

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 17



Číslo 4

DUBEN 2016

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Fotografie z akcí

Pranostiky

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citát



DpS Koutkova

- **Dopolední kluby v hobby a v atriu** (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- **Odpolední setkávání v TV místnosti** (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- **U3VKoutkova** – **2. 3., 16. 3. a 30. 3.** v 10.00 a ve 13.00 hod. v hlavní jídelně -s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktorka soc. péče Naděa Hospůdková
- **Dobrovolníci z Dukovan** - **3. 3.** v 15.15 hod.
- **Canisterapie** - na pokojích a OZR **7. 3., 17. 3.**
- **Důchody**- **15. 3.** od 10.00 hod. v kanceláři soc. pracovníc
- **Cestování** s paní Mrukovou – **3. 3., 8. 3., 17. 3., 22. 3.** ve 14.15. hod ve II. patře u TV
- **Čaje o čtvrté** – **29. 3.** v 16.00 hod. (poradenství pro rodinné příslušníky a osoby pečující o osoby s demencí) v hobby místnosti
- **Kavárnička** - spojená s oslavou všech, kteří se narodili v březnu, hudba Fialová & Švarc- **23. 3.** od 14.30 hod. v atriu
- **Výlet do Trnavy „na koniklece“** **31. 3. ve 13.30 hod.**

Výlety a vycházky po okolí na přání

- Dopolední kluby v hobby a v atriu (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- Odpolední setkávání v TV místnosti (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- Výlet do Trnavy „na koniklece“ **5.4. ve 13,30 hod.**
- oU3VKoutkova – **13. 4., 27. 4.** v 10.00 a ve 13.00 hod. v hlavní jídelně -s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktorka soc. péče Naďa Hospůdková
- Dobrovolníci z Dukovan - **7.4. v 15.15 hod.**(v bufetu), **28.4. ve 14,00**
- Canisterapie - na pokojích a OZR **11. 4.**
- Důchody- **15. 4.** od 10.00 hod. v kanceláři soc. pracovníce
- Čaje o čtvrté – **26. 4.** v 16.00 hod. (poradenství pro rodinné příslušníky a osoby pečující o osoby s demencí) v hobby místnosti
- Kavárnička v zahradě spojená s oslavou všech, kteří se narodili v dubnu, hudba Kmochovi sirotci - **28. 4.** od 14.30 hod. (opékání špekáčků, pálení čarodějnic)

v sobotu 2. 4. 2016 ve 14.30 hod.

v sobotu 16. 4. 2016 ve 14.30 hod.

v knihovně ve IV. patře



Mše Církve československé husitské

v pondělí 11. 4. 2016 v 15.00 hod.

v knihovně ve IV. patře



VÁŽENÍ STRÁVNÍCI,

OD 1. 4. 2016 JSME PRO VÁS NASTAVILI ZMĚNU VE STRAVOVÁNÍ.

TATO ZMĚNA JE ODEZVOU NA VAŠE PŘIPOMÍNKY OHLEDNĚ DOPOLEDNÍCH A ODPOLEDNÍCH SVAČINEK. ABY STRAVA BYLA ROVNOMĚRNĚ ROZLOŽENA BĚHEM CELÉHO DNE, TAK JSME DOPOLEDNÍ SVAČINKY VYNECHALI A ZAŘADILI JSME NAVÍC DRUHÉ **VEČEŘE**, KTERÉ SE BUDOU VYDÁVAT SPOLU S VEČEŘÍ.

CENY STRAVY

SNÍDANĚ 11,-KČ

OBĚD 31,-KČ

SVAČINA 6,-KČ

VEČEŘE 21,-KČ

II. VEČEŘE 8,-KČ

.....

CELKEM 77,-KČ /CELKOVÁ CENA ZA STRAVU ZŮSTÁVÁ STEJNÁ/

ČEKÁME NA VAŠE PŘÍPADNÉ PŘIPOMÍNKY A NÁZORY.

KOLEKTIV KUCHYNĚ

Čím jsem starší, tím častěji se zamýšlím nad dosavadním životem. Byl dlouhý a přece se nám zdá, jakoby to bylo včera. Mnohé věci bych asi řešil jinak, lépe, uvážlivěji, ale výsledek by byl asi stejný, ne-li horší. A nechme proto slova "KDYBY" a zamysleme se nad současností.

Stále více českých rodin musí zvládat situaci, kdy nejsou schopny se společně sejít, společně se zamyslet nad rodinnými problémy a vzájemně si mezi sebou popovídat. A trpí tím zejména naše děti. Jeden šestnáctiletý chlapec zhodnotil velmi vtipně situaci v rodině. „Nejvíce doma mluvíme se psem. Na nějaké řeči nemají rodiče čas, večer dohání, co je třeba doma udělat. Ještě pak položí tu nejhoupější otázku, na kterou se nedá dost dobře odpovědět, tak co je nového?“

Celodenní konverzace se stále častěji omezuje na jednoslovné příkazy a povely typu: uklid' si, uč se, vypni počítač, přijď včas, ustel si, dojez snídani, aj.

V rodinách přestáváme mezi sebou mluvit. Je vzácností, aby se rodina sešla a povídala si. Roste častěji osamělost na první pohled i ve funkčních a bezproblémových rodinách.

Zvyšuje se počet dětí, které se doma cítí opuštěné. Mají pocit, že nikoho nezajímají a nikdo jim nerozumí. Tam, kde se s dětmi nehovoří, vznikají problémy, prohlubuje se vzájemné odcizení.

Příčin je celá řada. V českých rodinách stále méně společně stolujeme. Podle našich sociologů na základě průzkumů dvě pětiny rodin s dětmi nejsou schopny se během týdne sejít ani u společné večeře a u společné snídani se sejde 40 % rodin. Lepší je situace o víkendech, kde společně obědvá s dětmi asi 78 % rodičů. A zase, někde, tak to vidím i u našich vnoučat, jí kdy chce a kde chce.

