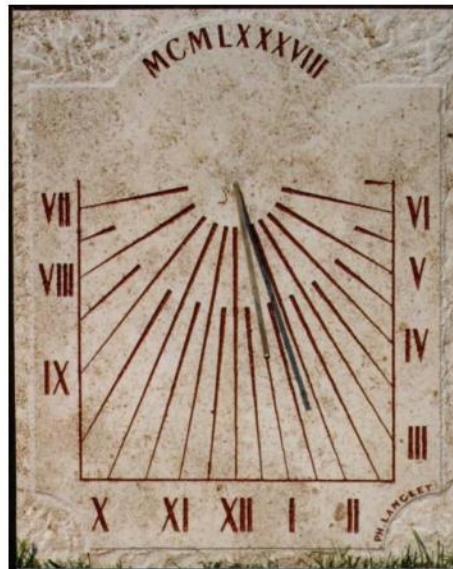
Kdo vymyslel ...

- "kapsáče" se vyrábí v sériích stále a zejména muži nacházejí klasiku nosit kapesní hodinky v kapsičkách vest, kde tradičně zdobí řetízek chránící hodinky před upadnutím.

A od roku 1728 se stále více hodinářů zabývá vylepšováním a inovacemi hodinkových strojků. John Harrison vynalézá přesný chronometrový stroj. Tento stroj používá dosud nejlepší materiály pro výrobu hodinek a díky pečlivému seřízení je tento chronometr velmi přesný. A synonymum chronometr dnes též znamená přesnost - chronometry, již ne námořní, ale aplikované do strojků náramkových hodinek, jsou puncem maximální přesnosti mechanických automatických hodinek. A roku 1755 vzniká jedna z prvních firem na výrobu hodinek, známá i dnes - Vacheron Constantin. V době založení této firmy ještě neexistovaly automobily - a již se vyráběly precizní krásné hodinky. Právě Vacheron Constantin vyráběl pro své hodinky první kompletní svůj strojek. A roku 1793 vzniká jedna z největších firem na výrobu strojků Eta. A co se týče mechanických automatů, vedle Valjoux si toto prvenství držela po staletí. Vedle dnešních špičkových výrobců strojků Piaget a Jeager LeCoultre, jejichž strojky a komponenty jsou velmi drahé, zaujímá Eta, která již vlastní Valjoux, první místo výrobce mechanických strojků na světě.

Sluneční hodiny

Tyto hodiny byly vynalezeny v Egyptě před více než 5000 lety. Princip těchto hodin spočívá v tyči, kolem které je nakreslen jakýsi číselník a podle vrženého stínu čteme, kolik je hodin.



Vodní hodiny

Tento způsob je též velmi starý a oproti slunečním hodinám nepřesný - soustavou nádob protéká voda a měnící se hladina měří čas na číselníku nakreslený na nádobě.

Kdo vymyslel ...

ANSWER: *John Muir*

Voskové hodiny

Základ je zde svíčka, která má na sobě číselník a kovové kuličky. Hořením svíce odtává vosk a my čteme, kolik je hodin - v hodinových intervalech odtaje i vosk kolem kuličky a ta padá do kovové mističky, což vyvolá zvuk cinknutí - první předvoj bicích hodin.



Přesýpací hodiny

Jemný písek, který se přesýpá z jedné baňky do druhé, měří čas. Čas je měřen buď přesýpáním veškerého písku právě z první baňky do druhé, nebo tak, že na spodní baňce je jakási číselníková stupnice a písek k této stupnici přiléhající ukazuje čas.



Kvadlové hodiny

První kyvadlové hodiny prakticky kyvadlo neměly - byl zde první krok, který tikal a právě díky tomu, že scházelo kyvadlo, ukazovaly hodiny velmi nepřesně. V Čechách byl tento stroj základem dnešního orloje. Galileo Galilei roku 1580 zjistil, že tyč, zavěšená na něčem volném, pružném má pravidelné kyvy. Tyto kyvy se samozřejmě bez další vnější energie utlumují, avšak velmi pomalu - a to zcela stačí k nápadu, že tento kyv může zajistit poměrně přesný chod hodin. První mechanické hodiny však byly vyrobeny až v roce 1657 nizozemským fyzikem Christiaanem Huygensem. Nejvíce pendlovek se vyrábělo v Norimberku, v Augsburgu, Blois, Ženevě a v Londýně.



Mechanické hodiny

Mechanické hodiny jsou základem i dnešní hodinařiny. První mechanické hodiny sestavil kolem roku 850 kněz z italské Verony Pacificus. Hnací silou

Kdo vymyslel ...

ozubeného kola bylo závaží. První bici mechanický stroj se datuje již na začátek jedenáctého století s poměrně velkou odchylkou chodu. Hodiny měli pouze hodinovou ručku, pravděpodobně nasazenou přímo na hodinovém - mezilehlém kole. První pružina, která díky materiálu, ze kterého je vyrobena, má snahu se rozvíjet, dodává tuto otáčivou energii dále do soukolí, kde na konci je kotva, která přímo pracuje s kyvadlem nebo jiným oscilátorem. Nutno podotknout, že závaží bylo jako hnací segment používáno minimálně ve stejně době, jako první pružina.



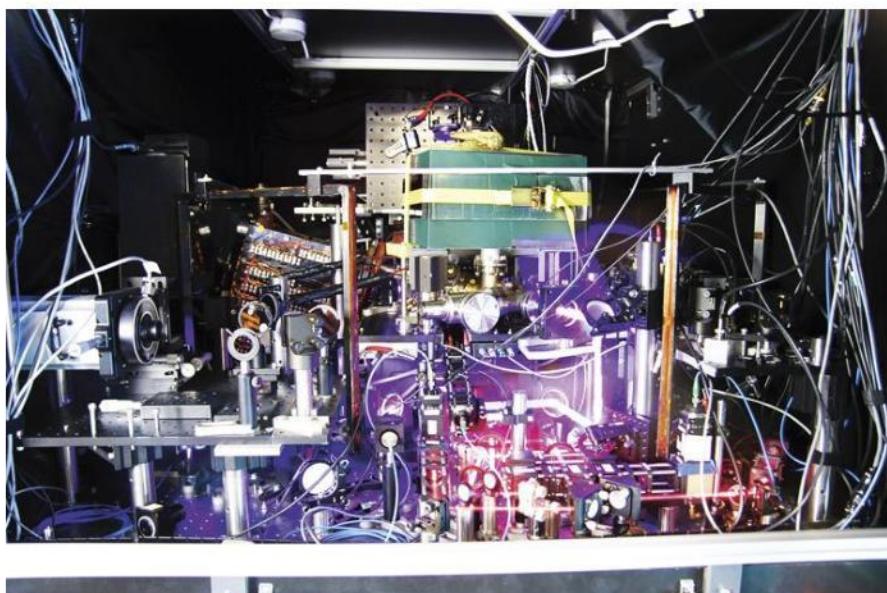
Quartzové hodiny

Opět základ zde tvoří soukolí, ovšem strojek nepohání pružina nebo závaží, ale baterie. Systém quartz byl vynalezen ve Švýcarsku v sedmdesátých letech.



Atomové hodiny

Nejpřesnější hodiny, které fungují na principu kmitů atomů - jejich odchylka je skutečně mizivá - vědci tvrdí, že nepřesáhne 1 vteřinu za milion let. Právě princip rádiem řízených hodin a hodinek spočívá v atomových hodinách - jejich čas je de facto přenášen na všechny časomíry, které jsou schopny přijmout signál a seřídit se.



