SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21 Číslo 6

ČERVEN 2021

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Přečetli jsme za vás
Zdraví
Bylinky
Příspěvky
Fotografie z akcí
Kdo vymyslel
Trénování paměti
Lidské osudy
Křížovky
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty

Ohlédnutí za KVĚTNEM

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Individuální činnosti***
- ***Dopolední kluby*** *v hobby, ve školící místnosti, v TV místnostech…*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u hudby….*
- ***Skupinová cvičení na patrech***
- ***Individuální projížďky v zahradě domova***
- ***Sázení květin do truhlíků***
- ***Důchody 17. 5.***
- *NAROZENINOVÁ KAVÁRNIČKA* ***26. 5.*** *v atriu –/ hudba: p. Fialová, p. Švarc/*

Připravujeme v měsíci ČERVNU

Pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Individuální činnosti***
- ***Dopolední kluby*** *v hobby, ve školící místnosti…*
- ***Odpolední setkávání*** *v TV místnosti*
- ***Odpolední CUKRÁRNA*** *– posezení u hudby….*
- ***Skupinová cvičení na patrech***
- ***Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)***
- ***Bleší trh 1. 6. - 4. 6.*** *– v hobby místnosti*
- ***Důchody 15. 6.***
- *NAROZENINOVÁ KAVÁRNIČKA* ***16. 6.*** *od* ***14.00*** *hod.* ***v atriu*** *– oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci červnu /hudba: p. Fialová, p. Švarc /*
- ***Hippoterapie s koníkem Emilem – 29. 6.***
- ***Mezigenerační setkávání*** *- navštíví nás děti z MŠ Obránců míru*

Mše Církve římsko – katolické
5. 6. *v kapli sv. Josefa v 1. patře*

DpS Kubešova

Ohlédnutí za květnem

****

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti – testy, kvízy, fotografie*
- *Filmové hodinky – staré i nové české filmy*
- *Skupinová cvičení – protahovací cviky, meditace*
- *Vaření – pečení*
- *Sportovní hry – kuželky, petanque, „myška do díry“*
- *Posezení na terase*
- *Opékání špekáčků*
- *Sázení květin a zeleniny do truhlíků*
- *Bleší trh*

Připravujeme v měsíci červnu

****

- *Tvořivé dílny*
- *Procvičování paměti*
- *Filmové hodinky*
- *Skupinová cvičení*
- *Vaření - pečení*
- *Sportovní hry*
- *Posezení v zahradě a na terase*
- *Kavárnička s oslavou narozených v měsíci červnu – 9.6. ve 14 hod.*
- *Dle rozvolňování návštěvy cukrárny, vycházky mimo domov*

***Mše svatá** v měsíci červnu*
Ve středu 2.6., 16.6. a 30.6. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
*slouží římskokatolický kněz **Václav Kříž***

CO MUSÍTE UDĚLAT PROTO, ABYSTE SE DOŽILI STA LET? ZAŘAĎTE DO ŽIVOTA TĚCHTO 5 VĚCÍ, KTERÉ VÝRAZNĚ PRODLUŽUJÍ ŽIVOT

Na věku záleží. Ne, že ne. A my vám prozradíme, co musíte udělat proto, abyste se dožili třeba i sta let. Možná se teď usmíváte, ale dle dat, která zveřejnila OSN, to není nereálné. V roce 2050 má prý překonat tuto hranici až 23 procent obyvatel.

Dlouhověkost neovlivňují ani tak geny, jako náš životní styl. Odborníci po celém světě provádí analýzy u stovek lidí, kteří přežili stovku, hodnotí jejich životní styl a nachází společné rysy. Tady je 5 nejzásadnějších:

1. POZITIVNÍ POHLED

To, že za většinu civilizačních onemocnění může stres, už víme. S rozvojem psychosomatické medicíny dokážeme propojovat odraz psychického rozpoložení a problémů našeho těla, velmi příkladně. Je prokázáno, že **lidé, kteří jsou šťastní, vyrovnaní a optimističtí, mají skutečně daleko méně zdravotních problémů**. Důkazem je studie Lynn Peters-Adler, která pro magazín Next Avenue zrealizovala rozhovory s několika lidmi, kteří se výrazně blížili stu let, či se jich již dožili a všichni potvrdili, že se považují za osoby odolávající stresu a s vysokou mírou pozitivity.

2. SMÍCH A ZASE SMÍCH

Smích léčí, praví jedno přísloví. Něco na tom ale skutečně bude. Emiliano Mercado Del Toro, muž, kterému je nyní už 115 let a patří mezi nejstarší obyvatele planety, prý **neztrácí humor za žádné situace a směje se každý den**. Baterky si prý dobíjí (a teď se podržte) v tanečním klubu. Prý je tam dostatek lidí, kteří se smějí a smíchem jej dokáží doslova nakazit. Z odborného pohledu je to díky takzvaným zrcadlovým neuronům, které v mozku vyvolávají stejné reakce, jako se spouští osobě ve vaší přítomnosti.

3. ZNÁT SVÉ HRANICE

Co si budeme povídat. Žijeme v uspěchaném světě, v hektické době, kdy jsou na nás vyvíjeny čím dál tím větší nároky. Podle manželů Hendersonových (102 a 107 let) je nejdůležitější **znát své hranice a snažit se je nepřekračovat**. Sice to občas stojí nějaký ten ústupek, například od finanční pohodlnosti, ale dlouhý život naplněný štěstím je přece k nezaplacení. Jak se vyjádřil sám pan Henderson v jednom z rozhovorů, ***„žijeme v symbióze s naším tělem, posloucháme jeho signály, jako je například únava nebo vyčerpání, dobře a střídmě jíme a dbáme na kvalitní spánek.“***

4. TRÉNINK HLAVY

Ať už čtete noviny, děláte křížovky nebo hrajete karty, vaše hlava pracuje a neustále se posilují neuronová spojení. **Aktivní mysl, rovná se dlouhý život ve zdraví.** Dr. Dale Bredesen, mezinárodně uznávaný odborník na stárnutí a neurodegenerativní onemocnění, potvrdil vztah tréninku mozku a vyššího věku hned na několika desítkách pacientů.

