

# SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 3

## BŘEZEN 2020

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

### **Uvnitř tohoto čísla:**

*Ohlédnutí*

*Připravujeme*

*Příspěvky*

*Přečetli jsme za vás*

*Zdraví*

*Bylinky*

*Fotografie z akcí*

*Křížovky*

*Kdo vymyslel*

*Trénování paměti*

*Zasmějte se s námi*

*Kronika*

*Citáty*



- 

[illegible]

## Ohlédnutí za únorem...

[illegible]

- ***Pečeme, vaříme***
- ***Cvičení jogy – každý čtvrtek***
- ***Hudební vystoupení Šafářanky – 6.2.***
- ***Důchody 17.2.***
- ***Dobrovolníci z Dukovan***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie- pondělí***
- ***Cvičení paměti***
- ***Tvořivá dílna***

***Připravujeme v měsíci březnu...***

[illegible]

- ***Tvořivé dílny***
- ***Cvičení paměti***
- ***Společenské hry***
- ***Sportovní hry***
- ***Canis speciál – přednáška s ukázkou cvičení pejsků – 10.3.***
- ***Oslava MDŽ – 7.3. v 9.30 hodin, na harmoniku zahraje Josef Švec***
- ***Důchody - 16.3.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie***
- ***Joga – vždy ve čtvrtek v 14.30 hodin***
- ***Dobrovolníci z Dukovan – 26.3.***
- ***Kavárnička s oslavou narozenin - datum upřesníme***



## *Mše svatá v měsíci březnu*

V úterý **10. a 24.3.** ve **14.15** hod.  
ve společenské místnosti ve druhém patře  
**slouží římskokatolický kněz Václav Kríž**

## **Cestovat se dá různě. My se teď podíváme na netradiční cestování, vy to ale raději nezkoušejte!**

5 zajímavých a znepokojivých „důkazů“ o cestování v čase. Opravdu lze cestovat časem, nebo jsou lidé, kteří tvrdí, že to umí, obyčejní pomatenci?

**Albert Einstein jednou řekl, že cestovat časem lze. Sice jen do budoucnosti, ale teoreticky by to šlo. Když se člověku podaří překročit rychlost světla, může cestovat. Zatím se to oficiálně ještě nikomu nepodařilo. Přesto dodnes existují důkazy, které tvrdí opak. Opravdu se mohlo jednat o cestování časem do minulosti, nebo je vše úplně jinak, než se zdá?**



### **Podivný muž z minulosti**

V polovině června roku 1950 srazilo auto na Time Square v New Yorku podivného 29letého muže. Řidič auta vypověděl, že se před ním muž objevil zčistajasna jako duch a on tak neměl čas okamžitě zareagovat a vyhnout se mu. Při převozu do nemocnice byl muž ošetřen a začalo se zjišťovat, o koho vlastně jde. Doklady žádné neměl, a navíc byl opravdu zvláštně oblečen. Jako kdyby utekl z 19. století. V kapsách měl měděný žeton na pivo, návrh Zákona o péči o koně a povozy, 70 dolarů a vizitky. Policii prozradil své jméno. Představil se jako Rudolf Fnetz. Při hledání informací o tomto muži v policejních archivech policisté zkoprněli. Tento muž byl pohřešovaný v roce 1876, kdy beze stopy zmizel. Dodnes není tato záhada vyřešena. Jak se mohl Rudolf Fnetz dostat z roku 1876 do roku 1950 a přitom mít stále 29 let?

### **Podivný nález v čínské hrobce**

Když v prosinci roku 2008 archeologové otevřeli prastarou čínskou hrobku jednoho z čínských panovníků, mysleli si, že hrobka byla více než



400 let nedotčená. Když ale ohledávali okolí sarkofágu, museli své tvrzení lehce pozměnit. Nalezli totiž předmět, který vypadá jako zkamenělé hodinky. S ciferníkem i s ručičkami ukazujícími deset hodin. Na zadní straně hodinek je dokonce vyryt nápis Sweid – tedy švédský. V dobách staré Číny hodinky ani Švédsko neexistovaly. Pozoruhodný nález ještě dodnes nebyl vysvětlen.

### **Návštěvník z budoucnosti přišel varovat**

Koncem července roku 1945 příběhne na městský úřad v japonském městě Hirošima rozrušený a vyděšený muž. Všichni na něj koukají jako na blázna. Muž je zmatený, celý se třese a neustále opakuje, aby byla celá Hirošima v prosinci okamžitě evakuována, jinak všichni její obyvatelé zemřou strašlivou smrtí v ohni a žáru. Pomatený muž byl několikrát napomenut a upozorněn, aby odešel, protože děsil lidi. Odmítal odejít a stále opakoval to samé. Nakonec městský úřad opravdu opustil, protože úředníci a ochranka s ním začali ztrácet trpělivost a vyhrožovali mu policií. 6. srpna se ale opravdu výstraha muže vyplnila. Na Hirošimu byla shozena atomová bomba, která zabila tisíce lidí. Kdo byl tajemný muž? Věstec? Návštěvník z budoucnosti, nebo se jen dostal příliš blízko americké armádě a zjistil, co chystají?