Přečetli jsme za vás ...

5 rad proti podzimním virázám

Co můžeš udělat dnes, nenechávej na zítřek. Tak zní jedno velmi pravdivé rčení, které si vtipní Češi předělali do mnoha podob. Jednou z nich je: Co lze odložit na zítra, lze zvládnout i pozítří. Budeme-li se ale bavit o zdraví a nadcházejícím podzimu a zimě, na variantu B zapomeňte! Právě teď je nejvyšší čas začít připravovat tělo na sezónu viráz a chřipek.

Říkáte, že se cpete zeleninou, polykáte vitaminové tablety z lékárny a každoročně v chladném období roku stejně **onemocnít**? Měli byste vědět, že jen přijít domů, nakrájet do misky rajčata, okurky, zalít je olivovým olejem a salát „zpucnout“, nestačí. Zkuste si zapamatovat pět zásad, které mohou pomoci dobré baterky a ochránit nás před nepříjemnými chorobami.

Rada první – PRAVIDELNOST

„Je potřeba, abychom my dospělí i děti jedli pravidelně a pokud možno vyváženě. Jedině tak, že budu jíst pětkrát za den, získám dostatek potravin, z nichž každá je zdrojem unikátních vitamínů a minerálních látek,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Září a říjen je bezvadný v tom, že máme k dispozici celou řadu druhů ovoce a zeleniny. Jídelníček můžeme mít hodně pestrý.

Rada druhá – BÍLKOVINY

Už od dětství v sobě máme zakódováno: prevence před virózou = pomeranče, citróny a med. Tedy, že musíme do těla dostat hodně vitamínů a minerálních látek. „Často se ale zapomíná na bílkoviny. Když jich má člověk nedostatek, tak nejenom, že mu chátrá svalstvo. Bílkoviny jsou důležitou součástí protilátek, které se v boji proti onemocnění uplatňují v té nejvyšší míře,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Zaměřte se na kvalitu

Je tedy také důležité dbát na dostatečný příjem kvalitních bílkovin z libového masa, ryb, mléčných výrobků... „Mléčné výrobky jsou ideální zakysané, jogurty, kefírová či acidofilní mléka, podmásli. Jsou zdrojem probiotik, které působí příznivě v zažívacím ústrojí a touto cestou podporují imunitu,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Pozor na skryté tuky

Potraviny bohaté na bílkovinu mohou být však zrádné, jsou často zdrojem tuku. „Proto bychom si měli vybírat maso vždycky libové, nebo přebytečný tuk odstranit. U mléčných výrobků sledovat celkový obsah tuku, ideálně do tří procent. Pokud se jedná o člověka, který se potýká s mírnou nadváhou, tak obsah mléčného tuku může být i menší,“ radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Přečetli jsme za vás ...

Doslova zákeřné mohou být sýry, bývají maxi tučné a platí u nich, že čím vyšší tučnost, tím nižší je obsah bílkovin. Pro organismus nejsou zase tak výhodné, i když skvěle chutnají. Raději si k běžnému jídlu vyberejte dvacetiprocentní tvrdé sýry, ricottu, cottage sýry, čerstvé sýry. Dobré jsou olomoucké tvarůžky, mají nízký obsah tuku. Sýry, zejména ty salátové – balkánského typu, jsou velmi slané. Chcete-li být úplně dokonalí, zaměřte se i na obsah soli. Pokud si do salátu nakrájíte místo balkánu tvrdý tvaroh a přidáte kopu zelených bylinek, pochutnáte si stejně.

Rada třetí – MYSLETE I NA ZIMU

V období hojnosti bychom si měli dopřávat. Nezůstávat jen u rajčat, ale zaměřit se v obchodě se zeleninou či na trhu na celý sortiment nabízené sezónní zeleniny a ovoce. „Zařazujme ovoce a zeleninu do jídelníčku co nejvíce. Když je sezóna fazolových lusků, tak je všechny nezamrazím, ale alespoň přinejmenším dvakrát je udělám,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá, která zároveň doporučuje myslit i na zimu. „Využijte sezónní zeleninu, namrazte si ji, udělejte si leča... Za pár týdnů, měsíc, dva, tři, jako když je najdete.“



Rada čtvrtá – ŽIJTE JAKO V LÉTĚ

Léto bylo období, kdy jsme se více hýbali, plavali, jezdili na kole, vyráželi na túry. Se začátkem září většinou naše sportovní ambice ovadnou a začínáme pohyb plánovat zase až od nového roku. Kdo z nás si neřekl, že po Vánocích a Silvestru nasadí dietu a vyrazí do fitka... To je ale chyba, měli bychom ve sportovních aktivitách pokračovat kontinuálně. Pohybem posilujeme celkovou obranyschopnost těla. Pokud nebudeme čtyři měsíce nic dělat a „nastartujeme“ se od ledna, spíše pak onemocníme. Nebudeme mít k dispozici tak足 vitamíny a dalšími látkami nabité stravy, netrénované tělo bude oslabené sychravým počasím, nedostatkem světla a spíše něco „chytneme“.

Rada pátá – RADUJME SE

Měli bychom si neustále připomínat, že nejen prací a staráním se o rodinu živ je člověk. Plánujte si v diáři společný odpočinek s blízkými, ale zároveň se pokusme ve spolupráci s manželem, manželkou, babičkami, dědečky a dalšími příbuznými udělat si čas i jen pro sebe. Nezapomínejme relaxovat, dopřát si dostatečně dlouhý spánek – nejméně sedm hodin a pravidelně, a radovat se. „**Mějme radost z toho, že si uděláte dobrý salát z řepy. Když půjdete vyzvednout dítě ze školy, ještě si s ním udělejte procházku. Špatná nálada a stres se dá kompenzovat pohybem,**“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Přečetli jsme za vás ...

Wavy lines are a decorative element used in various designs, such as borders or patterns.

Tuto báseň napsala žena, která zemřela na oddělení pro dlouhodobě nemocné.

**Personál nemocnice nalezl báseň mezi ženinými věcmi.
Zasáhla je natolik, že slova opsali a poslali dále.**

Báseň stařenky

Poslyšte, sestro, když na mne hledíte,

Řekněte, koho před sebou vidíte?

Ach ano, je to jen ubohá stařena

S divnýma očima a napůl šílená.

Odpověď nedá vám, jídlo jí padá,

Nevnímá, když se po ní něco žádá.

O světě neví, jen přidělává práci, boty a punčochy napořád ztrácí.

Někdy je svéhlavá, jindy se umí chovat,

Už potřebuje však krmit a přebalovat.

Tohleto vidíte? Tohle si myslíte?

Sestřičko, vždyť o mně vůbec nic nevíte..

Budu vám vyprávět, kým vším jsem bývala,

Než jsem se bezmocná až sem k vám dostala.

Miláčkem rodičů, děvčátkem, tak sotva deset let

S bratry a sestrami slád život jako med.

Šestnáctiletou kráskou, plující v oblacích,

Dychtivou prvních lásek a pořád samý smích.

V dvaceti nevěstou se srdcem bušícím,

Co skládala svůj slib za bílou kyticí.

A když mi bylo pár let po dvaceti,

Já chtěla šťastný domov pro své děti.



