

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 23



Číslo 5

KVĚTEN 2023

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Příspěvky

Fotografie z akcí

Trénování paměti

Horoskop

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Naše nová paní ředitelka Mgr. Kamila Krupičková

**Zaměstnancem našeho domova je od r. 2002.
Pracovala na pozici vedoucí ekonomického
úseku a jako zástupkyně ředitelky.**



**Zleva JUDr. Věra Švarcová-vedoucí odboru sociálních věcí kraje Vsočina,
Mgr. Kamila Krupičková, ředitelka DpS Koutkova-Kubešova Třebíč,
Mgr. Jan Tourek- zastupitel kraje Vysočina, radní, sociální věci.**

- Připravujeme v měsíci KVĚTNU***

- ## ***Mše Církve římsko – katolické***

v sobotu 13. 5. ve 14.30 hod.

v kapli sv. Josefa v 1. patře

v sobotu **27. 5.** BOHOSLUŽBA SLOVA



Zajímavosti v květnu

Měsíc kvetoucích stromů, lásky, rozmarů počasí...

Květen je pátým měsícem v roce s 31 dny. Od čeho je název května odvozen, Vás zřejmě napadne. Ano, je to od slova kvést, neboť příroda a

rostliny začínají krásně kvést a probouzet se. Ale není to až tak dlouho, co se pátý měsíc v roce jmenoval jinak. Původně byl podle jména římské bohyně jara a plodnosti Mai. Tento výraz se používá také ve spojení se stavbou "májky", která celý měsíc zdobí vesnice. Konají se také májové pobožnosti. Není bez zajímavosti, že žádný jiný měsíc v běžném roce nezačíná stejným dnem v týdnu jako květen.



Hned prvního května je mezinárodní svátek práce a zároveň je díky Máchově básni Máj vnímán i jako svátek zamilovaných, kdy je třeba políbit svou slečnu či ženu pod rozkvetlou třešní... Druhou květnovou neděli se slaví svátek matek.

Květen je především měsícem lásky, ale také měsíc požární ochrany a měsícem obětí komunismu. 1. květen - Svátek práce - v socialistickém Československu se slavil tak bujaře, že je dodnes vnímán tak trochu s averzí. Přitom byl vyhlášen už v roce 1889 v Americe na počest stávky chicagských dělníků. Nebyla to stávka ledajaká, zapojily se do ní statisíce lidí a při zásahu policie došlo i k několika úmrtím. V komunistických časech se v našich městech konaly prvomájové průvody, což byly okázalé přehlídky všech možných složek, škol, organizací i podniků. Nechyběly alegorické vozy, mávátky, transparenty a hesla. Dnes se někde konají různé parodie na prvomájové průvody.

Původní označení „máj“ však můžeme dodnes slyšet v lidových písničkách a pranostikách, jako jsou například tyto:

„Když se v máji blýská, sedlák si výská.“

„Až přijde máj, vyžene kozy v háj.“

„Májová vlažička – naroste travička, májový deštíček – poroste chlebiček.“

Významných dnů je ale v květnu mnohem víc. Vezměme to pěkně postupně:

- 1. 5. Svátek práce - První máj
- 1. 5. Svátek všech zamilovaných
- 3. 5. Den Slunce
- 4. 5. Den hasičů a svatý Florian
- 8. 5. Den vítězství
- Druhá květnová neděle - Den matek
- 18. 5. Mezinárodní den muzeí
- 24. 5. Evropský den parků
- 30. 5. Svátek sousedů
- 31. 5. Den otevírání studánek



Kromě těchto významných dnů se ještě na mnoha místech konají hody a poutě.

Příroda v květnu

V květnu už je v přírodě opravdu živo. Zazelenala se tráva a ovocné stromy, o které se sadaři touto dobou kvůli případným mrazům strachují, jsou plné bílých a růžových květů. Kromě ovocných stromů kvetou také kaštiny, jejichž velké hroznovité květy jsou opravdu nepřehlédnutelné. Koncem měsíce otevírá své květy i náš národní strom – lípa.



Ani keře a menší rostliny nezůstávají pozadu. Z keřů můžete zahlédnout snad všude kvetoucí šeříky a šípkové růže. V lesích a na loukách ukazují své barevné květy zvonky, kopretiny, konvalinky, pomněnky a další.



