

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 1

LEDEN 2019

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel...
Zdraví
Cestování a zajímavosti
Přečetli jsme za vás...
Fotografie z akcí
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Pranostiky
Kronika
Citáty



[illegible][illegible]

- Připravujeme v měsíci lednu...***

- ## ***Mše svatá v měíci lednu***

Ve středu 2.1. a v úterý 15. a 29. 1. ve **14.15** hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kríž



/pokračování/

VI.

Naposledy z kroužku stáhneme známý klíč
a naposledy přejdeme schody známé
a cosi bude pryč.
Snad mládí bude pryč, jako ten,
koho už víckrát nepotkáme.

Sbohem –
to slůvko ve vzduchu visí, slovíčko staré stovky let.
Slza ti skápně na lavici

Na slavnostním zahájení školního roku 93/94 jsem už chyběl. Osobní a písemné pozvání jsem nebyl schopen splnit. A tak po skončení slavnosti za mnou přišlo do bytu sedm členů pedagogického sboru v čele s novým ředitelem.

Z českého i francouzského jazyka nás vyučoval tentýž, velice vzdělaný a známý pan profesor. Když skončila třetí hodina francouzštiny, můj spolužák ze stejné vesnice plný radostí nad skutečností, že nebyl vyvolán při odchodu vyučujícího, zařval, jak mu dovolovaly hlasivky „Oujííí“. Francouzské slovo „OUI“ znamená ano. V tomto okamžiku se všichni lekli a nejvíce pan profesor, který se ve dveřích rychle otočil a vrátil do třídy. Vykřikl: „Které prase, která svině tady zakvičela“? Nastalo ticho a pokračoval. „Dávám vám jednu minutu, jinak potrestám celou třídu“. Po tomto ultimátu se můj kamarád přiznal a „vyfasoval“ přepsat 6 stran francouzského textu.

Největším šprýmařem nejen naší třídy, ale snad i celé školy býval Pepík. I v těch nejtěžších chvílích byl plný humoru a rozdával radost i úsměv po celou dobu docházky.

O přestávkách sedával za katedrou, která mu sloužila jako podpěra pro jeho dlouhé končetiny i jako buben.

Nakonec všechno dobře dopadlo, vše se vysvětlilo. I pan profesor byl rozumný a pobavil se s ostatními. Hlídaající student se brzy uzdravil, ale funkce se navždy vzdal.

Byl hrdý, jak to perfektně zvládl, jenomže nevěděl, co vlastně čte. Pan profesor i studenti se usmívali a čekali, co se bude dít dál. Vyučující mu začal klást otázky: „Tak vy bydlíte na vesnici“? „Ale kdepak, pane profesore, já bydlím od narození v Třebíči“. „Vy vlastně jezdíte autobusem,“ ptá se vyučující. „No to vůbec ne, vždyť já bydlím kousek od naší školy“, odpovídá Jicek. To už spolužáci i profesor nevydrželi a vybuchli smíchy. Postižený si vůbec neuvědomoval, že četl cestu do školy svého spolužáka, který bydlel 10 km od města Třebíče.

Závěr

Do školy jsem se vždy těšil. Mezi školními lavicemi jsem po celých 47 roků svého poslání prožíval pocit štěstí i odpovědnosti. Byly to nezapomenutelné chvíle, vytvořil jsem si kamarádský vztah k dětem i k jejich rodičům. Nabízel jsem jim pomoc i snahu poradit. Mým krédem bylo získat si žáka, povzbudit a pohladit.

Učitel, zvláště na vesnici, byl uznávanou a váženou osobností, děti i rodiče ho milovali. V dnešní době se podstatně změnila situace a to nejen ve školství.

Mnozí učitelé a zvláště ženy se bojí chodit do školy kvůli strachu ze žáků a studentů, kteří pouze využívají svých práv a nedbají na své povinnosti. Je to dáno nerovným postavením žáka, který má mnoho cest jak znepríjemnit život. A učitel naopak nemá mnoho cest, jak se bránit. Dáno je to také tím, že legislativa upravující fungování škol je morálně zastaralá a svým systémem příkazů a zákazů omezuje možnost škol reagovat na problémy dnešní moderní doby. V řadě konkrétních případů tak místo spolupráce dětí a rodičů nastává atmosféra souboje, což je pro školu diagnóza velice nebezpečná. Ale i učitelé často chybují.

Přál bych si pozvednout úctu k učitelskému povolání. Bude to proces dlouhodobý a je to také záležitost ekonomická. Mnoho vynikajících pedagogů odešla ze škol i z důvodů finančních. A potom, mezi lidmi je málo lásky a té opravdové ještě méně. Je těžké mít někoho rád, někoho milovat, než ho nenávidět. Čím více máme lásky, tím lehčeji se nám bude žít.

Emil Škorpík, 1933, DOMOV SENIORŮ, Koutkova 302, 674 01 Třebíč

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. Byla 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

Co znamená tohle slovo? Jistotu, že něco máme, aniž se o to musíme snažit.

Máme vždy k dispozici vodu? Samozřejmě. Otočíme kohoutkem a vody teče, kolik potřebujeme.