### **Blázen, nebo cestovatel v čase?**

V březnu roku 2010 přijde do jedné z moskevských redakcí muž, který chce po novinářích, aby napsali a varovali před chystaným teroristickým útokem v moskevském metru, při kterém zemře mnoho lidí. Když se ho novináři zeptají, jak o tom ví, odpoví jim, že k nim přicestoval z roku 2099 a zprávu o tomto teroristickém útoku si přečetl na internetu ze zpráv a z článků z roku 2010. Redaktoři se mu vysmějí a doporučí mu návštěvu psychologa. Co přesně se muselo novinářům v jejich hlavách honit, když se 29. března 2010 dvě sebevražedné atentátnice opravdu ve stanicích metra Lubjanka a Parku kultury odpálí, se už můžeme jen domýšlet. Ten den zemřelo více než 40 nevinných lidí. Když se snažili později stejného muže novináři vypátrat, nepodařilo se jim to. Jako kdyby se po něm slehla zem.

## Podivný dopis Karla Hynka Máchy

O cestování v čase píše i Karel Hynek Mácha. Dopis je adresovaný jeho příteli Eduardu Hindlovi. Popisuje v něm zážitek, který se mu stal na hradě Houska.

*Došel jsem na Housku s druhé hodiny půlnoční. Císařský háv nebes, lesy šuměly nočním vánkem. Jasno všude, lampy nepotřebí, v duši horší temnota. Jeť prý na hradě jáma, sluje jakási, vede do pekla. Jedni praví, že ji sám d'ábel vykopal, jiní, že alchymisti prorazili. Jda po nádvoří v hlubokých stínech, zahlédl jsem temnější otvor v podzemí. Do té pekelné jámy spustil kdys zločince – Eduarde, mně té chvíle bylo zoufaleji, než dávnému odsouzenci – táhlo mě to v neznámé hlubiny stezkou neznámou! Pro tu chvíli zažehl jsem borovou soušku, a Eduarde, já se toho odvážil – vlezl jsem do té díry. Chvíli sestupuju – podobné chodby bývaly na Dobytčím trhu, co klučík jsem jimi prolézal – závanem z hlubin louč zhasla.*

Píše Mácha v dopise. Najednou se prý ocitl v Praze. Mácha to komentuje následovně: *Eduarde, já byl v pekle!* A peklo to opravdu pro nebohého Máchu být muselo. Mácha popisuje podivné plechové stvůry, které pojídaly a znovu vyplivávaly lidi (asi autobusy) a betonové útesy (zřejmě panelové domy). Zmiňuje se i o nevidomých lidech (asi bylo teplo, protože lidé, které potkal, mohli mít na očích sluneční brýle). Popsal také setkání se slečnou, které se zeptal, kde a v jakém roce se to ocitl. Dívka odpověděla, že je rok 2006.

*„Jestli toto není peklo, kde tedy jsem?“ táži se vyjeven – člověk je slabé zvíře. „V Praze, předci,“ odvětila sličná Dídó. Mně se zatmělo před očima. Vzpomněl jsem na legendy, kdy člověk opustiv domov, vrací se po řadě roků: „Který letopočet?“ vyhrkl jsem, doufaje, že žertem odpoví. „Dva tisíce šest,“ pronesla. Zakroužila prstem po čele – zmizela mi.*

Opravdu se dostal Mácha do časové smyčky a na chvíli se ocitl v budoucnosti, nebo je dopis jen dobře napsaný podvrh?

## **Poznejme třebíčské památky**

### **Příběh Benediktinského kláštera**

**Seznamte se s historií bývalého klášterního objektu. Od dubna do října nabízí TIC Bazilika komentovanou prohlídku Příběh**



**Benediktinského opatství, která seznámí zájemce s historií opatství, bazilikou, jednotlivými budovami kláštera a životem benediktinských mnichů.**

Trasa přibližuje historii kláštera, baziliku z hlediska stavebního vývoje i fungování pro duchovní účely, rozdělení kláštera na jednotlivé části a budovy. Součástí prohlídky je i opevnění bývalého kláštera a návštěva zámecké ledovny, která v parných letních dnech poskytne příjemné prostředí. Prohlídka končí na vnitřním nádvoří dnešního zámku, původním rajském dvoře kláštera.

