

*Ist der Mai recht warm
und trocken, macht er alles
Wachstum stocken.*

Bauernregel

Hauszeitung



Lupo/pixelio.de

Bekleidungsverkauf Seite 4-5
Gemeinsam aktiv Seite 10
Frühlingserwachen - die Azubi's luden ein Seite 16-17

Mai - Juni
2016

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser unserer Hauszeitung,



vor Ihnen liegt unsere neue Ausgabe der Hauszeitung Mai bis Juni 2016.

Besonders möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Vorschau unserer Veranstaltungen auf Seite 18 lenken.

Zur Zeit sind wir in der Planungsphase für unsere „Kirmes anno dazumal“ die wir am 08. Juni für Sie organisieren wollen.

Im Planungsteam ist unser Pflegedienstleiter Herr Schmitt, Küchenleiterin Frau Knorr, die an diesem Tag für das leibliche Wohl zuständig ist, Frau Kosok, als Ansprechpartner innerhalb - und außerhalb der Einrichtung, Herr Tobias, verantwortlich für die komplette Sicherheit und Organisation des Aufbaus und ich als Koordinatorin.

Aber Ideeninhaberin und Organisatorin dieser Veranstaltung ist Frau Reichert, die Sie sicherlich aus der sozialen Betreuung her kennen. Sie stellte die Kontakte zu allen Ehrenamtlichen her, die uns an diesem Tag unterstützen werden. So ist es ihr gelungen, ein antikes Karussell und einen 100 Jahre alten Leierkasten für diesen Tag zu organisieren. Ihrem Ideenreichtum, Organisationstalent und sozialem Netzwerk möchten wir jetzt schon danken und freuen uns auf einen spannenden Tag.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern in unserer Zeitung und wünsche Ihnen einen schönen Frühling.

Ihre Einrichtungsleiterin
Sigrid Jost



Petra Hegewald/pixelio.de

Mitarbeiterjubiläum

25 Jahre Mitarbeitertreue zu unserer Einrichtung muss natürlich belohnt werden.

Auf ein solch relativ seltenes Ereignis konnte **Karin Kalmes**, Mitarbeiterin der Verwaltung und stets kompetente Ansprechpartnerin für alle BewohnerInnen, Angehörige und MitarbeiterInnen, zurück blicken.

Viele Veränderungen und Umstrukturierungen im Haus hat sie miterlebt. Das verlangte häufig auch ein hohes Maß an Flexibilität und Loyalität dem Arbeitgeber gegenüber. Doch der Spaß am Beruf und der Umgang mit Menschen blieben dabei immer im Vordergrund.

Fünf weitere MitarbeiterInnen konnten ebenfalls ein Dienstjubiläum feiern:

Richard Lieber war seit 15 Jahren als Koch in unserer hauseigenen Küche beschäftigt und trat am 1. Mai in den wohlverdienten Ruhestand.



Theresa Tonnellier, ebenfalls Mitarbeiterin in der Küche, durfte auch auf 15 ereignisreiche Jahre zurück blicken.

Rebekka Hill, Pflegefachkraft für Gerontopsychiatrie, feierte ihr 10 jähriges Dienstjubiläum.

Olga Allekseev, Pflegefachkraft und in der Nachtwache eingesetzt, kümmert sich seit 10 Jahren verantwortungsvoll um das Wohl unserer BewohnerInnen.

Birgit Grün, Wohnbereichsleiterin auf dem Wohnbereich 3, ist bereits seit 15 Jahren in unserem Haus in der Pflege tätig.

Um den Jubilaren einmal herzlich für ihr Engagement zu danken, lud Einrichtungsleiterin Sigrid Jost zu einer kleinen Feierstunde mit Sekt und Schnittchen ein und überreichte allen einen Blumenstrauß.

Bekleidungsverkauf der Firma DEKU-Moden

Nachdem der Kleidungsverkauf im letzten Jahr ein großer Erfolg war, verwandelte sich auch dieses Jahr das Erdgeschoss unserer Einrichtung wieder in eine kleine Einkaufsmeile.



Hier konnte nach Herzenslust geshoppt und zwischen Hosen, Oberbekleidung, Schuhen, Strümpfen und Jacken in aller Ruhe gestöbert werden.

Dabei stand das Team der Fa. DEKU Moden mit qualifizierter Beratung zur Seite.