Zdroje – řeky a studny – jsou v Africe tak daleko, že ženy tráví několik hodin denně pendlováním pro vodu. V súdánském Dárfuru to může být i několik dní. Protože dobytek je největším bohatstvím, které místní mají, muži je musí odvést daleko, kde se voda dá najít. Někdy zmizí i na několik měsíců a doma nechají ženy, děti a staré lidi. V Súdánu se jezdí pro vodu na oslících nebo na velbloudech, kanystry jim pak přivážou na hřbet a sami pochodují nebo se i vezou. V jiných částech Afriky používají lidskou sílu, a trénují je hned od malička. Malé holčičky s kyblíčky šplouchající vody vidíte téměř na každém kroku. S věkem se kyblíčky zvětšují, až nakonec jsou to velké kýble, lavory anebo plastické kanystry na dvacet litrů.

Že nežijeme v Africe? Několik posledních let je natolik suchých, že ubývají přirozené zásoby vod, řeky i přehrady jsou na minimech. Ale my všichni jsme naprosto v klidu – vždyť stačí jen otočit kohoutkem..

Jsou Vánoce – horečné nákupy a spousty, spousty jídla. Co z toho, že se většina pak vyhodí, protože není v lidských silách to spořádat. Hlavně, když se stůl bude prohýbat, od toho přece Vánoce jsou a MY na to máme!

Sucho a vleklé válečné konflikty ve světě mají na svědomí stoupající počet lidí, kteří hromadně umírají hladem v zemích, jako je Somálsko, Jižní Súdán, Nigérie a Jemen. Podle Organizace spojených národů (OSN) se v přímém ohrožení života nachází až dvacet milionů lidí, mezi nimiž je i 1,4 milionu dětí. Kvůli krizi roste také počet migrantů. Jedná se o největší hladomor od druhé světové války.

Jak dlouho nám bude trvat, než pochopíme, že naše „rozmlsanost“ nutně musí jednoho dne skončit! Naši prarodiče i rodiče nakupovali s rozvahou a vyhodit zbytky jídla se mohly pouze v případě, že se daly domácímu zvířectvu. Chléb byl jen jeden, chutný a bez jedovatých přísad, jedli jsme, abychom žili a měli jsme radost ne z množství nebo barvitosti výběru, ale z toho, že jsme se u jídla sešli jako rodina a trávili spolu vzácný čas.

Vzduch

Aktuální zpráva Evropské agentury pro životní prostředí (EEA) potvrzuje, že znečištění ovzduší stále zůstává vážnou hrozbou pro zdraví lidí v České republice, ale i v řadě dalších evropských zemí. Největším „zabijákem“ je podle odborníků i nadále zamoření ovzduší jemným prachem (PM_{2,5}), kterému analýza přisuzuje vinu za předčasnou smrt zhruba 400 tisíc obyvatel Evropské unie během roku 2014. Z toho více než 10 tisíc úmrtí připadá na obyvatele Česka. Svůj podíl na tom má i zemědělství. Informuje o tom Centrum pro životní prostředí a zdraví. Přes 70 tisíc předčasných úmrtí má podle zprávy EEA na svědomí znečištění oxidem dusičitým (NO₂) a několik tisíc smrtí je přičítáno na vrub znečištění přízemním ozónem (O₃). Česko podle zprávy EEA stále patří mezi země s nejvíce znečištěným

Díváte se někdy na starší filmy? Příroda je v nich nedotčená, známá města jsou sice méně vyšperkovaná, ale je v nich minimální provoz a vzduch průhledný, čistý..

Teprve až nás začne něco bolet, přijde nemoc, úraz, nehoda, uvědomíme si, jak je zdraví důležité. A že o ně můžeme kdykoli přijít.

Na co Češi umírají nejčastěji? Téměř polovina Čechů a Češek zemře na nemoci oběhové soustavy, tedy například na infarkt či selhání srdce. Čtvrtina pak podlehně nádorům. Podívejte se, na co všechno umíráme.

Naopak nejméně jsme vloni umírali na nemoci spojené s očima (např. různé záněty očí), v těhotenství, při porodu a šestinedělí (potraty, krvácení během těhotenství, nebo smrt při porodu), nebo na nemoci ucha a bradavkového výběžku (záněty ucha a jiná ušní onemocnění).

11

Vstoupili jsme do nového roku.

Šetřete vodou – ne proto, že by vás stála víc peněz, ale protože je jí málo.

Neplýtvejte jídlem – uvědomte si, že někde zrovna umírá dítě hladu.

Šetřete životní prostředí – ať můžete nechat proudit čistý vzduch svými plícemi.

Srovnejte si priority – jste na prvním místě vy a vaši blízcí. Není třeba stresu.



Náš příběh začíná na Jihlavském náměstí, kde se u Stromečku přání zastavila staniční sestra z DpS Kubešova v Třebíči, paní Alenka Špačková. Na prvním přání si přečetla, že malý Lukáš z Třebíče si přeje autíčko. I na dalším listu bylo přání třebíčského dítěte. V tu chvíli se zrodil nápad.

Na pracovní schůzce v DpS přišla staniční sestra s návrhem. Blízko domova Kubešova je azylový dům pro matky s dětmi. A protože Vánoce jsou za dveřmi, mohli bychom udělat radost ne jednomu dítěti, ale hned několika.

Víte, když potkáte neznámého člověka s kasičkou, přispějete, ale podvědomě si říkáte: nebudou tyto peníze proměněny v tabák nebo alkohol?

Máte –li ale před sebou konkrétní místo, kam přijdou dary, je to úplně jiný pocit. Přispíváte s radostí a před očima máte rozzářené oči těch méně šťastných dětí, kterým osud do vínku zapomněl nadělit obyčejný, klidný život v bezpečí rodiny a domova.

