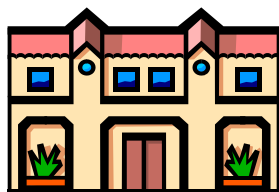


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18



Číslo 7, 8

ČERVENEC - SRPEN 2017

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel...
Přečetli jsme za vás
Znamé osobnosti
Zdraví
Fotografie z akcí
Horoskop
Křížovky
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



[illegible]

pp

- Připravujeme v měsíci červenci - srpnu....***

[illegible]

-

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

DpS Kubešova

- Výlet do ZOO Jihlava – 1.6.

- Připravujeme v měsíci červenci....***

- **Filmové hodinky** - vždy ve středu

- ## *Mše svatá v měsíci červenci*

v úterý 4.7.a 18.7 ve 14.15 hod.

ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž



A cluster of fresh raspberries with green mint leaves on a white background.

Zájem o „malinovku“ roste

Největší výrobce malinovky v Česku, kolínská sodovkárna KOLI, hlásí o 30 % vyšší prodeje oproti roku 2014 a 2015. Vyrábějí nejen sudovou, ale i v PET lahvích. Malinová limonáda je opravdovým hitem současné doby nejen u nás, ale i v sousedním Německu.

Trendem, který k nám proniká jen pozvolna, jsou nápoje na přírodní bázi. Velkým hitem v Německu je např. „SCHORLE“, minerální voda smíchaná s ovocnou šťávou. Nově se snaží na našem trhu, bez přidaného cukru a konzervantů, uplatnit karlovarská MATTONI.

Hospodští vydělávají na domácích limonádách, kde do džbánu s chladnou vodou přidají např. lístečky máty, citronu a malin. Je to laciný a osvěžující nápoj, který jsme poznali i v našem DOMOVĚ.

Zaručenou budoucnost mají nápoje z receptů z dob před rokem 1989, na která je řada lidí zvyklá. Většinou jsou vyráběny z přírodního cukru. Umělá sladidla jsou tím nejhorším, co se může do limonády dávat. Cukr má pozvolnější nástup chuti a poměrně rychlý dojezd a u umělých sladidel je to naopak. A potom cena cukru celosvětově klesá.

Co ještě nevíme o malině?

JSOU ZDROJEM vitamínu C, Manganu, hořčíku, draslíku, mědi a také biotinu, který je nazýván VITAMÍNEM KRÁSY. Pečuje totiž o výživu a regeneraci naší pokožky, vlasů a nehtů.

Z LISTŮ MALINÍKU lze vařit léčivé čaje, které jsou zdrojem vitamínu C a maliny vykazují o 50 % vyšší antioxidační účinky než jahody, 3 x vyšší než KIWI a 10 x vyšší než rajčata.



E. Škorpík
II. patro

Dovolená v Krkonoších

Jednu z našich dovolených jsme s manželkou trávili v chatě podniku, ve kterém jsem pracoval, v obci Jestřabí v Krkonoších.

Jednoho rána jsme vyšli na horskou túru, z Jestřabí došli do Vítkovic, kde jsme nastoupili do autobusu, který nás vyvezl na Horní Mísečky. S kopce jsme sešli do Špindlerova Mlýna a zde si prohlíželi město a jeho okolí. Po obědě se šlo dále proti proudu řeky Labe ke stanici Lanové dráhy, která nás vyvezla na kopec Medvědin. Po vystoupení z lanovky se pokračovalo kolem Vrbatovy boudy k prameni řeky Labe. Na zídce u pramene jsou znaky větších měst Česka, kudy Labe protéká, až po státní hranice do Německa, kde naše území řeka Labe opouští. Vlívá se u Hamburka do Severního moře. Od pramene Labe jsme byli odměněni úchvatným výhledem na Východní Krkonoše.

Po malém odpočinku jsme se vraceli zpět k Vrbatově Boudě dále po návrší na silnici vedoucí do Rokytnice nad Jizerou. Do „naší“ chaty jsme došli k večeru již hodně unaveni. Radost byla z toho, že se výlet při pěkném počasí do krásné přírody Krkonoš vydařil, a my se vrátili bez úhony v pohodě.

Druhý den ráno jsem začal plánovat nový výlet, ale manželka odmítla, že se tak dlouhých a namáhavých výletů již nebude zúčastňovat. Další dny byly naše vycházky do krásné krajiny Krkonoš mnohem kratší a již ne tak náročné. Do Jilemnice, Vrchlabí a Rokytnice n. Jizerou jsme jeli autobusem.

Krkonoše, naše nejvyšší pohoří Česka, svým drsným klimatem odrazovalo obyvatelstvo od kolonizace, která se soustředila do podhůří hor, kde zhruba od 13. století můžeme zaznamenat první zmínky o slovanské kolonizaci. Krkonoše byly vyhlášeny v roce 1963 Národním parkem – KRNAP.

Po čtrnácti dnech jsme se vraceli domů plni zážitků z krásné přírody Krkonoš.

Josef Kříž III. patro



Stáří očima ...náctileté

A photograph of three young women standing outdoors in front of a stone wall. They are all looking at a tablet held by the woman in the center. The woman on the left is wearing a white t-shirt with a graphic that says 'my heart I want it'. The woman in the center is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right is wearing a bright pink tank top. The image has a watermark 'depositphotos' repeated diagonally across it.

A black and white photograph showing four elderly women sitting in a row on a bench. They are all wearing headscarves. The woman second from the left is holding a laptop, and all four are looking at the screen. They are dressed in traditional or semi-traditional clothing, including patterned dresses and headscarves. The background is a plain, light-colored wall.

A close-up, oval-shaped image of a rusty metal faucet with water dripping from it, set against a blurred background of a building and greenery.

Vstanete, použijete wc, **spláchnete**. **Umyjete** si ruce. Pak se **osprchujete** a **použijete vodu** na další hygienu. Uvaříte si **čaj** na snídani. Připravíte oběd, **vodu** použijete minimálně na **polévku**. Po jídle kupa nádobí, která se musí **umýt**. **Vytřete**, uklidíte. Dáte jednu nebo více **pračky** prádla. Uděláte si **kávičku**. A svačina a večeře, opět nádobí, které musíte **opláchnout**. Během celého dne samozřejmě vypijete alespoň **2l vody**, použijete několikrát **wc** a **umýváte** si po celý den ruce. Před spaním **sprcha**.