Květy nejen pro okrasu, ale i k jídlu.

Ať už jde o květy stromů, keřů nebo bylin, jsou téměř všechny plné bzučících včel, které se v tomto měsíci snaží pořádně posílit, protože se chystají na rojení.

Nejen včely mají v tuto dobu spoustu práce. Napilno má vlastně všechn hmyz.

Motýli předvádí své namlouvací tance, samičky pavouků spřádají ze sítí kokony, do kterých se chystají uložit vajíčka a někde můžete ve večerních hodinách narazit na hejna chroustů, kteří se právě v květnu líhnou a vylézají ze země.

Co se v květnu děje ve světě zvířat?

Květen je měsícem mláďat. V lesním houští se schovávají malá srnčata, v korunách stromů poskakují veverčata a posedávají mláďata sovičky puštíka.

V norách se zahřívají mladé lištičky, v doupěti u ježka se narodili ježečci a bachyně s malými selátky už vyráží na první procházky lesem.



V noře u králíků se malí králíčci narodili dokonce už podruhé od začátku roku.



Někteří ptáci, kteří se k nám vrátili z dalekých krajů až na konci jara, začínají trochu opožděně hnízdit. Začátkem května sedí na vajíčkách například vlaštovky a jiříčky. O něco později se k nim přidávají i rehkové a pěnice a rorýsi, kteří se k nám vrací z

opravdu velké dálky, v květnu teprve dorazili.

Co dělali v květnu naši předci?

Především se starali o svá políčka, která se v květnu už začala zelenat rostoucími plodinami.

Květen je známý svým proměnlivým počasím a příchodem tří zmrzlých, nebo jak se někde také říká ledových bratrů, zmrzlíků či ledových svatých a tak naši předci



pozorně sledovali počasí a vše ostatní, co se kolem nich v přírodě dělo. Protože tehdy neměli žádné meteorologické stanice, jako máme dnes my, řídili se radami předávanými z generace na generaci v podobě pranostik.



Věděli, že pokud je v květnu ještě sníh, poroste dobře tráva, na které se bude moct do sytosti napást dobytek. Doufali, že v květnu bude ještě chladno a bude pršet, protože pak se mohli těšit na dobrou úrodu obilí i ovoce. Pokud ale pršelo až moc a dokonce byly velké mrazy,

neurodilo se například víno.

Zde jsou některé pranostiky, které vám mohou napovědět, jak to letos s úrodou dopadne:

PRANOSTIKY MĚSÍCE KVĚTNA

„Sníh v máji – hodně trávy.“

„Studený a mokrá máj – v stodole ráj.“

„Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.“

„Májová kapka platí nad dukát.“

„Chladný květen, červen vlažný je pro sýpky, sudy blažný.“

„Na mokrá květen přichází suchý červen.“

„Deštivý květen – žízňivý říjen.“

„Večerní rosy v máji hodně sena dají.“

Naši předci nejen podstatně víc sledovali, co se děje v přírodě, ale také mnohem lépe využívali její dary. Například daleko více používali léčivou sílu bylin.

VITAMÍN K2:



Zatímco o vitamínu C dokáže hovořit i laik, vitamín K tolik známý není. Spojujeme si jej především s účinky na srážlivost krve. Tento vitamín má dvě podoby: vitamín K1 a vitamín K2. Zatímco vitamín K1 získáváme především z rostlinných zdrojů, vitamín K2 se nachází v živočišných produktech a fermentovaných výrobcích. Existují ještě další formy vitamínu K, v tomto článku si ale vystačíme s výše uvedenými.

Zdrojem vitamínu K1 jsou zejména ty rostliny, které mají zelenou barvu. Čím tmavší zelená, tím více vitamínu K1 se v dané zelenině nachází. Tento vitamín tvoří 90 % vitamínu K, který přijmeme. Jeho nevýhodou je nízká vstřebatelnost. Vitamín K2 se nachází v masu, vejcích a mléčných výrobcích. Sice v malém množství, zato je velmi snadno vstřebatelný. Vitamín K má zajímavé zdravotní přínosy.