## Poznejme třebíčské památky

### Židovská čtvrť

**Připomínkou dlouhé a bohaté historie židovské obce v Třebíči zůstala ojedinělá čtvrť, která se řadí mezi urbanisticky nejzachovalejší v Evropě. Židovské město získávalo svou tvář po dobu několika staletí. Úzké uličky, průchody, prampouchy, verandy a balkony vytvářejí jedinečný ráz území...**



První písemná zmínka o Židech v Třebíči je z roku 1338, ale objevovali se zde pravděpodobně již dříve. Na levém břehu řeky Jihlavy postupně vznikala židovská čtvrť a ve 2. polovině 17. století dosáhla největšího rozmachu. V roce 1723 nařídil tehdejší majitel třebíčského panství Jan Josef z Valdštejna výměny domů mezi křesťany a Židy tak, aby vzniklo separované ghetto. Židé tak byli přesunuti do vymezeného prostoru a až do poloviny 19. století odděleni od svých křesťanských sousedů, s nimiž po staletí žili bez větších konfliktů. Ghetto bylo oficiálně zrušeno v roce 1848.

Zrovnoprávnění Židů v druhé polovině 19. století umožnilo jejich stěhování do jiných částí města.

Za 2. světové války byli Židé deportováni do koncentračních táborů. Z téměř 300 židovských obyvatel se vrátilo jen několik osob, které už neměly dostatek energie komunitu obnovit. Židovská komunita tak v Třebíči zanikla.

V roce 2003 byla židovská čtvrť společně s židovským hřbitovem a bazilikou sv. Prokopa zapsána na Seznam světového kulturního a přírodního dědictví



UNESCO. Jedná se o jediný doklad židovské kultury mimo území Izraele, zapsaný na prestižní seznam. Přidaná hodnota třebíčských památek UNESCO spočívá především v tom, že zde na jediném území vedle sebe po staletí žili křesťané a Židé, dvě odlišná etnika rozdílného náboženství, kultury a tradic, a to bez větších konfliktů.

Dnes má židovská čtvrť více než sto dochovaných staveb, mezi něž patří například dvě synagogy, obecní dům, dům rabína, chudobinec, nemocnice, škola a další.

TIC Zadní synagoga nabízí prohlídky židovské čtvrti s průvodcem i možnost navštívení Pamětní síně Antonína Kaliny a expozice Děti Antonína Kaliny.

- **Okruh I** – komentovaná prohlídka Zadní synagogy spojená s prohlídkou Domu Seligmanna Bauera, procházka židovskou čtvrtí se zastavením u zajímavých objektů. Délka prohlídky 1,5-2 hod.
- **Okruh II** – komentovaná prohlídka Zadní synagogy spojená s prohlídkou Domu Seligmanna Bauera, procházka židovskou čtvrtí se zastavením u zajímavých objektů a návštěva židovského hřbitova. Délka prohlídky 2-2,5 hod.

Židovská čtvrť je volně přístupná.



<https://www.visittrebic.eu/pamatky/>



## Život je těžký a nezdá se být vždycky fér

Ale on je fér! To, jakým způsobem prožijeme svůj život, záleží z velké části na nás samých. Toto je základní poznatek a uvědomění si reality. Je třeba přijmout fakt, že jsme svobodné, samostatně se rozhodující bytosti. A jako takoví jsme také zodpovědní za svůj vlastní život. Proto je velmi nesmyslné svalování viny za to, co se nám děje, na ty druhé. Ale ono je to tak nějak jednodušší. Navzdory tomu, jak moc chceme být samostatní a svobodní, tak leckdy sami sebe spoutáváme starými křivdami a svalováním viny. Místo abychom se na veškerá příkoří a nepříjemnosti dívali tak, že pro nás mají být poučením, tak často raději teskníme, vyčítáme či osočujeme někoho jiného. Přesto, i v tomto případě, je to jen a jen naše svobodné rozhodnutí.

Rozhodnutí tesknit, litovat se či osočovat někoho jiného. V tomto programu můžeme dožít celý život. Anebo nám jednou dojde, že to není ta správná cesta. A konečně převezmeme zodpovědnost za svůj vlastní život. Přijmeme sami sebe se vším všudy. Přijmeme se právě takoví, jací jsme. Přijmeme také následky svých činů. Ať už jsou jakékoliv. A budeme na celý náš život nahlížet jako na jedno velké nikdy nekončící studium. Studium o nás samých. Studium života, radosti i těžkostí.

Ano, je leckdy těžké přiznat některé věci před námi samými, natož je pak přiznat našemu okolí. Ale uvědomění si a přiznání je skvělý začátek! Potom už jen záleží na tom, co s oním přiznáním a tudíž zároveň poznáním učiníte. To je, zda převezmete svůj osud do svých rukou anebo ono poznání necháte jen tak ladem opět někam zapadnout.

