

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 4

DUBEN 2019

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

Uvnitř tohoto čísla:

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



Ohlédnutí za BŘEZNEM... ***DpS Koutkova***

[illegible]

- ## *Připravujeme v měsíci DUBNU...*

[illegible]

- Mše Církve římsko – katolické***
v sobotu 6. 4., 13. 4. a 23. 3. ve 14.30 hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře



Ohlédnutí za březnem...

[illegible]

- **Dravci – přehlídka opěrenců našich lesů – 5.3. 9.30 hodin**
- **Oslava MDŽ – 8.3. v 9.30 hodin s vystoupením harmonik**
- **Důchody - 15.3.**
- **Filmové hodinky**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Canisterapie – vždy v pondělí**
- **Tvořivé dílny**
- **Cvičení paměti**
- **Společenské hry**
- **Sportovní hry**
- **Cestopisné promítání s paní Mrvkovou 20.3. v 9.15 hod.**
- **Kavárnička s oslavou narozených v měsíci březnu – 27.3. v 14.00 hodin**

Připravujeme v měsíci dubnu...

[illegible]

- **Důchody - 15.4.**
- **Filmové hodinky**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Canisterapie – vždy v pondělí**
- **Tvořivé dílny**
- **Cvičení paměti**
- **Kadeřnická služba – 23.4. od 9.00 hodin**
- **Sportovní hry**
- **Cestopisné promítání s paní Mrvkovou – datum upřesníme**
- **Velikonoční posezení - ukázka a zdobení kraslic s paní Uhrovou 17.4. v 9.30 hod.**
- **Čarodějnický rej spojený s oslavou narozených v měsíci dubnu – datum upřesníme**



Mše svatá v měsíci dubnu

*V úterý 9. a 23. 4. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž*

Kde se vzal zvyk „Pálení čarodějnic“?

Noc z 30. dubna na 1. května je významným datem. Nachází se v kalendáři přesně mezi jarní rovnodenností a letním slunovratem a už od nepaměti jí proto byla připisována magická síla. Také Keltové v tento čas slavili jeden ze svých nejvýznamnějších svátků – **Beltine**, jímž pro ně začínalo kalendářní léto a s ním festival radosti a života.



Beltine znamená **jasný, zářivý oheň**. Právě oheň byl pro lidi dříve velmi tajemnou silou a v určitých okamžicích měl i **magickou moc**. Keltové ohněm uctívali slunečního boha Belena. V předvečer tohoto svátku Keltové **zhasínali všechny ohně, protože věřili, že v nich má skončit vše špatné**. Následně pak **zapálili ohně nové, aby vše mohlo začít čisté, neposkvrněné, nanovo**. Ohni lidé dávali oběti bohům, aby si zajistili jejich přízeň.

Zřejmě z tohoto svátku pochází **výrazně mladší zvyk – pálení čarodějnic**, který lidstvo udržuje dodnes. I když dnes už má samozřejmě podoby ledajaké a zvláště mládež jej bere jako příležitost k alkoholovým radovánkám. Ohně se nejčastěji pálily **na kopci za vesnicí**, zřejmě proto, že dým měl čarodějnice, potažmo veškeré zlo zahnat co nejdál od domů.

Také domy se v období před samotným svátkem **vykuřovaly, zřejmě proto, aby se v nich neusadily zlé síly**. K tomuto účelu sloužil **jalovec, rozmarýna, bolehlav a ruta**, ale samozřejmě i **kadidlo**. Čarodějnice také zaháněly hlasité zvuky, především řinčení kovových nástrojů, a tak muži a chlapci v podvečer práskali na křižovatkách cest biči, zvonili zvonky, rámusili hrnci s pánvemi.

Kdy vznikla první **hadrová čarodějnice**, která skončila v plamenech, se přesně neví. **Symbolizovat však měla zřejmě neblahé čarodějnické procesy**, ve kterých už od nepaměti na hranicích skončili lidé obvinění z čarodějnictví a paktů s ďáblem.

Kdo vymyslel ...

Lidé se před uhranutím a zlými kouzly bránili různě. **Například dávali před vrata statků a před chlévy čerstvě vykopnuté drny a pod ně čerstvá vejce, zapichovali trnové větvičky**, aby se čarodějnice zranily, a nezapomínali ani na tehdejší lék na všechno – **svěcenou vodu**. Daleko nebezpečnější byl zvyk, při kterém lidé **házeli do vzduchu zapálená březová košťata**. To mělo zahnat čarodějnice, které se vznášely nad jejich hlavami. Na druhou stranu ale zapálené roztočené koště symbolizovalo slunce, a jeho vyhozením do výšky se měl podpořit růst obilí.