Viele Angehörige nutzten die Gelegenheit, um mit und für ihre Lieben fehlende Kleidung aufzustocken. Wo Angehörige oder Betreuer verhindert waren, begleiteten die Mitarbeiterinnen der sozialen Betreuung unsere BewohnerInnen durch den „mobilen“ Laden.



Bekleidungsverkauf der Firma DEKU-Moden

Da für die meisten unserer Seniorinnen und Senioren der Weg in die Geschäfte der Stadt zu beschwerlich ist, war dies eine willkommene Möglichkeit, mal wieder einen Einkaufsbummel zu unternehmen.

Selbst wer keine neue Bekleidung benötigte hatte Spaß dabei, sich einfach mal über die neuesten Modetrends zu informieren und sich darüber mit anderen BewohnerInnen auszutauschen.

Eine kleine Modenschau, organisiert von Sabine Reichert von der sozialen Betreuung, veranschaulichte die vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten der angebotenen Ware.



Immer für andere da - Frau Klara Feld

Sie ist das „fleißige Lieschen“ in unserem Haus. Fast unbemerkt kommt sie trotz ihrer 78 Jahre ehrenamtlich in unsere Einrichtung, um in der Wäscherei an der Nähmaschine oder von Hand die Kleidungsstücke unserer BewohnerInnen zu „flicken“.

Sie näht Knöpfe an, bessert offene Nähte aus oder säumt Hosen um. Und das bereits seit 6 Jahren. Frau Klara Feld gehörte früher den „grünen Damen“ an. Auch damals hat sie schon in der Wäscherei die Kleidungsstücke

ausgebessert, reichte in der Mittagszeit aber auch den Bettlägerigen das Essen an. Als noch die Ordensgeistlichen im Hause waren, hielt sie auch deren Stola und Kutten in Ordnung.



Zu Hause hat sie einen großen Garten mit vielen Obstbäumen zu versorgen. Hier baut sie auch Gemüse und Kartoffeln an, wobei ihr Tochter

und Schwiegersohn behilflich sind. Unkraut jäten macht sie aber noch ganz alleine.

Im Sommer kocht sie jede Menge Gläser mit Marmelade ein. Diese spendet sie der Völklinger Tafel. Auch früher schon hat sie ihren Lohn lieber der Tafel für Esswaren gespendet, als sich selbst etwas davon zu gönnen.

Im Winter hat sie 10 Paar Strümpfe gestrickt, worüber sich ihre 7 Enkelkinder und das Urenkelchen im Alter von 3 Jahren freuen durften. Für ihre Familie ist sie der Mittelpunkt. So werden alle Feiertage bei ihr zu Hause gefeiert. Schnell ist das Haus dann auch mal mit 21 Personen gefüllt.

Doch nie vergisst sie die Menschen, mit denen es das Schicksal nicht so gut meint. So strickt sie jedes Jahr auch 3 Paar Strümpfe für die Obdachlosen. Ihr Wahlspruch, nach dem sie lebt und handelt, lautet: „Hast Du den Armen Gutes getan, nimm Deinen Lohn von Jesus an.“

Eine neue Heimat für syrische Flüchtlinge

Das Flüchtlingsthema ist ja bereits seit Wochen ein viel diskutiertes Problem in Deutschland. Auch die Stadt Püttlingen wird durch den großen Zustrom an Zuflucht suchender Menschen vor eine große Aufgabe gestellt. Immer noch wird leer stehender Wohnraum für die Flüchtlinge gesucht.

Wir, als Einrichtung im Caritas-Verbund, sahen es daher als selbstverständlich an, zu helfen.

Durch den Auszug unseres Hausgeistlichen standen dessen früher bewohnten Räumlichkeiten bereits seit Monaten leer. Nun werden diese Zimmer von einer syrischen Mutter mit ihrem 21 Jahre alten Sohn bewohnt. Eine ihrer fünf Töchter wohnt in Merzig und besucht die Familie so oft es geht.

Die verwaisten Räume wurden schnell mit ein paar Möbeln bestückt, die auf dem Speicher unserer Einrichtung lagerten. Die Stadt Püttlingen, die auch die Miet- und Nebenkosten übernimmt, steuerte noch weitere Einrichtungsgegenstände bei.

Wir wünschen der syrischen Familie alles Gute und hoffen, dass sie sich schnell in ihrer neuen und noch fremden Umgebung einlebt und die schrecklichen Erlebnisse in ihrem Heimatland vergessen kann.