Přečetli jsme za vás ...

Pak přešla třicítka a pouta lásky dětí,

Jak rostly, už mohli jsme uzlovat popaměti.

A je mi čtyřicet, synové odchází,

Jenom můj věrný muž pořád mě provází.

Padesátka přišla, ale s ní další malí,

Co u mě na klíně si jak ti první hráli.

Však začala doba zlá, můj manžel zesnul v pánu,

Mám z budoucnosti strach, někdo mi zavřel bránu.

Život jde dál, mé děti mají vrásky

A já jen vzpomínám na ně a na dny lásky.

Příroda krutá je, i když byl život krásný,

Na stará kolena nadělá z nás všech blázny.

Tělo mi neslouží, s grácií už je
ámen,

Kde srdce tlouklo dřív, dnes cítím
jenom kámen.

Však v prostředí zkázy té, mladičká dívka žije

A srdce jí, byť hořce, tam uvnitř
pořád bije.

Vzpomíná na radost, na žal, co rozechvívá

Vždyť pořád miluje a nepřestala být živá.

Málo bylo těch let a netáhla se
líně.

Já smířila se s tím, že všechno jednou mine.

Otevřete oči, sestřičko, teď když to všechno víte,

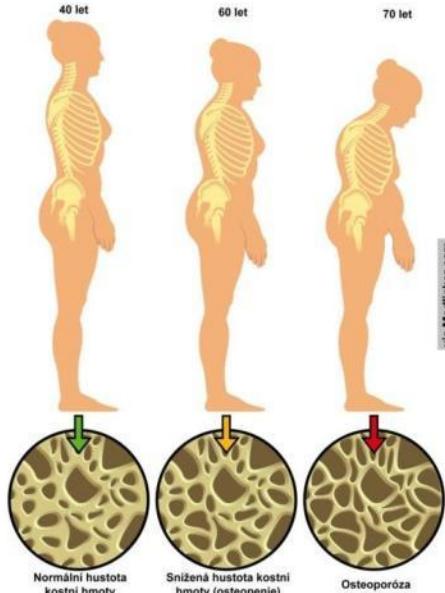
Neuvidíte seschlou stařenu...ted' už MĚ uvidíte!



Prevencí osteoporózy je strava a pohyb

Osteoporóza neboli řídnutí kostí, je strašákem zejména seniorů, ale mohou ji trpět i lidé mladší. Kosti ztrácejí svou pevnost i pružnost. Postiženému se pak snadno lámou, a to i po příliš velkém podnětu. Bolí ho záda, viditelně se zmenší, třeba až o 20 cm, a vytvoří se mu pomalu ale jistě hrb. Typické je i zmenšení pohyblivosti hrudního koše a páteře.

Příčin vzniku osteoporózy je více. Může to být podvýživa, nedostatek pohybu, věk nebo menopauza, kdy mizí ženské hormony a proces odvápnění se urychlí. Neznamená to ale, že se týká jen žen a muži jsou vůči ní imunní. Může vzniknout i působením vedlejších vlivů, například užíváním některých léků. Právě proti této nemoci lze bojovat správným stravováním a zdravým životním stylem vůbec.



Rídnutí kostí začíná od 30 let

V průběhu života dochází k postupnému úbytku kostní tkáně. Hrozí to od 30 let výš. „Zde platí, co tělo neshromázdí v mládí, tak už po zbytek života nemá. Právě proto by měl být jídelníček v dětství a dospívání kvalitní s vysokým obsahem vápníku,“ upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Lepší nadváha než podváha

Osteoporóza je jedna z mála chorob, kdy je nadváha lepší, než přílišná štíhlost. „Podváha dokonce patří k rizikovým faktorům. Vyšší hmotnost totiž vyvíjí na kostru určitý tlak a stimuluje tak kosti k novotvorbě. Navíc se v tukové tkáni vytváří i ženské hormony estrogeny, které úbytku kostní hmoty brání,“ objasňuje dietoložka.

Pohyb kostem prospívá

Důležitou prevencí proti vzniku a rozvoji osteoporózy je pohyb, jakýkoliv sport, který vám s ohledem na vaše fyzické možnosti a věk vyhovuje. Opět zde platí, že jsou-li kosti zatěžovány, což sport umožní, dostávají impuls, aby se obnovovaly. **Pestrý jídelníček**

Základním stavebním materiélem, aby naše kosti zůstaly pevné a pružné, je vápník, a především vitamín D, ale i vitamíny C, B6, K1. Ty mají zásadní význam při vstřebávání vápníku a jeho ukládání. Proto je nezbytné, aby jídelníček byl celkově nutričně vyvážený. „**Kost potřebuje i bílkoviny a řadu dalších vitamínů a minerálních látek,**“ dodává dietoložka.

Kolik vápníku?

Abychom netrpěli nedostatkem vápníku a nevystavovali se nebezpečí vzniku či rozvoje osteoporózy, měli bychom ho v potravě přijmout 1000 až 1500 mg denně. „**Bohatým zdrojem vápníku jsou zejména mléčné výrobky, koncentrované tvrdé tvarohy, sýry,**“ říká Karolína Hlavatá. Laktóza a kyselé prostředí zvyšují využitelnost vápníku.

Doplňkovým zdrojem vápníku jsou i některé druhy zeleniny, například květák, kapusta, brokolice, ale také mandle, sezamové semínko, ořechy.

Ve 100 g tvrdého sýru typu eidam je asi 800 mg vápníku. Jogurt a mléko mají 120 mg /100g a mák dokonce 2000 mg/100 g.

Pozor na kolu a taveňáky

Není sýr jako sýr. „**Tavené sýry nejsou vhodným zdrojem vápníku, protože obsahují i tavící soli, které využití vápníku brání,**“ objasňuje dietoložka.

Značně rizikové jsou podle ní kolové nápoje. „**Obsahující kyselinu fosforečnou, která také způsobuje vylučování vápníku z těla,**“ dodává.

Méně alkoholu a soli

Nejhodnější je využití výrobků, které obsahují malou množství vápníku a vysokou množství kalcia. „**Alkohol podporuje vylučování vápníku, stejně tak vysoký příjem soli,**“ varuje Karolína Hlavatá.

Na metabolismus vápníku negativně působí také kouření a nadměrné pití černé kávy.

Úbytek kostní hmoty zjistí denzitometrie

Máte-li pochybnosti, jak na tom vaše kosti jsou, požádejte svého praktického lékaře nebo gynekologa, aby vás poslal na denzitometrii. „**Toto vyšetření stanoví případný úbytek kostní hmoty a určí stupeň onemocnění, zda se jedná o pouhou osteopénii, což je mírný úbytek, nebo již osteoporózu. Lékař pak doporučí léčbu, zpravidla substituci vitamínem D a vápníkem,**“ dodává Karolína Hlavatá.

Retro koutek...

.....

Historie praní prádla

Historie praní prádla je stará jako lidstvo samo. Je ale zvláštní, že tuto běžnou lidskou činnost zatím nikdo nepopsal. Etymologický slovník má pravdu, že sloveso práti má svůj význam ve slovech bíti, tlouci. Ale co bylo dál...