Ani **popel z těchto magických ohňů nebyl jen tak obyčejný**. Dodával sílu a zdraví, a tak se sypal na pole, aby byla dobrá úroda. Dobytek, jenž jím prošel, měl být zdravý a plodný. Stejně tak lidé, jež skočili přes oheň. **Lidé také věřili, že se o této noci otevírají jeskyně, v nichž je ukrytý poklad**. Aby se hledající před temnými silami ubránil, musel mít **při sobě květ z kapradí, svěcenou křidu, hostii a další předměty**.

Pak přišlo křesťanství

Snaha překrýt tento ryze pohanský svátek boje dobra se zlem křesťanskou symbolikou vedla k tomu, že ještě v průběhu středověku byl svátek zasvěcen apoštolům Filipu a Jakubovi, aby jejich význam pohanský rituál zastínil. **Odtud vychází i pojmenování filipojakubská noc**. Ale ať se noc jmenuje jakkoliv (staří Germáni pro ni měli ještě název **Valpuržina noc**), znamená přelom mezi temnými silami, které jsou vyhnány, a příchodem života a dobré síly. Slunečná a světlá část roku, kdy se daří plodinám, zvěři i lidem, pak končí Dušičkami.

Magická noc dodává magickou sílu i bylinám, které jsou během ní natrhané. Zvláště pak, je-li to **o půlnoci a o úplňku**. Velkou moc může mít třeba **obyčejný šerík**, který byl vysazován před dvory, zahrady a stavení, aby odehnal zlé síly, démony a duchy. Věřilo se, že snítka šeríku ochrání stavení a majetek před zlými čarodějnicemi.

Věděli jste, že...

... v Čechách údajně existovala sletiště čarodějnic, místa, kde se slétávaly čarodějnice pomazané kouzelnými mastmi? Podle knihy *Magia Naturalis* (my ji známe spíš jako *Kladivo na čarodějnice*) z roku 1560 se tato mast vyráběla z tuku nevinného hochy, aloe, oměje, durmanu, rulíku, topolového listu a kadidla). Známými místy sabatů byly například brdská hora Plešivec, Haltrava v Chodsku, Beskydy, Petrovy kameny v Jeseníkách, Trístoličník na Šumavě.

Historie Velikonoc

Lidové zvyklosti spojené s Velikonocemi se pochopitelně místně liší. Vzhledem k časové blízkosti křesťanských Velikonoc a jarní rovnodennosti mají tyto tradice pravděpodobně původ v pohanských oslavách příchodu jara.

SYMBOLY VELIKONOC

Beránek

V židovské tradici představoval beránek Boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé na Velikonoce pojídali beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.



Kříž

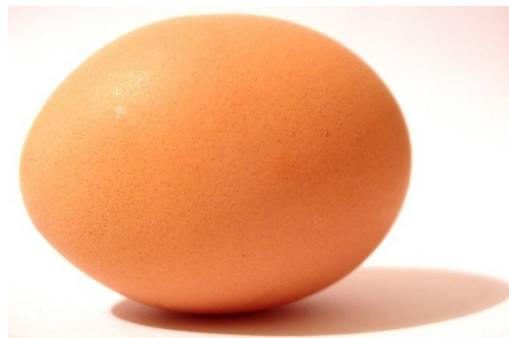
Je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižováním. Tento trest patřil k trestům nejvíce krutým a ponižujícím.

Velikonoční oheň a svíce

Bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením velikonočního ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se pak zapaluje velikonoční svíce (paškál). Ta je v mnoha kulturách chápána jako znamení života. Takto zapálená svíce se v průběhu velikonoční bohoslužby noří do křestní vody, je ozdobena znamením kříže a symboly A a Ω, tj. začátku a konce věků, jimiž je Kristus. Tato svíce se potom zapaluje po celou velikonoční dobu až do letnic a při každém křtu, aby se naznačilo, že křest patří k Velikonocům. Tato svíce se též rozžihá při křesťanském pohřbu na znamení toho, že zemřelý stejně jako Kristus prošel branou smrti; a církve se za něj modlí, aby vstal k novému životu s Bohem.

Vejce

Dalším z velikonočních symbolů je vajíčko, symbol nového života, neboť samo zárodek života obsahuje. V mnoha kulturách je vejce symbolem plodnosti, života a vzkříšení. V souvislosti s lidovou tradicí vznikl zvyk tato vejce malovat. Důvodem pojídání vajec o Velikonocích byla zřejmě i skutečnost, že vejce se nesměla jíst v postní době. V křesťanství se vejce vykládá jako symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako



symbol nesmrtelnosti.