Nenápadný pomocník

Vitamín K má v těle několik důležitých funkcí. Pokud zkonzumujete vápník, vitamín K začne produkovat bílkovinu, který se s ním spojí. Nízká hladina vitamínu K je spojována se zvýšenou hladinou vápníku v krvi a sníženou hladinou vápníku v kostech. Naopak dostatečný příjem vitamínu K2 vede k lepšímu zdraví kostí u starších dospělých, napomáhá proti ztrátě kostní minerální hustoty a k menšímu zvýšení pórovitosti a elasticity, které se připisují na vrub stárnutí.

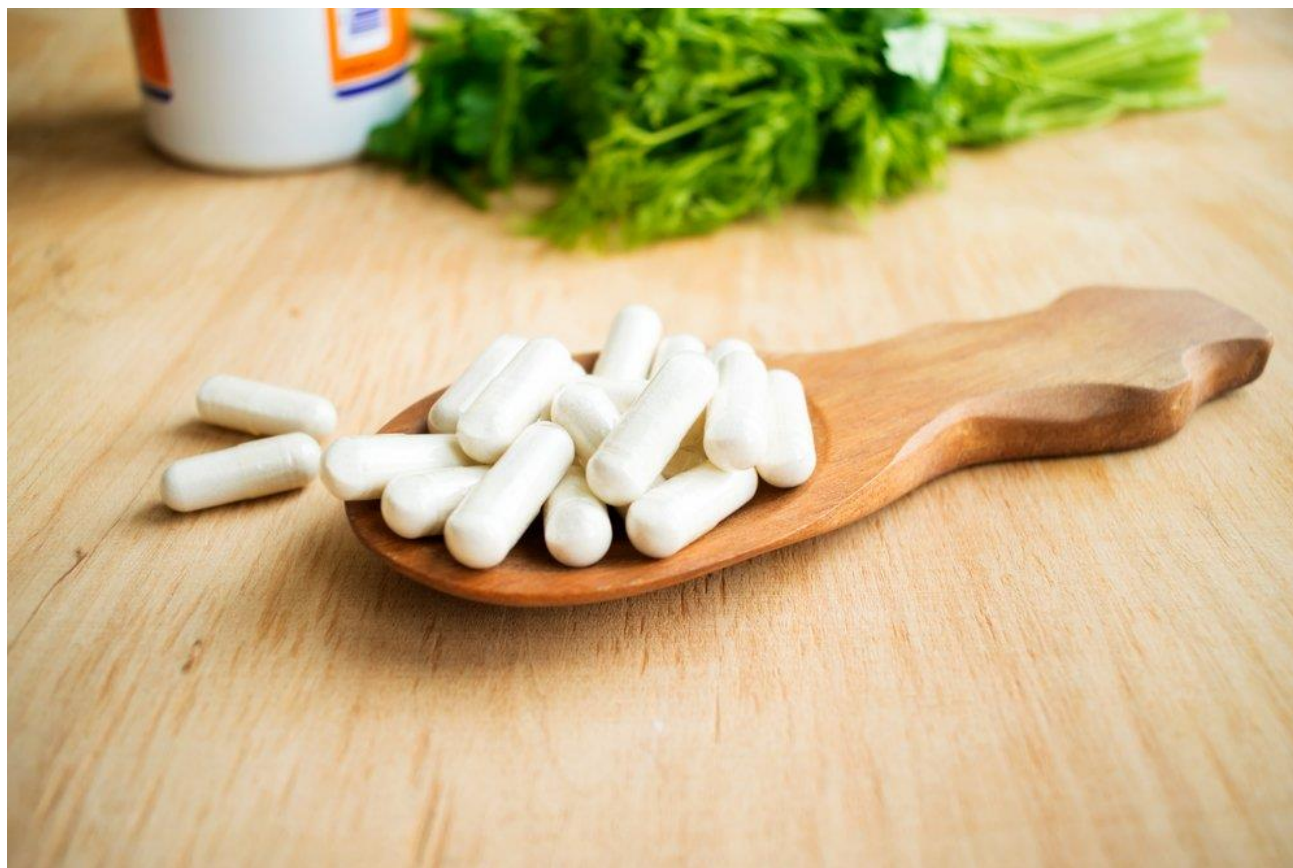
Mohly bychom říci, že právě senioři by se na příjem vitamínu K2 měli zaměřit. Jsou to totiž právě oni, kdo trpí řidnutím kostí, což může způsobit jejich zvýšenou křehkost. Vitamín K2 souvisí taktéž s mobilitou seniorů. Výzkumy ukázaly, že senioři se sníženou hladinou vitamínu K v krvi měli vyšší pravděpodobnost imobility. Nízké hladiny vitamínu K v krvi jsou spojovány také s pomalejší chůzí a vyšším rizikem osteoartrózy.