Jakmile se lidé přestali
oblékat do kožešin a začali nosit
tkané oblečení, vznikla i potřeba
praní. S tím, jak se člověk
vyvíjel, cítil potřebu čistoty své i
svého ošacení stále více.
Zpočátku se k praní používala
pouze čistá voda, ve které se
prádlo máčelo, otloukalo o
kameny a máchalo. Postupem
času si lidé všimli, že přidáním
určitých látek do vody při
namáčení, se odstraňování
špíny z ošacení urychlí a ulehčí.
Nejstarší zmínka o technologii
praní pochází ze starého Sumeru
Kr. Ve starém Egyptě byl znáken
nohy ve vodě, to znamená, že v
ve vodě. Vyhlášené byly například
valcháři šlapali prádlo ve velikých
louhem, močí a vodou. Valchář pálil
prádlo vyždímal a vymáchal v čísle



Teprve později se začaly používat různé tlouky a plácačky. Prádlo se



před praním máčelo ve vodě, do které se přidala směs zvířecího tuku a dřevěného popela. Velkým skokem vpřed byl vynález mýdla, i když to nebylo mýdlo takové, jaké známe dnes. Hodně dlouhou dobu se však mýdlo používalo jako kosmetický prostředek.

Retro koutek...

A historical black and white photograph of a woman in a checkered dress washing laundry in a large wooden tub. She is barefoot and wearing a simple apron. A woven basket sits to her left. The scene illustrates the manual labor involved in laundry before the advent of modern machinery.



Teprve koncem 19. století, s rozvojem průmyslové revoluce, se začaly vyrábět prací stroje použitelné zpočátku v prádelnách, špitálech a později i v domácnostech. Zpočátku to byly zcela jednoduché prací nádoby ve tvaru půlválce na nohách, dno bylo vyloženo roštem z dřevěných lišt a proti němu se kývalo další půlválcovou valchou. Mezi těmito dvěma valchami se prádlo třelo tak dlouho, až se vypralo. Takto prané prádlo bylo velmi mechanicky

Retro koutek...

namáháno, a proto se ničilo, zvláště pak jemnější tkaniny. Proto se postupně měnil tvar a uložení třecích ploch, které byly nadlehčovány vodou nebo různými mechanismy, aby nedocházelo k tak velkému opotřebování tkanin.

Brzo se příšlo na to, že stačí, aby se prádlo ve vodě pouze vířilo, obzvláště s vývojem a dostupností kvalitnějšího mýdla. Od toho se vyvíjely další typy praček, kde pohyb prádla zajišťovaly různé druhy práčů, lopatek či kolíků poháněných klikou, pákou nebo kolem, buď přímo, nebo přes různé převody. Téměř všechny pračky se vyráběly ze dřeva s použitím kovových součástí na panty, úchyty a převody. Z toho plyne, že ty nejobyčejnější stroje bylo možné vyrábět v domácích truhlářských dílnách přímo na objednávku.



Pračka V. Řepa - 1920

Tepřve později vznikly dílny a firmy, které vyráběly například sudy a přitom i pračky, jejichž výroba byla z větší části obdobná. Proniknutím praček do podvědomí širší veřejnosti a zvýšený zájem o stále složitější, a tím i většinou dokonalejší, přístroje si vynutil vznik specializovaných firem, které se zabývaly výrobou pouze prací techniky a dodávaly ji do obchodní sítě. Jako příklad by se dala uvést firma Hobza a spol. z Hranic na Moravě, která vyráběla pračku značky IDEAL již v roce 1904 a úspěšně ji prodávala nejen v Rakousko Uherském mocnářství, ale i v Rusku, Rumunsku a dokonce je vyvážela i do dalekého Egypta. K odstranění vody z vypraného pádla se užívaly ždímačky válečkové nebo lisové, které nahradily vysilující ždímání v rukou i určité vylepšení, jímž byl takzvaný klikyhák.

Dalším a zřejmě největším skokem, jako ovšem ve většině odvětví technického zaměření, bylo zavádění elektrické energie a její využití v malých motorech, který patentoval v roce 1894 Nikola Tesla. Ty umožnily jednoduchý pohon různých strojů a samozřejmě se záhy objevily i na pračkách. Zřejmě první vyrobil již v roce 1906 Američan Alva Fischer. Zpočátku se motorky montovaly na stávající typy praček a

Retro koutek...

pouze se pozměnil převod z ručního k motorovému - buď přímo nebo pomocí řemenů či ozubených kol.

Postupně se však vyvíjely typy zcela jiné a velmi důležitý byl i přechod na výrobu praček kovových, který umožnil zcela jiné tvary pracích strojů, a tím i jiný druh praní - tzv. vířivý. Nyní se začaly objevovat stroje, kde byl v sudové kovové nádobě umístěn na dně práč - žebrované těleso různých tvarů, které se pohybovalo sem a tam v úhlu 90° až 120° .

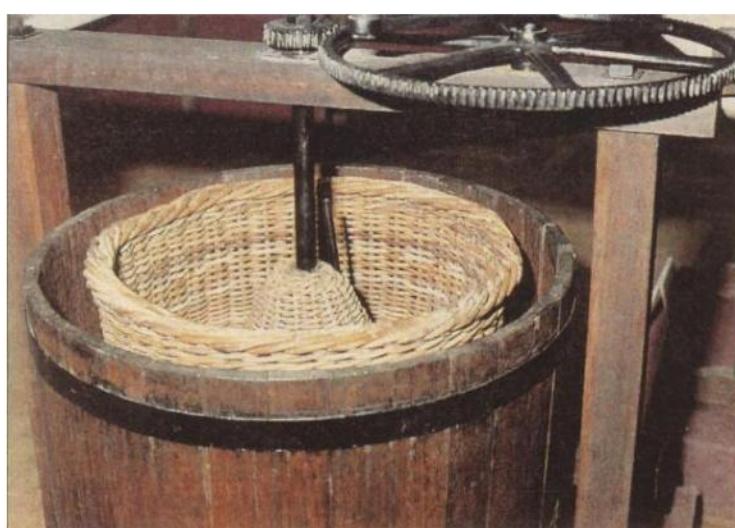


nápadu ohřívat vodu přímo v tělese pračky.

Zpočátku se topilo pod pračkou jako v kamnech, ale postupně i zde přišla ke slovu elektřina. Zcela běžně se začala místo ždímačky používat odstředivka. Původní odstředivky měly proutěný koš a stávaly samostatně v prádelnách. Tato inovace však nedošla většímu využití až do doby, kdy se začala masívne využívat elektřina.

Další způsob praní představovaly pračky vakuové, ve kterých se praní docílovalo vertikálním pohybem jednoho nebo několika zvonů. Je zajímavé, že tento typ praček se v Čechách vyskytoval velmi ojediněle, zatímco v USA se velice rozšířil.

Snaha o co největší úsporu práce a času přivedl konstruktéry k



Retro koutek...

Odstředivka se tak stala nedílnou součástí tělesa pračky. Pohon odstředivky byl buď samostatným motorem, anebo vhodným převodem od motorku vlastní pračky. Prací stroje byly velice robustní konstrukce, protože odstředivka byla zpočátku upevněna v tělese pračky nepevně. Teprve uchycení bubnu odstředivky na pryžových silentblocích, které zachytávalo silné vibrace, způsobené nerovnoměrným rozložením prádla uvnitř bubnu, dovolilo vyrábět kombinované pračky s odstředivkou, lehké, plechové. Praní v takovýchto pračkách, které jsou vybaveny vrtulkou na boku nebo šnekem na dně vany pračky, bylo již velmi jednoduché, avšak zabíralo stále mnoho času. Prádlo se muselo prát, odstřeďovat, máchat a znova odstřeďovat, a to za neustálé přítomnosti člověka. Vývoj ovšem směřoval k úplnému odstranění ztráty času při praní, a tím se stala automatická pračka [pr_20], která spojila všechny úkony při praní do jednoho bubnu za řízení nastavitelného programátoru.