Glückwünsche

06.05.	Rita Barth	03.06.	Brigitte Feld
07.05.	E. Manderscheid	03.06.	Elisabeth Reiser
09.05.	Cilly Sander	12.06.	Judith Fecht
15.05.	Ludwig Hauer	12.06.	Johann Port
18.05.	M. Hirschmann	13.06.	Marianne Speicher
		20.06.	Katharina Weiland
		21.06.	Emma Düll
		22.06.	Maria Wölke
		24.06.	Klara Fess
		24.06.	M. Ossadnik
		24.06.	Alwine Schuler
		28.06.	Marianne Gauer

*Wir gratulieren all unseren Geburtstagsjubilaren recht herzlich
und wünschen viel Glück und Gesundheit!*

Begrüßung

*Wir heißen unsere neuen Bewohner und Bewohnerinnen
in St. Augustin ganz herzlich willkommen!*

Frau Anneliese Blank
Frau Klara Fess
Frau Gertrud Klein
Frau Margarete Ossadnik
Frau Elisabeth Reiser
Herrn Karl-Heinz Reiser
Herrn Günther Sander
Frau Maria Schwindling



Gemeinsam aktiv sein

„Wer rastet, der rostet.“ Wer kennt diesen Spruch nicht? Doch mit zunehmendem Alter fällt Bewegung naturgemäß immer schwerer.



Um aber nicht „einzurosten“ sondern die Mobilität unserer BewohnerInnen weiterhin aufrecht zu erhalten oder sogar zu verbessern, ist ein weiterer Schwerpunkt in unserem **wöchentlichen Therapieplan** auf das Thema „**Bewegung**“ gesetzt.

Lebens aktiv und wurden durch ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt. Daraus resultiert dann oftmals Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit, was wiederum zur Folge hat, dass der Mensch sich gar nicht mehr bewegen möchte und der körperliche und seelische Abbau weiter voran schreitet.

Viele BewohnerInnen waren Zeit ihres Lebens aktiv und wurden durch Krankheit oder körperliche Gebrechen in



Um dem entgegen zu wirken, steht täglich „**Bewegung auf dem Wohnbereich**“ oder „**Gymnastik**“ auf dem Programm. Dabei werden viele unterschiedliche Arten der körperlichen Mobilisierung angeboten. Von Rollatorentanz, Reha-Sport mit Mrs. Sporty, Sitzfußball usw. reicht hier das Angebot.

Sich gemeinsam mit anderen in der Gruppe sportlich zu betätigen macht nicht nur Spaß, sondern fördert auch das eigene Wohlbefinden. Die Lebensbejahung und der Wunsch, auch weiterhin möglichst selbständig zu sein, bleiben erhalten.



Spaß am Rätselraten

Wie bereits in der letzten Ausgabe unserer Hauszeitung erläutert, gehört das **kognitive Training** zu einem wichtigen Programmpunkt in dem **Therapieplan der sozialen Betreuung**.

Rätsel aller Art sind hierbei eine bei unseren BewohnerInnen sehr beliebte Art, die Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit zu fördern und zu erhalten. Um unsere Senioren und Seniorinnen noch mehr zu motivieren, hat sich Sabine Meng, Mitarbeiterin in der sozialen Betreuung,



ein Preisrätsel ausgedacht, dass mit vier Hauptpreisen belohnt wurde. Entsprechend rege war natürlich die Beteiligung an diesem Denkspiel.

Nachdem alle Teilnehmer ihre Lösung in den Los-Eimer geworfen hatten, fand dann auch bald die Ziehung der Gewinner statt. Maria Berens, Marianne Speicher, Werner Els und Waltraud Frevel konnten sich über einen Gutschein über eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen in unserer Cafeteria freuen.

Aber auch die „Verlierer“ wurden mit einem Trostpreis bedacht und erhielten ein Blümchen und ein Schokoladen-Osterei.



Nachdem alle Teilnehmer ihre Lösung in den Los-Eimer geworfen hatten, fand dann auch bald die Ziehung der Gewinner statt. Maria Berens, Marianne Speicher, Werner Els und Waltraud Frevel konnten sich über einen Gutschein über eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen in unserer Cafeteria freuen.



Smoothies - die Powerdrinks



Smoothies (zu englisch smooth, „fein“, „gleichmäßig“, „cremig“) ist eine aus dem Amerikanischen stammende Bezeichnung für Mixgetränke aus Obst und Milchprodukten, die frisch zubereitet oder als Fertigprodukte verkauft werden.

Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht, teilweise auch die Schale verarbeitet. Basis der Smoothies ist somit das Fruchtfleisch oder Fruchtpüree, das je nach Rezept mit Säften, Wasser, Milch, Milchprodukten oder Kokosmilch

gemischt wird, um eine cremige und sämige Konsistenz zu erhalten.

Smoothies gibt es in vielen verschiedenen Variationen. Manche Smoothies bestehen nur aus Frucht, also aus Fruchtfleisch und Direktsäften. Die Banane bildet dabei häufig eine Grundzutat. Die sogenannten „grünen Smoothies“ bestehen aus Wasser, Blattgemüse oder Garten- oder Wildkräutern und reifen Früchten.

Quelle: Wikipedia

Fotos: gänseblümchen/pixelio.de



Die Smoothies bieten somit eine wichtige Vitaminzufuhr in flüssiger Form. Diese Art der Nahrungsaufnahme fällt vielen BewohnerInnen leichter als in fester Form. Somit ist für ausreichenden Nährstoffhaushalt gesorgt und es kann auf Nahrungsergänzungsmittel weitgehend verzichtet werden.

Wir bieten daher dreimal in der Woche Smoothies in den verschiedensten Variationen an. Sie werden in unserer hauseigenen Küche frisch zubereitet und kommen bei unseren BewohnerInnen sehr gut an.



Vorstellung unserer Auszubildenden

Auszubildende in unserer Einrichtung

Teil 4:

2. Ausbildungsjahr der Altenpflege MaxQ - im bfw Unternehmen für Bildung.
Staatl. anerkannte Altenpflegeschule Schwalbach - Elm

Frau Groß Vanessa und Frau Sina Byk haben in diesem Monat ihr „Bergfest“ in der Ausbildung feiern können. Die Hälfte ihrer dreijährigen Ausbildungszeit haben sie bis jetzt erfolgreich absolviert.



Beide Auszubildende besuchen die Altenpflegeschule MaxQ in Schwalbach-Elm. Diese Schule war, vor der Eröffnung der AQZ Nebenstelle Saarbrücken im Oktober 2015, der Kooperationspartner für unsere Auszubildenden. Seither besuchen unsere neuen Azubis das QualifikationsZentrum St. Wendel mit ihren Nebenstellen.

Frau Groß hat sich nach einem FSJ, das sie im sozialen Bereich absolvierte, dazu entschieden, in die Altenpflege zu gehen. Die Arbeit mit Senioren machte ihr Spass - so stand es nicht nur in ihren Bewerbungsunterlagen. Täglich erleben wir in der Einrichtung, dass Frau Groß immer positiv gestimmt ist und die BewohnerInnen mit ihrer Fröhlichkeit ansteckt.

Frau Byk hat sich, wie Frau Groß, nach einem FSJ dafür entschieden, den Beruf der Altenpflegerin zu erlernen. Sie hebt vor allem in ihrer Ausbildung die Abwechslung und Vielfalt, die dieser Beruf mit sich bringen, hervor. Frau Byk ist sehr lernbegierig, und besonders positiv hervorzuheben ist ihr persönlicher Umgang mit unseren BewohnerInnen. Wir wünschen beiden alles Gute für ihre Ausbildung, die sie im September 2017 sicherlich sehr gut abschließen werden.

in den letzten Ausgaben unserer Hauszeitung wurden Ihnen alle Auszubildende hier vorgestellt. Zur Zeit sind wir im Bewerbungsverfahren der neuen Azubis, die ab Oktober 2016 die Altenpflegeausbildung beginnen werden. Diese werden wir Ihnen, liebe Leser, in der letzten Ausgabe dieses Jahres vorstellen.

Text: Sigrid Jost

Maikäfer

Jeder weiß, was so ein Maikäfer
für ein Vogel sei.
in den Blumen hin und her
fliegt und kriecht und krabbelt er.

Max und Moritz, immer munter,
schütteln sie vom Baum herunter.
In die Tüte von Papiere
sperren sie die Krabbeltiere.



Fort damit und in die Ecke
unter Onkel Fritzens Decke!
Bald zu Bett geht Onkel Fritze
in der spitzen Zippelmütze;

Seine Augen macht er zu,
hüllt sich ein und schläft in Ruh.
Doch die Käfer, kritze, kratze!
kommen schnell aus der Matratze.