A tak se naše obálka plnila. Za celkem tři tisíce pět set korun jsme nakoupili panenky, auta, knížky, omalovánky a pastelky pro malé děti, pletené čepice a šály pro slečny, pro nejmenší chrastítka, dále měkké polštářky a deky, zápisníky a plyšová zvířátka atd.

A dnes paní Špačková jménem celého personálu DpS Kubešova předala dárky paní Magdaléně Novákové, sociální pracovníci azylového domu.

A až budeme na Štědrý večer sledovat naše šťastné děti, budeme všichni myslet na radost dětí v azylovém domě..



[illegible]

Kdo vymyslel ...

Historie plesů a bálů

Tanec je jedním z komunikačních prostředků člověka. Může vyjadřovat širokou škálu pocitů, nejčastěji však radost. Není překvapením, že v minulosti se pravidelně pořádali sešlosti, kde se tancovalo. Ať už se však jednalo o vesnickou tancovačku či o pompézní ples ve vyšších vrstvách společnosti, byla to radostná událost, která sloužila nejenom k oslavám, ale také ke sbližování.



Historie plesů tak, jak je chápeme dnes, sahá do 15. a 16. století. Kde se ujala a jak tehdy vlastně tanec vypadal?

Ujala se na španělském a francouzském královském dvoře. Tehdy se tančil párový tanec pavana a také další tance, menuety. Sám král Ludvík XIII. byl tvůrce tance merleson, který trval hodinu a měl šestnáct figur. V sedmnáctém století potom v Polsku vzniká i kotilion, jehož název je odvozen od šustivé spodničky.

A kdy na scénu vstoupily tance, které známe dnes, tedy polka a valčík?

Valčík byl v 80. letech 18. století coby první párový tanec, kdy spolu tancoval muž a žena, nejprve odsuzován jako nemravný. Až později se stal velice módním. V roce 1830 z východních Čech přistoupila polka, do které se velice zakoukal Johann Strauss, který si ji přijel do Prahy obhlédnout... a sám jich pak několik složil.

V únoru 1840 se v pražském Konviktském sále konal první veřejný český bál. Kdo byli jeho účastníci?

Byla tam celá pražská intelektuální společnost, bálu se zúčastnil Karel Hynek Mácha i Karel Sabina. Bál se konal v národních barvách a těm odpovídala i výzdoba sálu. Celá událost měla velký politický význam, protože šlo o další krok národního obrození. V sále se hovořilo pouze česky.

Kdo vymyslel ...

V jakých róbách v této době přišly dámy?

Historie se pořád opakuje. Střídají se střizlivé módní styly s těmi zdobnějšími. V období empíru se nosily volné šatečky, ale s biedermeierem – což se týká i českého bálu – došlo k umravnění, nosily se nabírané sukně, šněrovačky a různé klasické materiály, jako hedvábí a taft.

Častou výbavou mladých návštěvnic plesu v minulosti býval taneční pořádek. Jak vypadal a kdy tato tradice vznikla?

Taneční pořádky se rozšířily v 60. letech 19. století jako zdobené knížečky z různých materiálů, většinou z textilie nebo papíru, často si je pořizovaly různé spolky. V pořádcích byly předtištěné jednotlivé tance. Na levé straně tance před půlnocí, říkalo se 'před odpočinkem', na pravé po půlnoci. Pánové se do pořádku napsali k příslušnému tanci a slečna si chodila vybírat. Ke knížečkám také existovaly malé tužky. Ty se vyráběly v jihočeské kohinorce a zdobila je kovová nebo slonovinová poutka připevněné k pořádku na šňůrku, aby tanečník nemusel hledat psací potřeby.

Kdy se mezi dámskými módními doplňky objevil vějíř?

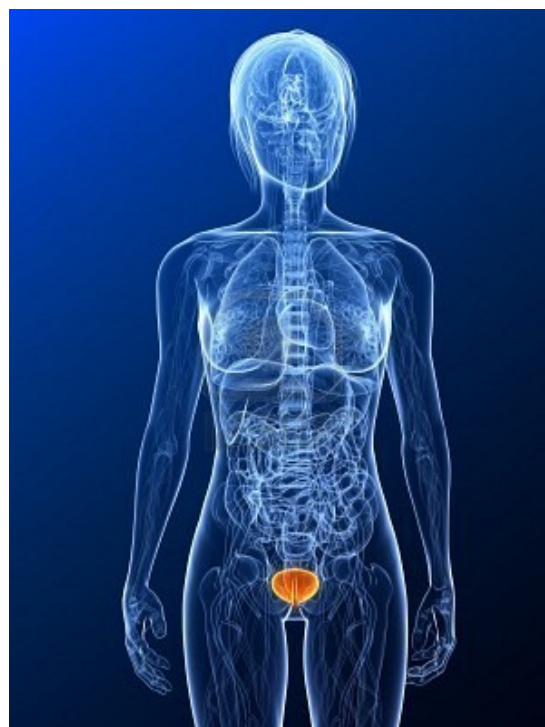
Dámy používaly vějíře jako módní doplněk od třináctého století, i když mají daleko starší tradici. Z východu přišly do Španělska a odsud se rozšířily do celé Evropy. Ve dvacátém století se jejich forma zmenšovala a měly funkci ochlazovací, nejen dekorativní. Taky existovala vějířová mluva; když si žena položila vějíř přes levou ruku, znamenalo to, že chce tančit, když přes pravou, tancovat nechtěla. Když si dala vějíř přes ústa, značilo to, že už je po polibku.