Pravděpodobně jako první zavedli zvyk darování vajec v období svátků jarní rovnodennosti Egypťané. Vejce se pak odpradávná zdobila nejen u Slovanů, ale i u Litevců, Němců, Švédů, na Kavkaze, v Asii i u jiných národů. Nejstarší nalezená kraslice je prý stará 2300 let.

U nás dávaly dívky chlapcům vajíčka odměnou za šlehání a za odříkání hezké koledy. Vajíčka musela být plná a barevná. Časem se začala zdobit i prázdná vyfouknutá vejce (tzv. pouchy nebo vejdušky), která sloužila především jako dekorace. Tradice malování kraslic se v našich krajích rozvinula jako nikde jinde na světě. Nyní je zvykem koledníkům dávat i dárky a starším hlavně alkohol.

Kočičky

Symbolizují palmové ratolesti, kterými vítali obyvatelé Jeruzaléma přicházejícího Krista. Tradičním křesťanským zvykem je jejich svěcení na Květnou neděli a pálení v příštím roce o Popeleční středě.

Zajíček

Ačkoli mnoho nenáboženských tradic má své kořeny v křesťanské symbolice, některé velikonoční symboly můžeme vystopovat až z předkřesťanské doby. Například zajíček má zřejmě původ v pohanských rituálech oslavujících příchod jara, avšak např. v byzantské ikonografii představoval zajíc Krista. Symbolika zajíce pochází z tradice oslav svátku pohanské bohyně plodnosti

Eostre. Z jejího jména je odvozeno slovo Easter, anglický název křesťanských Velikonoc. Podle legendy bohyně Eostre proměnila ptáčka, který umrzl ve vánici, v zajíce. On pak z vděčnosti každé jaro kladl vejce jako pták.

Hry

V době Velikonoc se dříve také hrály různé hry, dnes již víceméně zapomenuté. Jednou z nich bylo házení kudly na kudrnu a vejce. Chlapci celou zimu pečlivě střádali volské chlupy, z nichž na jaře vytvořili míč (kudrnu) a házeli na něj nožem. Komu se podařilo nůž zabodnout nejbližše kudrny, jako první se pak kudrnou strefoval do natvrdo uvařených vajec rozestavěných na trávníku do řady. Kdo jich zasáhl nejvíce, mohl jich také nejvíce sníst. Také se ťukalo vejcem o vejce a komu dříve prasklo, ten prohrál a musel dát své vajíčko vítězi. Nebo se vajíčky koulelo po nakloněné ploše "na valbisku" a vyhrával ten, komu se odkoulelo nejdále.



Velikonoční koleda

Podobně jako mnoho jiných křesťanských svátků, i Velikonoce se přenesly i mimo církev. Už od jejich vzniku jsou časem oslav a veselí. Dnes jsou i komerčně důležité, protože se na ně váže mnoho zvyků, k jejichž uskutečnění je třeba vynaložit nějaké úsilí nebo jen tak zajít na nákup. Prodávají se například velikonoční pohledy, ozdoby nebo cukroví v podobě velikonočních vajíček, beránků nebo zajíčků.

Pučálka

Celé velikonoční období provázel naklíčený hrách zvaný "pučálka". Jeho příprava byla taková: v široké nádobě se hrách zalil na dva prsty vlažnou vodou a nechal se stát dva dny na teplém místě, až napučel. Potom se slila přebytečná voda – jen tak, aby byly hrášky částečně ponořeny. Po třech dnech mu začínaly rašit klíčky. Takto připravená pučálka se pak nejčastěji zprudka opékala na rozehřátém másle v pánvi. Jídala se hlavně solená a pepřená, ale také na sladko s rozinkami – to když byl v postním velikonočním období očekáván k námluvám ženich.

Vysévání obilí

Vysévání obilí znamená počátek zemědělských prací. Lidé si obilí vysévají i doma, do misek a talířů, aby rostoucí zelená travička přivedla přicházející jaro i do jejich domovů a společně s dalšími jarními květinami a ozdobami navodila tu pravou jarní atmosféru. Zelená je barvou jara, a tak spolu s dalšími hřejivými a jásavými odstíny žluté, oranžové, a jasně modré příjemně oživí po zimě ještě prochládlé byty.

Jidáše

Název jidáše označuje pečivo z kynutého těsta stáčené do různých motaných tvarů. Nejčastěji se s tímto pečivem však setkáme ve tvaru válečku, který symbolizuje provaz, na kterém se oběsil zrádce Jidáš. Toto pečivo se totiž peče na Zelený čtvrtek jako připomínka na apoštola Jidáše, který Krista před jeho popravou zradil.

