

**DOMOV
PRO
SENIORY**

HEŘMANŮV MĚSTEC



CERTIFIKOVANÝ DRŽITEL

U NÁS DOMA

Ročník XX číslo 2 únor/2014 www.domov-hm.cz

Naši mazlíčci



Betynka, Lucka, Pepík, ...

Obsah

Slovo na úvod	2	
Informace z Domova	3	
Topíme v krbu	3	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili ze zaměstnanců.....	3	
Mléko a mléčné výrobky	4	
Informace z ošetřovatelského a zdravotního úseku	6	
Stanice A – Příběhy, které píše sám život.....	6	
Stanice B – Milý společník.....	7	
Stanice C – Není zima jako zima	7	
Stanice D – Krtek obecný.....	8	
Stanice E – Bylinky podle zvěrokruhu.....	9	
Aktivizace	10	
Aktivity Veronika – Království mašinek	10	
Aktivity Hanka – V šicí dílně máme myši	10	
Aktivity Alena – Zábavná beseda s kouzly	11	
Žako šedý	11	
Rozhovor s paní Mirkou Bečkovou	13	
... a na co se můžete těšit?	14	
Sociální úsek	15	
Informace, která vás bude zajímat	15	
Koho jsme přivítali, s kým jsme se rozloučili	15	
Zajímavost	16	
Mazlíčci z první republiky na zámku za knížete pána.....	16	
Trénujeme paměť	18	



Slovo na úvod



Událostí měsíce února jsou bezesporu **XXII. zimní olympijské hry**, které se budou konat 7. až 23. února 2014 v ruském přímořském městě Soči.

Hry budou organizovány ve dvou centrech, v pobřežním městě Soči a v horském středisku Krasnaja Poljana. Jedná se o druhé olympijské hry pořádané na území

Ruska a o první zimní olympiádu v Rusku. Na olympiádu se kvalifikovalo téměř 90 zemí. Vstupenky stojí neuvěřitelných 15-26 tisíc korun. Po skončení olympijských her se budou na stejných sportovištích konat i Zimní paralympijské hry 2014.

V porovnání s předchozími hrami ve Vancouveru 2010 se bude rozdávat 98 sad medailí, tedy o 12 více.

Odhaduje se, že hry budou stát přes 50 miliard dolarů, tedy pětikrát více než



původní odhady olympijského výboru a více než dvojnásobek nákladů předchozích her v Londýně. ZOH v Soči tedy budou nejdražšími olympijskými hrami v historii.

První olympijské hry se uskutečnily v roce

776 př. n. l. v řecké Olympii. Konaly se k počtě boha Dia. Pozůstatky Olympie byly v průběhu 19. a 20. století odkryty a zpřístupněny veřejnosti. Jsem ráda, že jsem při své loňské dovolené měla možnost

Olympii, svatostánek antického Řecka, navštívit a prohlédnout. Moderní olympijské hry pak založil Piére de Coubertin, který má v Olympii svůj pomník.

Do Soči pojede 85 našich reprezentantů. Olympijské hry se vždy konaly v době míru a veškeré boje byly přinejmenším pozastaveny. Věřme, že avizované útoky teroristů jsou jen planou hrozbou. Držme našim sportovcům palce, ať se jim podaří dosáhnout co nejlepších sportovních výsledků a ať domů přivezou co možná nejvíce olympijských medailí. Těšme se na skvělé sportovní zážitky alespoň u televizních obrazovek.

Marie Málková, ředitelka



Informace z Domova

Zatopili jsme v krbu

Tento měsíc se sešel výbor uživatelů místo salonku v zámecké besedě. Bylo to zasedání trochu výjimečné, protože po mnoha letech se v krbu besedy rozhořel oheň, jako za časů



knížete Kinského. Dlužno dodat, že sváteční atmosféra byla poněkud zastřena pronikavým kouřem, který z nějakých důvodů nedbal svých povinností odcházet komínem (který mu zřejmě po takové době již byl cizí) a drze pronikal i do vzdálenějších míst Domova. I přes tuto nepříjemnost to byl hezký zážitek a určitě posezení u plápolajícího ohně zopakujeme, musíme však použít pěkně vyschlé dřevo. V našem Domově je mnoho krbů a hlavně

nádherná zámecká kamna. Nelze v nich však topit, jelikož jejich komíny nejsou prohlédnuté odborníkem. Komín krbu v besedě byl řádně zkontrolován a byly z jeho blízkosti odstraněny dřevěné prvky (trámy, prkna), které by mohly vzplanout.

Markéta Jirásková



Na začátku nového roku 2014 nastoupil do zaměstnání jeden zaměstnanec, a to dne 2.1. do kuchyně nový kuchař **pan Roman Vacek**.

Zaměstnání ukončili k 31.12.2013 tři zaměstnanci, kteří měli pracovní poměr sjednaný na dobu určitou – paní Martina Břízová, paní Mária Písařová a pan Josef Janata.

Lenka Novosádová

Mléko a mléčné výrobky

Mléko je základním zdrojem výživy hlavně pro mláďata, která tím získávají potřebné protilátky a vitamíny pro upevnění své imunity. V dospělosti ne všichni lidé dokáží mléko strávit. U části z nich tato schopnost zaniká nebo je omezena. Dotyčným pak je od určité dávky z mléka špatně nebo trpí nadměrnou plynatostí a průjmy, trpí zejména intolerancí laktózy – velikost dávky pak závisí na podílu zkonsumovaného mléka na celé stravě a osobních dispozicích.



O mléku je rozšířena pověra, že jeho konzumace zvyšuje sekreci hlenu. Vědecké studie dokazují, že v případě, kdy člověk není alergický na mléčné produkty, tento efekt nenastává.