Velký vliv na to, že se členové rodin spíše v bytech potkávají a méně má pracovní zatížení rodiny, rozdílů v rozvrhu hodin a jejich odlišné plány.

Je třeba si uvědomit, že setkání rodiny u stolu má obrovský význam. Vytváří pocit jistoty, které děti cítí z toho, že jsou členy rodinné pospolitosti.

Ještě že máme babičky

Část našich dětí si zejména v nižším věku více povídá se svými prarodiči, kteří je často hlídají nebo vedí do školky a prvních tříd. Tento prarodič je někdy pro dítě poslední záchranou, protože je pro ně blízkým člověkem, který si pro ně najde čas a pochopení. Denně vidí své babičky a dědečky asi 30 procent dětí. Ale stejné procento neví, odkud prarodiče pocházejí. Svědčí to o tom, že o sobě víme málo, že si o tom nepovídáme. Nelze všechno paušalizovat a vidět černě. Některé malé děti viděly, že jejich babičky a dědové chodili častěji ven, více manuálně pracovali, nedostávali žádné kapesné, více četli knížky, doma museli být do setmění atd. Komunikace je totiž předpoklad a podmínka pochopení a vytváření pěkných vztahů mezi generacemi a posílí schopnost vytvářet dobrou atmosféru i v rodině.

E. Skorpík
II. patro



Zato ten, kdo dlouho vrčí,
připrav se, že na tě skočí.

Kdyby kočka tu nebyla,
byla by to velká chyba.
Myši by se rozmnožily
a zrní všechno by sežraly.

Krocan na dvoře kraloval,
a moc rád i hudroval.
S kohoutem se často prali,
až pířka vzduchem lítaly.

Zato kohout se urazil,
zadek na selku vystrčil.

Když pak zloděj plot přeskočil,
Voříšek naň zaútočil.
Zakous se mu do zadnice,
a utrhl kus nohavice.

Možná by vás zajímalo,
co se potom ještě stalo.
Pes Voříšek za odměnu,
dostal velký kus salámu.

Zahájení provedli zástupci vesnice a už začala hrát hudba krásné melodie písní a tak nastoupili i tanečníci. Zábava se rozproudila, tančili mladí i dříve narození a bylo se na co dívat. Byl svátek Josefů v sobotu 19. března.

Tančilo se dál, hudebníci nezaháleli, a bylo stále hezčí a hezčí se dívat, jak i dříve narození zvládali modernější tance. Bylo veselo a sál byl stále v plné zábavě a žertování. Žertování při tancích bylo vedeno v mezích a hlavně k pobavení a ještě lepší náladě všech účastníků. Při tak dobré náladě a krásném prostředí oslavy čas rychle plynul, tanečníci i hudebníci začali být unaveni a schylovalo se ke konci. Někteří účastníci už odcházeli a tak vedení tohoto krásného posezení a tanečního „reje“ ukončilo konání oslavy, byla půlnoc.

Josef Kříž
III. patro



PRANOSTIKY NA MĚSÍC DUBEN

- *Aprílové počasí je nad ženu vrtkavější.*
- *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.*
- *Dětský pláč, panská přízeň a dubnové počasí jsou vždy nestálé.*
- *Duben ze zimy a léta pleten.*
- *Duben často časy mění.*
- *Duben časy mění a obdárí fialou zemi.*
- *Duben hojný vodou - říjen vínem.*
- *Duben hojný vodou - takový říjen.*
- *Duben chladný a deštivý - úroda nás navštíví.*
- *Duben je napůl březen a napůl květen.*
- *Duben, ještě za kamny budem.*
- *Duben se bekrotá, sněhem nás přece pohání.*
- *Duben větrem-li se zmitá, urodí se hojně sena, žita.*
- *Dubnové pěkné počasí, dětský pláč, ranní rosa a dědicovo kulhání nemívají dlouhého trvání.*
- *Dubnové počasí nevyslovíš.*
- *Dubnový čas je jak panský kvas.*
- *Dubnový sníh pole hnojí a déšť jim požehnání přináší.*
- *Dubnový sníh rodí trávu.*
- *Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.*
- *Hřom v dubnu - dobrá novina, mráz květů více nepostíná.*
- *Hřímání tohoto měsíce veselý a hojný rok, ale zlých smrt předpovídá.*
- *Hřmí-li v dubnu, konec mrazům.*
- *I když kluci v dubnu bez kabátů běží, často hospodáři na úrodu sněží.*
- *I když slunko v dubnu hřeje potichoučku, nezapomeň na pole jít v kožoušku.*
- *Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne.*
- *Jak prvně zahřmí, fialka víc neroví.*
- *Suchý duben sedlák nemiluje, mokřý ale sobě pochvaluje.*
- *Suchý duben sedlák nerad mívá, o dubnovém dešti často snívá.*



Apríl - historie a původ zvyku

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

Tento zvyk ač není původem českou tradicí, se u nás zřejmě díky našemu smyslu pro humor zabydlel a zdomácněl.

O původu aprílových žertíků není mnoho zápisů, ale jsou prameny, podle kterých smích, tropený z nachytaných lidí, vznikl původně z veselé nálady z přicházejícího, usměvavého jara, kdy jaro viditelně přebíralo žezlo po nevlídné zimě. První písemné sdělení o aprílu u nás pochází z roku 1690, jehož autorem byl Bartoloměj Chyrtellia z Prahy. Na konci 18. století byly zprávy o „aprílovém vyvádění“ už častější.