Ani si neuvědomujeme, kolikrát za den otočíme kohoutkem a se samozřejmostí, bez jakéhokoliv vděku tuto životodárnou tekutinu použijeme.

Jednoho dne otočíme a nic. Nebude kde brát. A my se velice rychle ocitneme v situaci, kdy za vodu budeme platit zlatem.

Myslíte si, že s tím se nedá nic dělat? Mýlíte se. Při každém otočení kohoutku bedlivě sledujte, kolik vody potřebujete a šetřete každou kapkou. Vodou, která

Při napouštění sklenice poproste vodu, aby vás očistila a vyplavila všechny škodliviny. Pijte po douškách a znovu žádejte o očištění. Poté ji vždy poděkujte. Při močení poproste vodu o vyplavení nečistot a znovu vyslovte dík.

A wide riverbed covered in numerous grey rocks and pebbles, indicating a dry or low-water state. In the background, a concrete bridge spans the river, and several houses are visible on the right bank under a blue sky with scattered clouds.

Kdo vymyslel ...

Hračky

Hračky milujeme úplně všichni a nemusí nám být zrovna tři roky. Můj sedmdesátiletý otec například dodnes nostalgicky vzpomíná na svého prvního plyšového medvěda značky Hermann, který byl vyroben v Německu někdy na začátku minulého století. Pojdme se při příležitosti Mezinárodního dne dětí podívat na historii hraček a hračkářství.

Už dva miliony let před naším letopočtem si děti přetvářely kousky dřívka, kostí a kamenů ve zmenšeniny předmětů, které používali jejich rodiče. V pravěku si už hrály s vyřezávanými figurkami a zvířátky. Ve starověké Mezopotámii, u Sumerů nebo v Egyptě byly už hračky běžné: panenky s terakotovou hlavičkou, hliněné postavičky, míče z papyrusu nebo zvířata s pohyblivou klapající čelistí. Řecké děti znaly panenky, miniaturní vojáčky, káču nebo jojo. Nejvíce hraček se pak "narodilo" v Orientu. Děti tahaly vozíčky, koníky na holi, honily obruče, pouštěly papírové draky, hrály si s maskami, švihaly švihadlem nebo roztáčely káču. Ve středověku zas jezdili rytíři na koni, děti je napodobovaly a s oblibou si hrály na rytíře s dřevěným koníkem na malé tyči.

Období cínových vojáčků

Od 16. století nastává ve výrobě hraček převrat. Začínají se totiž vyrábět ve velkém. Jsou zatím určeny pouze dětem šlechticů a bohatých měšťanů. Centrem výroby se stávají německé oblasti Svaté říše římské v čele s Norimberkem. V 17. století vzkvétá období domečků pro panenky a cínových vojáčků. Hračka se stále kupuje dětem jen velmi výjimečně, neboť je to přece jen dražší záležitost. S čím si hrají děti z chudých poměrů? S tím, co jim ušije maminka nebo co jim děda vyřeže ze dřeva. V době průmyslové revoluce nastává rozvoj masové výroby hraček. Tím pádem už jsou dostupnější širším společenským vrstvám, nejen pro vyvolené. Hračky se stávají zmenšeninou světa dospělých a pomáhají



Hračkářství Hamleys v roce 1960 | Foto: Žena.cz

dětem pochopit, jak tento svět "velkých" funguje. Chlapečci "drandí" s miniaturními autíčky a holčičky zase oblékají panenky, vaří v minikuchyňkách a starají se o svou pididomácnost.

Kdo vymyslel ...

Dodavatel hraček pro královnu

"V roce 1760 otevřel William Hamley v Londýně své první vysněné hračkářství a právě zde došlo k revoluci – děti dostaly možnost opravdu si zde hrát," říká Pavel Čmelík z Hamleys Praha. Už od svého založení bylo Hamleys výjimečné, vždyť si jej jako oficiálního dodavatele hraček vybrala britská královská rodina. Nejdéle vládnoucí panovnice Británie a nejstarší žijící vladačka světa Alžběta II. si jako princezna nejradši hrála s panenkami, proutěným kočárkem, malým čajovým servisem a oblíbenými koníky právě z Hamleys.

K šestým narozeninám dostala malou doškovou chaloupku, kde byla elektřina i tekoucí voda – tak detailně propracované byly hračky v Hamleys už v jeho počátcích. Během více než 250 let se koncepce Hamleys vyvinula v ráj zábavy, kde si děti skutečně mohou hrát. O živou atmosféru v Hamleys se starají školení demonstrátoři hraček, lidé s hereckým talentem. Ti dokážou vtáhnout do hry děti i dospělé, a dávají tak Hamleys nezaměnitelný charakter místa, kde hračky ožívají.

Pražské Hamleys je dnes největším obchodem s hračkami ve střední Evropě. Navíc rozšířilo možnosti dětské zábavy prostřednictvím atrakcí, jako je benátský kolotoč, obří skluzavka, vesmírná raketa, interaktivní fotostěna, závodní autíčka, ale také vodní a optické hry, které učí děti základní fyzikální vlastnosti vody a světla. Ale vraťme se ještě do 19. století.

Barbie, plyšový méďa, Lego a spol.

Tehdy začaly vznikat dnes už celosvětově proslulé firmy na výrobu hraček. V roce 1854 se v Německu vyrábí panenky značky Alt, Beck & Gottschalck, o čtyři roky později zahájila výrobu slavná továrna Märklin, v roce 1877 se na trhu objevil slavný výrobce medvídků Steiff a následovaly desítky dalších. Na začátku minulého století (1903) spatřil světlo světa první plyšový medvídek a o 20 let později vynalezl Öle Kirk Christiansen Lego.