Mléko má velmi vysoký obsah vápníku a je tedy široce přijat názor, že mléko je jeho hlavním zdrojem. Ještě větší obsah vápníku mají už jen další mléčné výrobky jako sýry a bílé jogurty, dále fazole a ze všeho nejvíc mák. Mléko obsahuje dále fosfor, draslík, hořčík, sodík, chlór, síru i řadu stopových prvků. Mléko má velmi málo železa, proto dlouhodobá výhradně mléčná strava by vedla vždy k chudokrevnosti. Mléko obsahuje i řadu vitamínů – B2, B12, B6, A, E, K i malé množství vitamínu D a C. Jejich obsah závisí na způsobu krmení dojníc a způsobu jejich života.

S mlékem se setkáváme v různých podobách. Může to být čerstvé mléko, zkyslé mléko, sušené mléko, apod. Rostlinnými náhražkami kravského mléka jsou sójové mléko, rýžové mléko, mandlové mléko...

Zpracování mléka

Mléko se pro lidskou výživu upravuje klasickou pasterizací (v případě mléka se jedná o zahřátí na cca 61,5 °C, mléko je pak vhodné pro krátkodobé skladování) nebo ultravysokým záhřevem UHT (částečná chemická změna, při aseptickém balení možnost dlouhodobého uchování při pokojové teplotě). Mléko se zpracovává na mléčné výrobky jako jsou smetana, máslo, jogurt, sýr, tvaroh, syrovátka, laktóza, sušené mléko a mnoho jiných potravinových přísad a průmyslových produktů.

Jogurt

Jogurt je mléčný výrobek, při kterém se v mléce po 4–8 hodin nechávají při teplotě asi 40 °C vyvíjet bakterie, které procesem zvaným kysání přemění cukr (laktózu) na kyselinu mléčnou. Jogurt působí blahodárně na střevní mikroflóru člověka a je spolu s acidofilním mlékem nejvýznamnější probiotickou potravinou. Jogurty dělíme dle obsahu tuku a dále na bílé (bez příchutě) a s ovocem.



Sýry

Sýr se vyrábí srážením mléka syřidlem nebo kyselinou mléčnou. V některých případech může být ke srážení mléka použita i kyselina, jako vinný ocet nebo citrónová šťáva. Používá se mléko kravské, ovčí, kozí. Různé druhy a příchuti sýrů jsou výsledkem použití mléka různých savců nebo

různým procentem tuku v sušině. Dále použití určitých druhů bakterií a plísní nebo různou délkou zrání a jinými postupy při zpracování. Další faktory zahrnují skladbu potravy zvířat a také přidávání chuťových přísad jako jsou bylinky nebo koření. Chuť může být ovlivněna také pasterizací mléka.

Druhy sýrů

- čerstvé sýry – mají konzistenci podobnou tvarohu
- měkké sýry – zrají krátce, obsahují menší množství vody a tuku
- plísňové sýry – bílá plíseň na povrchu nebo modrá uvnitř obsah tuku 40 – 60%
- polotvrdé sýry – zrají déle, dobře se krájí, obsahují méně vody
- tvrdé sýry – zrají dlouho, nízký obsah vody, obsah tuku až 50% dobře se strouhají
- tavené sýry – vyrábí se z jednoho nebo více druhů sýrů (tvrdých i měkkých) pomocí tavících solí. Jsou trvanlivé, většinou různě dochucované a obsahují 30 až 50% tuku. Nejsou vhodné pro častou konzumaci z důvodu přítomnosti tavících solí

Dle obsahu tuku v sušině

- vysokotučné – nad 60 %
- smetanové – 50-60 %
- plnotučné – 45-50 %
- polotučné – 40–45 %
- nízkotučné – do 10 %- 30%



Mýtem, který panuje v souvislosti s jogurty je přeceňování obsahu vápníku. Mnoho lidí se domnívá, že sní-li denně jeden jogurt, má z hlediska příjmu vápníku splněno. Jedno balení jogurtu o hmotnosti 150 g však dodá organizmu maximálně 180 mg vápníku, což je necelá čtvrtina doporučené denní dávky. Je tedy zapotřebí čerpat vápník ještě z dalších zdrojů, jakými jsou sýry, nebo kysané mléčné nápoje. Obsah vápníku v jogurtech nesouvisí s množstvím tuku v mléčném výrobku. Jediné v čem se liší, je množství vitamínů rozpustných v tucích.

Pro konzumaci jsou doporučovány jogurty středně tučné tzn. s obsahem tuku do 4%. Nízkotučné jogurty mají nižší obsah vitamínů rozpustných v tucích – A, D, E.

Vstřebávání vápníku probíhá v organismu při nočním spánku. Pokud chceme předcházet osteoporóze (odvápnění kostí), je vhodné zařadit do jídelníčku potraviny bohaté na vápník nejlépe k večeři. Největším zdrojem vápníku v mléčných výrobcích jsou tvrdé a polotvrdé sýry (Ementál, Eidam, Čedar).

Zakysané mléčné výrobky – kefir, kyška jogurty jsou vhodné konzumovat při překyselení žaludku (pálení žáhy), protože pomáhají neutralizovat žaludeční kyseliny.

Mléko a mléčné výrobky mají svou nezastupitelnou roli ve výživě člověka pro svoji nutriční hodnotu. Pokud není problém se snášenlivostí, je vhodné je pravidelně zařazovat do jídelníčku. Ve vyšším věku volíme středně tučné výrobky, aby nedocházelo ke zvyšování hladiny krevních tuků.