Pokud se podíváme na pánské plesové oblečení, na královských dvorech bylo stejně zdobné jako oblečení žen. Kdy došlo k tomu, že mužská móda přijala za své tmavší barevné tóny a frak?

Předěl tvořila Velká francouzská revoluce. Až do té doby chodili muži jako pávi, daleko zdobněji než ženy. Vzor pánskému odívání potom utvořil francouzský venkovský oděv, který byl v tmavých barvách, nosil se zmíněný frak, vesta a kabátec. Střizlivá móda fraku vydržela do dnešních časů.

Zánět močového měchýře (cystitida) samozřejmě postihuje i muže. Mnohonásobně větší „šanci“ ale mají ženy – už jen z toho prostého důvodu, že ženské pohlavní uspořádání cystitidě podstatně více „nahrává“. S projevy zánětu močového měchýře se tak setkává přibližně 50 procent žen. Jak zánět vzniká?

„Nejčastější mechanismus přestupu infekce je vzestupnou cestou močovou trubicí do močového měchýře. Jelikož je ženská močová trubice kratší a umístěná blíže konečníku než u muže, bakterie ze střeva snáze infikují močový měchýř,“ vysvětluje urolog ze soukromého zařízení Lékařský dům v Praze-Uhřetěvsi MUDr. Vladislav Klemenc.



17

„Vzestup infekcí u žen souvisí s obdobím pohlavní zralosti a u mužů po 60. roce s obtížnějším vylučováním moči následkem zvětšování prostaty a tím i zhoršeným vyprazdňováním močového měchýře. U žen se obvykle jedná o zánět močového měchýře a u mužů bývá infekce spojena kupříkladu se zánětem nadvarlete,“ upřesňuje lékař.

Jak bylo uvedeno výše, častěji cystitida postihuje ženy. Je to dáno odlišností stavby jejich močových cest. Pro zavlečení infekce tato odlišnost představuje jeden z hlavních rizikových faktorů – perianální oblast (okolo řitního otvoru) je u ženy velice blízko močové trubici. Navíc zatímco ta je u mužů zhruba 20 centimetrů dlouhá a dvojité zakřivená, u žen je rovná a výrazně kratší – měří cca 4 centimetry.

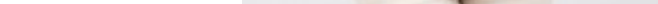
U vzniku cystitidy stojí několik dalších příčin. „Onemocnění souvisí s řadou různých okolností. Mezi ty hlavní můžeme počítat nedostatečný příjem tekutin,“ uvádí urolog.

K rozšíření infekce může žena přispět i sama, pokud se po vymočení utírá směrem od konečníku. Je celkem nasnadě, že zánět močového měchýře si stejným mechanismem může přivodit i malá holčička, která ještě nemá zažité správné hygienické návyky (zvláště pravidlo utírání „odpředu dozadu“). Na vzniku potíží se může negativně odrazit rovněž kouření či pobyt v zakouřeném prostředí; to vše způsobuje nižší slizniční imunitu. Dalším rizikovým faktorem se podle některých odborníků může stát i nedostatečné vyprazdňování močového měchýře.

Nejčastější příznaky zánětu močových cest:

- nucení na močení, i když není co
- řezavá bolest při močení
- bolesti v podbřišku
- pálení při močení, zejména na konci močení
- zvýšená teplota
- mikroskopické množství krve v moči
- močení malého množství moči

Hygiene je základní potřebou každého člověka. V přírodě je



Reálná je nejprve reálná, ale následně se stává a produkuje

Drugs, which prevent the development of kidney disease and urinary tract infections

Takové to základní řady, kterou však velké množství pacientů pododržuje. Doprň byste měli

Neopodajte si na študentský zámok ať napríklad na L. odvislý i obsah dôležitých možných častí

Dokud vás trápí časté a vleké zácpy, zkuste užívat probiotika. Ty jsou výborným pomocníkem

<https://www.musimcasto.cz/clanky/59-trani-vas-zapet-mocovych-cest-naucte-se-proti-nemu-bojovat>

[illegible]

Naše malá země ukrývá řadu přírodních krás. Od vysokých hor, nížin podél řek, se skalními městy na severovýchodě, na západě s termálními prameny, s rybníky a prosluněnými vinicemi ponouká k průzkumnickým výletům. Narazíte u nás na vodopády, pralesy, rašeliště, písečné přesypy i step. Podívejte se s námi na místa, která rozhodně stojí za návštěvu.

Jižní Čechy mají hustou síť rybníků a řek, ale nedaleko Veselí nad Lužnicí na okraji chráněné krajinné oblasti Třeboňsko se rozkládá jedno z nejsušších míst republiky. Písečný přesyp u Vlkova připomíná malou poušť. Jedná se o písečnou dunu, kde rostou vzácné suchomilné rostliny a žijí tu teplomilné druhy hmyzu.

Pražská kotlina ukrývá řadu přírodních rezervací, jednou z nich je i Prokopské údolí, které proslulo díky slavnému paleontologovi Joachimmu Barrande. Zkoumal zde prvohorní naleziště. Dnes je údolí oázou klidu a častým cílem cyklistů i bruslařů. Z okolních skal máte nádherný výhled na pražské panorama Pankráce a Kavčích hor. Pokud proniknete hlouběji do přírodní rezervace, nevynechejte zdejší jezírko a tunel, kde žijí netopýři.