Také si samozřejmě uvědomuji, že někdo to má prostě opravdu velmi těžké již od svého narození. Ale z nějakého důvodu to tak mělo být. Potom je důležité přijmout ten fakt, že to tak je. A snažit se žít tak nejlépe, jak to jen jde. Pokud totiž danou situaci přijmete a přestanete jít proti ní, máte z velké části vyhráno. A pozor, přijmout neznamena vzdát! Neznamena vzdát se vize spokojeného a naplněného života. I s obtížným začátkem lze dosáhnout uspokojení a seberealizace. Záleží jen na tom, v jakém programu jede Vaše mysl. Jestli vidíte všechno jen a jen černě anebo si i na tom nepříjemném dokážete nalézt něco dobrého a radostného.

Toto krátké zamyšlení zakončím citátem:

***„Být tím, čím opravdu jsme, a stát se takovými, jakými jsme schopni se stát, je skutečné naplnění života.“***

*Robert Louis Stevenson*

# Popeleční středa - základní informace

## Proč zrovna středa?

Protože o nedělích postní doba není...

Popeleční středou vstupují věřící do čtyřicetidenního postního období, které je přípravou na oslavu Velikonoc. V liturgickém kalendáři je to středa, která předchází první neděli postní a označuje začátek postní doby.



Datum Popeleční středy je tedy pohyblivé jako i Velikonoce. Začátek postní doby byl v průběhu dějin přesunut ze 6. neděle před Velikonocemi na předcházející středu, aby se z postní doby vyčlenily jednotlivé neděle, které nejsou chápány jako postní den.

## Popelec znamená: "Jsi a budeš prach"

Na Popeleční středu se věřícím na čelo uděluje znamení kříže popelem (= popelec) s formulí: „Pamatuj, že prach jsi a v prach se obrátíš“ (srov. Gn 3,19), nebo „Obrátte se a věřte evangeliu“ (Mk 1,15). Přijetí popelce je znamením pomíjivosti člověka a odhodlání zřít se zlého jednání (hříchu). Tento symbol je převzatý z biblické tradice. Symbolicky se tak naznačuje stav člověka, který vyznává před Bohem svůj mnohdy špatný život, své nepravosti, své zlé jednání (hřích) a vyjadřuje vůli vnitřně se obrátit s nadějí, že mu Bůh odpustí. Popel, symbol smrti a nicotnosti, se získává ze spálených palmových a olivových ratolestí (ev. "kočiček" - v našich krajích) posvěcených v předešlém roce na Květnou neděli.

"Jak důležité je slyšet a přijmout tyto výzvy právě v této naší době! Jsme omezenými tvory, hříšníky, kteří ustavičně potřebují pokání a obrácení. Soudobý člověk, který deklaruje svou totální nezávislost na Bohu, se stává otrokem sebe samého a často se ocitá v neutěšené izolaci. Výzva k obrácení je proto pobídkou k návratu do náruče Boha, něžného a milosrdného Otce, k důvěrnému odevzdání se Mu." (Benedikt XVI.)

## Popele se dříve užívalo i jako čistícího prostředku

Na Popeleční středu se po čtení evangelia žehná popel a přítomným se jím dělá na čele znamení kříže. Popel symbolizuje obrácení. Má nám připomínat, že jsme prach a v prach se obrátíme, jak zní stará formule při udělování popelce.

Popele se dříve užívalo i jako čistícího prostředku. Toto znamení nás tedy vybízí, abychom vstoupili do postní doby vědomě a prožívali ji jako čas vnitřního očišťování. Máme zapotřebí důkladně pročistit všechno, co se za celý rok proplížilo do našeho srdce a poskvřnilo je.

Na počátku postní doby vždy vedu postní obnovu. Jsem zvyklý

zahajovat ji mší svatou, při které udělují zúčastněným znamení popelce. Cítím, jak je pro lidi důležité, aby dostali názorné znamení, které jim připomene jejich pomíjivou přirozenost, jež se jednou promění v prach, a které je vyzve k obrácení. Když se zeptám těch, kteří přijali popelec, co to s nimi udělalo, stěží to dokážou přiblížit slovy. Shodují se ale většinou na tom, že se jich to hluboce dotklo.

Požehnaný popel tak zjevně proniká do jejich podvědomé touhy po novém začátku a po tom, aby bylo z jejich nitra vypáleno všechno, co jim brání skutečně žít. Je to smysluplné znamení jejich touhy obrátit se od cest, které nevedou dál, změnit smýšlení a vidět věci takové, jaké skutečně jsou.