Adéla Zachová, nutriční terapeutka

Informace z ošetrovatelského a zdravotního úseku

STANICE A

Příběhy, které píše sám život

Vzpomínky na dětství nás provázejí celým životem. Jsou jako kniha, ve které můžeme obracet listy nazpět. Moje dětství bylo opravdu krásné díky rodičům, kteří si mě přivlastnili. V malé vesnici nedaleko Rožnova pod Radhoštěm stával domek se zahradou a s menším hospodářstvím. Bydleli v něm manželé, kterým ke štěstí chybělo, že dlouho nepřicházelo nic do kolébky. Jednou si čistě náhodou přečetli inzerát v novinách, že Domov pro opuštěné a osiřelé děti v Opavě hledá náhradní rodiče. V tomto domě mě zanechala moje vlastní matka hned po narození. Já jsem se prý na svého adoptivního otce smála a právě proto si z mnoha dětí v domově vybrali právě mě. Domů mě pak ve věku osmi týdnů vezl vlakem v prostorné nákupní tašce. Tento svůj příběh znám z vyprávění a ústřížek z novin jsem měla dlouho ukrytý na památku.

Otec pracoval jako četník, často nemíval lehkou službu. Doma pak cvičil pro svoje povolání hlídací psy. Maminka se starala o hospodářství a šila doma oděvy na zakázku. Jako malá jsem u ní často sedávala, vyprávěla mi pohádky a různé příběhy. Později mě chtěla učit ručním pracím, měla se mnou trpělivost. Mě však více zajímalo, co dělají domácí zvířata, jestli jsou venku kamarádi, zda-li kluci v blízkém lesíku objevili hnízdo divokých včel. Les nabízel mnohá dobrodružství, borůvky a jahody chutnaly znamenitě, stejně jako hroznové víno otrhané v zahradě pana učitele. Vzpomínám na pěkné dny prožité na břehu řeky Bečvy, kam jsme chodily s maminkou prát prádlo. Prádlo jsme nejprve vyvařily na ohni v kotlíku, praly na valše a máchaly v řece. Oběd jsme si také vařily na ohništi. Zajímavé bylo stloukání másla v máselnici. Máslo i podmáslí výborně chutnaly. Chleba si samozřejmě zadělávala maminka také sama. Péct jsme ho odnášely do sousední chalupy do pece, tam bydlela teta Cilka, maminčina sestra. Z chlebového těsta se daly připravit i různé koláče sypané kmínem, solí nebo s jablky. Byla to pochoutka. Ani v době války jsem nikdy neměla hlad nebo nouzi. Za to vděčím svým náhradním rodičům. Maminka, ta uměla snad všechno, starat se o hospodářství, výborně vařit, zavářet a péct, šít oblečení, pěkně tancovat, malovat krásné květy na sklo. Později pracovala v nedalekých sklárnách. Při tom všem mě dovedla poskytnout všechnu péči a lásku, která mě po narození byla upřena. Léta plynula, přišel čas, kdy jsem se měla vdávat. Maminka zemřela necelý týden po mé svatbě a já jsem vstoupila do života, ve kterém nebylo vše tak snadné jako moje dětství...

Podle vyprávění uživatelky našeho domova napsala Vlasta Růžičková

STANICE B

MILÝ SPOLEČNÍK

Téměř každý, kdo prochází chodbou na stanici B, si jistě všimne klece, ve které je milý barevný ptáček. Bydlí zde andulka, která uživatelům zpříjemňuje pobyt v Domově. Uživatelé se zde často zastavují a těší se pohledem na našeho Pepíka.



Papoušek vlnkovaný čili andulka je doma nejčastěji chovaným ptáčkem, původním domovem je Austrálie. Jeho povaha si každého získá. Andulka sedící na rameni a brebentící je milým, chytrým a hravým společníkem, přináší dobrou náladu. Díky krásnému zbarvení i milé a přátelské povaze jsou andulky nejoblíbenějšími malými papoušky. Původní, přirozené zbarvení papoušků vlnkovaných (*Psittacus undulatus*) je jasně zelené, ale dlouholetým chovem bylo vyšlechtěno mnoho barevných mutací. Andulky se dožívají až 14 let, vyžadují tedy péči a společnost po dlouhou dobu – i to je třeba před jejich pořízením zvážit.

Co andulkám chutná a prospívá? V přírodě se andulky živí semeny trav, rády také zalétají na dozrávající pšeničná pole, jídelníček si zpestřují ovocem. Základ krmení tvoří speciální směsi pro andulky nebo krmivo pro drobné exoty, v němž by nemělo chybět proso, senegalské proso, loupaný oves, lesknice a semínka lnu. Zcela nevhodné jsou kapusty, fazolky a další nadýmavá zelenina, citrusy či avokádo, samozřejmě i sladkosti, pečivo, jakékoli zbytky ze stolu.

Andulky mají rády, když na ně jejich lidé mluví. Pozorně naslouchají, slova a věty pak opakují. Důležitá je trpělivost a laskavost. Každý papoušek se však mluvit nenaučí, ale bude rád opakovat třeba pískané melodie.

Na závěr tedy jen pár slov: těšte se z přítomnosti tohoto milého ptáčka stejně tak, jak on se těší z lidské společnosti. Snažte se přispět k jeho spokojenosti, nesnažte se mu přilepšit zbytky jídel, spíše mu ublížíte. Je o něj denně postaráno, Mirka z aktivit se o něj pečlivě stará.

Jana Kubů

STANICE C

Není zima, jako zima...