Vitamín K1 (fylochinon) se nachází v zelené zelenině, jako je špenát a kapusta, zatímco K2 (menachinon) se nachází v mléčných výrobcích, jako jsou sýry a vejce a ve fermentovaných potravinách. Zde je třeba říci, že tyto potraviny sice patří k nejlepším zdrojům vitamínu K, ale jeho koncentrace v nich je relativně nízká.



A top-down view of an open egg carton containing six brown eggs. The egg in the bottom right corner is cracked open, revealing a bright yellow yolk and clear egg white. The carton is placed on a dark wooden surface.

11

[illegible]

<https://synergiczni.pl/suplementy/witamina-k2-waznym-suplementem-dla-seniora>
<https://www.protein.cz/vitamin-k2-vsechno-co-byste-o-nem-meli-vedet-746-clanok>

Chilli



Na celém světě existuje několik set druhů chilli papriček které obsahují různé množství kapsaicinu. Říká se jim též Cayenský pepř. Jsou to zpravidla drobné, kuželovité a ostře pálivé papričky, které pocházejí z údolí řeky Cayen v dnešní Francouzské Guayaně. Český název „pepř“ vznikl nepřesným překladem z angličtiny, kde „pepper“ znamená jak pepř, tak i papriku, včetně chilli.

Proč paprička pálí?

Způsobuje to kapsaicin. Jedná se o rostlinný alkaloid, který dráždí receptory nervových zakončení jazyka a tím způsobuje pocit pálení. Pálivost chilli papričky se určuje podle Scovilleovy stupnice, která se pohybuje od 0 do 15 milionů SHU (Scoville Heat Units), kdy horní hranici stupnice tvoří čistý kapsaicin. Pro představu sladké papriky obsahují méně kapsaicinu a dosahují množství jednotek 5000 SHU, ostřejší chilli které známe se pohybuje kolem 50 000 SHU. Snad nejpálivější papričkou je odrůda Trinidad Moruga Scorpion. Byla v ní naměřena pálivost až 2 000 000 SHU.

Chilli v kuchyni

Receptů s chilli je opravdu mnoho. Jejich objevování přináší jistá potěšení a je dobré si osvojit techniky používání chilli koření v jídle. Používá se do různých omáček k masu, fazolí i do polévek. Nejznámější je pokrm zvaný Chilli con carne.

Doporučuji vyzkoušet více různých odrůd chilli paprik. Rozdíl mnohdy překvapí. Nikdo vám již ale neporadí kolik chilli v jídle konkrétním lidem přináší radost a kolik už nesnesitelnou bolest. To je čistě individuální.

Obecně platí, že čím jsou papričky menší – druhově, tím jsou pálivější. Čerstvé papričky jsou pálivější než sušené, nebo namleté v prášku. Nejpálivější částí jsou žebra a semínka papriček. Čím déle se chilli v pokrmu vaří, tím více jsou pálivější, proto se přidávají až na konec vaření.

Co dělat, když nám „hoří“ pusa

Jak se zbavit pálení po chilli papričkách – je spousta rad, je známo, že kapsaicin je rozpustný v tucích a alkoholu, tak pomůže panáček něčeho ostřejšího nebo kvalitní jogurt. Rozhodně nepijte, bude vás to pálit ještě víc!

Krevní sraženiny

Kapsaicin a dihydrokapsaicin totiž brání vzniku krevních sraženin. Účinky chilli by mohly nahradit aspirin, který kardiaci užívají na ředění krve a to bez neblahých vedlejších účinků, jak v prevenci onemocnění srdce, tak při již rozvinuté chorobě. V zemích, kde se chilli používá velice často, mají lidé mnohem méně srdečních infarktů, mrtvice a plicní embolie.