V roce 1958 se výrobci hraček poprvé setkali na světové výstavě v Bruselu. Od poloviny minulého století tak zažívá hračkářský průmysl skutečný boom. V roce 1959 se v New Yorku "narodila" nejslavnější panenka všech dob, plastová Barbie. Která holčička ji neměla, jako by nebyla. Barbie vznikla podle návrhů Ruth Handlerové, jež ji vytvořila pro svou dceru a která panenku také podle své dcery Barbary pojmenovala. O chlup později k Barbie přibyl ještě její "boyfriend" Ken. Od roku 1961 spolu tvoří snový a nevěře vzdorný pár.



Bylinky, bez kterých se v létě neobejdete



I když je léto mnohými považováno za nejpříjemnější období roku, je také nejrizikovějším z hlediska úrazů a dalších menších i větších zdravotních obtíží. Trávíme více času venku a sportujeme, byť po zbytek roku svou fyzickou kondici nijak zvlášť nerozvíjíme. Nástrah, co na nás v létě číhá, existuje proto celá řada. Stejně jako způsobů, jak lze vzniklou nepříjemnost léčit. Patříte-li k příznivcům bylinek a darů přírody, co pomáhají, pak pro vás následující řádky budou inspirací a tipem na to, jakými rostlinami a výtažky z nich svou domácí lékárnu vybavit.

Bylinky představují zcela přirozenou cestu, jak vylepšit své zdraví. Příroda nabízí rozmanité druhy na všelijaké problémy. Některé z nich si můžete jednoduše **pěstovat doma**, jiné snadno koupíte v sušené formě či v podobě výtažků **v potravinových doplncích nebo kosmetice** na vnitřní i vnější aplikaci. V tomto článku vám představíme **bylinky a jejich použití**, abyste věděli, čím si můžete pomoci, pokud to například přeženete se sluníčkem, nebo když si při pádu z kola odřete kolena. K nejčastějším problémům, s nimiž se v létě většina z nás potýká, jsme proto přiřadili doporučení na **nejosvědčenější léčivé rostliny**.

Bylinky na spáleniny od sluníčka

Opalování je jednou z oblíbených činností, bez kterých si snad ani nelze představit léto. Jenže když to s přísunem slunečních paprsků přeženete a spálíte se, není to nic příjemného. I z toho důvodu byste měli znát **fototyp** své kůže, což vám napoví, jak intenzivní záření vaše pokožka snese, aniž by reagovala precitlivěle. Přečtěte si proto článek o opalování, kde najdete spoustu zajímavých informací nejen o typech kůže.

Když už se vám však stane, že se vám na těle utvoří **bolestivá začervenalá místa**, je důležité nejen jejich ochlazování, ale také podpora **rychlejší regenerace**. Jaké **bylinky na spáleniny** použít?

• Aloe vera

Tato bylina je považována za **zázračnou** rostlinu, co pomáhá vnitřně i z vnějšku, užívá se její gel, kterému jsou připisovány léčivé účinky. Na spáleniny je **aloe vera** doporučována proto, že **zklidňuje pokožku, chladí a podporuje obnovu** poškozených buněk.



• Měsíček

Měsíček je bylina, která dokáže **urychlit proces hojení**. Je velkým pomocníkem v boji proti vyrážkám a ekzému, a tak účinkuje i na **drobné spáleniny** nejen od sluníčka. Také **brání rozvinutí zánětu**, a tak je vhodný i na různá poranění či odřeniny.

• Heřmánek

Heřmánek je obvyklou součástí složení mnoha kosmetických přípravků. V podobě čaje **pomáhá i vnitřně**. U spálenin od sluníčka se postará o **rychlou obnovu pokožky a zmírnění bolesti**, kterou vyvolává velké podráždění. Navíc urychlí proces hojení, který za normálních okolností může trvat týdny, a tak zcela překazit dovolenou.

Bylinky na pohmožděny a otoky

Jak už bylo zmíněno v úvodu článku, spousta z nás se v létě intenzivně věnuje sportu. Ať už se jedná o cyklistiku, běh či napříč generacemi stále oblíbenější kolečkové brusle, mnohdy se nevyhneme pádu. Výsledkem jsou **pohmožděny a modřiny**, které nejen že bolí, ale také nevypadají pěkně a nedovolují nosit do práce třeba krátké kalhoty a sukně. Naštěstí i s těmito bolístkami dokážou pomoci **bylinky**. **A jejich použití** je opět naprosto jednoduché, k dostání jsou totiž obvykle v podobě mastí, a tak se vtírají do postiženého místa.

• Prha arnika

Tinktura či mast z prhy je v lidovém léčitelství známa jako přírodní lék na nejrůznější **pohmožděny, modřeny a otoky**. Využívá se mimo to i

k **mírnění projevů revmatismu**, a tak pokud jste to s nějakým sportem přehnali a odnesly to vaše klouby, s jejich navrácením do původního stavu pomůže právě prha arnika.

• Kostival

Obdobné účinky má i kostival, který je mezi bylinkami vysoce ceněn. Zabírá **na otoky a zhmožděnin**y vzniklé z různých příčin, **podporuje hojení**. Působí **protizánětlivě** a taktéž dokáže zabojovat proti revmatismu. Mimo to **tiší bolest**, a tak obklady s touto bylinkou přináší opravdu velkou úlevu.

Bylinky na odřeniny a rány

Výsledkem pádu může být i otevřená **rána či odřenina**. Základem vhodného postupu je samozřejmě **důkladné vyčištění**, aby bylo riziko zanícení sníženo na minimum. Poté už se můžete pustit do přírodní domácí léčby s pomocí následujících bylinek.

• Jitrocel

Na jitrocel můžete při procházce či vyjíždce narazit v lese či na louce téměř na každém kroku. Pokud se vám tedy stane něco, po čem vám na těle vznikne rána, stačí utrhnout **listy** této bylinky, pomačkat je v ruce a **přiložit na postižené místo**. Již po chvíli byste měli cítit úlevu. Látky z jitrocele zabojují **proti bakteriím** a podpoří **regeneraci buněk kůže**. Blahodárně působí na otoky a třeba i vymknutý kotník.