5. POHYB A STRAVA

Dostatek pohybu a apel na kvalitní stravování se k nám hrne ze všech stran. Samozřejmě i v otázce dlouhověkosti sehrává jednu z hlavním rolí. **Jíst bychom měli pravidelně, spíše stravu bohatou na ovoce, zeleninu a kvalitní bílkoviny**, vyhýbat bychom se pak měli kromě všech neřestí, jako jsou smažená a příliš sladká jídla plná cukru, všemu, co je napěchováno pesticidy a podhodnoceno vitaminy. A dobrá zpráva na závěr? Prokázalo se, že sklenka červeného vína denně, je také ku prospěchu věci.

Zdroj: https://www.svetzeny.cz

Jak psychika ovlivňuje imunitu a co dělat pro zlepšení

Psychika zcela zásadně ovlivňuje funkci imunitního systému. Mentální klid, emoční bezpečí a odpočinek od stresu jsou stejně tak důležité, jako vitaminy, zdravá strava, slunce a pohyb na čerstvém vzduchu.

Imunita přímo souvisí s psychikou

Určitě jste si všimli, že když je člověk **psychicky vyčerpaný**, něco ho dlouhodobě trápí, zažívá opakující se stresy v práci nebo doma, je pak **častěji nemocný**, náchylnější k různým infekcím a déle se z nemocí zotavuje. Mohou za to biochemické procesy.

- Je vědecky doložené, že funkce imunitního systému přímo souvisí s psychickým stavem.

Chronický stres, deprese, psychické vyčerpání, vztahové i vnitřní konflikty výrazně oslabují naši imunitu. Funguje to naštěstí i naopak – dostatek odpočinku, klidu, příjemných emocí a harmonické vztahy naši imunitu posilují stejně jako vitamin D, pestrá strava a aktivní pohyb.

Kortizol potlačuje imunitní reakce

Tělo a duše pracují jako jeden celek a navzájem se ovlivňují. Ne náhodou je hlavní funkcí imunitního systému obrana organismu před nebezpečím v podobě antigenů a patogenů. Stejnou obrannou funkci má i nejstarší část našeho mozku, která zajištuje přežití.

Jakmile se dostaneme do situace, která je pro nás jakýmkoli způsobem ohrožující a nebezpečná, mozek spustí **produkci stresového hormonu kortizolu, který potlačuje funkci imunitního systému**. Stresem však není zdaleka jen příliš mnoho práce, ale i běžné každodenní situace, které v nás pocity ohrožení mohou vyvolat. Může jít o negativní zprávy z televize, nepříjemného souseda, neshody s partnerem či dětmi nebo “jen” naše vnitřní obavy a strachy.

- Na **emoční** rovině se pocity ohrožení a stresu mohou projevovat zvýšenou podrážděností, neklidem, vztekem, strachem, bezmocí či úzkostí.
- Na **tělesné** rovině se mohou projevovat staženým žaludkem a nevolností nebo naopak zvýšenými chutěmi na sladké, suchem v ústech, napětím na hrudníku, bolestí hlavy, šíje či zad.

Aktivně hledejte prostor pro regeneraci

Pokud tyto pocity přetrvávají a tělo nemá dostatek prostoru a času na regeneraci, což dělá právě klid a bezpečí, tak se psychické i tělesné symptomy mohou nejen zhoršovat a zesilovat, ale i díky vysoké hladině stresového hormonu kortizolu se výrazně snižuje i obranyschopnost organismu. Pro funkci naší imunity je tedy určující míra stresu a pocitu ohrožení nebo naopak míra bezpečí a klidu.

- V klidovém stavu se tělo vrací do hormonální rovnováhy, hladina stresových hormonů klesá, a tím se imunita zase dostává do normálního režimu.

A jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí?

Pokud si na sobě všímáte zvýšeného stresu, což je v současné době velmi běžné, aktivně pro sebe vyhledávejte klid a bezpečí. Míru stresu snížíte tím, že budete vyhledávat situace, činnosti, lidi, prostory, které ve vás budí pozitivní příjemné pocity a emoce. Ptejte se sami sebe, jaké jsou vaše zdroje klidu a bezpečí, každý je má totiž někde jinde.

- Může jít o pobyt v přírodě, v tichu samoty, poslech hudby, kontakt se zvířaty, pozitivně laděnými lidmi, při oblíbené činnosti, nebo v posteli s knihou. Pokud máte potíže mentálně vypnout, zkuste třeba i řízené meditace nebo relaxační hudbu.
- Jděte za tím, co vám dělá dobře a po čem se cítíte klidnější.

Omezte zdroje stresu a pocitu ohrožení

Zahrajte si na detektiva a vystopujte všechny své zdroje stresu a pocitů ohrožení v poslední době. **Všechny si je zapište** a zkuste se zamyslet nad tím, čemu se můžete zcela vyhnout nebo co můžete dočasně omezit. I kdyby to mělo být jen na určitou dobu, udělejte to. A zvláště pokud máte pocity a myšlenky typu, že si to nemůžete teď dovolit, že byste se přeci jen měli překonat a nějak to zvládnout.

- Respektujte své vnitřní hranice a nechoďte za hranu svých možností.

I to je pro organismus velký stres. A hlavně nejde se vystavovat stresu a zároveň se snažit být v klidu. Tohle totiž většinou děláme, že stresory neodstraňujeme nebo neeliminujeme, ale “jen” se snažíme dýchat, meditovat, cvičit, myslet pozitivně a dostáváme se tím ještě více do stresu, protože to nefunguje a my se přeci tak snažíme být v klidu!

- Raději si udělejte den nebo půlden volna, zrušte, co jste slíbili, omezte sledování negativních zpráv, vyhněte se nepříjemným lidem, udělejte si čas jen pro sebe nebo vyřešte to, co vás už dlouhodobě trápí a odkládáte to.
- Někdy stačí opravdu málo a uleví se hodně.

Nic tak strašného se neděje, ale necítím se psychicky dobře

To je možné. Někdy ani nemusíme mít žádné velké stresory zvenku, a i tak se cítit ve stresu a ohrožení. Většinou se jedná o naše vnitřní stresory, které dokážou potrápit úplně stejně jako reálné stresy zvenku. Může jít o naše úzkostné obavy, pocity nedostatečnosti, bolavé vzpomínky, nevyřešené vztahy, perfekcionismus, potřebu mít vše pod kontrolou, nelásku k sobě, nepříjemné vtíravé výčitky.
Pokud je vám to povědomé, vyhledejte psychologickou pomoc, choďte na terapie, nebo minimálně o svých trápeních začněte s někým blízkým a bezpečným mluvit.