Mazanec

Je symbolem slunce, zadělává se na Bílou neděli, dělá se ze stejného těsta jako vánočka. Dříve to však bývalo pečivo nesladké - "koláč syrnej k velké noci" - připravoval se ze strouhaného sýra a většího množství vajec (žádoucí byl žlutý mazanec). Sladká varianta tohoto obřadního pečiva si však ponechala původní okrouhlý tvar a znamení kříže. V jiných koutech naší země se nesladkým mazancovým koláčům říkalo následovně: baba, babůvka, plecovník, šoldr, svěceník.

Přečetli jsme za vás ...

Zvyky a tradice

Sazometná středa

Na Sazometnou (škaredou) středu se vymetaly komíny. Podle lidového obyčeje se nesmíte škaredit a mračit, jinak se budete mračit po všechny středy v roce.

Zelený čtvrtek

Na Zelený čtvrtek musíte časně vstát a omýt se rosou, aby nebyli nemocní. Hospodyně musí zamést dům ještě před východem slunce a smetí odnést na křižovatku - nebude mít pak v domě blechy. V Orlických horách se házel do studny chléb s medem, aby se v ní držela voda po celý rok. Také jidáše (pečivo) s medem zaručovaly zdraví, ochranu před uškutím hadů a před žihadly vos.

Velký pátek

Na Velký pátek se lidé chodili mýt do potoka, aby se jim vyhýbaly choroby. Někde se chlapi potápěli a snažili se ústy uchopit ze dna vody kamínek, který pak hodili levačkou za hlavu, aby je pak nebolely zuby. Textilníci předli pašijové nitě, těmi udělali několik stehů, které pak rodinu chránily před uhranutím a zlými duchy. Košile ušitá pašijovými nitěmi chránila před bleskem. Nesmělo se prát prádlo, protože by se namáčelo místo do vody do Kristovy krve. Nesmělo se pracovat v sadu ani na poli, aby se nehýbalo se zemí. Nesmělo se nic půjčovat ani se s nikým hádat, aby se Vám všechny hádky vyhnuly a naopak peníze si k Vám našli cestu.

Bílá sobota

Na Bílou sobotu se z ohořelých dřevěk vytvářely křížky a nosily se do pole, aby bylo úrodné. Popelem z posvěceného ohně se posypaly louky. Někde se uhlíky dávaly za trám do domu, aby ho chránily před požárem. Na Bílou sobotu se také uklízelo, bílilo. Připravovalo se a chystalo na slavné Vzkříšení, na Hod boží velikonoční, obřadní i sváteční pokrmy, pekly se mazance i velikonoční beránci, pletli se pomlázky z vrbového proutí a nebo vázali březové metličky a zdobila se vajíčka.

Boží hod velikonoční

Na Boží hod velikonoční se provádělo svěcení velikonočních pokrmů - beránek, mazanec, vejce, chleba, víno. Na Chodsku se posvěcené jídlo jedlo v kostele ve stoje. Každá návštěva dostala kousek z posvěceného jídla. Ve východních Čechách dal hospodář kus svěceného mazance, vejce a víno poli, zahradě a studni, aby byla úroda, voda a dostatek ovoce. Pečou se velikonoční beránci.

Velikonoční pondělí

Na Velikonoční pondělí je pomlázka, velikonoční hodování, mrskut. Chlapci chodí dům od domu za děvčaty se spletenými pomlázkami většinou z vrbového proutí zdobené stuhami. Šlehají dívky a vinšují, za to dostanou malovaná vajíčka. toto základní schéma má řadu variant. Někde je zvykem, že v úterý chodí s

pomlázkou děvčata, jinde polévají chlapce vodou. V mnoha vsích bylo číhat na děvčata ráno, když šla do kostela.

Pomlázka

V Česku je prastarou tradicí hodování a pomlázka. Na Velikonoční pondělí ráno muži a chlapci chodí po domácnostech svých známých a šlehaří ženy a dívky ručně vyrobenou pomlázkou z vrbového proutí. Pomlázka je spletena až z dvaceti čtyř proutků a je obvykle od půl do dvou metrů dlouhá a ozdobená pletenou rukojetí a barevnými stužkami. Podle tradice muži při hodování pronášejí koledy. Nejznámější velikonoční koledou je tato krátká říkanka: "Hody, hody doprovody, dejte vejce malovaný, nedáte-li malovaný, dejte aspoň bílý, slepička vám snese jiný..."