• Řepík

Řepík je často doporučován jako přírodní pomoc na **hnisavé projevy** vyrážek. Má totiž osvědčené **antiseptické a antibakteriální vlastnosti**, díky kterým zabrání tomu, aby se ve vzniklé ráně začly množit bakterie. **Urychlí celkové hojení** a pomůže obnovit pokožku do jejího stavu před poraněním.

• Kostival

Kostival jsme již vzpomínali u otoků, musíme ho však uvést i u tohoto bodu. Řadí se totiž mezi **bylinky**, které **zhojí jakoukoliv ránu**. Kostivalová mast by tak měla být jedním ze základních přírodních léků, kterými doma disponujete.

- ## Meduňka

Meduňku si mnozí vybavují spíše v souvislosti s nervovou soustavou a spánkem. I tato rostlina se však dokáže postarat o **rychlejší zhojení** nejrůznějších ran a odřenin. Pokud vás kousl nějaký hmyz, může silice z meduňky mírnit všechny nepříjemné projevy.

Bylinky na bodnutí a kousnutí hmyzem

Asi každý si někdy v životě prošel situací, kdy ho pokousal komár nebo bodla vosa. A co teprve, když se v lese omylem usadíme v blízkosti mraveniště. Štípance bohužel patří k létu, ať už se o ně postará jakýkoliv druh hmyzu. U citlivějších jedinců mohou způsobit **otok**, co svědí, a to velice intenzivně. Jaké **bylinky** v takovém případě použít?

- ## Sedmikráska

Sedmikráska je prototypem bylinky, která by se dala využít na jakýkoliv neduh související s kůží. Mohli bychom ji tedy uvést i u odřenin či pohmožděnin. Výborně však pomáhá i se štípanými a kousnutími od hmyzu. Urychluje odstranění stop po vpichu či kusech a **mírní svědění i bolest**.

- ## Třezalka

Stejným způsobem jako sedmikráska účinkuje i třezalka. Olejíčkem z ní by měli daná místa potírat především ti, kterým kousnutí nebo bodnutí způsobuje **úporně svědění**.

- ## Levandule

Po štípnutí nebo kousnutí hmyzem dokáže **zklidnit podrážděnou pokožku** a také urychlit hojení.



Bylinky na bolesti hlavy

Vysoké teploty, dusný vzduch a žár slunečních paprsků, to je kombinace, která mnohým lidem způsobuje opakované bolesti hlavy. V některých případech

nepomůže ani pokrývka hlavy, bez níž by se v horkých letních dnech neměli po venku pohybovat mladší jedinci a starší lidé, ale kdokoliv, komu pobyt na slunci nedělá dobře. Rozvoji bolesti hlavy často nezabrání ani dodržovaný pitný režim. Jenže co s tím, existují **bylinky**, jimiž bolest zmírníme? Ano, dokonce několik. Nejlepší je dopřávat si je jako **čaj** z čerstvých nebo sušených lístků.

• Máta

Šálek mátového čaje nejen **osvěží**, ale dokáže zmírnit sužující bolest hlavy. Vyvarujte se však pravidelného a nadměrného užívání, jak se říká – všeho s mírou.

• Kozlík

Látky obsažené v kozlíku **působí na nervový systém**, a tak je pozitivním účinkem této bylinky **celkové zklidnění** a úleva od stresu, který se považuje za jednoho ze spouštěčů bolestí hlavy. Kozlík je přírodním sedativem.



• Levandule

O levanduli bylo psáno již na řádcích výše. Stejně blahodárná může být i při bolestech hlavy. Pokud si připravíte **levandulový čaj**, považujte jeho pití za menší rituál, kdy budete vnímat nejen chuť, ale i vůni. Před každým lokem si proto přivoňte a nechte toto aroma projít celým tělem. Brzy se vám uleví.

• Meduňka

Meduňka je bylinka, která je tipem na **uklidnění** zcela přírodní cestou. Zapomeňte na chemii a vyzkoušejte dar přírody, s nímž se naladíte na vlnu poklidu, co vám pomůže odbourat vše, co se zasazuje o bolest hlavy. Hodí se také v situacích, kdy nemůžete spát.

• Heřmánek

Pokud si heřmánek obstaráte v podobě olejčku, můžete ho při bolestech hlavy využít při jemné masáži spánkových oblastí a čela.



V kombinaci s heřmánkovým čajem se nesnesitelný tlak a bolest brzy zmírní, nebo vymizí úplně.

Bylinky pro lepší spánek

Ve dnech, kdy teploty přes den přeskakují hranici 30 °C, se často nevyspíme. Důvod je jednoduchý, je jím vedro a dusno, faktory, které nemizí ani v noci. Naštěstí máme k dispozici **bylinky**, které nás dokážou natolik **zklidnit**, že spánek přijde i přes nepříznivé podmínky, co panují. Podívejme se nyní na **bylinky a jejich použití** při poruchách spánku a nespavosti. Prakticky se jedná o bylinky, které již byly uvedeny na předchozích stránkách. Jak jste si mohli všimnout, všechny uvedené bylinky mají jednu společnou vlastnost – **zklidňují**. A to je klíč jejich úspěchu i při navozování kvalitního a vydatného spánku. Jaké bylinky vám tedy pomohou usnout?

- Kozlík
- Meduňka
- Třezalka
- Levandule

Bylinky a jejich použití je natolik obsáhlé téma, že ho nelze v jednom článku vyčerpat. Uvedli jsme však **nejčastěji doporučované druhy**, které vám pomohou nejen v letním období. Jejich zázračné účinky se vám jistě osvědčí po celý rok.



Zkuste si dát po ránu stroužek česneku do úst. Budete překvapeni účinkem!

Česnek je pro lidské zdraví velmi užitečný. Řadí se mezi přirozené léčivé potraviny, které mohou být používány jako doplněk léčby mnoha různých chorob.