Teploty nad nulou a slunečné počasí... mírná zima v posledních dnech těší nejen nás lidi, ale i zvířata. Například v pražské zoologické zahradě se z teplého počasí radují hlavně sloni. Mohou ve venkovních výběžích trávit více času, než by tomu bylo v případě mrazů nebo deště. Venku se prohánějí různé druhy teplomilných kopytníků a zazimovaní nejsou ani

někteří ptáci. Na čerstvém vzduchu jsou například drobní buvoli anoa nebo africké druhy antilop. A probouzí se i rostliny v botanické zahradě v pražské Troji.



Počasí v Česku v těchto dnech spíše připomíná jaro než kalendářní zimu, což dokazuje i pohled do statistik. Například loňský rok patřil k nejteplejším za posledních 130 let. Průměrná kombinovaná teplota zemského povrchu a moří dosahovala hodnoty 14,52 stupně Celsia, což je o 0,62 stupně víc, než byl průměr za celé 20. století. A zatím, co my si zde užíváme sluníčka a příjemných teplot, turistům, které zima od cesty po krásách Ameriky neodradila,

se naskytl vskutku jedinečný pohled. Padly tu stoleté teplotní rekordy. Místy bylo naměřeno dokonce -45 stupňů Celsia. Extrémní mrazy tak proměnily i Niagarské vodopády v dokonalé ledové království.

A co nás čeká v dalších dnech a týdnech? Podle Českého hydrometeorologického ústavu by nás mráz měl potrápít jen pár dní a pak by se teploty opět měly pohybovat nad bodem mrazu a s minimem srážek.

Magda Kudrnová

KRTEK OBECNÝ

STANICE D

Letošní zima je příliš mírná a tak se daří krtkům v parku a na zahradách. A tak bych vás chtěla blíže seznámit s krtkem obecným.

Jistě jste si všimli, kolik přibylo krtin v parku u zámku. Krtek je černavě hnědý savec, který váží přibližně 80g. Denně spořádá červů přes jednu polovinu své váhy. O krtcích panuje mnoho mýtu, že jsou slepí. Není to však pravda. Opravdu vidí. Má sice zakrnělé oči a vidí velice slabě, ale přesto je schopen vnímat své okolí. Svým způsobem krtek vlastně není škodlivý, protože se živí různými druhy hmyzu, ale jeho projevy - kopečky hlíny se nikomu nelíbí. Navíc když vám zreje zahradu, budete po ní chodit a zem pod vámi se bude propadat, což není zrovna dobré.



Krtek se živí hmyzem a žížalami, přes zimu přežívá ve své noře, kde si přes léto nastřádá dostatek potravy, aby přežil celou zimu. K lovu používá výhradně hmat, sluch a čich. Nepříjemnosti, které jsou krtkem způsobeny - vyvýšení půdy (krtiny), propadání země, narušení kořenů rostlin. U okrasných zahrad je to velmi nepříjemné. Krtek obecný je chráněný.

Jak se zbavit krtka? Jsou k dispozici pasti na chytání živých krtků, které by měly být používány se stejnou opatrností, aby se zabránilo kontaminaci lidským pachem, nebo použít ostříhané vlasy, které krtka odpudí. S krtkem je to složité, i když ho dostanete z jednoho místa, tak za chvíli je na jiném místě. Dále se používají zvuková zařízení v blízkosti nor. Mohou být umístěna elektronická nebo mechanická zařízení, která vydávají zvuky nebo vibrace, aby odpuzovala krtky.

Snad jsem vás trochu seznámila s krtkem obecným, který nám na zahradě a v parku vadí nejvíce. Škoda, že se více nadržuje na loukách, kde nám nevadí a neškodí.

Dana Lášková

STANICE E

BYLINKY PODLE ZVĚROKRUHU na pokračování

K Býkovi patří podběl

Jeho zdraví bývá obvykle záviděníhodné. Ovšem dobrému jídlu a pití Býk nikdy neodolá, a tak mívá trávicí problémy. Pomůže mu odvar z artyčoku.

Moc nechutná, ale pomáhá! Na choroby krku, které dovedou Býka potrápit, se osvědčil podběl. Uvařte z něj čaj, přidat můžete jitrocel.

Ideální bylinkou pro Býka je taky petržel. Působí jako mírná rostlinná dezinfekce, navíc předchází zadržování vody v organismu, které je u Býků hodně časté.

Blížencům voní konvalinka

Pozornost by měl každý Blíženec věnovat nervům. Staré recepty radily na rozčilování, které je jeho věrným průvodcem, popíjení odvaru z květů konvalinek v bílém víně – ovšem konvalinka je problémová, a proto bude lepší kozlík lékařský.

Při onemocnění dýchacích cest jsou ideální sádlové obklady na prsa. Lněné semeno, jehož odvar se používá při trávicích potížích, může Blíženec pít i při kašli. Aby čaj chutnal, musí si ho přisladit a přidat plátek citronu.



Rakovi pomáhá zázvor

Veškeré jeho psychické propady se odrážejí na stavu jeho žaludku. Rak navíc mívá pomalejší látkovou výměnu, takže většinou tahá pár kilo navíc.

Ve starším věku mívá problémy s tlakem a Račice trpí hormonální nerovnováhou. Aby se jeho metabolismus pohnul, spolehlivě zabírá zázvor. Může si ho přidat špetku do čaje, sušený zázvor se dá také zalít horkou vodou, osladit medem a popíjet. Pro zrychlení látkové výměny je vhodný mátový čaj. Gynekologické problémy zvládne odvar z měsíčku lékařského nebo kontryhele.