- **Sdílené trápení je hned poloviční a někdy i pohled a zkušenost někoho jiného nás může nasměrovat tím správným směrem.**

Zdroj: https://www.vimcojim.cz

Pampeliškový čaj údajně ovlivňuje nádorové buňky natolik, že se do 48 hodin rozpadají

Krásné žluté květy, které máme spojené s přicházejícím jarem, lákají k přičichnutí a upletení věnečků. Věděli jste však, že mají nejen estetický charakter, ale i léčivé schopnosti? Naučte se s námi užívat pampelišky a ovlivnit tak dokonce i nádorová bujení.

Pampeliška lékařská

Tato rostlinka byla v dřívějších dobách používána našimi babičkami pro přípravu čaje, sirupů či dokonce pampeliškového medu. Označujeme ji jako včelařskou rostlinu. Pampeliška je významná léčivka. Sbírat můžete kořen před rozkvětem rostliny, listy, nať s kořenem či květy. Pampeliškové listy mají mírně nahořklou chuť. Z kořene lze po usušení vyrobit i hořkou pampeliškovou mouku. V některých zemích se listy používá k přípravě bylinkových salátů nebo k výrobě vína.

Proti rakovině

My se k této tradici znovu postupně vracíme a objevujeme léčivé vlastnosti pampeliškových květů a kořene. Dnes se již dokonce dozvídáme, že kořen pampelišky může pomoci pacientům s rakovinou. Vědci zjistili, že tento kořen má u některých lidí lepší účinek než chemoterapie, protože zabíjí rakovinné buňky.

Na zdraví

Kořen pampelišky na játra, listy na močák a klouby

- Podzemní část pampelišky se doporučuje v případech problémů s trávením. Tradiční asijská medicína hovoří o bylinné **podpoře jaterní funkce**. Pampeliška totiž napomáhá odstraňovat z organizmu toxiny, které se v lidském těle dlouhodobě hromadí jako produkt metabolizmu.

- Výtažky z kořene rovněž podporují **tok žluče** z jater. Zejména při zpracování těžkých tučných jídel má žluč vliv na tvorbu enzymů, které pomáhají zpracovávat potravu.
- To zdaleka není všechno. Že neslazený čaj, připravený z mladých listů pampelišky posiluje činnost ledvin a doporučuje se například **při zánětu močových cest,** ví snad každá správná kořenářka. Méně už je známo, že čaj z listů pomáhá nemocným s **revmatickými problémy**. Pitná kúra totiž zajistí vydatné prokrvení kloubního vaziva, podporuje látkovou výměnu a přispívá k celkovému zlepšení funkce organizmu. Lidé postiženi revmatizmem se při léčbě také shodují na podstatném omezení revmatických záchvatů.

Pampeliška se příznivě projevuje při zánětech močových cest a při ledvinových kamenech, zvyšuje též tvorbu a vylučování žluči. Má močopudné vlastnosti, čistí játra, pomáhá při alergiích a snižuje hladinu cholesterolu. Obsahuje velmi důležité vitamíny a minerální látky, jako je vitamin B6, thiamin, riboflavin, vitamin C, železo, vápník, draslík, kyselinu listovou a hořčík.

S novými výzkumy

Na katedře chemie a biochemie univerzity Windsor v Kanadě provedli výzkumníci nové pokusy, které se zaměřovaly na změnu pro pacienty s rakovinou. Podle výzkumů zjistili, že kořen z pampelišky účinně zabíjí rakovinné buňky bez negativního vlivu na jiné buňky v těle. Pampeliška ovlivňuje nádorové buňky a do 48 hodin je zabíjí bez útoků na zdravé buňky. Nakonec došli k závěru, že kontinuální léčba kořenem pampelišky může u některých vybraných pacientů zničit většinu rakovinných buněk. Díky neočekávaným výsledkům získali výzkumníci další podporu pro následné zkoumání této rostliny.

Pampeliškový čaj

Preventivně se doporučuje užívat čaj z květů či kořene pampelišky. Na tento blahodárný recept budete potřebovat:

- 8 květů z pampelišky
- 350 ml vody
- med či cukr

Uvařte vodu a přelijte ji přes pampeliškové květy. Nechte louhovat 5 minut a podle chuti přidejte med nebo cukr. Květy si můžete i nasušit a uložit na suchém a tmavém místě, abyste si čaj mohli připravovat po celý rok.

Čaj z kořene pampelišky

Budete potřebovat:

- 1 polévkovou lžíci praženého kořene pampelišky
- ½ lžičky mletého čerstvého zázvoru
- 1 semínko kardamonu
- 350 ml vody
- med či cukr podle chuti

Všechny ingredience kromě medu přivedeme k varu. Povaříme na mírném plameni asi 5-10 minut, stáhneme z plamene a přidáme med. Vývar z kořene pampelišky je hotov. Čaj si můžete obohatit i o skořicovou kůru či muškátový oříšek.

Pražení kořene z pampelišky

Abyste si mohli připravit vývar z kořene, je vhodné ho předtím dobře připravit. Nejdříve si vyhlédněte pampelišku a vykopejte ji i s kořenem. Květy můžete nasušit a listy použít do salátu. Získání kořene může být náročnější, jelikož má pampeliška dlouhé a velice pevné kořeny. Když kořen získáte, důkladně ho opláchněte, aby na kořenu nezůstal ani kousek hlíny. Jakmile máte čistý kořen na prkýnku, odstraňte malé kořínky a ten nejsilnější nasekejte na menší kousky a pražte v troubě na 150-200 stupňů po dobu přibližně dvou hodin. Můžete kořen také usušit v sušičce na 300 stupňů po dobu 10 minut. Nasušte si dostatečné množství kořene naráz, ať nemusíte každý týden provádět náročný sběr.

Kořen z pampelišky je překvapivě chutný. Zaskočte si na pole či louku a sesbírejte rostlinu, kterou mnoho z nás považuje za plevel a přitom příznivě působí na naše zdraví.