Ačkoli může být vyšlehání bolestivé, není cílem způsobovat příkoří. Spíše je pomlázka symbolem zájmu mužů o ženy. Nenavštívené dívky se mohou dokonce cítit uražené. Vyšupaná žena dává muži barevné vajíčko jako symbol jejích díky a prominutí. Pověst praví, že dívky mají být na Velikonoc vyšlehaný, aby zůstaly celý rok zdravé a uchovaly si plodnost. V některých oblastech ženy mohou pomlázku oplatit odpoledne, kdy vylívají na muže a chlapce kbelíky studené vody. Zvyk se napříč českými zeměmi mírně mění.

Jiný výklad pomlázky – odvozeno od pomlazení, tj. omlazení. Proto muži používají mladé proutí s největším podílem „životní síly“ kterou jakoby předávají vyšlehané osobě. Z téhož důvodu ženy dávají jako odměnu za omlazení vajíčko, prastarý symbol nového života. Jinak v Čechách nejsou tradicí hody ale koleda (hody jsou spíše pomístní název), přičemž koleda probíhala v průběhu roku vícekrát, ne jen v období velikonoc a jejím původním smyslem byla ochrana před špatnými vlivy a posílení těch dobrých. Za toto byli koledníci odměňováni. V průběhu doby se původní smysl vytrácel a vlastně se stala „lepší“ formou žebroty chudší části obyvatelstva.



Dostatečný příjem vlákniny je prevencí před vznikem onemocnění srdce a cév, onemocnění trávicího traktu i rakoviny trávicího traktu. Výživová doporučení nám sdělují, že by dospělí měli denně přijmout 25 -30 g vlákniny. Běžně jí však konzumujeme jen 12-15 g, tedy zhruba jen polovinu doporučeného množství.



Vláknina sice nepatří mezi hlavní tři druhy živin (bílkoviny, sacharidy a tuky), přesto je pro nás velice důležitá a hodně se o ní mluví. **Jako vlákninu označujeme nevyužitelné sacharidy, které náš trávicí trakt neumí rozložit na stravitelné látky, a také lignin (látku nesacharidového původu).** Mezi tyto sacharidy patří celulóza, hemicelulóza, pektin a inulin, frukto- a oligosacharidy, rostlinné gummy. Vlákninu také můžeme rozdělit dle její rozpustnosti ve vodě – na rozpustnou a nerozpustnou.

Tento typ vlákniny je důležitý pro prevenci zácpy, nepravidelného vyprazdňování a pro prevenci vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku.

A collection of various plant-based foods arranged on a white surface. The items include several types of bread (one round with sesame seeds, one rectangular), crackers, uncooked spaghetti, fusilli, corn kernels, quinoa, buckwheat groats, red kidney beans, black lentils, green lentils, orange mung bean dhal, chickpeas, and various seeds like flaxseed and hemp hearts.

Zvýšit příjem vlákniny není až tak složité, jak si možná myslíte. Stačí jen vybrat trochu jiné potraviny (pečivo, cereálie), pohlídat si denní příjem ovoce a zeleniny, zkusit zařadit do stravy také luštěniny, méně typické přílohy, ořechy a semena. Pokud při výběru cereálií nebo třeba baleného pečiva či knäckebrötů v obchodech tápete, můžete se spolehnout na logo „Vím, co jím“, které obsah vlákniny v produktech hlídá za vás. K tomu samozřejmě

Kdo jí dostatek vlákniny, netrápí jej tak často hlad a chuť na sladké

Nemívá potíže se zácpou a nepravidelným vyprazdňováním. **Vláknina chrání také před vznikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, přispívá k normalizaci hladiny cholesterolu v krvi - působí preventivně proti vzniku onemocnění srdce a cév. Zároveň pomáhá podporovat osídlení našich střev pozitivními bakteriemi a přispívá k dobrému stavu buněk střeva.** Proto bychom na vlákninu neměli rozhodně zapomínat a každý den bychom měli do svého jídelníčku zařazovat potraviny, které vlákninu obsahují.



14

Pan Kunc: Beseda o zviřatech se zviřaty.



Výlet na koniklece u Trnavy.



Výlet na koniklece u Trnavy. Pro velký zájem, podruhé. :)



Sázení macešek.



Zdobit budou okna a vchod našeho domova



V klubu vaření - bramborové pekáče.



..pro velký zájem podruhé. :)



Hudební vystoupení žáků a učitelů ze ZUŠ Forum.