Aktivizace

Aktivity Veronika

Království mašinek

V Pardubickém zámku jsme 9. ledna 2014 navštívili výstavu modelů vláčků a mašinek pod názvem „Království mašinek“. Naše výprava výletníků čítala osm členů. Oči se leskly všem,

přestože nejsme už dávno dětmi. Precizní práce, kterou je na modelech vidět, vyžadovala od jejich autorů jistě mnoho stovek hodin soustředění a času. V obrazových panelech, které doprovázejí výstavu, jsme zahlédli i parní lokomotivu „Pětikolák, Vanovka, Pukl“ ze 60. let z Heřmanova Městce. Na závěr výstavy jsme si společně zkusili složit velké dřevěné puzzle, které zde mohl skládat každý, kdo měl zájem. Nikdo nezapřel sportovního ducha a skládali všichni.



Veronika Kumperová

Aktivity Hanka

V šicí dílně máme myši

Jsou v košíčku, v poličce, na stole a občas i na zemi. Koukají černýma očima a vystrkují červené čumáčky. Nepiší a hlavně nic nežerou, jsou totiž plyšové. A jak se tam vzaly? Nastříhali jsme barevné kousky látek, sešili, vycpali je vatelínem a domalovali oči a čumáčky. Docela dobře se nám množí a už jich máme plnou krabici. Můžete se na ně přijít podívat a určitě se pobavíte tak, jako my při jejich výrobě.



Hana Zítová

Pranostika na únor - Únor teplý - březen chladný, únor studený - srpen horký.

Aktivity Alena

Zábavná beseda s kouzly

Ve čtvrtek 23. ledna jsme v Rytířském sále přivítali sympatického kouzelníka a mága Pavla Kožíška. Ještě než program začal, prohlédl si pan Kožíšek se zájmem a s neskrývaným obdivem zámecké interiéry – besedu, salónek, knihovnu... Kouzelnické vystoupení začalo zkouškou postřehu obecnstva a pan Kožíšek zapojil do triků s kartami, pětisetkorunovou bankovkou a s rohlíky i s šátky také nás – diváky. Nechyběly zde ani děti, které nadšeně spolupracovaly a za odměnu dostaly právě

kouzelnické pexeso. Pan Kožíšek vyprávěl, že se ke své profesi dostal vlastně úplnou náhodou, když mu knihovník vnutil knihu o kouzlení a jeho tak zaujala, že začal triky zkoušet a později se tímto oborem hlouběji teoreticky zabývat. Tři roky strávil v Japonsku a podělil se s námi o své zážitky a zkušenosti z pobytu v této zemi. Publikum, obzvláště jeho dětská část, už ale nedočkavě čekalo na další kouzla a tak pan Kožíšek ještě několik triků předvedl. Pozval nás také na představení do svého Divadla kouzel v Líbeznicích u Prahy.

Alena Tučková

Tématem únorového časopisu jsou „naši mazlíčci“, jak jste si již na titulní stránce mohli přečíst. Celým číslem se toto téma prolíná. Jedním z nejvýraznějších je papoušek žako, který se jmenuje Bety a sídlí na hlavní chodbě v 1. patře.

Žako šedý

Papoušek šedý – žako patří mezi nejoblíbenější papoušky pro svoji schopnost napodobovat zvuky a slova. Zbarvení je proměnlivé od světlé až po černošedou. Na ocasních perech je nepřehlédnutelná červená barva. Žako se dožívá až 50 let. Dorůstá do 30-40cm. Váží přibližně 400-600 g. Volně v přírodě se vyskytuje v Kongu, Libérii a Ugandě.



[Intelligence a napodobovací schopnosti:](#)

Přestože objektivní srovnávání inteligence zvířecích druhů je velmi obtížné, papouškovití se považují za jedny z nejinteligentnějších ptáků. Zvláště žakové jsou známí svými schopnostmi učit se. Zřejmě se tato schopnost patrně vyvinula v důsledku spolupráce při obstarávání potravy na zemi v domovské střední Africe.

Mnohokrát zveřejněné experimenty se žaky chovanými v zajetí, prokázaly, že tito papoušci si dokážou spojovat lidská slova s významy, nebo alespoň do určité míry. V každém případě není pochyb, že žakové a jiní papoušci (zvláště arové a kakaduové) spolu s krkavcovitými (vrány, havrani a sojky), jsou v porovnání s ostatními ptáky vysoce inteligentní.

Život v přírodě: žije sám, v párech nebo malých skupinkách, v savanách, v lesích nebo v otevřené krajině.

Potrava: směs pro velké papoušky, semena, ovoce a zelenina, zelené krmivo, nezralá kukuřice, tvaroh, vařené maso, kompoty, větvičky k okusování.

Papoušek šedý žako se vyskytuje ve dvou poddruzích:

- Žako kongo
- Žako liberijský

Žako kongo je větší pták se světle šedým peřím, tmavočerveným ocasem a černým zobákem. Poddruh žako liberijský je menšího vzrůstu, má tmavší černošedé zbarvení, tmavě kaštanový ocas a světlejší zobák.

Žako jako domácí mazlíček:

Žako byl jako domácí společník chován již před 4 000 lety. Na některých egyptských hieroglyfech jsou zřetelně zobrazení krotcí papoušci. Také staří Řekové si ochočených papoušků velmi považovali a tento zvyk později přejali zámožní Římané. Ti papoušky drželi v umně zdobených klecích a cenili si jejich schopnosti mluvit.

Žakové disponují velkou silou a svým mohutným zahnutým zobákem a drápy mohou způsobit zranění. Jsou to vysoce inteligentní ptáci, považovaní za nejlepší imitátory ze všech papoušků. Žakové odchycení v divočině potřebují čas a trpělivost, aby se adaptovali, a při kontaktu s člověkem vrčí a koušou. Úmluva o mezinárodním obchodu s ohroženými druhy (CITES) prodej odchycených papoušků zakázala.