Prohlašujeme, že autoři ani provozovatel webu nepřebírají zodpovědnost za případné újmy způsobené využíváním léčebných metod v tomto článku. Ačkoliv jsou recepty, rady nebo léčebné metody v tomto článku psány s nejlepším svědomím autora textu, jejich použití je na vlastní nebezpečí a mělo by probíhat výhradně po konzultaci s vaším lékařem.

Zdroj: https://ceskozdrave.cz

https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/pampeliska-zatoci-s-revmatismem-vycisti-jatra

V Poodří žijí jen samci skokanů zelených, rozmnožují se podivným klonováním

Veškeří skokani zelení v povodí řeky Odry jsou samci. Může za to zvláštní rozmnožovací strategie, vajíčka také „kradou“ skokanům skřehotavým. Vyplývá to z dlouhodobého výzkumu týmu vědců z Akademie věd ČR a Ostravské univerzity. Takové populace čtyřnohých obratlovců nejsou jinde známy, uvedli experti. Výzkum však odhalil i další zvláštnosti. Výjimečný proces rozmnožování lze podle vědců sledovat právě na přelomu dubna a května.

„Po dvacetiletém sledování populací v povodí řeky Odry můžeme potvrdit, že veškeří skokani zelení zde žijící jsou výhradně samčího pohlaví, zatímco samičky zde úplně chybějí,“ uvedl vedoucí týmu Lukáš Choleva z Ústavu živočišné fyziologie a genetiky Akademie věd. Podle Cholevy tým tudíž zajímalo, jak takové populace vznikly a jak se bez samiček rozmnožují.

Vysvětlením byla takzvaná hybridogeneze – strategie rozmnožování využívaná některými organismy mezidruhového původu. A křížencem je právě i skokan zelený. Jeho rodičovskými druhy jsou skokan skřehotavý a skokan krátkonohý.

Genetické eso v rukávu

„Při tvorbě pohlavních buněk nedochází k výměně genetické informace mezi chromozomy otce a matky, jako tomu je například u nás lidí, avšak vzniklé pohlavní buňky jsou svou povahou klony, tedy genetické kopie jen jednoho z rodičů,“ popsala proces spoluautorka výzkumu Marie Kaštánková. U samců skokanů zelených v Poodří je pak pozoruhodné i to, že tvoří rovnou dva typy klonálních spermií, některé buňky nesou DNA jednoho rodičovského druhu, další druhého. Kvůli tomu, že nemají vlastní samičky, pak podle Kaštánkové zkoumaní skokani žijí pohromadě s jedním z rodičovských druhů, kterým je v Poodří právě skokan skřehotavý.

Příspěvek od p. Ing. Stanislava Tesaře z I. patra

Několik poznámek k historii a vývoji borovinské továrny

Když v letech 1931 – 1932 minulého století koupila zlínská firma Baťa borovinský areál, byla výroba obuvi na tu dobu již technologicky zastaralá a též koželužny nebyly ve vývojovém plánu firmy, neboť v té době je měl již ve zlínském areálu a z části měla firma Baťa vybudované koželužny i v Otrokovicích u Zlína.

Následně začal budovat i Borovinu, a to stavebně charakteristickými dvěma výrobními budovami, každou o pěti etážích. Pamětníci tvrdili, že za týden přibyla jedna etáž.

V té době byla postavena i budova kotelny, která byla památná svým heslem na čele budovy, čitelným při příjezdu od Třebíče a to znělo: ***Lidem myšlení, strojům dřinu.*** Později bylo zamalováno a vybudováním nové kotelny stará kotelna i s heslem zmizela.

Po znárodnění a sloučení s firmou DEKVA ze Stařečky byl podnik přejmenován na Závody Gustava Klimenta (ZGK). Podnik byl stále pod vedením Svitu Gottwaldov. Asi v padesátých letech minulého století byla v areálu podniku postavena budova barevny a mercevizace. Hlavní vchod do podniku byl stále na úrovni vchodu do punčochárny. Na tzv. „Spoláku“ byla jednak jídelna a hlavní bufet a v době pracovního klidu různé kulturní akce jako např. v neděli odpoledne akce pro mládež tzv. „Čaje“.

Velká změna nastala asi v roce 1960, kdy byl dostavěn a slavnostně otevřen kulturní dům. Odbývaly se v něm veškeré kulturní akce v roce, nejprve slavnou plesovou sezonou – Myslivecký, Rybářský, Sportovní, přes Šibřinky až do závěrečného koncertu borovinského orchestru, který nejprve řídil pan Walter Martínek a poté pan Syrový. Během roku zde byly různé estrády, kdy byl sál zcela zaplněný. Hlavní vstup do objektu závodu byl vytvořen v dnes již známé budově, chodili tudy chodci, vyjížděla auta a byly zde umístěny i razící hodiny. Následně byla přestavována budova, později nazývána jako „hrad“, kde bylo umístěno vedení jinak tehdy již samostatného podniku a též technické odbory pro výrobu v jednotlivých závodech. Určitý zlom nastal v roce 1966, kdy se začala stavět nová budova pro obuvnický závod tzv. “Experiment“. Už základové piloty vzbuzovaly úctu, neboť zasahovaly do hloubky 9 – 12 m, s ohledem na protékající potok. Budova pro obuvnickou výrobnu byla zprovozněna v roce 1969. Ještě pár slov o „nové kotelně“, kterou stavebně dozoroval opravdu odborník Ing. Jiří Němec. Pokud je mi známo, byla kotelna původně projektovaná jako uhelná, což bylo pro pracovníky dopravy, kteří zajišťovali přepravu uhlí, velmi namáhavé. V tomto období zpracoval návrh přidané vlečky do podniku pracovník investičního odboru ing. Josef Žampa, ovšem dle této studie bylo nutné vybudovat nákladnou mostovku. Řešením byla nabídka na pravidelnou dodávku topného mazutu. V této souvislosti bylo vybudováno nové vedení z borovinské vlečky, známé pod jménem „ropovod“. Zajímavostí jistě je, že potrubí bylo dvojité i s tepelnou izolací. Mazut aby tekl, musel být ohřátý na určitou teplotu.