Jarní práce na zahradě





Individuální činnost





Přehlídka dravců a zvěře našich lesů





Mladí vysokoškoláci zahráli ženám k jejich svátku
Cestopisné promítání s pí Mrvkovou





Vlastnoručně připravené občerstvení chutná nejlíp





Kavárnička s oslavou narozenin



Jižně od Opavy leží město, které známe především díky romantickému zámku – a je to škoda. Zapomíná se totiž na celou řadu zajímavostí v okolí, od vyhlídek a rozhleden přes křížovou cestu a kalvárii až po řeku Moravici, jejíž údolí od Kružberku po Hradec patří k nejkrásnějším říčním údolím v Česku.

Hradec nad Moravicí

patří k nejpůvabnějším zámkům na severní Moravě a ve Slezsku. Co tu uvidíte? **Bílý zámek**, tedy klasicistní rezidenci s luxusně zařízenými reprezentačními salony,



coby novogotický hospodářský areál, speciální prohlídkový okruh pro děti, Bílou věž a k tomu rozlehlý park postupně přecházející do volné přírody a protkaný řadou stezek a vycházkových okruhů.



Rozhledny, vyhlídky a slezské šance
Hradec však není jenom zámek. Ve městě si prohlédnete renesanční kostel sv. Petra a Pavla, jižně od něj vede krajinou křížová cesta Slezská Kalvárie, za vidění stojí i zbytky zemních opevnění, takzvaných „šancí“ ze slezských válek, které daly jméno i nedaleké rozhledně Šance. V zámeckém parku i v parkově upraveném údolí řeky Moravice objevíte řadu vyhlídek, třeba Leonardovu vyhlídku, vyhlídkový altán na Žimrovické skále, Bezručovu vyhlídku, vyhlídkovou baštu Rondela či Mechtildinu vyhlídku.



Ještě o kousek dál v údolí Moravice, kde už po parkových úpravách není ani stopy, najdete Weissshuhnův kanál neboli Papírenský náhon, umělý vodní kanál a zároveň technickou památku z roku 1891. Ke koupání láká městské koupaliště i bazén v hotelu Belaria, v zimě si pod Kalvárií užijete lyžařské středisko. Okolní krajinu ale nemusíte poznávat jen pěšky nebo při cyklistických výletech, ale také při projížďkách na koních.



Kružberská přehrada

Kopřiva dvoudomá - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Jednou, v rozhlasové přednášce, jeden lékař upozornil na to, že kopřiva dvoudomá (urtica dioica) patří mezi naše nejlepší léčivé rostliny. Kdyby lidé věděli, jak je léčivá, tak by pěstovali jen kopřivu. Bohužel to ví jen málokdo. Kopřiva je celá léčivá, od oddenku přes stonky a listy až po květy. Už ve starověku si jí velmi vážili. Albrecht Durer (1471-1528) namaloval anděla, který vzlétá k trůnu Nejvyššího s kopřivou v ruce.



Účinky rostliny:

- bolesti hlavy
- ekzémy
- ledvinový písek a močový písek, ledvinové kameny
- čistí krev (detoxikace)
- chudokrevnost, anémie (podpora krve tvorby)
- podpora funkce slinivky břišní
- hyperglykémie (snižuje hladinu krevního cukru glukózy v séru)
- záněty močových cest
- zástava močení (anurie)
- nemoci jater
- nemoci žlučníku
- nemoci sleziny
- zahlenění žaludku
- zahlenění dýchacích cest
- nemoci sleziny
- nemoci plic
- žaludeční křeče

přimíchat trochu heřmánku nebo máty pro zlepšení chuti. V lidovém léčitelství se navrhuje více týdnů používat tinkturu proti chorobám **jater a žlučníku, sleziny, ba dokonce** proti tumoru sleziny, **při zahlenění žaludku a dýchacích orgánů, při žaludečních křečích a vředech, vředech střev a chorobách plic.** Čaj se pouze spaří, aby se zachovaly cenné účinné látky. Preventivně se pije denně jeden šálek čaje po celý rok. Je též vydatným pomocníkem **při virových a bakteriálních onemocněních.**

Od určitého věku se snižuje obsah **železa** v těle. V důsledku toho se dostaví stavy **únavy a vyčerpanosti**, člověk se cítí starým a málo výkonným. V takovém případě možno s úspěchem používat čerstvou kopřivu pro její obsah železa. Pomáhá nám překonat tento stav. Po kopřivové kúře se poměrně rychle cítíme tělesně lépe, vrací se nám energie a tvořivá síla, ba i náš vnější vzhled se viditelně zlepší.