Kdysi pokrýval celé Beskydy smíšený les, který se v původní podobě dochoval jen v Těšínských Beskydech. V přírodní rezervaci prales Mionší na vás dýchne kouzlo nedotčené krajiny. Na ploše 170 hektarů Dolní Lomné nedaleko Mostů u Jablunkova vede sedm kilometrů dlouhá naučná stezka pro pěší, která je přístupná jen během sezóny. Bohužel vede třetina trasy po úzkých chodnících, a není proto vhodná pro dětské kočárky a osoby se ztíženou pohyblivostí.

Nemusíte jezdit do Afriky, malé safari se ukrývá i na Třebíčsku. V národní přírodní rezervaci Mohelenská hadcová step se daří teplomilným trávničkům

[illegible]

5. Nejvyšší vodopád

A scenic view of a waterfall cascading over large, mossy rocks in a lush green forest. The water flows in multiple small streams over the rugged, grey rock formations, which are partially covered in green moss and lichen. The surrounding forest is dense with tall, thin evergreen trees, and the overall atmosphere is serene and natural.

A group of people are walking across a wooden boardwalk bridge that spans a wetland area. The bridge is made of wooden planks and has wooden railings. The wetland is characterized by tall, green grasses and some water. In the background, there is a dense forest of trees. The sky is blue with some clouds.

a slanomilných rostlin. Ze vzácného ptactva zde hnízdí například vodouš rudonohý.

V srdci Šumavy se ukrývá Boubínský prales, ve kterém vám teplota přijde asi o pět stupňů chladnější. Pravděpodobně díky vlhkosti a nepropustnosti korun

[illegible]

8. Skalní most Pravčické brány

9. Tundra v Krkonoších

A scenic view of a turquoise lake with a dense forest in the background and a fallen log in the foreground. The water is a vibrant blue-green color, reflecting the sky and the surrounding forest. A large, fallen log lies diagonally across the foreground, partially submerged in the water. The background is a dense forest of tall, green trees under a blue sky with scattered white clouds. The overall scene is peaceful and natural.

[illegible]

Šumava se chlubí průzračně čistými ledovcovými jezery. Na české straně pohoří Šumavy můžete navštívit pět ledovcových jezer – Černé, Čertovo, Prášilské, Plešné a nejmenší z pětice – jezero Laka. Nejnavštěvovanější jsou ale první dvě, ležící ve svazích Jezerní hory (1 343 m). Největším a nejhlubším je Černé jezero nedaleko Železné Rudy. Říká se mu černé díky temným lesům, které se odrážejí na hladině.

Největší a nejvýznamnější krasovou oblastí v Česku je Moravský kras, kam míří lidé především do zpřístupněných jeskyň a ke známé propasti Macocha. Turisté vyráží na člunech po podzemní říčce Punkvě, aby se podívali do nejkrásnějších prostor Punkevních jeskyní s krápníkovou výzdobou.

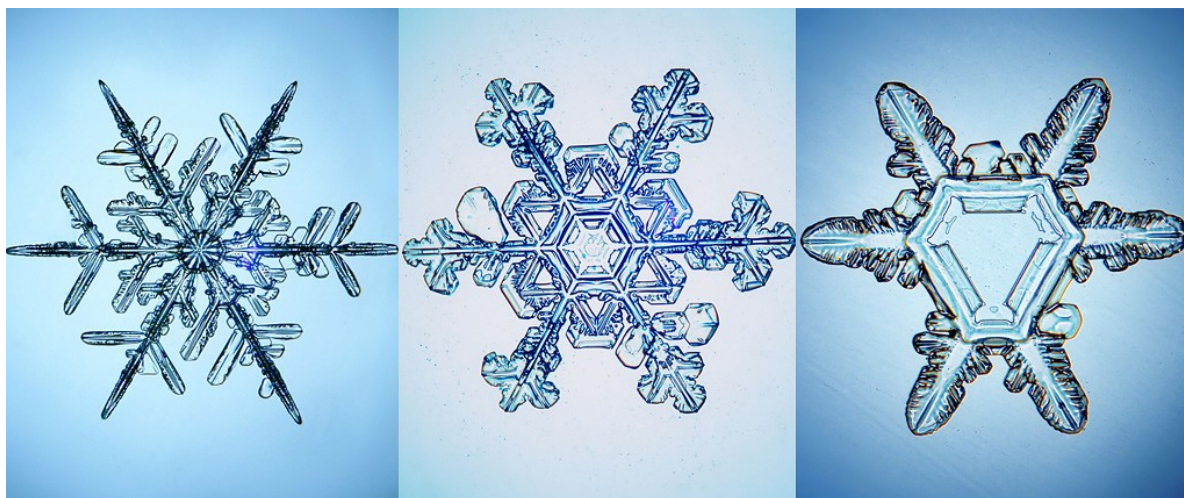
přístupná. Návštěvníci si ji mohou prohlédnout ze dvou můstků - horní je ve výšce 138 metrů.

A large group of people, mostly seen in silhouette, are gathered on a flat, paved platform inside a cave. They are looking out through a massive, arched opening in the cave wall. Outside, a bright, sunlit forested hillside rises steeply, with sunlight filtering through the trees. The interior of the cave is dark, creating a strong contrast with the bright exterior scene.

Milešovka, někdy nazývána také jako královna Českého středohoří, je největší horou v Čechách. Nefouká tu jen osm dní v roce. Ne náhodou její německý název zní Hromová hora - Donnersberg, protože právě zde je zaznamenáváno nejvíce **bouří** na našem území.