## **Výzva k obrácení a pokání**

Ježíšova výzva k obrácení a k pokání, která zaznívá na Popeleční středu, nemíří především na vnější skutky, "žíněné roucho a popel", posty a umrtvování, nýbrž na obrácení srdce, na vnitřní pokání a obnovu. Bez toho by vnější kající skutky zůstaly neplodné a lživé. Vnitřní obrácení motivuje k tomu, aby se takový postoj projevil i navenek. Jde o radikální rozchod s hříchem, což znamená odvrácení se od zla a naopak nové zaměření celého života k Bohu.

Toto obrácení ovšem není výsledkem jen jakési "duchovní gymnastiky", ale je především působením samého Boha v životě člověka. Bůh nám dává sílu a možnost začít znovu. Když objevíme velikost Boha a jeho pozitivní vztah k nám, snažíme se odpovídat adekvátním způsobem.

## **Půst jako takový**

Popeleční středa je v katolické církvi dnem přísného postu (půst od zdrženlivosti masa a půst „újmý“ - jen jednou za den úplné nasycení).

## **Rozmanité projevy a prostředky postní doby**

Vnitřní pokání křesťana může mít velmi rozmanité projevy, které se vhodně modifikují podle potřeb doby. Tradičními a staletými osvědčenými prostředky pokání jsou:

- 1/ modlitba,
- 2/ odříkání – „půst“ a
- 3/ „almužna“ – tedy dobrodiní činěné ve prospěch těch, kdo jsou na tom hůře než my.

Vedle klasických forem se současné době se v řadě zemí rozšiřuje např. "ekologický půst" - omezení zbytečných jízd autem, dále půst od věcí, které nám zabírají (zbytečně) mnoho času - jako např. půst od počítače, sociálních sítí apod. Vždy ovšem půst vychází z biblické a církevní tradice a je zaměřen na zkvalitnění vztahu k Bohu, k druhým lidem i k sobě samému, a tím může ve svých důsledcích vést i ke zlepšení života a atmosféry v celé společnosti.

## Modlitba:

Dobrý Bože,  
dnes budu označen  
na čele křížkem z  
popela.  
Připomíná mi to,  
že jsem prach a v  
prach se obrátím.



Popel je znamení  
pokání a toho,  
že chci začít všechno  
dělat lépe než dosud.  
Popel ukazuje, že staré shořelo.  
Popelem se také dříve čistívalo nádobí.

Při udělování popelce kněz často říkává:  
„Obrat' se a věř evangeliu.“  
Popelec mě chce vybídnout, abych opustil své staré cesty  
a vydal se po těch, které mě povedou k cíli.

Řecké slovo „metanoete“, které překládáme jako „obratte se“,  
znamená vlastně v původním významu „změnit smýšlení“.  
Popeleční středa mě tedy vybízí,  
abych začal jinak myslet,  
abych se díval pod povrch věcí  
a abych pod tímto povrchem objevoval skutečnou podstatu.

Nové smýšlení je předpokladem víry.  
Ve víře nově promýšlím věci a hledím na svět novými očima.  
Prosím tě, uč mě dnes nově smýšlet,  
dívat se na svět a na lidi jiným, novým pohledem a věřit,  
že se v tom všem a v každém člověku setkáváš se mnou ty sám.

*Zpracováno podle různých pramenů,  
zvl. podle knih Anselma Grüna:  
které vydalo Karmelitánské nakladatelství.*



exotické skořice. Není pochyb o tom, že jde o báječné koření s širokým využitím. Skořice je však považována také za všelék, který se pyšní protizánětlivými účinky. Mj. je užitečná při hubnutí a detoxikaci. Jak? To se dozvíte na řádcích níže.



Vzpomeňme třeba pardubický perník, kterému propůjčuje specifickou vůni právě skořice. Skořice je nedílnou součástí perníkového koření, hodí se do mnoha různých druhů koláčů, dezertů, dortů, ale třeba i do chlebového těsta.

Nesmíme zapomenout ani na nápoje, kterým skořice vtiskuje pozoruhodnou chuť. Vedle zmiňovaného svařeného vína jde také o různé druhy čajů, bylinné likéry, cappuccino nebo třeba horkou čokoládu.



Skořice se dá kombinovat nejenom s mnoha různými potravinami, ale také mnohým kořením. Ideálně se snoubí třeba s *kardamomem, koriandrem, kurkumou, hřebíčkem, muškátovým oříškem nebo se zázvorem*. Stejně jako skořice, také většina z tohoto koření nese i detoxikační účinky. Společně se doplňují se skořicí nejenom chuťově, ale také ve svém zdraví prospěšném působení.