Česnek je velmi silný a pročišťuje organismus

Jako prevence nejrozličnějších neduhů a onemocnění se česnek používá odpradáva. Obsahuje řadu sloučenin síry, odtud jeho charakteristické štiplavé aroma. Jedna z nich, alicin, má velké antibakteriální, antimykotické, antivirové i antioxidační vlastnosti. Nejlépe alicin působí, když stroužky jemně nasekáte, rozdrtíte nebo pomelete a chvilku promícháte.

Jak česnek působí?

Česnek je také výborným zdrojem selenu. Spolu s dalšími obsaženými látkami tak toto koření snižuje krevní tlak, detoxikuje organismus a pomáhá hojit rány. Funguje vlastně skoro na všechno od rýmy a kašle po horečku, astma, poruchy trávení, nemoci žlučníku či jater, nebo dokonce na střevní červy.

Může zmírňovat příznaky hypertenze a je užitečným prostředkem k podpoře krevního oběhu. Zabraňuje problémům se srdcem a stimuluje funkci jater a močového měchýře. Kromě toho, že je velmi užitečný při léčbě střevních potíží, jako jsou průjemy, zvyšuje i chuť k jídlu a umožňuje správné trávení.

Konzumací nalačno se zbavujete i nervových potíží. S česnekem ovládnete stres a tím zastavíte produkci žaludečních kyselin – ty se vytváří pokaždé, když jste nervózní. Podle alternativní medicíny je česnek jednou z nejúčinnějších přírodních složek určenou k detoxikaci organismu.

Česnek je velmi silný, pročišťuje organismus od parazitů a zabraňuje různým onemocněním, jako je například cukrovka, tyfus, deprese a dokonce i některým typům rakoviny.

Kromě extra vůně a chuti je česnek plný zdravotních výhod. O jeho léčivých účincích není pochyb. Je to jedna z nejzdravějších potravin na světě.

Osobnosti

Poznáte o koho jde?

Narodila se 13. června 1936 ve 13 hodin a 35 minut jako Helena Málková. Tohle datum měla moc ráda. Byla na něj také velmi pyšná.

Její maminka se jmenovala Draga a tatínek Alois. Důležité pro ni bylo datum 1. září 1939, kdy poprvé přišla do baletní školy. Poté dostala roli v Deutsche Theater. Ráda vyprávěla, jak začala jako dítě kouřit. Poprvé si zapálila už ve čtyřech letech. Rodiče ji brali jako rovnoprávného člena rodiny a proto jí cigarety nezakazovali. Po národní škole přestoupila na Jiráskovo klasické gymnázium. Poté se dostává do osmiletky, kterou zvládla v pohodě. Vystudovala obor zubní laborantky, ale nikdy se tomuto povolání nevěnovala. Jejím snem bylo jít na DAMU. Komise ji nepřijala. Na přijímacích zkouškách potkala Jirku, kterého si 23.7.1955 vezme. Za svědka jí šla kamarádka Jiřina Bohdalová. Narodil se syn Jirka.



Manžel dostal nabídku do divadla v Boleslavi. Našla zde práci jako choreografka. Nejvíce ji proslavily filmy Slunce, seno,... a Homolkovi. Měla nejradši svoji roli z Přítelkyně domu smutku a Vlak dětství a naděje (zde vznikla ona hláška: „Na tragickéj život já sem pes“). Její byt byl v té době ve Volyňské ulici. Stále měli otevřené dveře, protože pořád chodili hosté. Na stole už byla připravená káva a talířek. Většina lidí si k ní chodila pro výklad z karet nebo numeorologický výklad.

Vitální herečka onemocněla rakovinou. Její nemoc trvala skoro 2 roky. Za tu dobu toho stihla udělat tolik, co nikdo nedokáže ani za dva životy. Napsala plno knih, např. **Deník mezi životem a smrtí, který měl 3 díly. Věštírna, Snář, Bylinář, Dopisy Heleně, Lidičky mějte se rádi.**

Její posledním filmem byl Kameňák 2 (se Z. Troškou). Naposled bydlela ve Slatině, kde měla malý dům. Odešla 4. 1. 2004, kdy definitivně prohrála svůj boj s rakovinou.

Na celý život - to tvrdí odborníci o prášcích na vysoký krevní tlak. Nemusejí mít ale pravdu!



Vysoký krevní tlak (hodnota vyšší než 140/90) postihuje podle Světové zdravotnické organizace (WHO) 10 až 30 procent dospělých v téměř každé

Doporučujeme: 9 tipů na zdravé srdce

Kardiolog Gerald Fletcher z Mayo Clinic v Jacksonville svým pacientům na výrazné snížení krevního tlaku doporučuje 30 minut cvičení denně po většinu dní v týdnu. Lidem se sedavým zaměstnáním může aerobní cvičení snížit systolický krevní tlak (horní číslo) o tři až pět bodů a diastolický (dolní číslo) o dva až tři body.

Méně solte



Jezte banány

Dopřejte si hořkou čokoládu





Citlivost na kofein zjistíte jednoduše, stačí si změřit krevní tlak před a půl hodiny po vypití kofeinového nápoje. Pokud se tlak zvýší o 5 až 10 bodů, pravděpodobně jste citliví na kofein.

Podle Burga je skvělým způsobem na zklidnění také meditace, která zahrnuje meditační zpěv, dýchání, vizualizaci nebo všechno dohromady.

Studie prezentovaná na poslední výroční schůzi American Society of Hypertension zase ukazuje, že jen třicet minut klasické hudby denně kombinované s pomalým břišním dýcháním může snížit krevní tlak až o čtyři body.

Bez konzultace s **lékařem prášky na tlak rozhodně nevysazujte**. Přesvědčit ho však můžete dlouhodobě zdokumentovanými výsledky měření, které opakovaně prokáží snížení hodnot.

Podle odborníků horší důsledky než vysoký tlak způsobuje tlak kolísavý. I proto je dobré ho často **kontrolovat a měřit** i v domácích podmínkách. Měření krevního tlaku je jednou z věcí, při které nejste odkázáni pouze na lékaře a jeho specializované přístroje. Díky neustále vylepšovaným a důsledně klinicky ověřovaným přístrojům si svůj krevní tlak můžete **monitorovat i doma**.