Stejně jako všichni papoušci i žakové vyžadují od chovatele hodně času a pozornosti. Žakové (zejména poddruhu kongo) jsou známí svou plachostí v přítomnosti cizích lidí. Pokud nejsou v pravidelném kontaktu s různými osobami, mají sklon upnout se na jediného člověka.

Díky své inteligenci žako vyžaduje spoustu hraček, aby se nenudil. Tři až pět hraček najednou obvykle stačí; přílišné množství může klec zahltit. Hračky by se často měly přemísťovat a obměňovat, aby se papoušek zabavil. Krotký žako by měl být držen v bezpečném prostředí a umístěn v rušné části domu, například obývacím pokojem, kde se může zaměstnávat pozorováním dění ve svém okolí.

Žakové mívají speciální nároky na výživu a měli by být krmeni potravou bohatou na vápník a vitamín A. Obvykle se jim též podává pečlivě odměřené množství doplňků obsahujících vápník a vitamíny. Není vhodné, aby laici žaka krmili. Vše by měl zajišťovat zkušený chovatel. Žakům by se mělo přistihávat jen několik málo per z letků, protože jsou to těžcí ptáci.

Chov: je vhodný jen pro velké voliéry a pro zkušené chovatele.

Hnízdění: samice snáší 2-3 vejce, mláďata se líhnou za 30 dní, hnízdo opouštějí za 11-12 týdnů.

Zdroj:www.wikipedie.cz

U nás v Domově se o Betyнку již léta stará paní Mirka Bečková, která je velkou milovnicí zvířat. Celý její život jí provázejí zvířecí miláči. Proto jsem se rozhodla paní Mirce položit několik otázek.

Mirko, o kolik se staráš zvířat v současné době a nemyslím jenom tady v Domově?



Doma máme pejska Žofinku, na kterou se někteří uživatelé našeho Domova pamatují, když je chodila navštěvovat. Potom máme kočičku Čičinku. Přišla k nám před dvěma roky hladová, potlučená. Ujali jsme se jí a teď je z ní pěkná kočka, která nám dělá radost a Žofince společnost. Jsou z nich dobří kamarádi. V práci se starám o papouška Betyнку a andulku Pepíka.

Jak dlouho už je Betyнка v Domově a jak se k nám dostala?

Betyнка je tady asi od roku 2002, kdy ji koupilo vedení DS od chovatele jako mládě. Už to bude 12 let, co nám Betyнка dělá společnost.

Kdy ses o ní nejvíce bála?

Nejvíce jsem se o Betyнку bála, když se nadýchala úklidových prostředků nastříkaných na chodbě – to je velice nebezpečné, pro papoušky toxické a může je to i zabít. Pro papoušky je i nebezpečné, když jsou v průvanu. Takhle nám nastydla Betyнка. Musela být v teple, dostávala antibiotika, což nebylo vůbec jednoduché. Byla jsem ráda, že se uzdravila a zase nám dělala radost. Od té doby má na bočních stranách klece závěsy, aby byla trochu chráněna od průvanu. Každé nachlazení je pro papoušky nebezpečné.

Co má Betyнка nejraději a co naopak nemá ráda?

Betyнка je ráda, když se u ní zastavíte a popovídáte si s ní, ale nemá ráda, když ji někdo pošťuchuje a klepe s klecí. Jinak má nejraději buráky, banány, jablko, ale vše se jí musí dávat v malém množství, proto ji nesmí nikdo ničím krmit. Krmit jí smí jenom ten, kdo se o ni stará. Některé druhy ovoce se nesmí dávat vůbec. Jsou pro papoušky nevhodné a mohou i uhynout. Určitě se papouškům nesmí nikdy dávat běžné jídlo, které jíme my.

Co bys chtěla říct našim uživatelům?

Chtěla bych říct našim uživatelům - nedávejte Betynce ani Pepíkovi do klece jídlo, hračky ani žádné jiné předměty. Nepošťuchujte je, neklepejte s klecí, mohli byste jim ublížit. Všichni určitě chceme, aby byli papouškové zdraví a dělali nám radost.

Mirce děkuji za rozhovor.

Eva Merclová

... a na co se můžete těšit?

Středa 5.2.2014 – Solná jeskyně

Třemošnice

Pátek 14.2.2014 – Divadlo Pardubice –

Rozbitý džbán

Středa 19.2.2014 – Solná jeskyně

Třemošnice

Čtvrtek 20.2.2014 – Schůze uživatelů

Pátek 21.2.2014 – Trénování paměti

Úterý 25.2.2014 – Turnaj v kuželkách

**Pátek 28.2.2014 – Divadlo Pardubice –
Cabaret**

Řešení ze str. 18 – Najděte šest rozdílů – ovoce na stromě, knoflík na vysílačce, co má v rukách kluk, robot má knoflík na břiše, pes má ozdobu na obojku a jeden puntík na hřbetu, schránka na dopisy; Hádanka – pátá dcera se jmenuje Monika; Kočka je v nádobě na studni; OSN – organizace spojených národů, SPZ - státní poznávací značka, EU – Evropská unie, ČKD – Českomoravská Kolben-Daněk, ČSOB – Československá obchodní banka.

Sociální úsek

Informace, která vás bude zajímat

Od 1.2.2014 dochází k úpravě Domácího řádu, který je závazným dokumentem pro naše uživatele i zaměstnance. S nejpodstatnějšími změnami se můžete zde seznámit.