Tento den, tedy 1. dubna bývalo zvykem stejně jako 30. dubna, častovat známé a příbuzné "aprílem". Dnes se takovým žertíkům říká "kanadské žertíky". V dřívějších dobách se často posílalo "oběti aprílu" něco vypůjčit či něco zakoupit. Šlo samozřejmě o věci, které neexistovaly, např. vtipné semínko, komáří sádlo, zaječí peří, obecní nůžky, hodinářskou motyku, červené hřebíky a v neposlední řadě bublinky do vodováhy nebo mezery do žebříku. Známou věcí bývaly i ohýbák na cihly nebo rovnák zatáček.

Zkrátka v tento den si každý dával velký pozor, aby "nenalétl" na nějaký apríl, o kterém by se mluvilo ještě velmi dlouho.

1. dubna Hugo - apríl

Copak by to bylo za duben, aby jaro nevyvedl aprílem.

Prší-li na 1. dubna, bude mokrý květen.

2. dubna Teodor dle starého kalendáře, nyní Erika

Děšť svatého Teodory značí mnoho vody v máji.

4. dubna Isidora, Izidor dle starého kalendáře, nyní Ivana

Na svatého Izidora oráče i ptáče si radostí zaskáče.

5. dubna Vincenc, Fedul, Zelený čtvrtek dle starého kalendáře, nyní Miroslava

Je-li Zelený čtvrtek bílý, tak je léto teplé.

6. dubna Celestina, Velký pátek dle starého kalendáře, nyní Vendula

Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.

7. dubna Bílá sobota dle starého kalendáře, nyní Heřman, Hermína

Prší-li v noci na Bílou sobotu, bude málo třešní.

8. dubna Boží hod velikonoční dle starého kalendáře, nyní **Ema**

Hezky-li na Boží hod velikonoční, s prací na poli zčerstva počni.

10. dubna Daria, Darya dle starého kalendáře, nyní **Darja**

Na desátý den v dubnu setý bývá krásný len.

11. dubna papež Lev dle starého kalendáře, nyní **Izabela**

Na svatého Lva papeže, travičky se už nařeže.

13. dubna Ida dle starého kalendáře, nyní **Aleš**

Svatá Ida, ta dne přidá.

14. dubna Rudolf dle starého kalendáře, nyní **Vincent**

Na svatého Rudolfa se má nahlížet do úlů, a jestli včely nemají dost potravy, má se jim, nejlépe na schod měsíce doplnit.

17. dubna Robert dle starého kalendáře, nyní **Rudolf**

Na Roberta je dobré vysazovat zelí do pole.

20. dubna Domicila dle starého kalendáře, nyní **Marcela**

Potí-li se Domicila, bude Marek chodit v kožiše.

21. dubna Anselm, Anselma dle starého kalendáře, nyní **Alexandra**

O svatém Anselmě semeno do země.

23. dubna Vojtěch

Sv. Vojtěch pocházel z jednoho z nejmnocnějších rodů – Slavníkovců. Narodil se kolem r. 957, po vyléčení z těžké nemoci ho otec pro církevní život, v kterém byl podporován arcibiskupem Adalbertem Magdeburským, od kterého při biřmování obdržel jméno Adalbert. Vzdělání získal v Čechách a Magdeburku. Dne 19. února 982 byl zvolen v Levém Hradci za účasti Boleslava II. druhým pražským biskupem.

Bouřky před Vojtěchem - déšť o žních.

Když na Vojtěcha prší, nedozraje ovoce, hlavně švestky.

24. dubna svatý Jiří dle starého kalendáře, nyní **Jiří**

Svatý Jiří se narodil ve 3. století n. l. v urozené rodině. Křesťanskou víru zdědil po svém otci, který byl jako křesťan umučen. Nastoupil úspěšnou vojenskou dráhu, ale když začalo za vlády císaře Diokleciána pronásledování křesťanů, byl i on po svém vyznání ke křesťanské víře uvězněn a mučen. Své víry se nevzdal, a proto byl roku 303 popraven.

Den sv. Jiří býval pro Slováky prvním dnem koupání v přírodě. Slunce ohřívalo zemi blahodárnými paprsky, po nichž toužila děvčata už o Smrtné neděli, když vynášela smrtku ze vsi. Tehdy zpívala:

„Smrtná neděle, kams dala klíče?

Dala jsem je dala svatému Jiří.

Svatý Jiří volá, země se otevírá,

aby rostla tráva, tráva zelená.

Svatý Jiří jede k nám,

po věnečku veze nám,

nám, nám, českým panenkám!“

Co na svatého Jiří vína vídáme, to o svatém Havlu (16. 10.) neobíráme.

Co se před svatým Jiřím zazelená, to se po něm ztratí.

Čtyřlístek nalezený před svátkem sv. Jiří se vyznačoval čarovnou mocí. O kouzelném jetelíčku se říkalo: "*Jetelinka o čtyřech listech na milost, o pěti na děti, o šesti na štěstí, o sedmi na smrt*". Jak je vidět, tak se sedmička ne vždy spojovala se štěstím.

Podle lidové víry se tento den otevírala země. Proto se neměla toho dne pít voda ze studní, protože prý byla jedovatá. V tento den vylézali z omlazené země hadi a štiři, aby pak trápili lidi po celé léto.

Na sv. Jiří prý také slavík poprvé zazpívá.

Když před Jiřím rosa, to před Michalem mráz.

Kolik dní před svatým Jiřím se vrba rozzelení, tolik dní před svatou Annou začnou žně.

25. dubna Marek

Brambory sázej na svatého Marka – bude jich plná jamka.

Jiří a Marek - mrazem nás zalek.

Kolik tepla před Markem, tolik zimy po něm.

Na svatého Marka kdo nemá chleba, ať kouše jabka.

Na svatého Marka sej oharka (okurky).

Na svatého Marka, brambor plná řádka.

Po teplém Marku se často ochlazuje.

28. dubna Vital dle starého kalendáře, nyní Vlastislav

Hřmění mezi Markem a Vitalem značí úrodný rok.