Mnoho lidí trpí tzv. syndromem bílého pláště a je poměrně běžné, že v ordinaci u lékaře vám vždy "vyskočí" vyšší tlak než jindy. Nespolehejte se na to. Může nastat i opačný stav, kdy při měření provedeném doma ukazují hodnoty tlaku vyšší čísla než při měření u lékaře. Je dokázáno, že toto se děje u 8 % pacientů.

Navíc: pokud vás "rozhodí" rutinní návštěva u praktického lékaře za účelem změření tlaku, je dost pravděpodobné, že vás stejně nebo i více rozhodí i jiné situace: v dopravě, v práci, při setkání s lidmi atd.

Harfový koncert



Se studenty katolického gymnázia



Studenti kat. gymnázia si připravili pro naše klienty překvapení



Prezentovaly jsme náš Domov na VELETRHU SOC. VĚCÍ na Karlově náměstí



Navštívili jsme malé ZOO pana Slámy v Pokojovicích



Mladé gymnastky pod vedením p.Křenkové





Individuální vycházky s uživateli



Každý pátek se scházíme při hře Bingo v nové školící místnosti



Krajský turnaj v Petanque v zahradě DPS Manž. Curieových



Reprezentovaly nás dvě družstva. 1. družstvo: P. Mitaš, pí Uhlířová a pí Petruš



Druhé- vítězné družstvo: pí Vaverková, p. Vaverka a p. Mašek postupují do soutěže MORAVA CUP, která se uskuteční v srpnu opět ve Zlíně.



Povzbuzení a podpora rodiny potěší. Jaroslav Mašek a Jaroslav Mašek.



Výlet do ZOO Jihlava



Děkujeme za milou a příjemnou spolupráci se studenty katolického gymnázia





Květiny pro červnové oslavence





KAVÁRNIČKA
V ATRIU



oslední přednáška U3V v tomto školním roce



Hudební vystoupení ZUŠ Forum



Canisterapie s Janou Konečnou a s fenkou Nesi



Muzikoterapie s Divadlem SLUNEČNICE



Přednáška „cukrovka“





Se studenty jsme tvořili i navštívili zoo Jihlava







Odpočinek

Soutěž v pétanque na DpS M. Curieových



Příprava na prezentaci našeho domova



Prezentace našich domovů na veletrhu soc. služeb





Volný čas





Individuální aktivizace klienta







První polovina roku je ovlivněna škádlivými snahami Uranu, který Rakům nečekaně mění kurz. Co zasadíte v lednu a na jaře, budete sklízet ještě na začátku prázdnin.

správou. Letní měsíce naštěstí přinesou příjemný zvrat, kdy Jupiter spolu s Neptunem zajišťují duševní i fyzické povznesení. Těšte se na intenzivní milostné zážitky i štěstí na pracovišti!

Milostné vody jsou klidné. Vychutnáváte si harmonický vztah, který sice není bohatý na vášnivé chvíle, ale zároveň citlivou náтуру netrápí velkými výkyvy. Od září dejte pozor na nedořešenou minulost.

Hodit se bude vaše proslulá trpělivost, díky ní přechkáte stagnující jarní čas. Správnou chvíli pro expanzi nezmeškáte. Raci první dekády se v říjnu dočkají šance na povýšení, vyloučena není ani výhra!

Jste stvořeni pro rodinu a domácnost, ale v tomto roce toho i na vás může být příliš. Domácí práce a zejména úřední záležitosti související s bydlením vám dají zabrat. Je čas požádat blízké o pomoc.

Více se soustřeďte na duševní hygienu a prevenci! Kladete si náročná předsevzetí a v jarních měsících inklinujete k přetěžování své kondice. Změna životosprávy je sice na místě, ale všeho moc škodí.

Opačné znamení:Kozoroh

Muž Rak

Je citlivý a empatický a zakládá si na tom, co mu říkají pocity. Láska pro něj znamená hodně. Obvykle vyznává tradiční hodnoty, je domácky založený a má smysl pro rodinný život.

Silné stránky

Jeho emocionální založení z něj dělá vynikajícího a chápavého společníka. Když si někoho oblíbí, udělá pro něj cokoli.

Slabé stránky

Změnám a dobrodružství není příliš nakloněný a má spíš konzervativní povahu. Někdy mu proto mohou uniknout příležitosti.

Má rád

Ke spokojenosti a štěstí potřebuje především milovanou osobu. Vyžívá se v dobrém jídle a miluje umění, kulturu a hudbu.

Nemá rád

Rozhořčuje ho nespravedlnost a nemůže se dívat na to, když někdo ubližuje slabším. Umí šetřit a nerad zbytečně utrácí.

Jaký je milenec

Lásku potřebuje jako sůl, pro partnerku skládá básně a snesl by jí modré z nebe. Fyzická blízkost pro něj znamená hodně.

Žena Rak

Žena tohoto znamení je mimořádně emocionálně založená bytost. Je okouzlující a nesmírně ženská. Láska a rodina jsou v jejím životě na prvním místě. Při rozhodování se řídí intuicí.

Silné stránky

Má mateřské sklony a o lidi, které má ráda, pečuje s velkou obětavostí. Je chápavá a empatická. Bývá vynikající matkou.

Slabé stránky

Její emoce jsou intenzivní, ale proměnlivé a není snadné jim porozumět. Někdy může mít potíže s nedostatkem sebedůvěry.

Má ráda

Její snem je klidný domov a šťastná rodina. Má velký smysl pro umění a líbí se jí staré věci, které dýchají historií.