Nesmíme zapomenout na firmou Baťa vybudovanou baťovskou kolonu, včetně mateřské školky, z období před 2. světovou válkou. Po válce byly postaveny domky u fotbalového hřiště, boroviňáky nazývané jako dvouletkové. Podnik i nadále budoval ubytování pro své zaměstnance např. vysoké budovy nad podnikem, bytovky stavěné ve dvou etapách na ulici Spojenců atd.

Pro zefektivnění výroby a to jak u punčochářů, kde pletárna závodu se stala zkušebnou nových pletaček, které vyráběl třebíčský podnik Západomoravské strojírny, později Elitex. Jak je mi známo, byla většina mechaniků pletárny velmi vysoce hodnocena montážními mechaniky z Elitexu. Ani obuvnický závod nezůstal pozadu., v 60 letech začalo budování střikolisovny, což snižovalo závislost na Svitu. Nejprve podpatky z problematicky zpracovatelného PA, načež řešením bylo použití Hps. Nadále pokračovalo výrobou patníků, podpatků na automatických strojích, výrobou pryžových podešví, které bylo spojeno s výrobou polotovaru nejdříve granulátu, později pásku. U tohoto stroje Desma byla práce poměrně náročná, podešve se vyjímaly ručně, pomocí háčků, přičemž teplota forem byla přes 200 stupňů Celsia. I nadále pokračovalo budování střikolisovny a to přes podešve PUR, až po výrobu tzv. skeletů. Ani hlavní výroba obuvi nezůstala pozadu, nejprve šicí dílna s automatickým odstřihem, přes automatické šití ozdob, imitace šití na svrškové obuvi atd. U spodkového kruhu bylo vrcholem té doby tzv. hnízdová výroba obuvi.

Ani technické odbory podniku nezůstávaly pozadu. Např. pro punčocharny byl uveden do provozu stroj na šití punčochového zboží, pod označením M6401,nebo dvoustranný motací stroj, který měl na svoji dobu mnohá pokroková řešení.

Z uvedeného krátkého výčtu je patrno, že co se týče pokrokovosti, zůstal v podniku baťovský duch.

Pan Milan Mašek

Klub ručních prací v naší hobby místnosti.

Klub trénování paměti .

Zahradní terapie.

První sportovní aktivita po téměř roční pauze.

„Mezigenerační soužití“ s dětmi z Mateřské školky Obránců míru .

DpS Koutkova

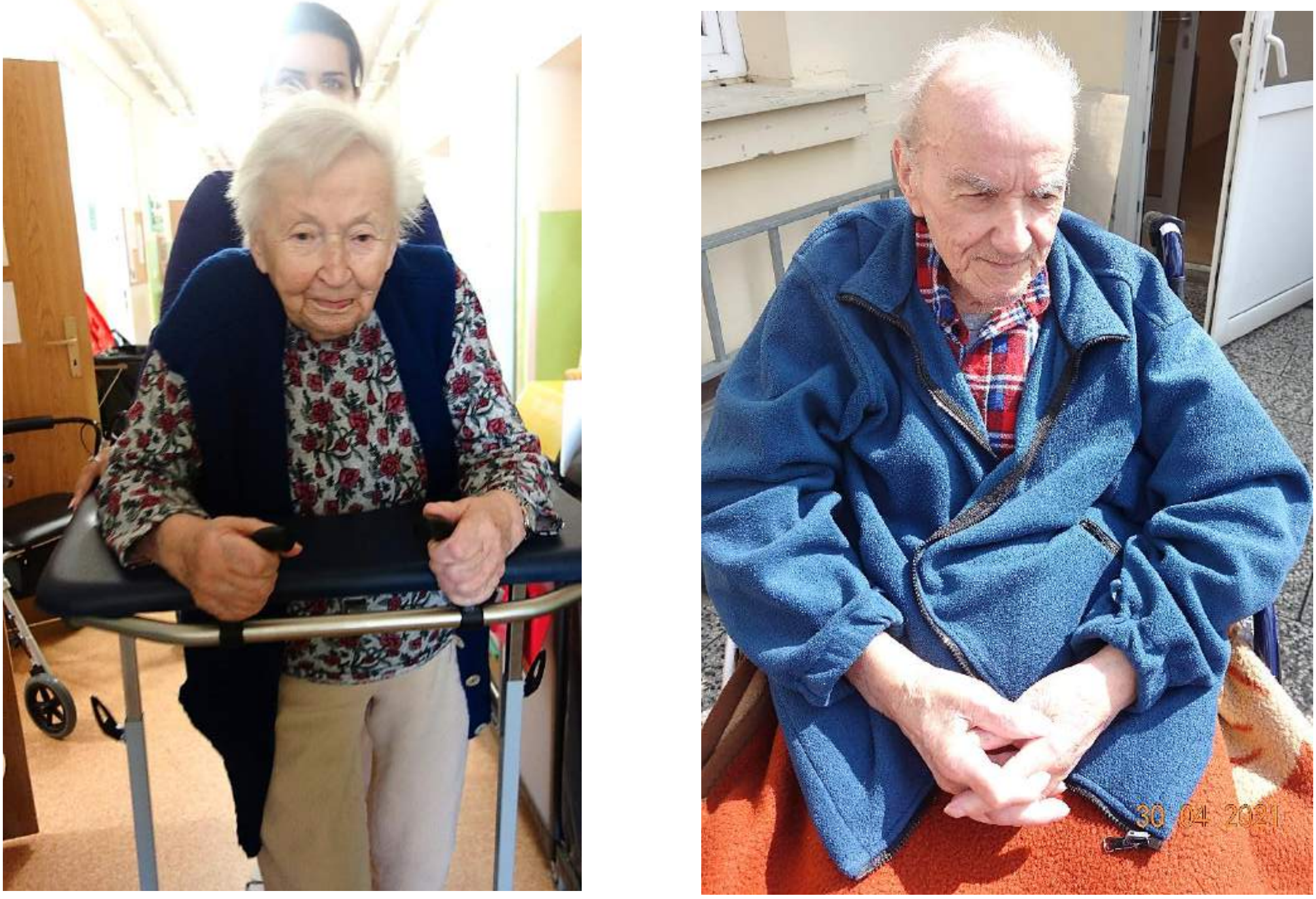
Je milé vědět, že na nás někdo myslí.