ČLÁNEK 22

POUŽÍVÁNÍ VLASTNÍCH ELEKTROSPOTŘEBIČŮ

1. Uživatelé mohou na svých pokojích používat tyto vlastní elektrospotřebiče – TV, rozhlasový přijímač, lednici, varnou konvici, vysoušeč vlasů a holicí strojek.
2. Ostatní elektrospotřebiče jsou z pohledu požární ochrany označeny jako nebezpečné. Uživatel je může mít uschované u personálu a použít je pouze po dohodě s personálem, který je povinen provoz spotřebiče zkontrolovat.
3. Všechny elektrospotřebiče musí mít platnou revizi.
4. Používání vlastních elektrických přímotopů není povoleno. V případě nízké teploty (zpravidla pod 22°C) personál může zajistit přitopení.
5. Zapůjčení žehličky je možné domluvit v prádelně, kde si uživatel v případě potřeby může svoje prádlo vyžehlit.
6. Porušování zásad používání elektrospotřebičů je považováno za hrubé porušování domácího řádu a může vést k vypovězení smlouvy.

Ceník fakultativních činností zpoplatněných pro všechny uživatele

Byl doplněn o novou položku

- Přeprava vozidlem domova na akci organizovanou DS

do vzdálenosti 50 km	20,-Kč
do vzdálenosti nad 50 km	40,- Kč

zrušeno z ceníku bylo

- vstup do solné jeskyně 20,- Kč

Vstup do solné jeskyně je od 1.2.2014 zdarma.

Koho jsme přivítali...

p. Jaroslava Urbana – stanice E

p. Jiřinu Brázdovou – stanice B

S kým jsme se rozloučili ...

p. Bedřichem Štolbou – stanice E

p. Helenou Růžičkovou – stanice E



Zajímavost

Mazlíčci z první republiky na zámku za knížete pána

Od roku 1919 se stal hlavním sídlem v Čechách pro knížecí rodinu Kinských s domovským právem zámek v Heřmanově Městci. Oldřich Ferdinand Adolf Antonín Bonaventura Maria kníže Kinský z Vchýnice a Tetova, jak znělo jeho celé jméno, měl velice rád zvířata a k této lásce společně se svoji první ženou Katarin Szechenyi de Sárvár Felsővidék Kinskou vedli i své děti. Malý Oldřich nejprve své jezdecké umění zvládal na houpacím koníku, ale jak zjistil, že po parku se s ním neproběhne, žadonil na otci, aby mu zakoupil alespoň malého poníka.



Toho se také na Vánoce v roce 1923 dočkal. Poník se stal jeho věrným kamarádem a dokonce měl i tu výsadu, že se mohl volně pohybovat v prostorách zámku. Společně vyrůstali a užívali si společných chvil až do tragické smrti Oldřicha v roce 1929.

V roce 1932 si přivedl na zámek kníže Kinský svoji druhou ženu a to Mathildu von Bussche Haddenhausen Kinskou a spolu měli krom dcery Charloty i dvojčata Elenoru Marii Bonaventuru Rosa Antonii Christopherus Cecílii a Aglaë Rosa Marii Bonaventuru Antonii Christopherus Cecílii. Již samotná

tato dvojčata se stala velkými mazlíčky na zámku. I ony byly vedené k lásce ke zvířatům.

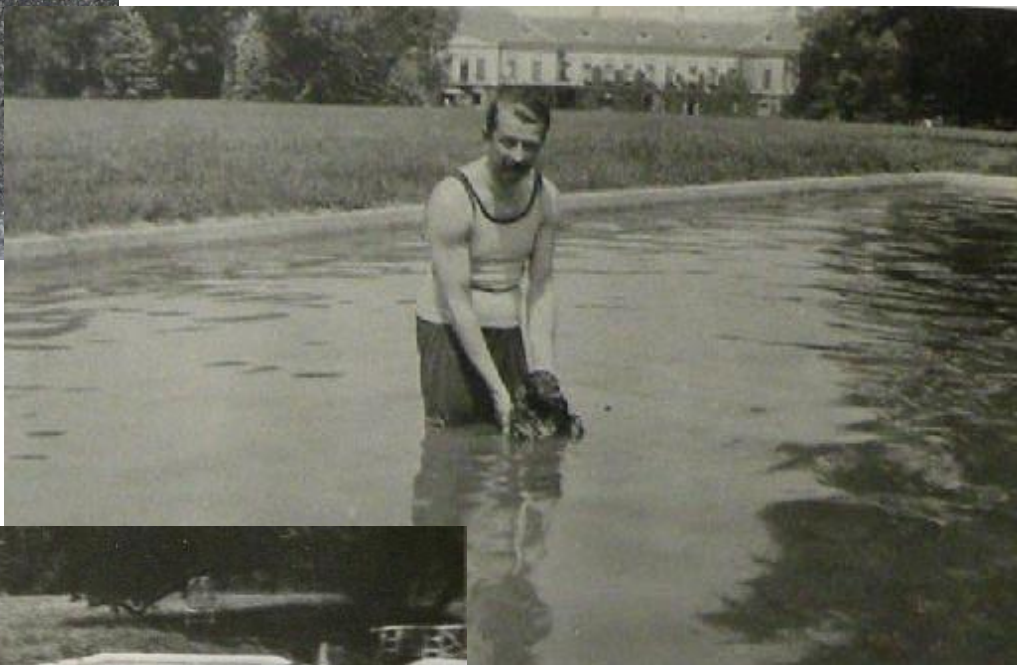
Jejich matka byla chovatelka psů zejména plemene Kokršpanělů. Měla celkem 3 fenky s rodokmenem, kterým věnovala prakticky všechn svůj volný čas. Účastnila se s nimi i mnoha výstav a to nejen v Čechách, ale i ve Vídni. Péče o fenky, a když přišla i štěňátka, byla záležitostí celé rodiny. Podílela se na péči i nevlastní dcera z prvního manželství Marie Hosanna Antonie Bonaventura Walpurga Fidelis Bonifazii, která se svojí nevlastní matkou a sestrami velice dobře vycházela. Dokonce i sám kníže se nebránil v pomoci při péči o psí miláčky.