Nemá ráda

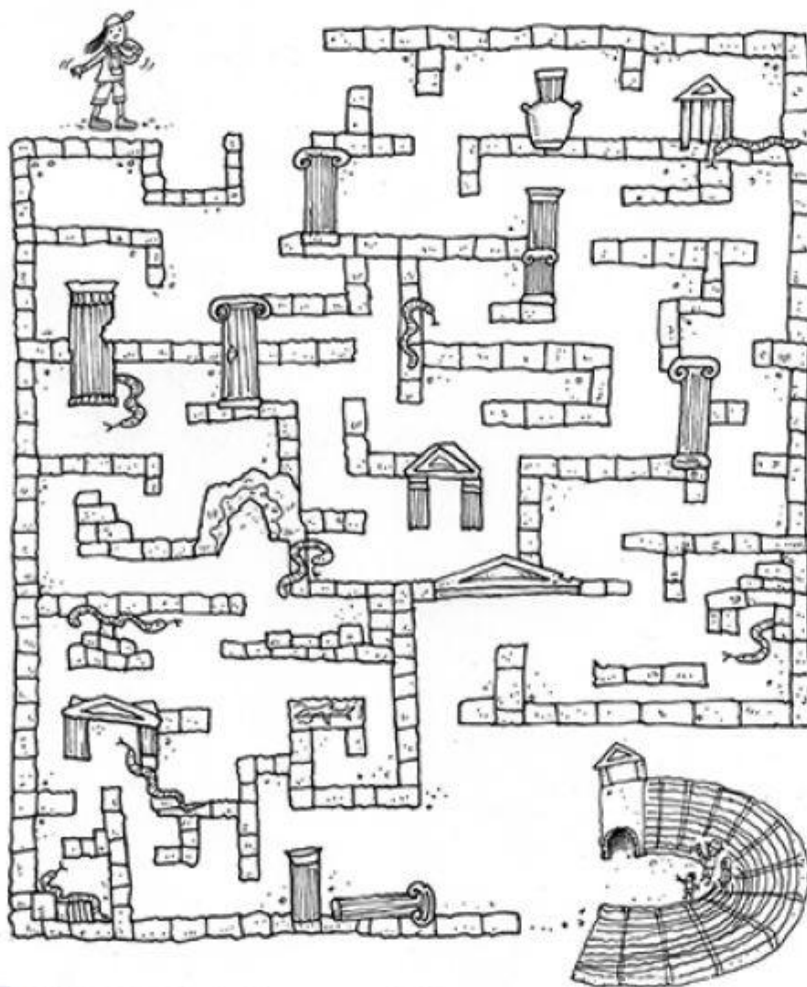
Těžce nese neoprávněnou kritiku na svoji adresu. Nerada řeší věci jenom rozumem a nerozumí si citově chladnějšími lidmi.

Jaká je milanka

Umí milovat velmi intenzivně a hluboce, je něžná a citlivá. Partner pro ni znamená hodně a často se na něj velmi upoutá.

ŘECKÁ ODYSEA

Pomoz Sofii nalézt cestu řeckými rozvalinami nazpět k její rodině. A pozor - všude jsou lstiví hadi!



KOVBOJSKÁ ŠIFRA

Použij uvedený kód a odpověz na tuto hloupou kovbojskou hádanku.

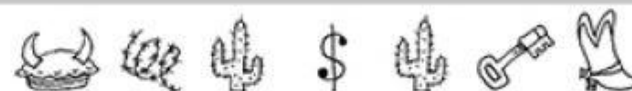
Proč si kovboj myslel, že jeho koně bolí v krku?



A C E Ě H L O



P R Ř T V Ž







Ke každému uvedenému slovu přiřaďte slovo opačného významu.

Teplý /

Pomalý /

Ostrý /

Dobrý /

Hodný /

Hladký /

Jemný /

Kulatý /

Velký /

Nízký /

Úzký /

Plný /

Dlouhý /

Hluboký /

Zábavný /

Černobílý /

Minulý /

Tuzemský /

Čistý /

Mladý /

Veselý /

Unavený /

Hladový /

Drahý /

Hezký /

Hlavní /

Chytrý /

Pracovitý /

Jednoduchý /

Zdravý /

Lepší /

Lehký /

Tlustý /

Bílý /

Aktivní /

Živý /

Starodávný /

Přední /

Hořký /

Bezpečný /

Suchý /

Šťastný /

Kladný /

Ženatý /

Chudý /

Domnělý /

3 města na písmeno:

L - -----

K- -----

M- -----

O- -----

S- -----

B- -----

D- -----

V- -----

H- -----

Po emigraci do USA J. Ježek působil jako sbormistr pěveckého sboru v New Yorku. ... jej nakonec přivedly do nemocnice, kde také zemřel.				POMŮCKA: ETO, KOZU, OENO, TORA	PRAŽSKÁ STAVEBNÍ OBNOVA	ODPAD Z OBILÍ	1. DÍL TAJENKY	ZNAK	JAPONSKÁ MINCE	KÓD HAITI
	JODID DRASELNÝ	ZN. TELLURU	STABILI- ZOVAT	PADĚLEK						
				UMOTAT						
ZNAČKA KILOTUNY			KYTOVCI INICIÁLY NERUDY							
PATŘÍCI JÍ					STARÁ ŠVÉDSKÁ VÁHOVÁ JEDNOTKA				KOLOS	SPZ NÁCHODA
	ZN. BROMU	ZN. NITU PŮVAB			FRANC. BETON VLASTNÍ PRIMÁTŮM					
SPZ BRATISLAVA MĚSTO			NAUKA O BOHU A NÁBO- ŽENSTVÍ	OBCHODNÍ AKADEMIE MUŽSKÉ JMÉNO			SPZ NYMBURKA CIZÍ MUŽ. JMÉNO			
DŽEZOVÝ STYL						SÍDLO V ZAIRE VELKÝ PYTEL				
	2. DÍL TAJENKY VIDINA VE SPÁNKU								FR. ATOL	JAPON. OSTROV
ČÁST LONDÝNA					ODPAD ZN. MRAŽENÉHO KRÉMU					
ETIOP. HORA				KÓD SRÍ LANKY PŘEDLOŽKA			JMÉNO HOBITA Z PÁNA PRSTENŮ	INIC. OLMEROVÉ NĚM. KACHNY		
NÁŠ MALÍŘ						NĚMECKÉ SÍDLO V BÝV. NDR PŘÍPISEK				
	ZKR. MEGA HERTZ	3. DÍL TAJENKY KOČÁR								
MEZINÁR. KÓD MONAKA				NÁŠ HEREC LATINSKÁ SPOJKA A					RUDNÉ DOLY (ZKR.)	TAHLE
ANGLICKY MÍT					FR. SKLADATEL					
ZMLÁTIT					VRT					