- Skořice působí jako přírodní antibiotikum, má antibakteriální a protivirové vlastnosti, působí proti plísním.
  - Skořice má silné antioxidační vlastnosti, stimuluje regeneraci buněk.
  - Zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak.
  - Reguluje hladinu krevního cukru, podporuje vylučování inzulínu.
  - Zvyšuje chuť k jídlu. Napomáhá trávení, je prospěšná pro činnost žaludku.
- 
- A photograph of various spices arranged on a dark surface. In the upper center, a bundle of cinnamon sticks is tied together with a white string. To the left of the cinnamon are two whole nutmegs and a small cluster of green cardamom pods. In the center, there are several large, dried bay leaves. To the right of the bay leaves is a pile of small, dark brown seeds or spices. In the bottom right corner, a white bowl contains bright red saffron threads.



Obezřetnost je na místě také u lidí trpících cukrovkou, pacientů užívajících inzulín nebo osob užívajících léky na ředění krve. I v případě dalších onemocnění a zdravotních potíží se doporučuje užívání skořice konzultovat se svým ošetřujícím lékařem.

# Čím více, tím lépe? To neplatí

Skořice obsahuje celou řadu účinných látek a jak už to tak bývá, všeho moc škodí. Pokud chcete léčivé účinky skořice opravdu využít, najdete pro ni využití ve své kuchyni. Skořici přidávejte pravidelně do svých pokrmů, ale s denní dávkou to nepřehánějte.

*Optimální denní dávka skořice je kolem 3 g na dospělého člověka.*

## Skořice, hubnutí a detoxikace

Skořice zahřívá a stimuluje funkce zažívacího ústrojí. Podporuje trávení a metabolismus, tím umožňuje efektivní využití energie v lidském organismu – třeba pro hubnutí a aktivity s tím spojené. Mj. zlepšuje spalování cukrů a tuků. Pro ženy je skořice užitečná také proto, že pomáhá tlumit menstruační křeče. V neposlední řadě je také pomocníkem proti celulitidě.





# Rostliny pro správnou hladinu cholesterolu

Se snižováním cholesterolu v krvi pomohou nejen léky statiny, ale i byliny, drobné ovoce a zelenina. Například také cibule a zázvor.



## OLIVOVNÍK EVROPSKÝ

### *Olea europaea*

Olivovníky rostou ve Středomoří již tisíce let. Jde o stálezelený strom se šedavými lesklými listy a drobnými žlutými květy, z něž se konzumují hlavně plody – olivy, ale léčivé má i listy.

**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Dřevinu lze pěstovat i u nás, ovšem pouze v nádobách, venku by nepřežila mrazy. Nároky má podobné jako citrusy. Na jaře, kdy obsahují nejvíce účinných látek, se sbírají mladé listy.

**VYUŽITÍ:** Jednu čajovou lžičku sušených drcených listů přelijte horkou vodou a nechte louhovat. Pijte třikrát denně.

## PÝR PLAZIVÝ

**Elytrigia repens** Pýr je vytrvalá rostlina, všeobecně známá jako nezničitelný plevel, který se do okolí šíří dlouhými rozvětvenými podzemními oddenky. Jde o travinu vysokou často i více než půl metru, květenství tvoří složený klas.



**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Pýr roste prakticky všude, není proto třeba ho pěstovat. Léčivé jsou bílé podzemní oddenky, které dostanete ven poměrně snadno rycími vidlemi. V lehčích půdách to jde snadněji než na místech s těžkou jílovitou zeminou. Oddenky mají nejvíce účinných látek na jaře či na podzim.

**VYUŽITÍ:** Pýr má výrazné antibakteriální a detoxikační účinky. Všeestranně se využívá při různých potížích s trávením, přispívá ke správné funkci jater a žlučníku, snižuje cholesterol. Vyrobtě si z něj odvar – dvě lžičky nadrcených oddenků přelijte čtvrt litrem studené vody, ten přiveďte k varu, který by měl trvat sedm až deset minut, a nechte zchladnout – a pijte ho třikrát denně.



## KOTVIČNÍK ZEMNÍ



### **Tribulus terrestris**

Kotvičník roste jako nižší poléhavá bylina na sušších místech. Má složené lichožpeřené listy a jednoduché výrazně žluté květy. Pochází z Asie, konkrétně z písčitého mořského pobřeží Japonska a Číny. Ve východní medicíně se užívá odedávna, Evropa jej teprve objevuje.

**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Kotvičnick lze pěstovat ze semen. Jednoletá rostlina se vysévá v březnu, kvete od června do srpna. Léčivé účinky má nadzemní kvetoucí nať, která se suší nejlépe zavěšená. Pozor, semeníky jsou velmi ostré, proto si na trhání oblečte rukavice. Dozrálá semena se sbírají a používají v příštím roce, někdy se kotvičnick drží na místě samovýsevem.