Poslední typy praček dokáží prádlo i vysušit, takže ho po skončení praní stačí už pouze vyžehlit. Vývoj praní byl vždy spojen s vyspělostí společnosti a technickými možnostmi každého národa. Například po II. světové válce, kdy se v USA už zcela běžně používaly automatické pračky, u nás se stále ještě vyráběly dřevěné, ruční pračky Triumf [pr_21], což ale vyplývá z toho, že bylo ještě spousta obcí, které neměly zavedený elektrický proud. Ovšem v tomto oboru lidské činnosti jsme se světu dokázali přiblížit velmi rychle, protože první automatické pračky naší



Retro koutek...

výroby spatřily světlo světa již v roce 1957 v závodě Romo ve Fulneku. Jaký význam měla pračka pro domácnost snad nejlépe ukazuje, že pro neelektrifikované oblasti USA a Kanady se dodávaly pračky poháněné dokonce benzinovým motorem. Čas mezi zrozením vynálezu a jeho využitím v praxi se neustále zkracuje. Zatímco se kdysi tento čas měřil na desetiletí, ba dokonce na staletí, dnes se zkrátil na několik let nebo i měsíců. Nesmíme se proto divit, že pračka, která se zrodila v polovici minulého století, našla vlastně široké uplatnění až po 100 letech. Očista prádla provází člověka od nepaměti a zřejmě ještě dlouhou dobu budeme muset prát, jakým způsobem a jaké novinky nám nabídnu nové technologie, to ukáže teprve čas.



Nejmodernější technologie

V současné době bereme již za samozřejmé, že naše pračka se umí sama sepnout při levnějším elektrickém proudu, či fakt, že lze mít pračku **kombinovanou rovnou se sušičkou**. Věděli jste však také, že kvalitní moderní pračky umí samy upravit délku pracího procesu i spotřebu vody? Umožňují jim to speciální senzory, které měří množství nečistot ve vodě a množství vloženého prádla. Podle toho následně samy upraví prací proces. O tom by si naši předkové mohli nechat opravdu jenom zdát.



Osobnosti

Poznáte o koho jde?

Kluk s brýlemi byl populárním československým hercem a malířem, který proslul zejména díky vedlejším, přesto divácky vděčným rolím. Zahrál si v řadě komedií a ztvárnil několik nezapomenutelných postav. Žil bohémským životem, což se projevilo i na jeho zdraví. Podstoupil operaci ledviny, ale nakonec předčasně zemřel na dovolené v Jugoslávii, když se mu ve spánku zastavilo srdce.

Narodil se 9. října 1914. Byl to svérázný český herec a výtvarník, který se narodil v Praze do muzikantské rodiny, ale mladí prožil v Dobříši a Příbrami.

Byl to výborný herec malých, epizodních rolí, které byly divácky velmi oblíbené, protože v nich vynikal jeho typický humor podtržený jeho mimickou dovedností, charakteristickou mluvou a klaunstvím.

Namátkou jmenujme například role hospodského Palivce v Dobrém vojáku Švejkovi, důstojníka Vaňka v Poslušně hlásím, či zřízence Arnošta v oblíbené komedii Jáchym, hoď ho do stroje!.

K dalším nezapomenutelným postavám, které bravurně ztvárnil, patří role povedeného ochlasty Goga v legendární komedii Oldřicha Lipského Čtyři vraždy stačí, drahoušku!. Ze zábavné parodie na mafiánské filmy pochází i legendární hláška: „My jsme všichni Gogo“.

Jeho další velkou láskou bylo malířství. Ilustroval například Poláčkův román Bylo nás pět a řadu dalších knížek.



známé osobnosti

Byl jednou krátce ženatý. Manželství mu ale nevydrželo, protože svou ženu nachytal s milencem. Od té doby žil sám a podle pamětníků se už nikdy nezamiloval tak jako do své první ženy.

Oblíbený herec si život užíval plnými doušky. Hodně kouřil a holdoval dobrému jídlu, což se ale později projevilo na jeho zdravotním stavu. Prodělal náročnou operaci ledviny, která byla zasažena nemoci rakovinového původu.

Miloval moře a často jezdil na dovolenou do tehdejší Jugoslávie. Výjimku neudělal ani v létě roku 1978. Těsně před odjezdem zkolaboval na Žofínské plovárně, byl ošetřován, protože si rozbil hlavu a lékaři mu odjezd nedoporučili. On se však nenechal odradit a nakonec společně s přáteli odjel.

Devátý den se šli s přáteli po snídani vykoupat do moře a pak si dali kafíčko a cigaretu. Svým typickým způsobem poté řekl přátelům: „A teď můžete jít do prdele!“ Když se kamarádi vrátili zpátky do pokoje, našli svérázného herce mrtvého. „Slyšel jsem, že doktoři říkali, že mu ve spánku puklo srdce,“ vzpomínal na smutnou událost jeden z jeho přátel v cyklu Předčasná úmrtí. Bylo mu nedožitých 64 let.



Poznali jste?
(Josef Hlinomaz)

Návštěva studentů – křesťanský tábor



DpS Koutkova

Kavárnička s panem Petrem Grossem



DpS Koutkova

Vystoupení křesťanské mládeže - adventisté



DpS Koutkova

Návštěva z Ukrajiny



DpS Koutkova

Navštívili nás studenti z Koree.



Zapojili se i do natírání košíků.



DpS Koutkova

Vystoupení, které si studenti pro nás nacvičili.



Fotky se studenty.



DpS Koutkova

Zahradní slavnost v DpS Velké Meziříčí.