POMŮCKA: ATA, CAPRA, OLI, PERTH, SEJP	TENTO DEN	MLÁDĚ LOSA		FR. PLATIDLO	ZKR. VĚDA A TECHNIKA MLÁDEŽE	ŠVÝCAR. ŘEKA	Po letech úmorné práce dospěl ... k závěrům, které zformuloval v tři zákony. Ty se staly základem vědecké astronomie.			
ŘÍM. ČÍSLOM 550			ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA							
PŘITAKÁNÍ			FILIPÍNSKÝ KMEN				MODEL SPOTŘEBIČŮ BOSCH	RUSKÁ ŘEKA	EVROPANI	NÁŠ ARABISTA
NÁZEV HLÁSKY S			ZNECITLIVIT 1. DÍL TAJENKY							
ROZSYP (GEOL.)					AKVARIJNÍ RYBA SPORTOVNÍ ZKRÁTKA					
	DĚDINY	OKR. HYG. STANICE ETIOPSKÁ HORA				HAJDY POLNÍ ROSTLINA				
STARÉ AUTO							BUŮ ZDÁV NATŘENÝ BARVOU			
PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ					NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU NĚM. JÁ			JUDŮV SYN 2. DÍL TAJENKY		
ATOM				SLOVEN. JINAK OTEC (KNIŽNĚ)					PRAŽSKÝ HOTEL	TAHÁNÍM NANOSIT
	FR. KOLO- NÁLNÍ VOJÁK	NĚM. JEŠTĚ HRA S MÍČKEM				ANGL. FAZOLE AMER. HEREC				
SOKOLSKÁ SLAVNOST					AMER. FILM. REŽISÉR ZKR. DUTÉ MÍRY					
CESTOVNÍ DOKLAD				PROSAZO- VAT (NĚCO) ZN. ANTI- MONU						
ZKR. ATLET. KLUBU			SLOVA VYJA- DŘUJÍCÍ DĚJ ŘEKA V DAHOME							
KRYPTA					AUSTR. PŘÍSTAV ZKR. ZÁKL. ROSTŘEDKŮ					
INTERNET ON LINE				BUDHI- STICKÝ SMĚR				OBCHODNÍ AKADEMIE		
SNAD				ÚDAJNĚ				ZN. NITU		

Pro zasmání...

„Tati, co to roste na tom stromě?" „To jsou modré slívy, Jozífku."
"A pročpak jsou červené?" „Protože jsou ještě zelené, ty kluku pitomá!"

Co dělá doktor, když nemá pacienty?
Zabíjí čas.

Rybář chytá ryby a vykoukne u něj krokodýl a povídá mu:
"Tak co, berou, berou?"
"Ty brd'o, ani t'uk."
"Tak se na to vykašli a pojd' se vykoupat."

Na hokejovém zápase představuje reportér družstvo:
"Malý, Zajíc, Vyskočil, Suchý, Bobek, Vytlačil..."

"Pane instruktore, co mám udělat, když chci přistát?"
"Cože? Já jsem myslel, že vy jste instruktor!"

Výhoda nekvalitního horolezeckého lana spočívá v tom, že vám zřejmě
vydrží do konce života.

"Pane dramaturgu, jakou sledovanost má pořad Vařím, vaříš, vaříme?"
"Dobrou. Ale to víte, lidi nejvíc zajímá, kdo s kým peče."

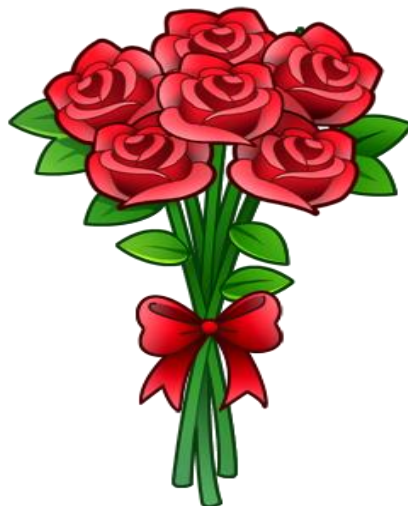
"Dobrý den, to je rádio? Já vám chci říct, že jsem dnes našla
peněženku a bylo v ní sto tisíc korun, 340 EUR a 108 dolarů. A taky
lísteček s adresou Miloš Novák, Koněvova 8, Praha 3. Zahrajte mu
prosím písničku."

"Mami, koupíš mi zmrzlinu?"
"Zlato, jen proto, že spím s tvým otcem mi ještě nemusíš říkat mami."
"A jak ti teda mám říkat?"
"Normálně. Kamile."

Kartářka: "Do padesáti let budete strádat nedostatkem peněz."
Klientka: "A potom?"
Kartářka: "A potom si zvyknete."

Lidé jsou jako holubi.
Když jsou dole, zobou ti z ruky. Když jsou nahoře, serou na tebe.

paní Pisková Božena
paní Vognarová Věra
paní Paulasová Božena
paní Mišková Erika
pan Kuchařík Miroslav
paní Janová Hana
pan Krejčí Lubomír
paní Vedrová Marie
paní Kubíčková Miluše
paní Doležalová Vlasta
paní Jeřábková Marie
paní Ježková Marie
pan Háva František
paní Vaníčková Helena
paní Cejpková Marie
paní Sýkorová Naděžda
paní Macková Růžena



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila

paní Dvořáková Marie

paní Janáková Božena
pan Klimus Zdeněk
paní Kocmánková Anna
paní Štědrá Růžena
paní Kautová Libuše
paní Uhlířová Božena
paní Dvořáčková Růžena
paní Klusáková Helena
paní Lipoldová Zdenka
pan Šoltés Jiří
paní Mlodziková Drahomíra
pan Maštaliř Bohumil



Vítáme nové obyvatele

Paní Lipoldovou Zdenku

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

Pan Picmaus Jiljí

Pan Přemysl Antonín

Pan Pospíchal František

Paní Věžníková Anděla