An aerial photograph of a lush green mountain peak. At the very top, a small white building with a red roof and a small tower is visible. A narrow path or road winds up the forested slope towards the building. The mountain is surrounded by rolling hills and a valley with patches of green fields and small settlements. The sky is overcast.

Jak vzniká krása ledových vloček



Každou zimu se sypou z nebe. Většina z nás někdy na dlani obdivovala jejich tvary. Ale víte jak vločky vlastně vznikají?

Sněhová vločka je z pohledu fyziky pouze vodou v pevném skupenství. Z pohledu meteorologie jde zase o ledový krystalek vzniklý ve vysokých stupních atmosféry ve vzdálenosti několika kilometrů nad zemí. „To co sněhové vločce dává tvar a krásu, jsou fyzikální podmínky, za kterých vzniká. Tedy výška oblaku a teplota v něm,“ vysvětluje meteoroložka Dagmar Honsová z Meteopressu.

Jak vše začíná

Pro vznik sněhové vločky je zásadní vlhkost vzduchu a částice prachu. „Ve vzduchu máme určité množství vodní páry. Tu vzestupné proudy nesou pomalu vzhůru. Jak pára stoupá, postupně dochází k jejímu ochlazení a srážení. V okamžiku, kdy je pára zhruba ve výšce šesti kilometrů nad zemí, začínají vznikat ledové krystalky,“ vysvětluje meteoroložka. Sražení páry je ale jen jednou z podmínek vzniku sněhové vločky.

Tou druhou je přítomnost pevné prachové částice. „Aby mohla vločka, nebo i dešťová kapka vzniknout, musí dojít ke sražení páry okolo pevné částice. Tou může být buď inverzní částice tedy prach, nebo pylové zrnko. Pokud se pára srazí při hodně nízkých teplotách, například kolem minus dvaceti stupňů, vzniká ledový krystalek s pevnou vazbou atomů, ten je pak již základem samotné sněhové vločky. V této fázi je sněhová vločka ještě velmi malá, má ale již vytvořený svůj základní tvar šestibokého hranolu,“ dodává Dagmar Honsová.

Tajemství cesty na zem

Aby vločka dosáhla velikosti, jakou vidíme při sněžení, musí nejprve pořádně narůst. „Velikost prvotního ledového krystalku se pohybuje mezi 10 až 12 mikrometry a je viditelný pouze pod mikroskopem. Vločky spadlé na zem běžně dosahují velikosti dvou až pěti milimetrů. K tomu dojde spojováním ledových krystalků.

První spojování je ještě v samotném oblaku. V něm jsou krystalky v neustálém pohybu, při kterém do sebe narážejí a shlukují se. Tím narůstají jednotlivá ramena vločky. V okamžiku, kdy je vločka těžká tak, že ji v oblaku neudrží vzdušné proudy, začne sněžit. Jednotlivé vločky se začínají snášet k zemi a cestou v atmosféře do sebe opět narážejí. Pokud fouká vítr, padají ve spirále a jejich cesta je tak delší a let pomalejší. Tyto vločky tak mají i větší tvar, neboť mají více času se shlukovat. Větší vločky tak vznikají ve vyšších patrech oblaků. Největší vločky dopadají na zem při teplotě minus jeden stupeň Celsia, pak se zmenšují. Další zvětšení pak přichází při minus patnácti stupních. V tomto případě ale nemluvíme o teplotách v oblaku, ale o teplotách při dopadu na zem,“ vysvětluje Dagmar Honsová.

Podmínky, za kterých vločka slétá k zemi, ovlivňují nejen velikost, ale i její tvar. Sušší vzduch podporuje vznik plochých tvarů, vyšší vlhkost je zase tím, co vločce přidá na objemu a vykreslí na ní vzory podobné kraje.

Meteorologové nerozeznávají, který sníh je lepší a který je horší. Z pohledu návštěvníků hor je ale nejlepší prašan, který tvoří velké sněhové vločky hvězdicovitého tvaru s výrůstky tzv. dendrity.

„Prašan vzniká při minus jednom stupni Celsia a vysoké vlhkosti vzduchu proudícího hlavně ze západu. Měří nejčastěji kolem pěti milimetrů. Jejich nevýhodou je, že ve své podobě nevydrží dlouho a rychle tají. Nejdéle vydrží, pokud napadne alespoň dvacet centimetrová vrstva,“ vysvětluje Dagmar Honsová.

Nenajdete dvě stejné

Meteorologové říkají, že každá vločka je jedinečná a jednotlivé kusy přirovnávají k otiskům prstů.

„Nenajdeme dvě identické vločky. Každá vločka obsahuje asi 1018 molekul vody a ty mohou být uspořádány v nekonečném množství variant. Kromě toho každá vločka putuje k zemi svou vlastní cestou, která ji v kresbě doladí do konečného tvaru. Rozmanitost a tvar přírodních vloček jsou v umělých podmínkách nenapodobitelné. Ani nejnovější metody umělého zasněžení nedokážou vločky vytvarovat do jejich přirozeného šestiramenného tvaru. Pod mikroskopem se jeví spíš jako nepravidelné skvrny,“ dodává Dagmar Honsová.

Tři králové - Kašpar, Melichar a

Baltazar

Příběh o Kašparovi, Melicharovi a Baltazarovi. Podle legendy to byli králové z Východu, v Bibli jsou však nazýváni mudrci, protože byli velmi učení. Vyznali se v mnohých vědách i uměních a zřejmě toho hodně věděli o hvězdách.