Při **otocích a vodnatelnosti** kopřiva pomáhá silným odváděním vody. Svými účinnými látkami napomáhá tvorbě krve při chudokrevnosti, anémii a při jiných těžkých chorobách krve. Kopřiva ve směsi s jinými léčivými rostlinami se s úspěchem uplatňuje i při leukémii. Trpíme-li na nějaký druh **alergie** (k tomu patří i senná rýma), doporučuji pít čaj z kopřivy, a to delší dobu.

Kopřiva odstraňuje **náchylnost k prochladnutí a pomáhá při chorobách revmatických a při dně.**

Pro **každý druh vlasů je velmi blahodárná** tinktura z oddenku kopřivy, který vykopeme na jaře nebo na podzim a tinkturu si lehce připravíme.

I při **zúžení cév na nohou** kopřiva pomáhá vynikajícím způsobem. Někteří lidé, kteří na to trpí, by se mohli uchránit před **amputací nohy**, kdyby zavčas používali koupele nohou s kořenem kopřivy. Každá křeč, necht' je jejím původcem cokoliv, naznačuje poruchy prokrvení. V tom případě doporučujeme umývat se a koupat v odvaru z kopřivy. To platí i ve speciálním případě **zúžení věnčitých (koronárních) cév srdce**. Trup těla sehneme nad vanu, umýváme oblast srdce vlažným odvarem, přičemž současně provádíme lehkou masáž.

Při **ischiasu, bolestech kříže (lumbago) a zánětu nervů v rukou a na nohách bolavé místo zlehka potřeme čerstvou kopřivou**. Například při ischiasu lehce přejíždíme čerstvou rostlinou pomalu od kotníku po vnější straně nohy až k boku a odtud zpět po vnitřní straně až po patu. To opakujeme dvakrát a nakonec táhneme kopřivu od boku, směrem dolů přes hýždě. Podobně postupujeme i na jiných chorých místech. Nakonec pokožku zapudrujeme. Nemusíme právě proto děkovat Bohu za takovou zázračnou rostlinu? V naší uspěchané době lidé okolo ní procházejí bez povšimnutí, raději sáhnou po utišujících práscích a berou je v nadměrných dávkách. Ale ve skutečnosti mohou často pomoci jen naše dobré bylinky, které bohužel upadly do zapomnutí.

A ještě jednu dobrou radu: začněte s kopřivovou kúrou ještě dnes. Sušenou nať dostanete v každé lékárně anebo v obchodě s bylinkami nebo si můžete sami kopřivu natrhat. Dovolte našim léčivkám opět vstoupit do domu. Na jaře se vyzbrojte rukavicemi a nůžkami a vyjděte do přírody: Je to velká radost, můžete-li sbírat kopřivu pod volným božím nebem. Čím čerstvější ji požíváme, tím větší je její léčivý účinek. Dokazuje to zkušenost. Myslete při tom i na zásobu pro zimu. Nejlépe je sbírat kopřivu v květnu. Ať se pro vás stane potěšením myšlenka, že sami můžete něco učinit pro své zdraví!

Čtenář z Vestfálska píše: „*Můj soused používá kopřivu na vyhubení škůdců a hmyzu ve své zahradě. Dá větší množství do 300litrového*

Způsoby užívání a zpracování kopřivy

- 

- 32

- **Kopřivový sirup - recept:** 250 g čerstvé nati zalijeme 1/2 l studené vody, necháme 10 minut vařit, pod pokličkou v chladnu vyluhovat do druhého dne (24 hodin). Poté slijeme, vymačkáme a výluh smícháme s 1/2 kg medu. Uchováváme v lednici. Užíváme polévkovou lžící denně na podporu imunity nebo při problémech s prostatou.

- **Odvar z kořenu kopřivy** - 20 g čerstvých kořenů omyjeme, pokrájíme na kousky, zalijeme 1/2 l studené vody, necháme 10 minut vařit a 10 minut vyluhovat. Polovinu vypijeme hned, druhou polovinu slijeme do termosky a vypijeme po cca 8 hodinách. Je to starý lidový recept na „čištění krve“, vhodné při ekzému, opakovaných oparech nebo plísních nohou.

-
- A wooden mortar and pestle with fresh green leaves inside, next to a glass mug filled with green tea and more leaves, all on a wooden surface.

užíváme 3x denně kávovou lžičku do sklenice vlažné vody 20 minut před jídlem při ekzému a dalších kožních problémech nebo na jaře jako očistnou kúru a proti jarní únavě.