Bazén, který byl knížecí rodinou využíván hojně ke koupání, je opravdu z našeho parku a nacházel se v prostoru před sklepem ve skále, který vidíte již od vchodu do parku z našeho nádvoří. Koupaliště bylo přesně tam, co jsou před sklepem vzrostlé vrby.

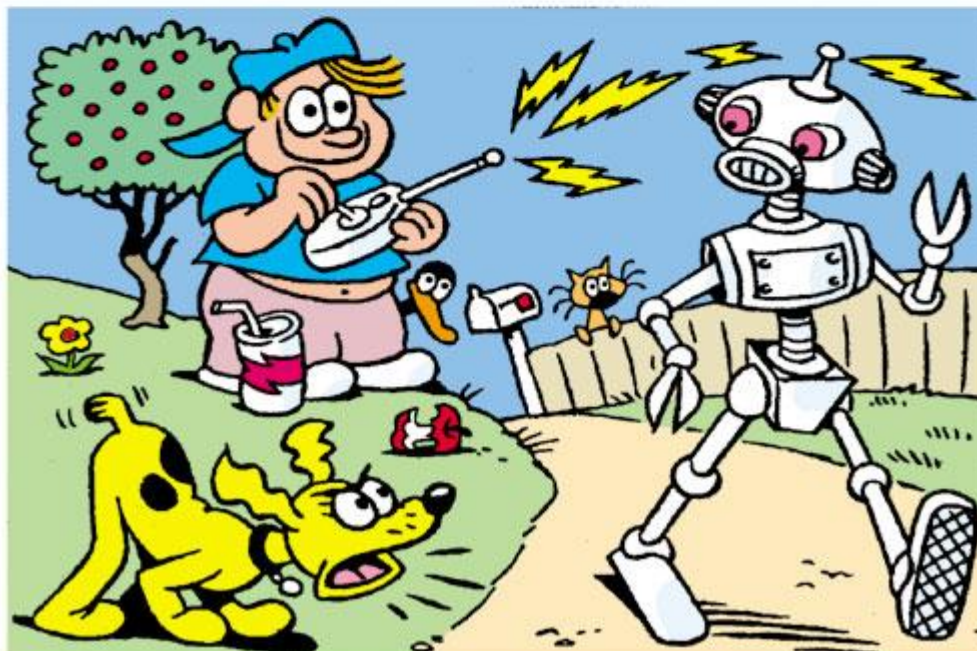
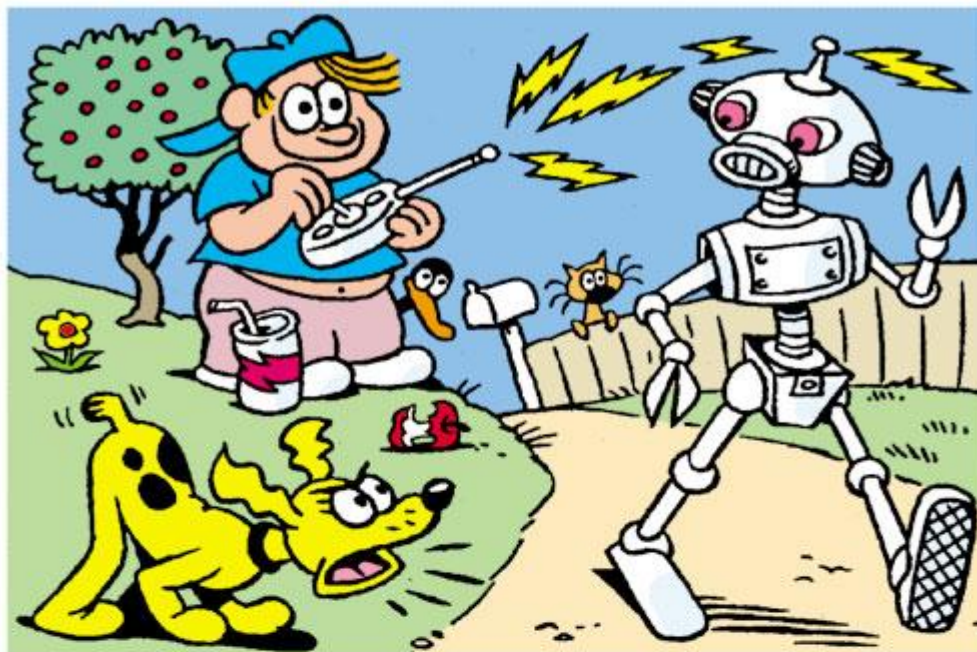
Ivoš



Použité fotky jsem získal z nezveřejněného rodinného archivu Kinských ze Státního oblastního archivu v Zámrsku.

Trénujeme paměť

Najděte šest rozdílů



Hádanka – otec Moniky má pět dcer – Lalu, Lolu, Lulu a Lelu. Jak se jmenuje pátá dcera?

Řešení naleznete na str. 12

Cvičení na koncentraci – najdete na obrázku kočku?



Zkratky a názvy – ze kterých slov se skládají známé zkratky?

OSN

SPZ

EU

ČKD

ČSOB

Řešení naleznete na str. 12