**VYUŽITÍ:** Kotvičnick je velmi účinná rostlina s širokými možnostmi využití, mezi něž patří i snižování hladiny cholesterolu v krvi. Čajovou lžičku sušené nati přelijte dvěma decilitry horké vody, nechte patnáct minut vylouhovat a poté scedte. Pijte ho maximálně čtyřikrát denně.

## ARTYČOK ZELENINOVÝ

### *Cynara scolymus*

Mohutná, až metrová teplomilná rostlina se pěstuje jako netradiční zelenina – konzumují se její nerozvinutá dužnatá květní lůžka, kterým se také říká kardy. Jako léčivo se ale užívají šedozelené plstnaté listy.



**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Jde o víceletou rostlinu, lze ji pěstovat ze semen nebo z oddenků, které se oddělují v dubnu. Na podzim se rostliny překryjí nastýlkou, aby nevymrzly. Vyhovuje jim lehčí humózní půda. Listy se sbírají ještě před tím, než artyčok založí květy. Sušené mají kořeněnou vůni a jsou velmi hořké, za což může v nich obsažený cynaropikrin.



**VYUŽITÍ:** Artyčok celkově povzbuzuje chuť k jídlu, podporuje produkci žluči a tím i snižuje hladinu cholesterolu. Doporučuje se pít půl hodiny před jídlem čaj, který připravíte z jedné čajové lžičky sušených listů. Přelijte je šálkem horké vody a nechte pět až deset minut vylouhovat.

## ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ

### *Zingiber officinalis*

Původně orientální koření je známé už pět tisíc let, kdy o něm mluví staré spisy Orientu. Bylo velmi ceněné a také se s ním obchodovalo. Dnes čerstvé oddenky, které slouží jako léčivo, koupíte už celoročně.

**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Zázvor se poměrně snadno pěstuje jako pokojová rostlina. Stačí zasadit oddenek s růstovým vrcholem naplocho do širokého mělkého květináče. Potřebuje teplo a dostatek vody, substrát by proto měl zůstat stále trochu vlhký.

**VYUŽITÍ:** Zázvor pomáhá nejen při nachlazení, ale také povzbuzuje činnost žaludku a snižuje hladinu cholesterolu v krvi, pomáhá proti kornatění tepen. Lze jej používat jako koření nebo z něj uvařit čaj, který můžete ochutit třeba medem. Nejúčinnější je vždy čerstvý oddenek, jen pozor, denní dávka by neměla překročit čtyři gramy.



## ROZRAZIL LÉKAŘSKÝ

### *Veronica officinalis*

Domácí vytrvalou bylinu s jasně modrými květy najdete na sušších loukách, mezích nebo ve světlých lesích, vyskytuje se i na krajích vřesovišť. Jde o poléhavou rostlinu, jejíž dlouhé výhony zakořeňují v listových uzlinách a za příznivých podmínek se může rozrůst do velké plochy.

**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Rozrazilů u nás roste několik druhů, ovšem léčivé účinky má jen ten lékařský. Kvetoucí nať se sklízí během celé sezony, nejčastěji od června do srpna. Suší se ve stínu a neobrací se, aby neopadaly květy.

**VYUŽITÍ:** Rozrazil se využívá v lidovém léčení k výraznému snižování hladiny cholesterolu v krvi. Často je součástí různých bylinných přípravků pro žaludeční potíže či záněty střev. Nálev si připravíte z jedné čajové lžičky sušené nati, užívá se dvakrát denně.



## BRUSNICE BORŮVKA

### *Vaccinium myrtillus*

Borůvky můžete trhat nejen v lese, daří se jim především v kyselých půdách, ale i pěstovat na zahradě. Tmavě modré plody se využívají nejen při léčbě průjmu, ale také silně ovlivňují metabolismus





cukru a tuků v těle.

**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Borůvky lze pěstovat i na zahradě, musíte jim poskytnout stejné podmínky jako v lese, tedy kyselou půdu a kyprý vlhký substrát. Léčivé jsou i plody borůvek kanadských neboli velkoplodých.

**VYUŽITÍ:** Borůvky obsahují kromě jiných účinných látek i antioxidant pterostilben, který snižuje obsah cukru i cholesterolu v krvi. Pro snížení cholesterolu v krvi je konzumujte čerstvé nebo mražené, sušené pomáhají při průjmech.

## CIBULE KUCHYŇSKÁ

### *Allium cepa*

Chcete-li cibuli využívat jako léčivo, je třeba konzumovat ji syrovou nebo jen minimálně tepelně upravenou. Pokud k tomu máte podmínky, pěstujte na zahradě nejen cibuli kuchyňskou, ale i nejrůznější listové varianty – například sečku, zimní, patrovou nebo pažitku. Všechny typy pomohou při snížení hladiny cholesterolu.