Malé ručičky
z MŠ Obránců míru
posílají velký pozdrav

Kavárnička. Hudba: paní Fialová a pan Švarc.

Kavárnička spojená s oslavou narozenin.

Kadeřnice k nám z důvodu pandemie už celý rok nesmí. Tak se do toho“obula“ některá naše děvčata z přímé péče. Výsledky stojí za to..



Rehabilitujeme i si užíváme sluníčka, trávíme čas společně

Květnoví oslavenci

Zahradu jsme si nejprve dali do pořádku a pak si opekli špekáčky, po roce konečně venku

Naše první taneční

A jistě ne poslední

Ve dnech 27. až 31.5. jsme pořádali ***Bleší trh,*** tolik oblíbený u našich klientů.

„Blešák“ se báječně vydařil.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří neváhali provětrat skříně, kredence a půdy a věnovali nám věci, které dál mohou udělat radost jiným.

Děkuji i klientkám – paní Mlejnkové, paní Bublíkové, paní Štěpkové, paní Hanákové a paní Novotné, které přispěli pomocí při úklidu „Blešáku.“

Humor našich předků:

Jak krásná prodavačka prodala polibek chytrému milionáři

Co se stane, když se krásná prodavačka setká s chytrým pohotovým milionářem? Jeden z možných výsledků takové schůzky vám přiblíží veselý příběh z roku 1912, který se prý tehdy odehrál v romantické Paříži.

Pařížské listy sdělují: Na nedávno uspořádaném dobročinném bazaru viděla rozkošná mladá krasavice slečna Beaumarché jíti kolem svého stánku mladého milionáře p. Fripona.

»Kupte ode mne také něco, pane Fripone!« volala na něj přívětivě a na svá slova dala nádavkem žhavý pohled svých čtveračivých očí, takže mladý milionář neodolal, aby se nezastavil.
»Ale, ctěná slečno, podívejte se jen na mého ubohého sluhu, je tak ověšen nákupem, že už nemohu nic naložit . . . Ano, kdybyste takhle měla na prodej hubičky ...«
»Ale ovšem, po 500 francích kus«, ochotně nabízela prodavačka.
»Zde je tisíc franků ...«
V tom okamžiku přivolala mladá dáma svou starou, ošklivou společnici slovy: »Dejte panu Friponovi dvě žádané hubičky!«
Okolostojící váleli se smíchy nad vtipností krasavice, ale hned na to byli veselostí přímo bez sebe, když mladý milionář se klidně obrátil k svému komorníkovi a poručil mu: »Jean, přijměte je!«

Rok 1920: Zdravotní testy pro první piloty? Dnes vám budou připadat k smíchu.

Úspěšné zdolání přísných zdravotních testů je dnes pro každého pilota nezbytnou podmínkou k tomu, aby mohl usednout za knipl letadla. V roce 1920 bylo ale testování zdravotní způsobilost u vojenských pilotů úplnou novinkou. Co a jak lékaři u nových zájemců o létání začali testovat?

Zkoušky pro piloty

Zkoušky zvláštního druhu nařídilo pro kandidáty vzduchoplavectví anglické ministerstvo pro vzduchoplavbu.

Zkoušky předpisuji zadržovali dech 69 vteřin, udržeti sloupec rtutí v trubici 50 vteřin, vydržeti státi se zavřenýma očima, vyplazeným jazykem a rukama předpaženýma a nezachvěti se při tom.
Kdo z kandidátů v této zkoušce obstojí, hodí se pro vzduchoplavectví.
Dále se vyšetřuje u anglických pilotů jejich zvyk kuřáctví a pijáctví. Pilot smí vykouřiti jen 10 cigaret nebo tři doutníky denně. Dále se vyšetřuje, spí-li pilot klidně, jaké má sny, jak naň působí jízda vlakem nebo lodí a netrpí-li závratí.
Zkoušky pilotovy jsou tedy dosti obsáhlé a předpokládají ovšem značnou sílu a zdatnost tělesnou a neotřesený systém nervový.

původně vyšlo: Lidové noviny - 1920, autor neuveden.

Zavzpomínejte

- Vzpomínáte si, odkud jste v době vašeho dětství čerpali vodu? Kde byla studna a jak vypadala? Měla pumpu? Do jaké nádoby jste vodu pumpovali? Měli jste v dětství dostatek síly pro obsluhu takové pumpy?
- Kde v kuchyni mívala maminka umístěné dózy na čaj a kávu? Dokázali byste popsat, jak vypadaly?
- Kde v kredenci stávaly hrnečky? Měli jste svůj vlastní? Jak vypadal? Používali jste na pití sklenice od hořčice nebo plecháčky? Jakou konvici na vaření vody jste měli? Pískala na znamení, že je voda uvařena?
- Jak vypadala cukřenka, kterou jste měli doma v době vašeho dětství? Kde obvykle stávala? Používali jste kostkový, nebo sypaný cukr? Kolika kostkami cukru jste běžně sladili? Jedli jste v dětství cukr i jako sladkost, když nebyl dostatek bonbonů?
- Měli jste doma vitrínu se svátečními skleničkami? Při jaké příležitosti jste je používali? Rozbili jste někdy nějakou vzácnou skleničku?
- Jaké nápoje pili rádi vaši rodiče? Jaké nápoje jste doma nabízeli návštěvám? Jaké nápoje nejvíce chutnaly vám?
- Chodili jste rodičům do hospody pro točené pivo? Čepovali vám ho do džbánku, nebo do bandasky? Upíjeli jste cestou domů?
- Byli jste někdy na chmelové brigádě? Kde to bylo? Prožili jste tam nějakou lásku jako z filmu Starci na chmelu?
- Měl někdo z vaší rodiny vinohrad? Měli jste možnost projít se po vinohradě či pobývat ve vinném sklípku? Vzpomínáte si na nějakou veselou historku, která se k pití vína váže?
- Vzpomínáte si, kdy jste poprvé ochutnali alkohol? Jak vám chutnal? Motala se vám hlava?
- Velkým módním hitem bývaly i skleněné nebo hliníkové sifonové láhve. Mívali jste tento sifon? Vzpomínáte si na plnění hlavice lahve bombičkami? Máte nějakou příhodu spojenou s používáním sifonu?
- Naučili jste se pít kávu? Při jakých příležitostech ji pijete? Vzpomínáte si na vůni kávy v prodejnách potravin, ve kterých za pokladnou stávaly strojky na její mletí? Používali jste tyto mlýnky, nebo jste si mleli kávu doma? Jak vypadal váš domácí mlýnek?