Schon fasst einer, der voran,
Onkel Fritzens Nase an.
„Bau!“ schreit er. „Was ist das hier?“
Und erfasst das Ungetier.

Und den Onkel, voller Grausen,
sieht man aus dem Bette sausen.
„Autsch!“ - Schon wieder hat er einen
im Genicke, an den Beinen;

Hin und her und rundherum
kriecht es, fliegt es mit Gebrumm.
Onkel Fritz, in dieser Not,
haut und trampelt alles tot



Guckste wohl, jetzt ist's vorbei
mit der Käferkrabbele!
Onkel Fritz hat wieder Ruh
und macht seine Augen zu.

Wilhelm Busch

Schulung der Auszubildenden

In den Monaten Februar und März waren einige Auszubildende in unserem Haus im Sinne der Altenpflegeausbildung und haben die stationäre Pflege kennen gelernt.

Auszubildende der 3-jährigen Altenpflegeausbildung im ambulanten Pflegedienst müssen ein vierwöchiges Praktikum in der stationären Pflege und ein zweiwöchiges Praktikum in der sozialen Betreuung absolvieren.

So konnten diese Auszubildenden auch das Berufsfeld einer Betreuungskraft kennenlernen. Sie frühstückten unter anderem mit unseren BewohnerInnen, bastelten mit ihnen oder schulten mit ihnen durch Gedächtnistraining das kognitive Denken.

Mit großem Interesse nahmen sie ebenso an der Praxisanleitung teil. Auch die Studentinnen unserer Einrichtung wohnten der Unterweisung bei und folgten wissbegierig den Ausführungen von Praxisanleiterin Sabine Ehre.

Sie demonstrierte an Hand der Lehrpuppe „Erna“ unter anderem Aufgabengebiete wie Kurzinfusionen legen, Kinästhetik und Lagerungen oder auch Kriterien, die es bei der oralen Nahrungsaufnahme zu beachten gilt.

Den externen Auszubildenden hat es sehr gut in unserer Einrichtung gefallen. Sie wurden sofort in das Team integriert.

Der wertschätzende Umgang untereinander und mit den BewohnerInnen hat sie beeindruckt und dazu motiviert, ihr Berufsziel mit bestmöglichem Abschluss zu erreichen.



„Frühlingserwachen“ - die Azubis luden ein



Im Rahmen ihrer Ausbildung zur examinierten Altenpflegerin bzw. Altenpfleger haben die Auszubildenden des Caritas SeniorenHaus St. Augustin gemeinsam mit externen Auszubildenden, die in der Einrichtung ein Praktikum absolvierten, ein Fest für ihre Bewohner und Bewohnerinnen organisiert.

Die Durchführung des Festes mit dem Titel „Frühlingserwachen“ wurde gemeinsam mit ihrer Praxisanleiterin Sabine Ehre bereits Wochen im Voraus geplant. So wurden Plakate erstellt und mit einem im hauseigenen Park „geschossenem“ Blumenfoto versehen und auch Erinnerungskärtchen für jeden einzelnen Bewohner angefertigt.

Ein Speiseplan mit Frühlingsspeisen speziell für diese Festwoche zum Thema „Frühling“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Küchenteam.

Am Festtag selbst schmückten die Auszubildenden einige Servierwagen in bunten Frühlingfarben

und bestückten sie mit selbst angesetzter Maibowle, frisch zubereiteten Erdbeershakes und duftenden Windbeuteln.



Die Getränke füllten sie in Gläser und verzierten diese sogar noch liebevoll mit einem Zuckerrand und einer Zitronenscheibe. Tulpen in verschiedenen Farben rundeten das farbenfrohe Bild ab



und dienten nicht nur der Verschönerung der Servierwagen, sondern auch der Aktivierung der Wahrnehmungsbereiche wie Farben und Gerüche (basalen Stimulation) der BewohnerInnen.

„Frühlingserwachen“ - die Azubis luden ein

So ausgestattet besuchten die Auszubildenden dann die Senioren auf allen Wohnbereichen.

Diese waren sichtlich angetan von der gelungenen Überraschung und genossen die angebotenen Getränke und Speisen, wobei sie nicht mit Lob für die Mühe der Auszubildenden sparten. „Dass man mit relativ wenig Aufwand etwas so tolles auf die Beine stellen kann.“ äußerte ein Bewohner seine Begeisterung über diese gelungene Aktion. Darüber freuten sich natürlich alle Beteiligten.