Mrzne-li na svatého Vitala, mrzne ještě 40 dní.

29. dubna Mučedníka sv. Petra dle starého kalendáře, nyní Petr

Na Petra mučedníka je dobře vysazovat zelí na pole.

Bylinky proti jarní únavě

Voňavé bylinky jsou plné prospěšných látek i chuti. Dobře poslouží gurmánům i lidem, kteří rádi pečují o své zdraví přírodní cestou. Dovedou i povzbudit a zlepšit náladu.

Pěstovat voňavé, pohledné bylinky se vyplatí. Poslouží mnoha způsoby – od koření jídel, přípravy léčivých čajů a koupelí přes bylinková vína a šťávy až po hojivé masti. Vytvoříte s nimi krásné a příjemné zákoutí zahrady, daří se jim ale i na kuchyňském parapetu, kde budou vždy při ruce.

Kouzelná bylinková zahrádka

Čím lepší podmínky bylinkám jim poskytnete, tím budou košatější a voňavější:

Většina z nich potřebuje co nejvíce slunce – vyberte proto místo, na které paprsky dopadají co nejdéle.

Polostín svědčí pouze vlhkomilné mátě, snese jej i petržel či kerblík.

Místo by mělo být chráněné před větrem.

Většina bylinek potřebuje propustnou půdu.

Těžké jílovité půdy provzdušní písek a kompost, písčité půdě zase kompost pomůže udržet vlhkost a dodá jí živiny.



Bylinkový parapet

Bylinky lze pěstovat i na velmi malém prostoru. Silně aromatické bazalky, kterým vzhledem k jejich teplomilnosti slunné místo za oknem velmi



svědčí, navíc odpuzují mouchy a komáry a odradí je tak od návštěvy vašeho bytu. Pozor je třeba dávat na zálivku – bylinky nesnášejí přemokření, ale v malých květináčích brzo trpí suchem. Zálivka by měla být mírná a častá.

Bylinky v kuchyni

Nejzdravější a nejlahodnější jsou bylinky čerstvé, proto je přidávejte především do salátů a do teplých pokrmů až ke konci přípravy.

Bazalka je výtečná v rajčatovém salátu, k italským těstovinám i k pokrmům z hub.

Rozmarýna, levandule, šalvěj či tymián se používají na ochucení drůbeže a ryb.

Šalvěj, meduňka a máta zpestří i tvarohové pomazánky.

Máta je výborná nejen k tradičnímu okurkovému salátu, ale i k salátu ovocnému a sladkým dezertům.

Saturejka a yzop se hodí k luštěninám, které navíc díky ní nepůsobí tolik nadýmavě.

Estragon se přidává do polévek a pokrmů z ryb.

Oregano či čerstvá majoránka zpestří pokrmy z brambor a neobejde se bez nich pizza i mnohé těstoviny.

Listy fenyklu se přidávají do polévek a k dušené zelenině.

Myrta či majoránka dodají grilovanému masu příchuť i pokud se jejich větvička pouze položí na oheň.

Bylinkový olej

Lze ho připravit z bazalky, rozmarýny, majoránky, tymiánu, kopru, fenyklu... Je to skvělý způsob, jak uchovat chuť i prospěšné látky bylinek. Po ruce budete mít vlastní originální dochucovadlo salátů, marinád či omáček.



Na půl litru za studena lisovaného olivového oleje použijte přibližně čtyři lžíce bylinky.

Roztlučte ji v hmoždíři, přidejte trošku oleje a znovu utřete. Spolu se zbylým olejem vlijte do láhve, dobře uzavřete a nechte stát dva týdny na slunném místě.

Každý den směs protřepete a nakonec přecedte.

Pokud do hotového oleje vložíte snítku příslušné bylinky, bude nejen pěkně vypadat, ale poslouží i coby etiketa.

Stejným postupem připravíte i bylinkový ocet – vhodným základem je ocet vinný či jablečný. Před smísením s bylinkami jej mírně zahřejte, látky z bylinek se pak do něj snáze uvolní.

Pro odpočinek

Bylinky mohou prospívat nejen vnitřně. Pokud dvě hrsti nasekané nati v plátěném sáčku vložíte pod proud vody, snadno si připravíte voňavou koupel dle libosti.

Důkladnější přípravou je nálev. Meduňka a levandule mají účinek

uklidňující, máta, rozmarýna a

oregano prokrvující a

osvěžující, šalvěj a

heřmánek hojivý a

protizánětlivý.



Zázračné léky z jarní přírody! Co, kde, jak a proč sbírat...



Po zimě opatrně vystrkují lístky první jarní bylinky. Byla by škoda toho nevyužít, protože právě teď mají velkou sílu. A navíc to příroda zařídila tak, že právě tyhle jarní druhy teď zrovna potřebujeme - proti jarní únavě nebo na jarní detox těla.

Slunné počasí posledních dnů vysloveně láká k procházce k řece nebo někam do přírody. Pokud se vydáte na výlet nebo jen krátkou procházku, dívejte se pečlivě kolem sebe. S našimi radami objevíte pod svýma nohama skoro zázračnou přírodní lékárnu.

Jarní bylinky, které právě teď vyrážejí, jsou nabitě energií a pomohou nám překonat přechod mezi zimou a jarem, očistit organismus a porazit jarní únavu. Sestavit výběr těch nejaktuálnějších rostlin, které lze teď sbírat, pomáhal redakci sestavit bylinkář Josef Palas. V tomto období doporučuje zaměřit se zejména na pampelišku, kopřivu, podběl a řebříček.

PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ

Sbírá se od března do dubna - a to kořen i nať. "Používá se hlavně pro léčení urologických problémů, ale své místo má i v léčbě cukrovky, takže se přidává do diabetických čajových směsí," vysvětlil bylinkář Josef Palas. Zajímavostí je, že je



to medonosná bylina, takže ji lze použít pro výrobu pampeliškového medu. Zlepšuje a podporuje také tvorbu a vylučování žluči.