Rýma, ucpaný nos

Kapsaicin je rovněž účinný v prevenci chronických zánětů dutin a proti ucpanému nosu. Ostrá pálivost podporuje sekreci a pomáhá očišťovat sliznici nosu.

Diabetici

Chilli papričky jsou výborným zdrojem vlákniny, která zpomaluje vstřebávání cukru do těla. Proto jsou chilli papričky dobré i pro diabetiky. Pokud chilli je pravidelnou součástí jídelníčku u diabetiků, potřeba inzulínu klesá.

Imunita

Chilli papričky s obsahem vitamínu A, B, a C, draslíku železa a vápníku, patří mezi rostliny výrazně posilující náš imunitní systém. Kapsaicin působí jako antioxidant, chová se také jako přírodní antibiotikum.

Protirakovinné účinky

Kapsaicin také likviduje rakovinotvorné buňky, a to tak že útočí na jejich energetická centra (mitochondrie). Způsobuje zastavení růstu těchto buněk a jejich následné zničení bez toho, že by se poškodila okolní zdravý tkáň. Velmi dobrých výsledků již bylo dosaženo při léčbě rakoviny plic, prostaty a pankreatu.

Kapsaicin působí hlavně preventivně. Ideální je zařazovat papričky do stravy, zhruba čtyři průměrné papričky týdně.

Pohybový aparát

Kapsaicin obsažený v krémech a mastech zmírňuje bolesti kloubů při revmatismu, artritidě, a při zánětlivých onemocnění podpurných tkání (šlachy a vazy kloubů).

Metabolismus a trávení tuků

Zvyšuje metabolismus až o 25% Zvyšuje i produkci žluči a žaludečních šťáv, což působí příznivě na lepší rozklad potravy a trávení příliš tučných jídel. Kyselé žaludeční šťávy kromě toho fungují anti-bakteriálně a tím ničí choroboplodné zárodky ve střevech. Mizí křeče, nadýmání, zvyšuje se aktivita střevní peristaltiky a potrava nezahnívá.

Hubnutí a kosmetika

Kromě podpory trávení papričky zvyšují pocit sytosti, jsou přírodním projímadlem a při dlouhodobé konzumaci snižují chuť na sladké a tučné. Kapsaicin podporuje produkci tepla v těle. Tím se spouští proces, který napomáhá spalování tuků, hlavně v oblasti břicha. Některé salony krásy nabízejí dokonce chilli zábaly. Ty prokrvují tělo zvenčí a to napomáhá odstraňovat celulitidu.

Kdo by se měl chilli vyhnout

Lidé s přecitlivělým žaludkem, s žaludečními vředy, s vředy dvanácterníku.

Zdroj: <https://bylinkovyrj.net>

Zázrak, který vydá za celou lékárnu

Černý bez jako lék využívali už naši předkové a považovali ho za skutečně zázračnou medicínu. Navíc věřili, že má schopnost odhánět od jejich domovů oheň, blesky a zlé síly, takže bezinkový keř nechyběl u žádné venkovské chalupy.



Černý bez jako lék pro celou rodinu

Černý bez jako lék neztratil ani v současnosti oblibu v lidovém léčitelství a ve fytoterapii. Tuto naši největší původní léčivou rostlinu byste měli mít určitě i vy v domácí lékárně, protože ji lze použít na nejeden neduh.

Co nevidět se bezové keře obalí množstvím svých typických velkých květů v barvě slonové kosti, kterým se také někdy říká kosmatice. Pak nastane čas, abyste se pustili do jejich sběru. Někdo jistě neodolá a připraví si bezové květy jako chutné a lehké řízky, ale většinu květů doporučujeme usušit coby základ lahodného bylinkového čaje podporujícího pocení. Proto je výborným lékem při prochlazení a nachlazení, ale především ničí hnilobné bakterie a ředí hleny, takže se hodí na pročištění zahleněných průdušek. Bezový čaj má i močopudné a mírně projímavé účinky.

Květům černého bezu se říká kosmatice a kvetou všude kolem

Bezový odvar se užívá také zevně, třeba jako přísada do inhalačních směsí proti nachlazení nebo jako obklad křečových žil. Mast z kosmatice je vhodná na léčení drobných spálenin nebo omrzlin.



S čerstvými plody opatrně

Na konci léta se záplava květů změní v lesklé černé bobulky - bezinky, z nichž se vyrábějí odvary, sirupy, šťávy i džemy. Bezové plody mají schopnost tišit bolesti nervového původu, takže pomáhají i při ischiasu nebo zánětu trojklanného nervu. Při jakýchkoliv podobných potížích se doporučuje užívat sirup nebo odvar třikrát denně. Často bývá tato léčba účinnější než léky proti bolesti, které ji jenom utlumí, aby se pak vrátila. Tepelně opracované bezinky pomáhají při břišních kolikách a průjmu.

Dejte si ale pozor na čerstvé bezinky, které mohou způsobit mírnou otravu. Může za to látka zvaná sambunigrin, která se vyskytuje v nezralých plodech a listech bezu černého. Jak bezinky dozrávají, obsah sambunigrinu se snižuje. Podobě tomu je při tepelném zpracování, nicméně pokud použijete ne zcela zralé bezinky třeba na výrobu sirupu, sice se neotrávíte, ale výsledný produkt může být až nepříjemně hořký.

I lék, jakým je černý bez, podávat po kapkách

Bezové květy a bezinky se používají jako lék nejčastěji, nicméně zajímavé jsou i léčebné účinky dalších částí léčivého keře. Bez černý jako lék působí i prostřednictvím svých kořenů, větví a listů. Bílá dřevina z větvíček je rychlou pomocí při popáleninách, kořen obsahuje látky, kterými se dříve léčily srdeční obtíže.

Dopoledne s dětmi z MŠ Obránců míru





Velikonoční turnaj v ruských kuželkách.



Pečení a ochutnávka velikonočního beránka.



Canisterapie.



Jarní bál



Hudba: Černí baroni



Předtančení: folklórní soubor Okřešánek.







CESÁRV

IMÉLV

ŽIFOE

BIONCÁF

SADLOVAR

XILMIÁNAM

IPLIF

AXELEJ

NASTAVILS

VELARDAM

TAŠANA

VOI

DREDNAFIN

AJNA

AJNA

Co nejrychleji sečtěte hodnotu bankovek na
následujících obrázcích A a B

➤ Celkem: _____ Kč

➤ Celkem: _____ Kč

[illegible]

Pokud nejste na Valentýna zamilovaní, nezoufejte!
Na Dušičky také není povinné být mrtvý.

Doktor mi řekl, že ranní rozcvička mi přidá pár let života...
A měl pravdu. Po dnešních třiceti dřepích se cítím na 85.

Výzva pro všechny známé, kterým jsem dal k Vánocům knížku... Do knihovny ji musí vrátit do konce února.

1. když zvoní
2. když nezazvonil

„Pane doktore, opravdu mne budou operovat studenti?“

„A co když umřu?“

Chlapík volá manželce:

„Miláčku, máš raději hory, nebo moře?“

„To víš, že moře! Tý kupuješ dovolenou?“

„Co? Ale ne, vybírám sprej na záchod.“

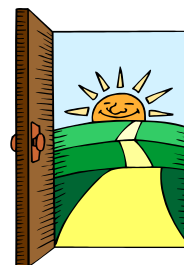
29

paní Vavřínková Eva
pan Kunc Karel, MVDr.
paní Kubíková Monika
paní Stejskalová Zdeňka
paní Kadlecová Ludmila
paní Šoukalová Zdenka
paní Trojanová Jana
paní Doležalová Marie
paní Kuchaříková Jarmila
pan Mityska Adolf
pan Kotrba Josef



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

paní Barákovou Marii
paní Vařekovou Marii
paní Pánkovou Boženu
paní Šimkovou Martu



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

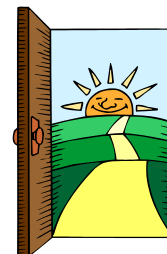
paní Schneebaumová Zdeňka
paní Ferdanová Jana
paní Skálová Marie
paní Včelišová Dagmar
pan Brabenec Karel

Pan Salák Libor
Paní Hanáková Ivanka
Paní Novotná Marie
Paní Blahová Ludmila
Pan Gaura Fabián
Paní Vojtová Jarmila



Vítáme nové obyvatele:

Paní Jelečkovou Drahomíru



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:

paní Paulasová Věra