Doplňte dvě písmena na začátek a na konec a získejte tak smysluplná slova:

_ _EBNI_ _
_ _ ROB_ _
_ _ UKOVN_ _
_ _ VADLI_ _
_ _ HATST_ _
_ _ MARÁD_ _
_ _ UNEČNI_ _
_ _ VOV_ _
_ _ AKE_ _
_ _ TER_ _
_ _ RUŇ_ _
_ _ LI_ _
_ _ OMÍTAČ_ _
_ _ ZELÍ_ _
_ _ ELI_ _
_ _ LNIČ_ _
_ _ AKT_ _
_ _ NTR_ _
_ _ IČN_ _
_ _ TRN_ _

Vymyslete smysluplná slova různé délky a tvaru tak, aby bylo zachováno první a poslední písmeno.

M ________________ K

O ________________ E

Z ________________ Z

E ________________ O

K ________________ M

R ________________ A

O ________________ K

U ________________ Š

Š ________________ U

K ________________ O

A ________________ R

Z ________________ A

A ________________ D

H ________________ A

R ________________ R

A ________________ H

D ________________ A

A ________________ Z

Auto

Naše děti rády jezdí autem, mají to vlastně od doby, kdy v něm jako v jediném prostředku bez problémů usínaly. Zatímco v kočárku ječely, jako by je něco bolelo, postýlku nemohly ani vidět, aby se nezačaly vzpouzet, začaly zívat a mnout si oči. Jednou jsme se s nimi vydali na výlet k Proboštským jezerům, abychom se v letních měsících vykoupali. Jenže na přeplněném parkovišti jsme v pozdním odpoledni nemohli náš vůz najít. Najednou si ho starší Kačenka všimla, rozběhla se k němu, začala ho hladit po kapotě a na všechny strany vykřikovat: „Tebe já miluju, ty miláčku můj, už jsem se bála, že ses mi ztratil, to bych asi plakala a byla smutná. Už nikdy mi nic podobného nesmíš udělat..." Kolemjdoucí koukali a já v jejím divadelním představení přesně poznala, že používá moje slova, když se mi nedávno zatoulala v obchodním centru. Nakonec se ke mně přitočil pán, který Kačku celou dobu sledoval, a povídá mi: „Tak jí aspoň kupte zvířátko..."

Do pedálů

Poprvé jsme se vydali na rodinný výlet na kolech. Můj pětiletý syn, roční dcera, manžel a já. Dceru jsem měla ve vozíku, syn se s manželem předváděli vepředu a já se modlila, aby se jim nic nestalo. Dojeli jsme do vesnice, ve které jsme měli naplánovaný oběd, já se vydala Janičku přebalit a občerstvit. Ke klukům jsem se chtěla připojit později. Pomalu jsem se blížila a slyšela, jak se můj rozumbrada (myslím syn) baví s párem vedle. A kdybyste slyšeli, co jim vykládal, asi byste spadli pod nejbližší stůl stejně, jako se to málem stalo mně s dcerou v náručí. Dozvěděla jsem se totiž, že maminka „pravidelně šlape, jen to zatím ještě moc neumí, takže to nemá žádný výsledek". Obličeje páru byly neuvěřitelně kamenné a mě dodnes mrzí, že jsem je nezachytila na snímek.

Biodítě

Třídíme odpad. Já se ale rozhodla, že budeme totéž dělat i na dovolené v šumavském penzionu. Pečlivě jsme schraňovali PET láhve, a když se náš pobyt chýlil ke konci, vydali jsme se na druhou stranu vesnice ke kontejnerům, abychom vše vyhodili tak, jak se patří. Míša trvala na tom, že nám pomůže a že si láhve dá do kočárku pro panenky. Její pracovitost mě dojala a ráda jsem jej naplnila.

Cestou ke kontejnerům nás zastavila paní, která se dcerky ptala, copak to veze ve svém kočárku. Míša jí bezelstně odpověděla, že láhve. Paní koukla dovnitř a nevěřícně se zeptala, proč tam nemá panenku. Naše dcera jí odvětila: „My jsme chudí, víš, skoro bezdomovci, tak si musím hrát s láhvemi, na panenku moje maminka nemá korunky..." Málem jsem se hanbou propadla, pak mi ale došlo, že milou paní už nikdy neuvidím, takže mi to bylo trochu jedno. Jenže jsem se spletla. Cestou k penzionu nás paní doběhla a dala Míše úplně hnusnou a starou panenku. Dcera po ní skočila, jako by doma neměla svoje miminko, ani jednu barbínu a dojetím se skoro rozplakala. Já také – to, když jsem doma zjistila, že si v panence udělaly hnízdo nejen blechy, ale i vši, kterým se u naší Míši náramně zalíbilo. Následky, které jsme si tehdy z dovolené přivezli, jsem likvidovala týden a jedno vím jistě. I když to bude nevhodné a možná vůči jiným lidem bezohledné, moje dítě už nikdy do rukou žádnou „cizí hračku" nevezme ani náhodou.

Zákony matky Murphyové
Ke zjištění, proč se říká
„opačné pohlaví“, stačí ...