Folgende Azubi´s engagierten sich für die gute Sache:

Julia Borovik, Tanja Weber und Christina Kahnert (1. Ausbildungsjahr)

Susanne Knerr und Cynthia Neu (2. Ausbildungsjahr, verkürzte Ausbildung)

Sina Byk und Vanessa Groß (2. Ausbildungsjahr)

Marta Kazyszka und Hanna Wuttke (Studierende im 1. Semester)

Rudolf Ferterer, Svetlana Stief, Larissa Baginski, Jennifer Wolf (Praktikanten)

Kurzzeitpflege

Wir unterstützen ...

- wenn die Pflegeperson verhindert ist
- wenn die pflegenden Angehörigen eine Auszeit brauchen
- wenn Sie nach schwerer Krankheit wieder genesen wollen
- im Anschluss an eine Behandlung im Krankenhaus
- um den Übergang zur Reha-Maßnahme sicherzustellen
- nach einer Reha-Maßnahme zur Vorbereitung auf das Leben zu Hause



Veranstaltungshinweise

Gerne möchten wir Sie auf folgende Veranstaltungen hinweisen:

09. bis 13. Mai	Kulinarische Woche
12. Mai	Tag der Pflege
12. Mai	Vernissage mit Photographien von Peter Diersch
Ab Juni	bei schönem Wetter jeden 2. Mittwoch Grillnachmittag
08. Juni	Kirmes im Park

Weitere Termine und genauere Informationen zu unseren Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Aushängen in unserer Einrichtung.

Wir gedenken unserer Verstorbenen

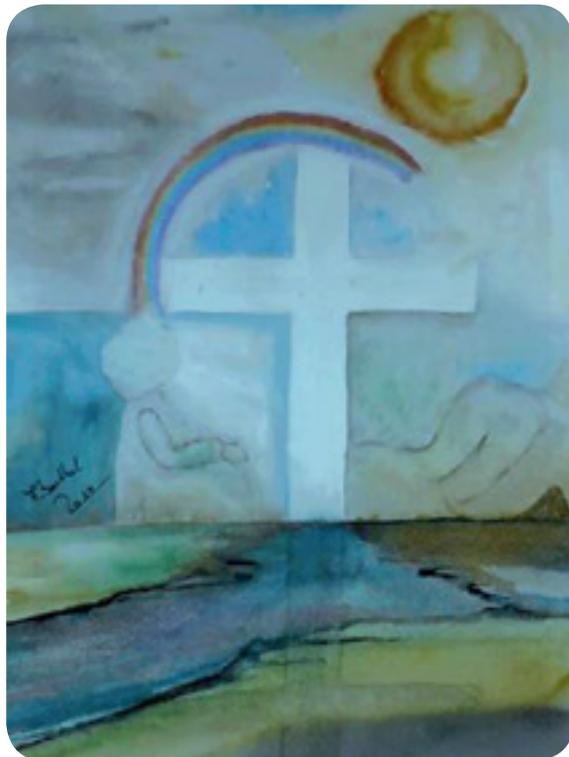
*Frau Helene Michely
Herr Karl-Heinz Speicher
Frau Frieda Ueberfuhr*

Trauer

Wenn deine Seel' in banger Trauer
gar keinen Ausweg finden kann,
so denk' der trüben Morgenschauer,
die stets dem Lichte zieh'n voran.

Doch bald entsteigt dem Meer die Sonne,
die Schöpfung rings ist neu erwacht,
und jeder Schauer wird zur Wonne,
und deine Seele singt und lacht.

Friedrich Heinrich Karl Freiherr de la Motte-Fouqué (1777 - 1843)



Aquarell: Annemarie Barthel

Lebensweisheiten

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

(Pearl S. Buck)

Rhönweg 6
66113 Saarbrücken

Telefon:
0681/5 88 05-0

Internet:
www.cts-mbh.de

Impressum

Herausgeber

Caritas SeniorenHaus St. Augustin
Esenstr. 1
66346 Püttlingen

Telefon:
06898/695 0

Telefax:
06898/695 199

E-Mail:
info@seniorenhaus-puettingen.de

Internet:
www.seniorenhaus-puettingen.de

Verantwortlich:

Einrichtungsleiterin
Sigrid Jost

Redaktion:
Bärbel Kosok

Wenn du das Leben begreifen willst, glaube nicht, was man sagt, und was man schreibt, sondern beobachte selbst, und denke nach

(Anton Tschechow)