**SBĚR A PĚSTOVÁNÍ:** Cibuli pěstujte v sušších písčitých půdách bohatých na humus. Při hnojení volte přípravky bohaté na fosfor a draslík, nadbytek dusíku a chlor naopak nesnáší. Pokud neprší, pravidelně ji zalévejte.

**VYUŽITÍ:** Ke snížení cholesterolu v krvi stačí půlka syrové cibule denně. Léčí i čerstvá šťáva vymačkaná z padesáti gramů nasekané cibule, dvacet gramů sušené zeleniny nebo pět až deset lžic sirupu. Ten připravíte svařením šálku vody a jedné jemně nakrouhané cibule, pro lepší chuť přidejte dvě lžice řídkého medu a po půl hodině nápoj slijte.

**Zdroj:** <https://www.floranazahrade.cz/bylinky-za-oknem/>



ŠAFÁŘANKA





## TURNAJ V HÁZENÉ



### 1. družstvo v házené





## 2. družstvo v házené









Soutěžili jsme o hodnotné ceny.



Ruské kuželky. Sportovní hry nás prostě baví.





Klub pečení



Společenské hry





Hrála nám oblíbená Šafářanka



Neradi necháváme ruce zahálet





Pejsci už patří mezi nás, jsou to mazlíčci





Milá rodina, která v rámci Ježíškových vnučat darovala televizi





## Mezigenerační setkání s dětmi MŠ Demlova





Kdo vymyslel ...

## Obouvací lžíce a její historie

V dnešní uspěchané době je obouvací lžíce běžnou součástí našich životů. Avšak zamysleli jste se někdy nad tím, kdy vůbec vznikla a kdo ji vymyslel?



### První náznaky

Vraťme se do 15. století, do doby renesance. Ženy se tehdy pyšnily svými honosnými šaty, po brokátové látce byla velká poptávka, zvláště když měla modrou barvu, tu si mohly dovolit jen ty nejbohatší. I muži si na svém ošacení dávali záležet, dřívější obleky je dělaly širšími, než ve skutečnosti byly.

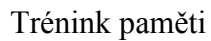
Boty, které byly vyráběny přímo „na míru“ se špatně obouvaly, byly tak těsné a někdy i menší než celá noha, a tak si lidé začali pomáhat různými nástroji podobnými dnešní obouvací lžíci. Tehdy byly vyráběny z různých materiálů, jako je například mosaz, stříbro, dřevo, slonovina, zvířecí rohy, a dokonce i sklo.

### Viktoriánské období

Nejvíce se však [obouvací lžíce](#) začaly používat ve viktoriánském období. Mezi první uživatele, které všichni známe, patří i anglická královna Alžběta I, která ji v roce 1563 koupila od svého obuvníka Gareta Johnsona. V roce 1906 si Henry Weeks nechal obouvací lžíci patentovat, americkému patentovému úřadu podal návrh a ten jej přijal. Od té doby se lžíce měnila, vyvíjela, její konstrukce se stávala odolnější a pružnější.

### Obouvací lžíce dnes

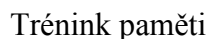
Dnes je tento nástroj nepostradatelným, usnadňuje nám rychlé obutí, naše boty netrpí zlomenými patami apod. Za tu dobu „ušly dlouhou cestu“ a jsou vyráběny z velmi kvalitních materiálů.



Manželka budí svého muže doktora:  
„Máš v ordinaci zloděje!“ Doktor odpoví: „...?“

ADAM, BRACH, DEBET, DĚTI, DRŽÁTKO, HATĚ, HAVRANI,  
HORDA, CHYBY, KOKS, KUPÉ, LETIŠTĚ, NADÍLKA, OKARÍNY,  
OPILCI, PRASÁTKO, PTÁCI, RUINY, SKETY, STŘIK, ŠIŘITEL,  
TISKAŘ, TRAP, YSAT





36

[illegible]

- 37

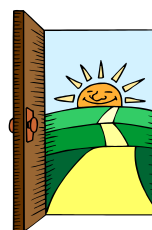


paní Dočkalová Vladimíra  
paní Součková Blažena  
pan Tesař Stanislav, Ing.  
pan Mašek Jaroslav  
paní Mládková Drahoslava  
paní Outulná Anděla  
paní Večeřová Josefa  
paní Ostrihonová Jarmila  
paní Nováčková Růžena  
paní Spurná Bohumila, MUDr.  
pan Škorpík Emil  
paní Vaverková Blažena  
paní Sládečková Věra  
pan Neterda Jan  
paní Vafková Arnoštka  
paní Konečná Květuše  
paní Rybníčková Vincencie



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

paní Havelkovou Libuši  
pana Poláčka Dalibora, Ing.  
paní Kadlecovou Teklu



pan Smejkal Josef  
pan Dvořák Jan  
paní Jírová Marie  
pan Šindelář František





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