33

Dlouhodobá paměť

Přiřad'te k názvu stromů jejich plody

dub

jeřabina

jírovec

jablko

buk

žalud

líška

šiška

jalovec

„nos“

ořešák

bukvice

jeřáb

oříšek

javor

ořech

jabloň

jalovčina

Krátkodobá paměť

Zkuste si zapamatovať tento zoznam úloh:

- nakoupit chléba, rohlíky a sýr
- zavolat kamarádce Maruše
- uvařit oběd
- upéct bábovku
- zajít na poštu
- objednat se k lékaři
- vyprat a pověsit prádlo
- odpočívat



PRANOSTIKY A VÝZNAMNÉ DNY V DUBNU

Duben - Český název tohoto měsíce se odvozuje ze slova *dub*. V tomto měsíci teprve začínají rašit duby.

První dubnový den se nazývá *april*. Už od 16. století je *april* spojen s různými žertíky a drobnými zlomyslnostmi. *Aprílové počasí* označuje počasí nestálé, proměnlivé a používá se i tehdy, pokud se hovoří o proměnlivém a nestálém počasí v jiný čas.



Pranostiky:

- Aprílové počasí jsou časy a nečasy.
- Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.
- Březen - za kamna vlezem; duben - ještě tam budem.
- Co duben našetří, to květen spálí.
- Duben časy mění a obdaří fialou zemi.
- Duben hojný vodou - říjen vínem.
- Duben je napůl březen a napůl květen.
- Duben větrem-li se zmítá, urodí se hojně sena, žita.
- Dubnové počasí nevyslovíš.
- Dubnový čas je jak panský kvas.
- Dubnový sníh rodí trávu.
- Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.
- Hrom v dubnu - dobrá novina, mráz květů více nepostíná.
- Hřímání tohoto měsíce veselý a hojný rok, ale zlých smrt předpovídá.

Významné dny:

- 1. 4. Mezinárodní den ptactva
- 7. 4. Světový den zdraví
- 19.4. **Velký pátek**
- 22.4. **Velikonoční pondělí**
- 29.4. Mezinárodní den tance

Pro zasmání...

Jídlo máš v pračce, jsem u psychiatra. Máma

Muž: "Víš proč nemůže být ženská kominíkem?"

Žena: "Netuším."

Muž: "Už si někdy viděla, že by ženská někomu přinesla štěstí?"

"Za jak dlouho si koupíš z úplatků BMW?"

Manažer ČEZ: "Asi 2-3 ROKY."

"Tak dlouho?"

"Hele, netlač na pilu, BMW není zrovna malá firma!"

Dobrý den, vítám vás na kurzu na téma: Jak vydělat za minutu sto tisíc. Kolik je vás tu? Sto. Kolik jste zaplatili za vstup? Tisíc. To je vše. Děkuji za pozornost."

Lidé nenávidí budík ve dvou případech: 1.) když zvoní 2.) když nezazvonil.

Proč se citrónová limonáda skládá většinou z příměsí, zatímco přípravek na nádobí obsahuje pravou citrónovou šťávu?

**"Je pan šéf tady?" ptá se návštěvník v jedné soukromé firmě.
"Ne, není tady." "A kdy se vrátí?" "Když se bude dobře chovat, tak za tři roky."**

Přijde mladík do cukrárny a ptá se prodavačky: "Máte perníkové srdce s nápisem Jsi moje jediná?" "Ano, máme." "Tak pětkrát."

Když jsem byl dítě, celé noci jsem se modlil, aby mi Bůh seslal nové kolo. Pak jsem pochopil, že takhle Bůh nepracuje. Tak jsem kolo ukradl a požádal ho o odpuštění.

Celník otevře dveře vagonového kupé: "Nějaké cigarety, lihoviny, zbraně, střelivo, drogy?" Rozespálý cestující zamumlá: "Děkuji, nechci, mám toho plné kufry."

pan Procházka Antonín
pan Ďurica Josef
paní Pekárková Anna
pan Šimeček Emil
paní Robotková Jiřina
paní Jičínská Jiřina
paní Polívková Marie
pan Hübner Josef
paní Zimolová Emilie
paní Klímová Marie
paní Boudná Věra
paní Moudrá Olga
paní Kapinusová Vlastimila
paní Zedníková Květoslava



paní Outulnou Andělu

paní Divišová Marie
paní Švaříčková Růžena

paní	Bohmová Marie
paní	Černá Pavla
paní	Janková Jiřina
paní	Myslíková Ludmila
paní	Petzová Hana
pan	Robotka Jiří
pan	Šesták Robert
paní	Vincková Ludmila



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

paní Emílie Krejčová

„Celý život čekáme na výjimečného člověka místo toho, abychom obyčejné lidi okolo nás změnili na výjimečné.“ — *Hans Urs Von Balthasar švédský katolický teolog 1905 – 1988*