Hudba: Šafářanka

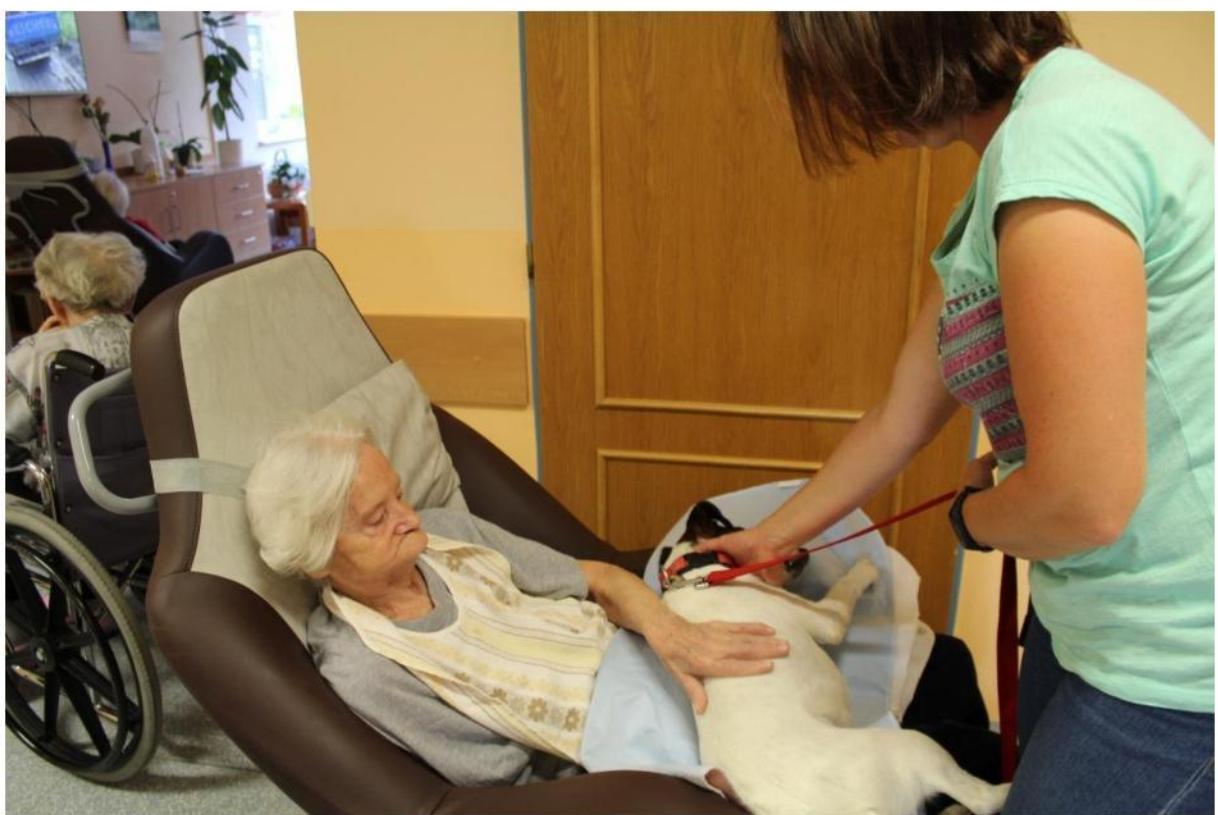


Společenské hry v hobby místnosti





Canisterapie





DpS Koutkova

Kavárnička + vystoupení Šimona Pečenky



DpS Koutkova

Paní Jeřábková oslavila 100 narozeniny



DpS Koutkova

Vycházky po okolí



Práce na zahrádce



Zasloužený odpočinek



DpS Koutkova

Petanque ve Zlíně v Domově pro seniory Burešov. Soutěžilo dvanáct
družstev z celé Moravy.



Postoupili jsme do finále



DpS Koutkova

Naše vítězné družstvo



Převzali jsme putovní pohár



DpS Koutkova

Oslavili jsme vítězství



BLESÍ TRH

Ve čtvrtek 17. 8. se otevřely dveře naší společenské místnosti a nabídly klientům stoly plné nejrůznějšího porcelánu, skla, hraček, bižuterie i oblečení.



Velice nás potěšila návštěva klientů z Koutkové, kteří se také přijeli podívat a nakoupit.



DpS Kubešova

Paní Uhlířové patří velký dík, věnovala se hostům a po celý „blešák“ byla ku pomoci nakupujícím.



Naši hosté si udělali čas i na prohlídku domova a pozdravili své známé.



Velké poděkování

Všem zaměstnancům domova na Kubešové, protože neúnavně nosili ze svých domovů, od příbuzných a známých spousty krásných věcí, které věnovali na prodej.

Příbuzným a rodinám našich klientů, kteří se také zapojili, a oproti minulé akci jich bylo opravdu dost.

Klientům našeho domova za to, že se nejen účastnili v hojném počtu, ale že si i zakoupili věci pro svou potřebu i jen tak pro radost.

Klientům Koutkové za jejich milou návštěvu a podporu.



Svatava Zettelmannová



Z rybízu z naší zahrady jsme upekli výborný koláč





Moduo zahrálo k tanci i poslechu





Cvičíme paměť





Výroba pomůcek pro sportovní hry



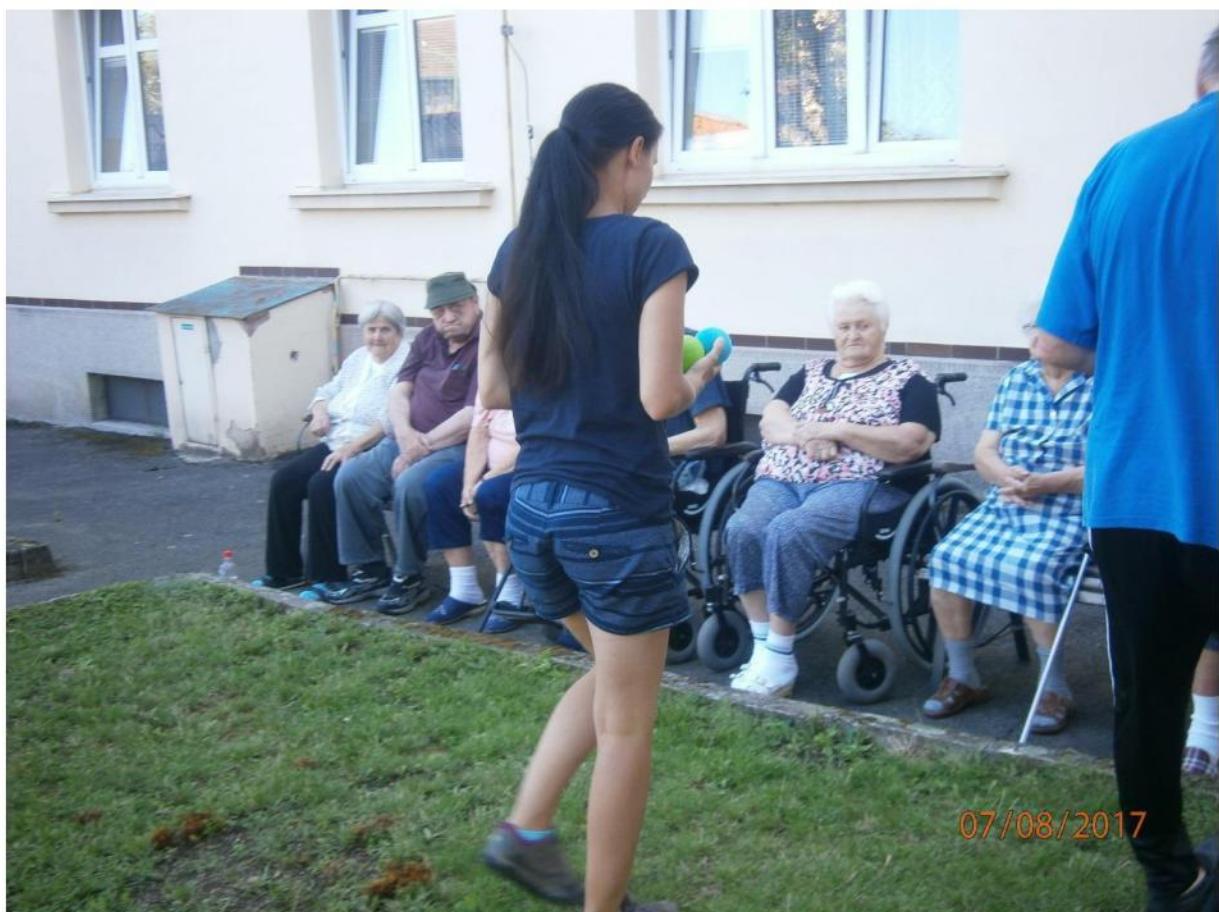
Naše hra „Šup tam“ vypadá jednoduše, ale chce to dobré oko i mušku!



P. Sáblíková šila vždy ráda a je to jako s jízdou na kole – nezapomíná se.



Naše dobrovolnice Martinka za námi chodí pravidelně. Jezdí s námi na procházky, pomáhá na pétanque.





muzikoterapie





Procházka se zastávkou na „jedno malé“





PANNA
23. 8. až 22. 9.

Horoskop na rok 2017

- Nadcházející rok přinese Pannám odpovědi na všechny otázky a ukáže jim netušené životní cesty. Saturn spolu s Jupiterem rozpohybuje i ty nejméně rozhodné jedince a přinutí je k tomu, aby dovedli rozdělanou práci do zdárného cíle. Zároveň Pluto varuje před přílišnou aktivitou a riskováním. Hned na

začátku roku máte ideální podmínky, abyste odstranili vše, co vás drží při zemi a brání ve štěstí.

Láska a přátelství

Na začátku roku jsou milostné záležitosti limitované rozumovým uvažováním. Později se ke slovu vrátí pospávající vášeň. Nezadané Panny mají díky laskavému přístupu Pluta možnost najít sprízněnou duši.

Peníze a práce

Ačkoliv pro vás momentálně kariéra není prioritou, dokážete se povinnostem věnovat s vrozenou pečlivostí. Neptunova opozice ovšem nadělá chaos ve vašem myšlení. Nebojte se požádat o pomocnou ruku.

Rodina a vztahy

Bručoun Saturn dlouhodobě ovlivňuje harmonickou domácí atmosféru. Je čas vyhnat jeho vliv do bezpečné vzdálenosti. Namísto povinností se snažte co nejvíce vychutnávat každý volný okamžik s rodinou.

Zdraví a kondice

Na oko sice působíte vyrovnaným dojmem, ovšem vaše nitro prožívá pravý opak. Potřebovali byste celoroční relaxaci a také byste na ní měli pracovat. Stres se může neblaze podepsat na vašem trávení.

Charakteristika znamení:

Živel: Země

Planety: Merkur

Barva: zelená a žlutá

Opačné znamení: Ryby

Kameny: jaspis, zlatý topas, žlutý achát

Povaha: ženská

Muž Panna

Je to člověk na úrovni, na kterého se můžete spolehnout. Je vzdělaný, má přehled, je pracovitý a velmi pečlivý. Nepatří mezi snílky a v tom, čemu se věnuje, se snaží být nejlepší.

Silné stránky

Ve všem, co dělá, má rád systém a pořádek, díky čemuž je jeho práce perfektní a ve svém oboru bývá opravdovým expertem.

Slabé stránky

Když má nějaký problém, drží ho v sobě a není pro něj snadné mluvit o tom, co ho trápi. Své pocity projevuje opatrně.

Má rád

Vyhovuje mu pořádek ve všech oblastech života, jak v práci, tak i v soukromí. Zakládá si na vědomostech a na vzdělání.

Nemá rád

Představa, že by měl spolupracovat s někým, kdo neumí udržet ve věcech systém a není profesionál, mu nahání husí kůži.

Jaký je milenec

Je spolehlivý, na milostném vztahu si velmi zakládá a umí být opravdu pozorný. S vyznáním lásky ovšem může mít potíže.

Žena Panna

Žena + Anna
Žena narozená pod vládou Panny je pevně ukotvená v realitě, ale v srdci má sny, kterým věří a jde za nimi. Je to dáma, která vždy působí důstojně a své emoce si nechává pro sebe.

Silné stránky

Je to praktická žena, která stojí nohama pevně na zemi. Na všem, co dělá, si dává velmi záležet a je na ni spolehnutí.

Slabé stránky

Nejraději by měla všechno perfektní a někdy je přehnaně kritická. Nejen vůči svému okolí, ale především sama k sobě.

Má ráda

Má dobrý vkus a oceňuje hezky sladěné věci – atď už v oblečení, nebo v bytě. Potrpí si na kvalitní potraviny a čistotu.

Nemá ráda

Chaos není pro ni. Nemá ráda nepořádek a zmatek, dokáže ji naštvat lehkovážnost i neúmyslné zanedbání důležitých věcí.

Jaká je milenka

Věří v čistou, skutečnou a dlouhodobou lásku, ale nesmíte na ni spěchat. Je vyrovnaná a svému partnerovi bude oporou.



Doplňte města do textu písni

Do uvedených úryvků z textů lidových písni se pokuste doplnit správně název města.



1. Kdyby byl co jsou , dal bych ti hubičku na obě strany. Ale že je za vodou, za vodičkou studenou, nedám ti, má milá, ani jedinou. Kdyby byl co , dal bych ti hubičku na obě líce.

2. , stojíš v pěkné rovině. Šenkuje tam má milá, má panenka rozmilá, šenkuje tam ve víně.

3. Okolo cestička, okolo cestička, a na ní se zelená, a na ní se zelená travička.

4. V za vojáčka mňa brali, moje vlásky na kratúčko strihali.

5. Okolo , okolo , pasou se tam koně, pasou se tam koně.

6. , překrásné město.

7. Okolo v malé zahrádce rostou tam tři růže.

8. Ej, od větor věje, už tej Kačence pentle bere.

9. sú pěkný městečko, je tam pivovar, dobrý pivíčko.

10. Běží liška k , nese pytel zázvoru, ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá.

11. Já jsem z , z koudelníkův syn.



Najděte názvy rostlin

V následujícím shluku písmen je skryto 15 názvů rostlin. Pokuste se je najít a podtrhjte je.

ÁČBKLNHDHGŘLCVJDOWBFÍKUSMLXBCERSJVBŽKXPWNDHDL
AVETZAVVNKOPRETINAMNDVEČSCARFEKRUVÁNCSZZŘUPÝ
ETRKLÍČMNEÝČVETRZTUNVGZREŠADEGGKLENDVFTGFŽYÁČ
OTGBVOUJKLNHDYFXMĚSÍČEKVCNDEEPŘÁHNJFDFVGBIÝGE
RLIGERBERAMCBFKHLLOBELKAČETĚYABĚJGFOÍGUJKGNSJH
GFOŘÁTHGNFVCOIHNGFVHJNRFGVCASJAKAMZIČNÍKMXBDL
FÉŽNVIKSJČŘÍHNLSHFBVSFGČGDJCMGKNDFUWŘDLBJFHS
NDTECZUVMDVBFIALKAMDBFUIGOLIKGJKTHJOLIJGLKFRŮŽ
EMCNVBÝJDGEĚÉAŮNFKJMACEŠKALCBVÝČTAĚMCNGHFÝHD
VETČPCŮMAVWŠDKHUJŮDMMAVDOGOTKJFUJÍNEDMUŠKÁTB
DJGKIIOUJVNOJKNBVMĚVAGDŽÝEBGHDFIULKFGLŮPJNHJK
LKDFGBJUPOTIJHNAPONSGČŽPIVOŇKAMFDŮJETIJHMBOPEAT
IÉNETÝKAVKAMFIRLHUZČŽÍÉUZJMVIŮODJRGERNJZPIOBNMV
OIRÝNOKIGSNĚŽENKAMVJÝČMNAVKLJNFIJGNŠÝCNSKEOAL
NGUTÁJGTKKBNMHKHJLŽÉEIHKNSHČJMŮJITROCELNSGDŘČ
ÉENXJHFKLGL