POMŮCKA: AALL, AEON, ARAAN, KAEA, UKIEL	ZÁSOBÁRNA	ATOL V SOUOSTR. VELKÉ SUNDY	1. DÍL TAJENKY	NĚM. AUTOMOBILKA	KNIŽNÍ ZKRATKA	TAHLE				
SCHOPNOST SÁNÍ										
PODZEMNÍ HROBKA							SPISOVÁ ZNAČKA	CITOSL. ÚDIVU	TAMTEN	COSI
KVANTOVÝ ZESILOVAČ ZÁŘENÍ						VĚK KARETNÍ BARVA				
NORSKÝ SPISOVATEL					POKRADMU NÁZEV HLÁSKY					
SPODNÍ ČÁST NÁDOBY				NĚM. ON NOVĚ			ZKR. KOMISE PRO ATOM. ENERGII OMASTEK			
	CHÓR	FANTAZIE DŘEVINY BEZ KMENŮ						VÁHAVÝ SOUHLAS 2. DÍL TAJENKY		
NEPŘÍTEL ROMŮ					SLŮVKO OŠKLIVOSTI NĚM. NOVÝ				STEH	SVĚTADÍL
STAVEBNÍ HMOTA						HAVAJSKÝ MYS POHYB PERA				
KŮŇ (BÁSN.)			CIZOPASNÍK VĚTROŇ				KRAJSKÝ NOHEJBALOVÝ SVAZ UMĚL. SLOH			
HRDINA				SCHOVATI STUPNĚ						
	SVAZEK OBILÍ	INIC. HERCE SOBOTY SOPEČNÉ MAGMA			ÚZKÉ ÚDOLÍ SLOVEN. POLNÍ MÍRA					
NASLOUCHADLO									BOHYNĚ (Z LAT.)	HLUBOKÝ ŽENSKÝ HLAS
3. DÍL TAJENKY						OLDŘICH ZKR. UNIVERZITY KARLOVY				
OBTÍŽNÝ HMYZ					JEZERO V POLSKU					
VĚCI (EXPRES.)					KOUT (KOVY)					

- Matka přijde do pokoje své dcery a najde jej prázdný, jen na posteli leží dopis. Se špatnou předtuchou ho otevře a začne číst text:

Milá maminko, je mi velmi líto, že jsem musela odejít z domova se svým novým přítelem. Našla jsem v něm pravou lásku. Měla bys ho vidět, jak je sladký se svým četným tetováním, piercingem a především jeho krásnou motorkou!
Ale to ještě není všechno, mami, jsem konečně těhotná, a Abdul říká, že budeme mít krásný život v přívěsu uprostřed lesa. Chce mít se mnou hodně dětí a to je taky můj sen.
Když jsem zjistila, jak mi marihuana dělá dobře, rozhodli jsme se tuto trávu pěstovat i pro naše přátele, když jim dojde heroin nebo koks, aby tak moc netrpěli. Mezitím doufám, že věda najde lék na AIDS, aby se Abdulovi trochu ulevilo, on si to opravdu zaslouží. Nemusíš mít strach, je mi už 13 let a umím se o sebe dobře postarat i sama.
Doufám, že Tě budu moci brzy navštívit, abys poznala svého vnuka.

Tvá milovaná Dcera

P.S. Nic z toho není pravda, jsem u sousedů. Chtěla jsem Ti jen říct, že jsou horší věci na světě než vysvědčení, které je v nočním stolku.
Mám Tě ráda

- Syn arabského naftového šejka se rozhodl studovat v České republice, konkrétně v Brně.

Po měsíci píše domů: „Brno je krásný, lidé jsou tu příjemní a vůbec moc se mi tady líbí. Jen se občas trošku stydím, když přijedu do školy svým pozlaceným mercedesem, zaparkuji u školy a potkám některého ze svých profesorů, jak vystupuje se šaliny…tak je to docela trapné.“
Za pár dní mu přijde šek na milion dolarů a krátká zpráva od rodičů: „Nedělej nám ostudu a kup si také tu šalinu.“

- Ptá se otec na třídní schůzce: “Je pravda, že náš syn mívá originální nápady?“

„Ano“, přisvědčuje učitel, „zejména v pravopise!“

- Pacient zemřel a lékař citlivě oznamuje tuto skutečnost pozůstalé manželce: „Paní, mám pro vás dvě zprávy. Jednu dobrou a jednu špatnou. Nejdříve tu dobrou.

Vysoké horečky vašeho manžela už klesly.“

- Pacient se ptá doktora: „Pane doktore, hodlám se oženit. Je pravda, že ženatí muži žijí déle?“

„To ne, jen se jim ten život zdá nekonečně dlouhý.“

- Je pozoruhodné, jak málo navštěvují hypochondři zubního lékaře.

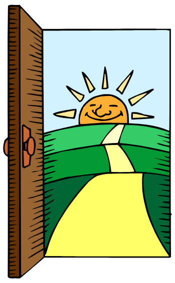
V červnu oslaví své narozeniny:

paní Smutná Květoslava
paní Paučeková Jarmila
pan Vrbka Jan
paní Berounová Marta
paní Pachlová Marta

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

Vítáme nové obyvatele

paní Nováčkovou Marii
paní Křivánkovou Marii
pana Jalůvku Antonína
paní Krátkou Zdeňku
paní Koptovou Jarmilu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Outulná Anděla
paní Svobodová Marie

V červnu oslaví své narozeniny:

paní Marta Charvátová
paní Marie Klementová
paní Jaroslava Novotná
paní Ludmila Sáblíková
paní Božena Řezníčková
paní Marie Štěpková
pan Pavel Feldbábel
pan Milan Mašek
pan Lubomír Nahodil
pan Lubomír Kolínský

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

Vítáme nové obyvatele:

Paní Helenu Plchovou

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:
Paní Jaroslava Novotná

- **Žaludeční vředy nevzniknou tím, co jíte Vy,**
  ale tím, co žere Vás.

- **Co k tobě patří, neztratíš.**
  Co k tobě nepatří, neudržíš.

- **Nesnaž se být úspěšný, snaž se být člověkem, který má hodnotu.**

- **Nečekejte na zázraky. Celý váš život je zázrak.**

Albert Einstein.

- **Jsem vděčný všem, kteří mi řekli NE. Protože díky nim jsem to zvládl sám.**

- **Člověk, který nedělá chyby, je člověk, který nikdy nedělá nic.**

- **Předtím než si diagnostikujete depresi a nízké sebevědomí, ujistěte se, prosím, že nejste obklopeni blbci.**

Sigmund Freud

- **Slabí lidé se mstí.**
  Silní lidé odpouštějí.
  Moudří lidé ignorují.

- **Je lepší kráčet sám, než v davu, který jde špatným směrem.**

Herman Siu

Koutkova - Kubešova

Redakční rada:
Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Zettelmannová Svatava
(zaměstnanci domova)
Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

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