Před dvěma tisíci lety tito tři mudrci poznali, možná právě podle hvězd, že na západ od jejich království se má brzy narodit nový a velmi mocný král. Mudrci se mu chtěli poklonit a přinést mu dary. Naložili proto největší drahocennosti své doby – zlato, kadidlo a myrhu - na velbloudy a slony a vydali se na dalekou cestu. Ve dne pražilo horké slunce, karavana proto putovala i v noci a mudrci hledali cestu podle postavení hvězd na noční obloze.

Nová hvězda, která oznamovala narození velkého krále, zazářila náhle velmi jasně nad velikým městem Jeruzalémem, jako by je vedla. Tři mudrci se zaradovali, vstoupili do města a spatřili jeho nádherné domy a paláce. Domnívali se, že právě v nich by mohli narozeného krále najít. Hvězda však nezůstala stát, ale vedla je dál. Opustili tedy Jeruzalém a v něm i zlého krále Heroda. Ten byl jejich příchodem velmi znepokojen, a jakmile zaslechl, že hledají nového krále, začal okamžitě přemýšlet o tom, jak se ho zbavit. Mudrci mezitím putovali dál za hvězdou. Vedla je k městu Betlému.

Ale i Betlém zanechali za sebou. Hvězda, která je až dosud vedla, se totiž zastavila až v polích za městem. Zářila nad místem, kde Josef s Marií našli útočiště a kde teď společně opatrovali narozeného Ježíše. Kašpar, Melichar a Baltazar byli u cíle. Vešli dovnitř, do obyčejné stáje, padli na zem a klaněli se maličkému dítěti v jeslích, protože věřili, že bude velikým králem. Předložili mu své vzácné dary a velmi se radovali.

Plni této radosti se pak vraceli do svých domovů, do Núbie, do Tarsu a do Sáby. Chystali se vyprávět o novém králi, který se právě narodil a kterému se přišli poklonit. Králi Herodovi však zprávu nepodali. Ve snu se jim totiž zjevil anděl a dal jim pokyn, aby se do své země vrátili jinou cestou.

Společné zdobení vánočního stromu v atriu.



Společné zdobení vánočních stromečků na patrech.



Mikulášská nadílka.



Předvánoční vystoupení dětí z mateřské školky Palackého s paní učitelkou Pánkovou.



Předvánoční vystoupení dětí ze ZŠ Rudíkov



Kavárnička. Hudba Fialová Švarc



Pečení vánočního cukroví.



Ukázka i nabídka výrobků zhotovených v klubech ručních prací v domovech Koutkova i Kubešova



Vystoupení ZUŠ – zpěv: Marie Magdalen Davidová, klavír: Jarmila Kubová



Navštívili nás zastupitelé města Třebíč s vánočními balíčky.



Houslový koncert. Pan Burdych a paní Berešová.





„Ježíškova vnoučata“





Mikulášská kavárnička





Zdobení perníčků





Vystoupení MŠ Demlova

Tvoření s dětmi Masarykovy školy

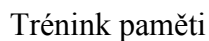




Krásně zazpíval sbor Rosa

Rozloučení se starým rokem





Lepší paměť pro lepší život

Doplňte názvy českých filmů

Tři oříšky

Pane, vy.....

Pyšná.....

Čtyři vraždy.....

Starci.....

Jak vytrhnout.....

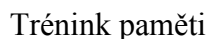
Sedmero.....

Obsluhoval.....

Šíleně.....

Marečku.....

Petrolejové.....



Zvířata a rostliny v říkadlech

Koncentrace pozornosti

Z následujících veršů vyberte všechny názvy druhů zvířat a rostlin a podtrhujte je.

Říkadla

Kohoutek kokrhal,
vrabec zlobil,
čeledín zapřáhl
párek kobyľ.

Bylo to zrána,
přilétla vrána,
děti se ulekly:
„Pro pána Jána!“

Pan Jan Podolán,
ten má lesů velký lán,
také kousek louky,
velký pytel mouky,
má i koně, kravičky,
chová včely, slepičky.
Pan Jan Podolán,
to je velký, velký pán!

Kraky, kraky, kraky,
z lesa letí straky,
letí s nimi vrána
jako gardedáma.
Kraky, kraky, kraky,
smějí se jí straky.

Netopýři

Kam to letí netopýři?
Jistě někam na střechu!
Komáři tam v hejnech víří
pro večerní potěchu.

Slupne celý rod komáří
starý kmotr netopýr,
měsíc k hodům pěkně září,
nad střechami vládne mír.

Pro zasmání...

Baví se dva kutilové: "Představ si, že u mě včera ve tři v noci zvonil soused! Nekecám, ve tři v noci přišel a zazvonil... Jsem se tak lekl, že mi normálně vypadla vrtačka z ruky!"

"Říkala jsem, že tam za pět minut budu! Nechápu, proč mi co půlhodiny voláš!"

"Pepíčku, proč jsi včera nebyl ve škole?" "Vy jste říkala že kdo nebude mít domácí úkol tak ať se tady ani neukazuje."

Manželka pošle programátora do obchodu: "Dojdi pro rohlíky, a když budou mít vejce, vem jich deset." Programátor přijde do obchodu a ptá se: "Máte vejce?" Prodavačka: "Ano."

Programátor "Tak mi dejte 10 rohlíků."

Srazí se motorkář na silnici s ptáčkem. Chudinka ptáček spadne na zem, cuká sebou, ale ještě není mrtvý.