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|--------------------------|---------------------|------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|-------------------|
| Jediným českým vědcem, který obdržel Nobelovu cenu v oblasti přírodních věd, byl ... Získal ji za vynález polarografické analytické metody. | | | | POMŮCKA: ERR, SILVESTR | KAKAOVÝ PRÁŠEK | ANGL. JAKÝKOLIV | HAD Z KNIH DŽUNGΛÍ | MUŽSKÉ JMENO (27. 2.) | FRANC. DERIVACE | ASIJSKÁ BAVLNA |
| | | | | VYSOKÝ ÚČES (HOVOR.) | | | | | | |
| | | | | BREJLOVCI | | | | | | |
| | PŘEDLOŽKA S 2. PÁDEM | HISTORICI | MALÝ KANÁL | | | | | | | |
| | | | BREPTA | | | | | | | |
| ODPADY (VAN) | | | | | | | ALPSKÁ HORSKÁ SKUPINA | | | |
| | | | | | | | PODLE | | | |
| ROZDĚLENÍ | | | | | | RÍMSKY 512 | | | | |
| | | | | | | OSTRÉ HVIZDY | | | | |
| | 1. DÍL TAJENKY | | | | | | | | | SPZ KLADNA |
| | EPILOG | | | | | | | | | |
| DÝCHÁNÍ | | | | PROSTOR MIMO DŮM | | | | | | |
| | | | | 2. DÍL TAJENKY | | | | | | |
| SPZ OPAVY | | | CITOSL. HIIHNÁNÍ | | | DĚLKA | | | | |
| | | | SPZ VSETINA | | | SEKNOUTI (KNIŽNĚ) | | | | |
| HRA J. JÍLKA | | | | | | | | MĚSÍC V ROCE | OBYVATELÉ LAŠSKA | |
| INIC. SMOLJAKA | | NAJEZENÍ | | | | | OBYDLÍ VČEL | | | |
| | | EGYPT. JEZERO | | | | | PATŘÍCI IVETĚ | | | |
| SPZ OLOMOUCHE | | VÝTVARNÁ FORMA | | | | | | | | |
| | | MOJE | | | | | | | | |
| STARÝ NÁZEV PRO SPEKTRUM | | DOMÁCKY IVO | | | | | | | | |
| | | MOHA- MEDÁNSKÝ BÚH | | | | | | | | |
| | NÁSTUPCE SSSR | PLANETKA | | | | | | | | |
| | NÁPOJ S KOFEINEM | ŠACHOVÝ KOEFICIENT | | | | | | | | |
| PRIMÁTI | | | | | | | | | | |
| STARÁ FR. MINCE | | SOKOLSKÁ SLAVNOST | | | | | | ZÁPOR | ZKR. ATLET. KLUBU | |
| | | SEVERO- VÝCHOD | | | | | | | | |
| ZN. NEPTUNIA | | SKALISKO | | | | | | | | |
| ITALSKY ANO | | ODNOŽ | | | | | | | | |

Pro zasmání...

Xxx
Studente, dělá vám otázka nějaké potíže?

Otzáka ne, pane profesore, ale odpověď ano.

Jak se cítíš v manželství? „ Omládl jsem o deset let. Úplně, jako když je mi patnáct let. Piju a kouřím zase tajně.

Tak jako každý den, kouká státní úředník z okna na ulici a rozčiluje se. To jsou, ale zlozvyky. Už 2 hodiny pozoruje toho dělníka odnaproti, jak se fláká.

Jede řidič po dálnici a poslouchá rádio.

Hlasatel upozorňuje: "Dávejte pozor, na dálnici jeden blázen jede v protisměru!"

Řidič si pomyslí: "Co jeden. Všichni jedou v protisměru!"

Povídá si šéf s pracovníci:

Šéf: Prosím vás, jak po mně můžete chtít tak vysoký plat, když na tu práci nemáte vůbec žádnou kvalifikaci?

Pracovnice: A víte jak je těžké dělat něco, čemu vůbec nerozumím?!

Volá muž do pojišťovny.

„Dobrý den, můžu si pojistit dům po telefonu?“

„Promiňte, ale to nejde. Musíte se dostavit osobně.“

Muž odpoví: „V pořádku, tak to asi radši zavolám hasiče.“

Pan Novák se hádá s výpravčím Českých drah: „Na co máte jízdní řády, když se podle nich stejně nejezdí?“

„A na co bychom potom měli čekárny?“ brání se výpravčí.

„Podám žádost o rozvod. Moje žena se už šest měsíců nechce se mnou bavit!“

„Rozmysli si to, kde najdeš takovou druhou ženu?“

Staví se soused na kus řeči a vidí, že se známí ohání v kuchyni. „Ty vaříš?“

„Jo. Jenže jsem poslal včera večer ženu do sklepa pro brambory a ještě se nevrátila.“

„A sakra!“ vyděsí se soused, „co budeš dělat?“

„Nevím, asi rýži...“



V září oslaví své narozeniny:

paní Foltinová Danuše
paní Petrů Naděžda
paní Vondráková Božena
paní Kameníková Ludmila
paní Tesařová Marie
pan Vejtasa Jaroslav



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

Vítáme nové obyvatele:

paní Trávníčková Jiřina
paní Dočkalová Vladimíra
paní Cejpková Marie
paní Součková Blažena
paní Jančálková Julianá



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pan Svoboda Josef
paní Doležalová Vlasta
paní Novotná Věra
paní Čtveráčková Květuše
paní Pokorná Věra
pan Josif Josef



V září oslaví své narozeniny:

paní Kociánová Mária
paní Pelikánová Růžena
paní Zelingerová Alžběta
pan Gurtner Josef
pan Rubák František
pan Trojan Zdeněk
pan Venhuda Jindřich
pan Chomoucký Bohumil



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

Vítáme nové obyvatele

paní Stráskou Boženu
pana Chytku Jana
pana Chomouckého Bohumila
manželé Šimečkovi
pana Telátníka Juraje
paní Kostelníkovou Marii



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

pan Karsten Heřman
paní Kratochvílová Marie
pan Holba Miloslav
paní Kautová Libuše

oo

Skandál je jako bláto. Nechte je vyschnout - a změní se v prach.“

Autor Marcel Achard

„Dej každému dni příležitost, aby se stal nejkrásnějším dnem tvého života.“

Autor Mark Twain, *americký spisovatel 1835 – 1910*

Tak jako se střídá den s nocí, střídá se úspěch s neúspěchem, radost se smutkem a láska s nenávistí.“

Autor Jan Werich

Nechtěj být člověkem, který je úspěšný, ale člověkem, který za něco stojí.“

Autor Alebert Einstein

„Díky nemoci známe hodnotu zdraví, díky zlu hodnotu dobra, díky hladu sytost, díky únavě odpočinek.“

Autor Hérakleitos

„Milióny lidí touží po nesmrtelnosti, a přitom nevědí co mají dělat, když v neděli odpoledne prší.“

Autor Susan Ertz

„Mládí je nejkrásnější dobou života, škoda že musíme nejdříve zestárnout, abychom to poznali.“

Neznámý autor

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettelmannová
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovanou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

Vydává:

Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01