Zpracovává se kořen i nať. Listy z pampelišky se dají spařit jako čaj. Stačí je natrhat, omýt a spařit. Kořen je potřeba buď oprat pod vodou nebo oloupat. Pak se opraží a rozemele. Takle hořká mouka se pak dá použít třeba na pečení. Má zvláštní nahořklou chuť, trochu jako oříšky.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

Má velmi široké spektrum použití. Od čištění krve, přes trávení, celkovou detoxikaci organismu až třeba proti nachlazení nebo jako léčebná kúra na vlasy.

Na jaře je ideální čas pro sklizeň mladých kopřiv - už proto, že kopřiva výborně zabírá proti jarní únavě. Měly by se používat čerstvé vyrostlé kopřivy do výšky maximálně 30 centimetrů. Z takových rostlin pak stříháme jen horní polovinu. Listy se usuší a mohou se používat celý rok.

Použití je různorodé. Teď na jaře se hodí do čajových směsí k detoxikaci organismu. Kopřiva se ale dá přidávat zasyrova do salátů, pomazánek, připravit jako špenát, přidat do bramboráků, omelet, těstovin, rizota nebo třeba nádivek. Semena kopřiv opražená na másle jsou buď sama o sobě výbornou pochoutkou nebo je lze použít jako dochucovadlo.



ŘEBŘÍČEK OBECNÝ

Na loukách vyráží i řebříček. Používá se v čajových směsích na poruchy trávení. Jeho významná obsahová látka je azulen. Pomáhá také na ekzémy a ženám upravuje



nepravidelnou menstruaci a dokáže tlumit bolesti při ní. Používá se i proti křečím.

Od dubna do června je možné sbírat krátké části natě a usušit při teplotě do 40 °C. Zárukou kvality je nasbírat řebříček na slunné louce. To zaručí obsah účinných látek.

Řebříček používáme v čajových směsích, případně jako přísadu do koupele nebo ho přidáváme do domácích mastí.

PODBĚL LÉKAŘSKÝ

Jde o jeden z prvních jarních květů. Sbírá se a používá do čajových směsí proti nachlazení. Má dezinfekční a protizánětlivé účinky. Obsahuje však alkaloidy, takže není vhodný pro trvalejší užívání pro těhotné nebo kojící ženy a děti. Účinky proti nachlazení jsou dlouhodobé.



Podběl se používá v čajových směsích. Čerstvé lístky z odvaru se pak mohou přikládat na spáleniny a oteklé a bolavé klouby nebo špatně se hojící vředy. Podběl lze také nasypat do hrnce a pod ručníkem inhalovat.

Podběl se sbírá za suchého počasí a rychle se ve stínu musí usušit. Teplota by při tom neměla přesáhnout 40°C. Lísty i květ se sbírají především v březnu a dubnu.

Sběr a skladování: Pokud budete jakoukoli z těchto bylinek a rostlin sklízet a sušit, je především důležité je dobře usušit. Pak nám druhy bez vonných silic vydrží asi dva až tři roky. Byliny se silicemi, jako je třeba máta nebo meduňka, vydrží skladování zhruba rok, rok a půl. Pak už jejich silice vyprchají.

STARÉ POVĚSTI TŘEBÍČSKÉ

Hvězdopracova osudná věštba



Lstivě a krutě si císař Ferdinand II. vyrovnal účty s Albrechtem z Valdštejna a jeho druhy ve zbrani. Nejdříve byli zákeřně zabiti a pak byl jejich majetek jako majetek zrádců zabaven. Bohatými statky podělil císař ty, kteří se přímo na tomto skutku podíleli. Vévodství frýdlantské, které bylo nazýváno „Šťastnou zemí“, sláva sídelního města Jičína a navíc velmi výnosné hospodářství, to všechno se rozpadlo jedné chladné únorové noci, kdy byl Albrecht zavražděn. Ale zbyl po něm jeho dvorní hvězdoprac Giovanni

Zenno, kterému říkali Seni. Ve Valdštejnových službách zestárl a po jeho smrti si musel najít nové útočiště. To nakonec našel u příbuzných svého pána Rudolfa a Maxmiliána na třebíčském zámku.

Ale co znamenala Třebíč proti dvoru Albrechta z Valdštejna. A přece i tady bývalo živo, nejvíce v období honů. Ze širokého okolí hrčely kočáry a povozy s honci. Byl slyšet dusot koní a štěkot smečky psů. Jak bylo opojné vyrazit do lesů plné zvěře, podzimních pavučin a rudnoucího listí. Večer odložit oblečení prosycené sychravou mlhou, převléknout se do suchého a nakonec vkráčet do ozářené hodovní síně, kde v krbu praskal rudozlatý oheň. Bohatá tabule, dlouhé rozhovory, společnost pánů i paní je příjemně znavena dobrým jídlem i událostmi dne a prodlužuje příjemnou únavu vínem a řečmi

Ve společnosti sedává i mladý šlechtic Karel z Vrbna, se svým poručníkem Maxmiliánem. Sedává tu i pan Vilém Chroustenský, jeho vychovatel a přelíbezná Kunhuta, Karlova vyvolená. Čím hlouběji se den noří do noci, tím více se vedou hovory. Hvězdoprac sedí a podřimuje. Probudí ho náhle hádka. Pře je o tom, zda je možné vyčíst lidský osud z hvězd. Jedni se tomu smějí, druzí je

zapřisahají, že hvězdná proroctví zažili sami na sobě. A co na to starý Seni? Jen mlčí a usmívá se. Nejzapáleněji odsuzuje pověry mladý pan Karel z Vrbna. Vyzve Seniho, aby mu z hvězd předpověděl jeho osud, který ho čeká. Seni nejdříve nechce poodhalit roušku budoucnosti, ale nakonec souhlasí a jeho věštba zní, tak, že mladý Karel z Vrbna zemře do tří let a příčinou jeho konce bude lev. Nikdo nebral vážně toto proroctví, nicméně když se blížila doba skonu mladého pána, byl přemluven k opatrnosti a souhlasil z domácím vězením. Ale čas mu utíkal velmi pomalu, zvláště když nastal opět čas honů. Lesy kolem Třebíče byly v té době plné zvěře. Mladý Karel smutně pozoroval z okna přípravy na hon. Koně hrabaly kopyty, psi netrpělivě očekávali okamžik, kdy vyrazí za kořistí. Na nádvoří prostě panuje velký shon a ruch. Najednou se objevuje na nádvoří jeho Kunhuta. V šedém, mlhavém ránu zářila její čistá krása. Najednou ho upoutá muž po jejím boku. Nikdy toho muže neviděl. Co si asi vyprávějí s hlavami tak blízko u sebe? Zlost a žárlivost vehnala mladému šlechtici krev do tváře. Zaťal pěsti a rozhlédl se po pokoji, jako by byl plný zrádců a nepřátel. Náhle mu padl do oka obraz jeho poručníka, který poklidně zhlížel na neklidného mladíka. Ale ten koho rdousí vztek a zlost nesnese poklidnou dobrotu. A hle. Štít se čtyřmi lvi. Lev, to je znamení neštěstí. Mladý Karel se rozmáchne a udeří pěstí do malovaných lvů. Jeho pěst proráží štít, ale zraní se o hřeb zaražený ve zdi. Večer potom Kunhuta představuje Karlovi svého bratra, který se navrátil po delší době do vlasti. Tak to je tedy ten muž, kterého viděl z okna s Kunhutou. Zdá se mu, že Kunhuta je ještě krásnější než ráno. Ale to už je unášen horečkou, kterou mu způsobilo poranění o hřeb. Karel z Vrbna pohlíží na svou milovanou Kunhuta jako na krásný ostrov v moři, který se mu vzdaluje.

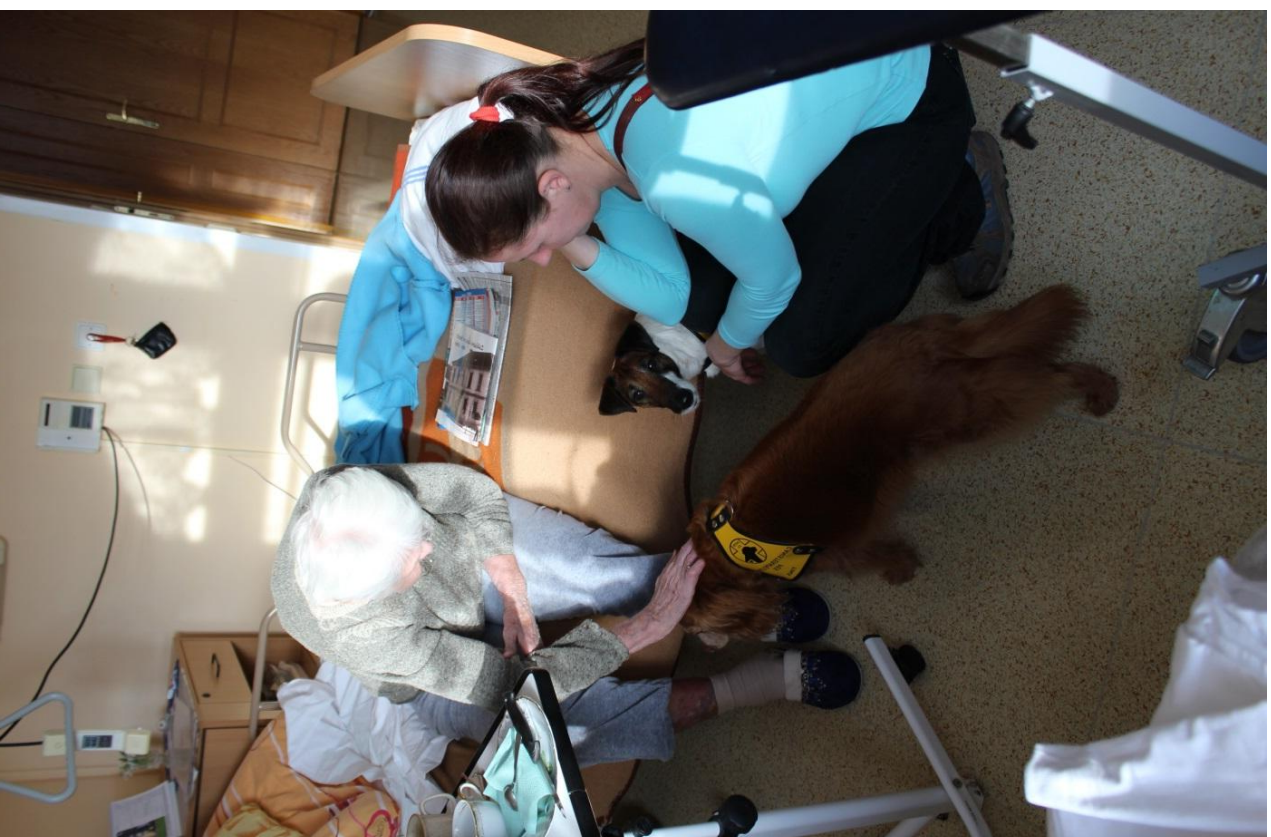
Nic nepomáhá. Ani lazebníkovy obklady, ani jeho masti, ani babské koření. Právě uplynul třetí rok, Karel umírá na otravu krve, tak jak předpověděl hvězdopravec Seni.

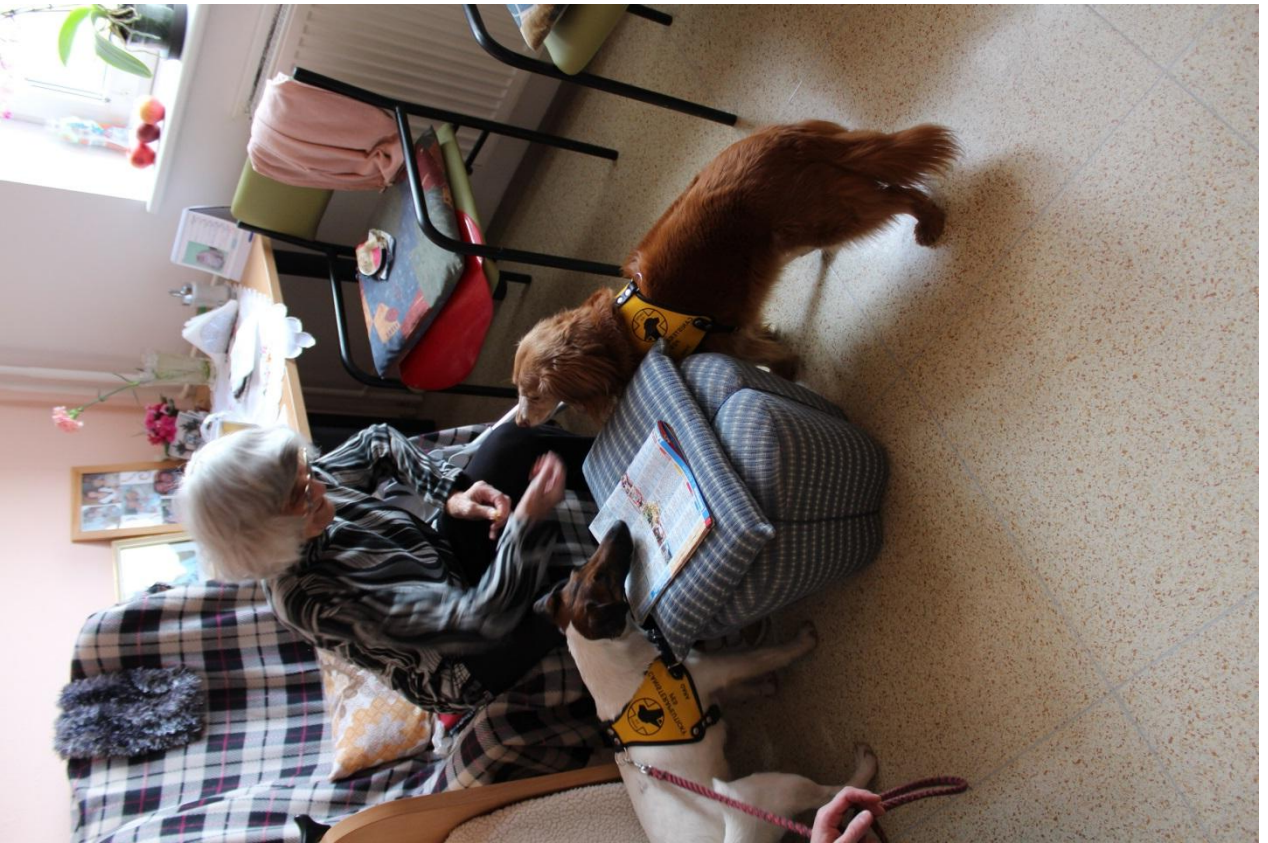
Ti kdo věřili v hvězdná proroctví, věřili ještě pevněji. A pro ty, kdo ve hvězdy nevěřili, nemohla být zlost a rezavý hřebík dostatečný důkazem, aby ustoupili. Protože rozum je vždycky přesvědčen, že ví víc než cit.

CANISTERAPIE S TINOU A GAROU









NÁVŠTĚVA DOBROVOLNÍKŮ Z DUKOVAN



OSLAVA MDŽ SE ZASTUPITELI MĚSTA







PRODEJ VÝROBKŮ VYROBENÝCH NAŠIMI ŠIKOVNÝMI UŽIVATELKAMI NA
JARMARKU V RUDÍKOVĚ



Sportovní klub - kuželky



TVOŘENÍ JARNÍ VÝZDOBY DOMOVA





KAVÁRNIČKA V ATRIU, HUDBA „FIALOVÁ A ŠVARC





CANISTERAPIE S DAGEM







Odpolední výlet do Trnavy „na koniklece“



[illegible]

Pokuste se ke každému zadanému slovu vytvořit alespoň jedno slovo stejného nebo podobného významu a запиšte je na volný řádek.



Běžet →

Dátat →

That $\Rightarrow$ _____

Kazit →

Klesat →

Bádat →

Křičet →

Mluvit →

Chodit $\Rightarrow$

Mučit →

Myslet →

Oblékat se ➔

Plakat →

Říci →

Šetřit ➔

Hledat →

Zbláznit se →

Laškovat →

Chápat →

Řídit →

Pečovat →

[illegible]

Pr	Tř	Pí	Pa
Hu	Tr	Ko	Zn
Ok	Ji	Ko	Br
Br	Po	Mě	Os
Ol	Př	Ro	Vý
Vy	Li	Li	Kl
Du	Kr	Že	Ne
Př	He	Do	Kr

Pr	Tř	Pí	Pa
Hu	Tr	Ko	Zn
Ok	Ji	Ko	Br
Br	Po	Mě	Os
Ol	Př	Ro	Vý
Vy	Li	Li	Kl
Du	Kr	Že	Ne
Př	He	Do	Kr

POMŮCKA: ERIN, OLA	KLUKOVSKÁ ZBRAŇ	FR. SPISOVATEL (ROMAIN)	RYBA	SLOVENSKÁ PŘEDLOŽKA	ŽLUTO- HNĚDÉ BARVIVO	ZOOLO- GICKÁ ZAHRADA	Záchody na vysoké škole, po zápočtech. Z jedné kabinky: „Tak co? Dostal jsi zápočet?“ Z druhé kabinky: „Ne, ten idiot mi ho nedal.“ A z třetí kabinky: „...!“			
PRACOVNÍ DÍLNA										
UMĚLECKÝ SLOH							SPLÉST	NEHLUČNĚ	TRPASLIČÍ PINČ	SKLIZEŇ
KYSLIČNÍK HLINATÝ				ROZEPŘE RADA						
DOUŠEK (NÁŘ.)					SPOR	FRANC. PROZAİK OBYVATELÉ ITALSKÉ METROPOLE				
	1. DÍL TAJENKY INICIÁLY KRÁSNO- HORSKÉ									
NÁZEV ZNAČKY DUSÍKU			KAMARÁD OHLAS							EGYPTSKÝ BŮH SLUNCE
PÁDOVÁ OTÁZKA				NÁZEV HLÁSKY VELKÉ MNOŽSTVÍ			UKAZOVACÍ ZÁJMENO	SLOVEN. IR OZNAČENÍ DRUHU VLAKŮ		
	ZN. OSMIA	ZKRATKA INVENTÁRNÍ SPZ PARDUBIC			RENEŠANČNÍ ŠTÍT KELTSKÉ JMÉNO IRSKA					
PTÁK									ŠUMOT	SPOJKA PODRADÍCÍ
SEBEJISTÝ ČLOVĚK								ČÍNSKY PISEK ČÁST KOSTRY		
	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	JIHO- EVROPAN	SOLMIZAČNÍ SLABIKA DOMÁCKY HELENA			ROZSÁHLÁ EPICKÁ BÁSEŇ	PŘEV RAT ZNAČNĚ			
2. DÍL TAJENKY										BOJOVNÁ NÁLADA
TÁTA					MALÉ RYBKY ZKR. REZNÁ OCEL					
NĚMECKÝ KOTLINA				ZVLHČO- VANÁ						
RUSKÉ SÍDLO				DRAVÝ PTÁK						

Pro zasmání...

Pepíček volá na maminku: "mami, smím si tu mísu vylízat?" - "Ne Pepíčku, jen to spláchni!"

Pepíček se ptá své tetičky: -"Teto, co máš v břiše?" - "Miminko." teta na to. -"A máš ho ráda?" -"To víš, že mám, Pepíčku." -"Tak proč jsi ho teda sežrala?"

Proč ptáci v zimě létají na jih? Protože je to lehčí, než kdyby tam šli pěšky.

Na světovém mítinku lovců obdivují američtí lovci kořist svých ruských kolegů- medvěda a ptají se jich: „Grizly?“ „Ne, střelili“ odpoví Rusové.

Víte, jak zjistíte, jakého pohlaví je kočka? Ne? Tak ji položte na zem a přišlápněte ocas. Pokud utekl, je to kocour, jestli utekla, je to kočka.

„Hele, Pepo, už víš, koho budeš volit?“ „Jasně, komunisty.“ „No to jo, ale ze které strany?“

„Slávku prosím tě rožni ve sklepě!“ prosí Moravák kamaráda z Prahy. „Jasný Vendo a co mám rožnit?“

Ptá se Moravák chodce na Václaváku: „A pane, z kama sa tam ide?“ „Ty bláho, Japonec a vypadá jako Moravák!“

Dělení kvality vína podle Moraváka: 1. dá sa. 2. dá sa svařit 3. dá sa Pražákovi

Přijde Moravák do restaurace a ptá se servírky: "Prodávátetady Kolo?" Servírka je zmatená a odpoví: "Kolo nemáme, bohužel." -"Aha, tak mi dejte Fanto!"

Jak se říká Polákovi, který hoří? -Plápolák!

Policejní výslech v Grónsku: "A můžete nám říct, kde jste byl v noci ze 14.listopadu na 20. března?"

Víte, co by se stalo, kdyby na Slovensku vybuchl jaderná elektrárna? - Museli bychom si vyměnit národní hymny: my bychom si vzali "Nad Tatrou se blýská" a Slováci "Kde domov můj"

Laco přijíždě v autošколе projede kolem značky zákazu vjezdu. Instruktor se na něj podívá a zeptá se: „Víte, co to bylo za značku, kterou jste právě minul?“ - „Že by hliníková? Vrátime se?“



V dubnu oslaví své narozeniny:

paní Dokulilová Miluše
pan Pohořelický Jiří
paní Pekárková Anna
pan Svoboda Josef
paní Dvořáková Marta
paní Polívková Marie
pan Hubner Josef
paní Zimolová Emilie
paní Klímová Marie
paní Rutarová Drahomíra
paní Poskočilová Věra
paní Vrbková Božena
paní Zedníková Květoslava



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

Vítáme nové obyvatele:

paní Ferdová Marie
pan Hanáček Josef, Ing.
paní Klímová Marie
paní Petrová Olga
paní Špinarová Marie



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily

paní Křikavová Marie
paní Stloukalová Běla

V dubnu oslaví své narozeniny:

Paní Bohmová Marie
pan Karsten Heřman
pan Robotka Jiří
paní Myslíková Ludmila
paní Tupá Jiřina
pan Macek Jan
paní Dvořáková Maria



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

Vítáme nové obyvatele:

paní Dvořáčková Růžena
pan Russmann Vladimír



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily:

paní Neubaerová Eva

„Nikdo nemůže být dokonalý. Obejmi své nedokonalosti, dělají tě tím, kým jsi.“

Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01