Motorkářovi se ho zželí a opatrně ho odveze domů. Tam ho položí do klece, rozdrolí mu chleba, do misky nalije vodu a čeká, jestli se uzdraví.

Ptáček se za několik dnů skutečně probere, rozhlídne se kolem sebe a vidí mříže, chleba a vodu. V tom mu dojde, co se stalo. "Já ho zabil!"

Víte proč se ženy vdávají v bílé. Ne? Je to standardní barva domácích spotřebičů.

V hodině zpěvu vyvolá paní učitelka Pepíčka, aby vyjmenoval bicí nástroje. Pepíček odpoví: "Tak to je rákoska, vařečka a řemen!"

Průvodčí: "Pane, to je ale dětská jízdenka...!" Pán: "Tady aspoň vidíte, jaké mají ty vaše vlaky veliké zpoždění!"

Prosba o pomoc:

Kolegyně dostala od kámošky pěkné trojbarevné koťátko. Je milé a přítulné, ale bohužel její manžel je alergický na kočičí srst a tak ho musí dát pryč. Kdyby ho někdo chtěl, jmenuje se Tonda, má 50 let, 175 cm a prošedivělé vlasy.

PRANOSTIKY A VÝZNAMNÉ DNY V LEDNU

Název měsíce je odvozen s největší pravděpodobností od slova led, který by měl být v tomto období charakteristickým znakem počasí. V Evropě používaný název januar, má svůj původ u Římanů, kteří nazývali svůj první měsíc janarius. Toto pojmenování má svůj počátek v bohu všeho dění a počátku dne, který se jmenoval Janus a který měl dvě tváře, dívající se vpřed a vzad.



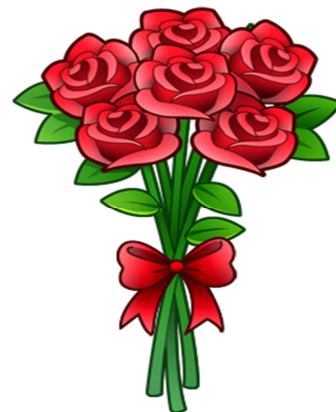
Pranostiky:

- Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.
- V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.
- Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem odnáší.
- Leden studený, duben zelený.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.
- Když v lednu včely vyletují, to nedobrá rok ohlašují.
- Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.
- Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.
- Než v lednu sedláka, to radši vlka na poli viděti.
- Suchý leden, mokrá červen.

Významné dny:

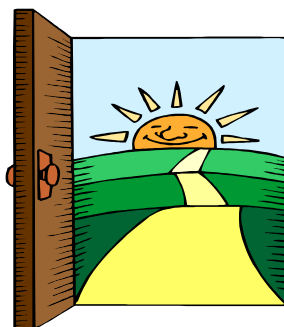
- 6.1. Tři králové
- 12. 1. Světový den manželství
- 27. 1. Mezinárodní den památky obětí Holocaustu a předcházení zločinům proti lidskosti
- 28. 1. Mezinárodní den mobilizace proti jaderné válce
- 28. 1. Den ochrany osobních údajů 31. 1. Světový den pomoci malomocným

paní Marešová Štefania
paní Zerzová Anna
paní Kratochvílová Helena
paní Cejpková Marie
paní Dvořáková Ludmila
paní Sochnová Vlasta



Vítáme nové obyvatele:

pana Sedláčka Roberta
 paní Dvořákovou Ludmilu
 paní Tinusovou Ludmilu
 paní Rybníčkovou Vincencií



paní Tůňová Vlasta
pan Rössl Antonín
paní Poskočilová Věra
pan Háva František
pan Havelka Václav



V lednu oslaví své narozeniny:

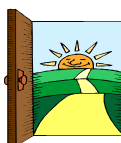
paní Františka Vostalová
pan Jan Mitaš
pan Miroslav Borůvka



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

Vítáme nové obyvatele:

Paní Emílii Krejčovou



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Maria Dvořáková

pan Josef Foltýn

paní Marie Ondráčková

"Nikdy není po Vánocích, když to člověk nechce. Vánoce jsou rozpořádání mysli." — *Lauren Myracle americká dětská spisovatelka*
1969

„Být dospělý je špinavá práce, ale někdo to dělat musí.“ — Robert Fulghum

„Čím jsem starší, tím méně si všímám, co lidé říkají, myslí si a v co doufají. Všímám si toho, co dělají, jak žijí a o co usilují.“ — *Robert Fulghum*

„Hole a kameny nám mohou zlámat kosti, ale slova nám zlomí srdce...” — Robert Fulghum

„Příroda to tak vymyslela, že každý nakonec nějak dostane, co si zaslouží.“ — Robert Fulghum

„Láska je veličina aktivní, není to rybník, ale řeka.“ — Robert Fulghum

„Vždycky dejte přednost volnému času před penězi.“ — Robert Fulghum

„Všechno má nějaké následky. Nikdo od toho není osvobozený.“ —
Robert Fulghum

**„Otázka nezní "stačí ti to, co máš?", ale spíš "stačíš na to, co máš?"“
— Robert Fulghum**

„Marta měla štěstí. Alespoň to tak říkalo hodně lidí. Měla na všechno dost času. Ale já myslím, že to tak není. Marta byla totiž velice moudrá-ona si na to čas udělala.“ — Robert Fulghu

„Je třeba tím projít. Moudrost přijde později.“ — Robert Fulghum

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zettermannová, Renata Krejčová
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

Vydává: Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč