

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18



Číslo 2

ÚNOR 2017

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Kdo vymyslel...

Přečetli jsme za vás

Osobnosti Třebíčska

Zdraví

Fotografie z akcí

Křížovky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



Ohlédnutí za lednem....

DpS Koutkova

[illegible]

- **Dopolední kluby v hobby a v atriu** (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnů“)
- **Odpolední setkávání v TV místnosti** (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnů“)
- **Canisterapie** - na pokojích a OZR /**2. 1. v 15.30 hod./**
- **Dobrovolníci z Dukovan** **2.1. 2017 v 15.15 hod**
- **U3V** – **4.1. a 18.1. v 10.00 a ve 13.00 hod.** ve školící místnosti ve II. patře
- **Ženy v armádě** - **5. 1. od 10 hod.**
- **Plesová kavárnička** spojená s oslavou všech, kteří se narodili v měsíci LEDNU; hudba ČERNÍ BARONI **13.1. od 15.30 hod.** v atriu domova
- **Důchody** - **16. 1. od 10.00** hod. v kanceláři soc. pracovnice
- **Prodej levného zboží** (v prostorách u bufetu) **17.1. dopoledne**
- **Cestování s pí Mrvkovou** **23.1. a 30.1. od 13.30** ve školící místnosti ve 2. patře

Připravujeme v měsíci únoru....

[illegible]

Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)

- Dopolední kluby v hobby a v atriu (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- Odpolední setkávání v TV místnosti (podrobnosti na letáčku „Akce v týdnu“)
- ŠAFÁŘANKA, pěvecké vystoupení **3.2. v 9.30** v atriu
- Cestování s pí Mrkovou **6., 13., 20. a 27. 2 od 13.30** ve školící místnosti ve 2. patře
- U3V – **1.2. a 15.2. v 10.00 a ve 13.00 hod.** ve školící místnosti ve II. patře – s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktor sociální péče Naděa Hospůdková
- Dobrovolníci z Dukovan – **9.2. - každý první čtvrtek v měsíci v 15.15 hod.**
- Důchody – **15.2. od 10.00** hod. v kanceláři sociální pracovnice
- Canisterapie - na pokojích a OZR- termínů upřesníme
- KAVÁRNIČKA **16.2. od 14.30 hod.** **v atriu** – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci únoru /hudba: FIALOVÁ A ŠVARC

Mše Církve římsko – katolické

v sobotu 4.2. ve 14.30 hod.

v sobotu **18.2.** *ve* **14.30** *hod.*

v kapli sv. Josefa v 1. patře



Mše Církve československé husitské

v pondělí **7.2. v 16.00** *hod.*

v kapli sv. Josefa v 1. patře



Provoz v bufetu denně od 14.15 – 16.00 hod.

Ohlédnutí za lednem....

DpS Kubešova

[illegible]

- Tvořivé dílny
- Cvičení pro radost i kondici
- Důchody- 16.1. od 10.00 hod
- Pravidelná canisterapie – vždy v pondělí
- Petanque
- Procvičování paměti
- Středeční filmová hodinka
- Kadeřnice- 17.1.
- Plesová kavárnička s vyhlášením „ největší elegán a nejhezčí štramanda“ – 19.1.
- Individuální činnosti imobilních klientů

Připravujeme v měsíci únoru....

[illegible]

- **Klub pečení**
- **Filmové hodinky - vždy ve středu**
- **Soutěžení družstev ve hraní petanque**
- **Canisterapie - vždy v pondělí**
- **Hudební klub s p. Picmausem- 6.2.**
- **Masopustní kavárnička s vyhlášením nejhezčí masky- 22.2. ve 14 hodin v jídelně**
- **Průvod masek po pokojích imobilních klientů – 22.2_ ve 13.30 hod.**
- **Důchody 15.2 od 10.00 hod.**
- **Cvičení pro radost, cvičení s nářadím**
- **Tvořivé dílny**

Mše svatá v měsíci únoru

*v úterý 14.2. a 28.2.ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve 2. patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž*



Jako malý chlapec jsem pil naprosto běžně mléko. Téměř každý den. Nejvíce mně chutnalo to od tety – kravské, čerstvě nadojené a s pěnou. Zase u sousedů měli mléko kozí, které nebylo od kravského k rozeznání.

A teď se dočítám, že máloco je tak kontroverzní potravinou jako mléko. Zatímco jedni na něj pějí ódy, druzí ho kritizují. Důvodem je působení mléka v našem organismu.

Mléko je sice zdrojem vápníku – minerálu, který je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí, na druhé straně ale obsahuje kasein – mléčnou bílkovinu, která se sráží v žaludku a způsobuje člověku plynatost, průjemy a křeče. Mnozí odborníci na výživu proto doporučují pít místo obyčejného kravského mléka kysané mléčné výrobky a jíst sýry a tvarohy, které jsou lépe stravitelné.



Pokud každý den sníte alespoň jeden mléčný výrobek, podle lékařů předejdete mnoha infekcím a nemocem. Výborná je bílá neslazená „ACTIVIA“.

Pokud nechcete, aby vaše zimní radovánky skončily zlomeninou, zařaďte do svého jídelníčku sklenici mléka nebo jogurtu. Jinak vám hrozí řídnutí kostí, tedy osteoporóza.

Křivice je bolestivé onemocnění kostí, ke kterému může dojít, pokud tělo dlouhodobě trpí nedostatkem vitamínu D. Ten čerpáme ze slunečního záření, pokud je ho málo, je dobré příjem tohoto důležitého vitamínu doplňovat mléčnými výrobky.

Kromě vápníku obsahují výrobky z mléka také selen, který zpomaluje proces stárnutí, zvyšuje obranyschopnost organismu, chrání před srdečními a oběhovými chorobami a udržuje zdravou kůži a vlasy. Selen hraje také významnou roli v boji proti rakovině. „Selenzinek“ je běžně dostupný lék v lékárnách a mimo selenu obsahuje vitamín C a zinek.

Potraviny z mléka jsou také bohaté na železo, bez něhož by nemohl fungovat proces tvorby a obnovy krve. Nedostatek železa vede ke zhoršené kvalitě vlasů, zimomřivosti a celkové slabosti, která může skončit i kolapsem.

E. Škorpík
II. patro



Jako kluci jsme chodili do lesa běhat a lézt po stromech. Jednou v lednu – zima ještě nebyla moc velká a sněhu bylo na lyžovačku málo – jsme běželi průsekem a nejstarší z nás, sousedův Vašík, běžel první.

Jen to zelené jehličí se pořád dívá udiveně po bílém sněhu jako by se chtělo zeptat – „co to studí naše větve?“, zelené smrčky, jedličky, tmavé borovice, co tomu říkáte? Je leden a zima bude ještě dlouho svírat naše větve, ještě dlouho se naše listy i naše kořeny nedočkají slunečního tepla.“

„A já lesu také něco povím a rozkřikl se – však se dočkáš, lese, bude jaro, sluníčko bude hřát a budou zase u vašich stromů růst hříby a na pasekách zrát jahody a maliny.“

Rozběhli jsme se ke svým domovům.

Josef Kříž
III. patro

Městečko Brtnice

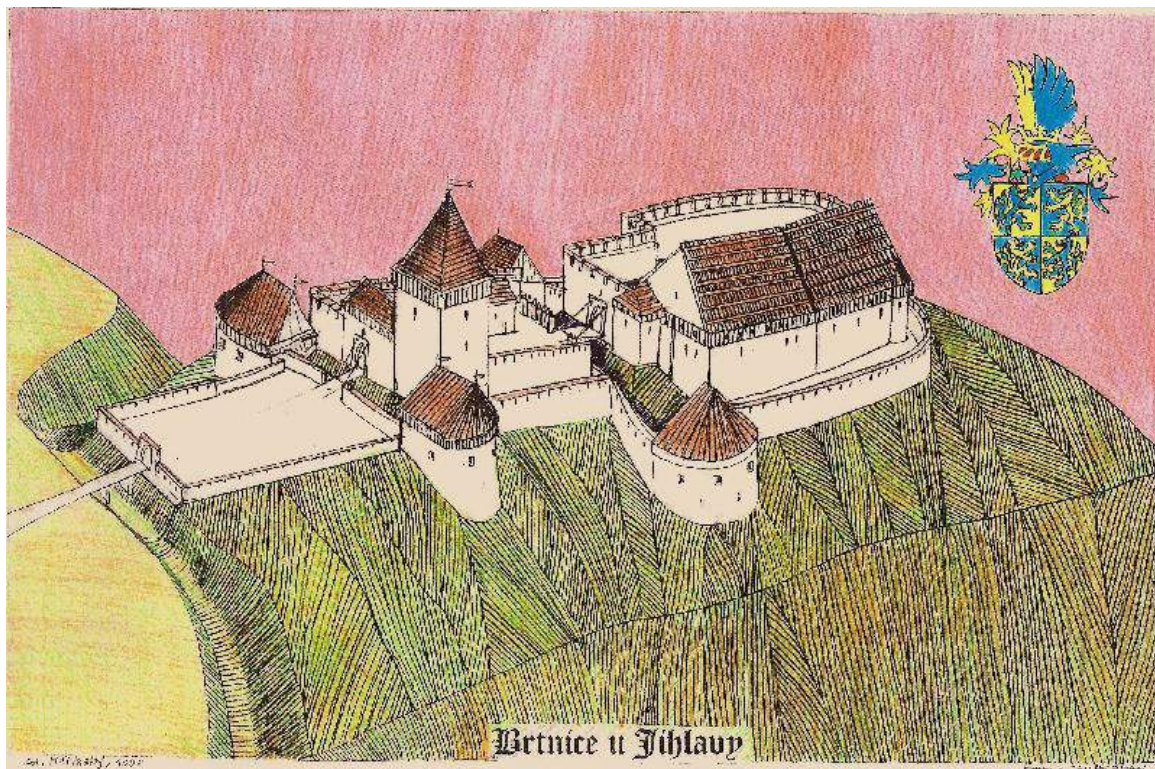
**Městečko Brtnice zavřelo šlechtice,
zámek mu sebrali nic za něj nedali.**

**Ti, co to viděli dělat nic nemohli,
jinak by je taky všichni uvěznili.**

**Léta to trvalo než se to změnilo,
jaký to dál bude teprv se dovíme.**

**Městečko Brtnice stará se velice,
jak o své občany, tak báby a dědy.**

Dočekalová Xenie, II. patro



Staré rčení, které každý zná. Jaká je ale skutečnost?

„slušní“. Co to znamená? Že jsme nikdy neříkali pravdu. Naučili jsme se lhát svým blízkým, cizím lidem a nakonec i sobě. Rodiče nám předepisovali, jak se chovat, co smíme dělat a na co nesmíme ani pomyslet. Škola nám dala pravidla, která nám svázala ruce i mysl. A v dospělosti jsme se již řídili podle naučeného vzorce. Nastaly situace, kdy jsme si jako partneři nebyli schopni říct to, co si doopravdy myslíme: o sobě, o něm, co nám vadí, co se nám naopak líbí.

Uvádím to jako příklad toho, že by měl člověk říkat pravdu. To, co cítí.

Chápu, že je obtížné odpovědět šéfovi na jeho dotaz – proč ještě nejste hotovi s úkolem – je vedro a já bych byl raději u vody. To by asi neprošlo. Jiná situace ale je, když vás šéf obviní, že nemáte hotovo a vy víte, že jste to nestihli dodělat, protože vás na celý den zaúkoloval jinak. Co si pomyslíte? Ty kreténe, jak jsem to měl stihnout, když jsem se kvůli tobě ani na chvíli nezastavil a i ten oběd jsem jedl málem ve stoje. A to samé, (ovšem bez toho kreténa), bez hněvu, v klidu řekněte.

1. Šéf si uvědomí, že máte pravdu, že vás opravdu přetížil a omluví se.
2. Šéf si to uvědomí, ale protože je to egoista, který nepřiznává chyby, něco zabručí, ale už po vás „nepojede“.

I to dítě, ležící a křičící na zemi zvedněte, podívejte se mu do očí a s láskou, bez hněvu ho plácněte. Ono vycítí vaši energii, která je bez zlosti a bude vědět – tady jsem to přehnalo, máma (táta) mě s láskou dala na zadek a je vše v pořádku.

Vraťme se k dospělým.

Největší přínos přináší pravda v manželství nebo partnerství. Až si lidé zvyknou říkat pravdu, bude daleko méně rozchodů. Je úžasné nemít před partnerem žádnou tajnost. Samozřejmě je potřeba, aby to bylo oboustranné. Málokdy funguje, že partnerovi řeknete: tak a odted' si budeme říkat jen pravdu.

Až osobní (váš) příklad přiměje partnera zamyslet se. Uvědomí si, že ať narazí na cokoli i to nepříjemné, vy říkáte pravdu, to, co si opravdu myslíte. A nekřičíte to při hádce, divoce negestikulujete, ale klidně a s láskou vyjevíte vše, co máte na srdci.

Představte si, prosím, své drahé, vzpomeňte na své partnery. Kolik zůstalo nevyřčeného, kolik bolesti nebo naopak lásky je skryto dodnes. Tak jako si někdo uleví v neděli u zpovědi, tak vaše otevření se napomůže řešením problémů, odpuštěním a vyznáním se z citů.

A tak vám přeji, ať najdete odvahu a začnete říkat, co si doopravdy myslíte.



Kdo vymyslel...

Začneme malou hádankou: **Co má nejvíc zubů na světě?** Ano, tipujete správně, je to zip. Tahle velmi užitečná potvůrka se objevila na konci 19. století, do dnešní podoby měl ale ještě velmi daleko ...

Uzavíradlo (jinde také škrk)

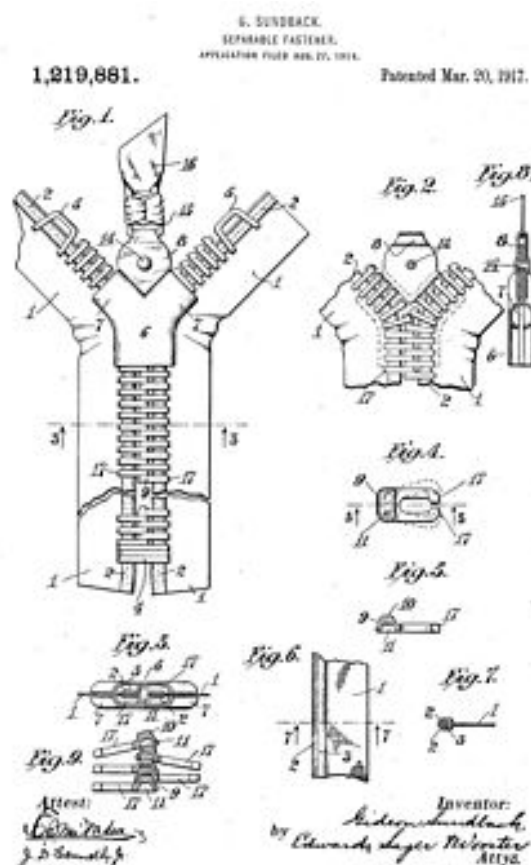
Prvním, kdo se o zip pokusil, byl v roce 1851 **Elias Howe** (milé švadlenky, neříká vám to něco?), který si nechal patentovat "automatické navazující uzavíradlo oblečení", ale vynález se nijak zvlášť neuchytil. To o 40 let později už to byla jiná. Pod taktovkou **Whitcomba Judsona** vznikly první kousky, botky se zipem. Tenkrát se jednalo ještě o dva řetízky a jezdce -pardon - jezdec, který je splétal. Avšak toto zdrhovadlo se často zadrhávalo a onu moderní obuv musela zkušená ruka rozříznout, aby v nich jejich nositel nezešedivěl. Whitcomb se pokusil prorazit se společností, která tato "zdrhovadla" vyráběla, ale jelikož přinesly více škody než užitku, a to za nekřesťanský peníz, musel se rozloučit se společností i panem Lewisem, který jej financoval.

Chytré hlavy se nachází všude a tak není divu, že vynález, který nám denně ušetří spoustu času, od prachu zapomnění zachránil zaměstnanec Judsonovy společnosti - **oddělil očka řetízku a** vynalezl "bezháčkové zdrhovadlo". Jmenoval se **Gideon Sundback** a v roce **1913** díky němu spatřil světlo světa **první mosazný zip**. O pár let později dostal stejnou podobu, jakou známe dnes.

Důvěřuj, leč prověřuj!

Lidé jsou nedůvěřiví a kvůli prvotním neúspěchům se zdrhovadlo těžko dostávalo na trh. S první světovou válkou přišel zipový boom. Americká vláda se rozhodla, že knoflíky příliš zdržují a na uniformy nechala našít zdrhovadla.

Avšak ani po konci Velké války se zip k běžným smrtelníkům nedostával lehko. Veřejnost ho považovala za vulgární a do módy pronikal postupně. Jako první to zkoušeli obuvníci, tentokrát s takovým úspěchem, že již za jejich éry vznikl lidový název zipper (původně značka bot Zipper Boots). Poté byl zip zkoušen na dětském oblečení a až když všechny



varianty shledaly zip smysluplným vynálezem, přijali jej nakonec i na místě nejcitlivějším: na pánských poklopcích. To bylo ale až ve 30. letech, osmdesát let poté, co se na svět vydral první zoubek. Ovšem, dobytí tohoto území bylo posvěceno samotným králem Edwardem VIII., který by si bez zipu asi neužil tolik, co si prý se svými dámami užíval...

Zipovací móda

A byla to samozřejmě marnivá žena, která si uvědomila krásu zipu a začala jím oděvy zdobit. Již v polovině 30. let, kdy tehdejší gentlemani ještě přemýšleli, zda je zip dostatečně důstojný a nebude pohoršovat, **Elsi Schiaparelliové** to nedalo a podívala se na zip z jiné než funkční stránky. Tato italská návrhářka byla velmi odvážná. Své modely konzultovala s předními umělci své doby, takže měly šmrnc a grády.

První zazipovací šaty navrhla ve třicátých letech. Na konci této éry byly "nechvalně známé zipy" (ano, skutečně se jim tak říkalo) odvážně použity jako zapínání dámských večerních rób. Aby se předešlo pohoršení, byly v té době ještě zakrývané látkou. Převládal totiž názor, **že dáma by neměla být schopna rychle a jednoduše rozepnout své šaty**. A tak není divu, že Elsin zimní kolekce roku **1935** způsobila tak trochu poprask.

Šaty kolekce 1937. Vskutku odvážné, že? Ještě v předchozích dvou letech byly zipy pouze na rukávech a bocích.



Typické šaty 50. let. Všimněte si, jak šikovně je zip zakryt. Co je dnes běžnou praxí, vzniklo jako ochrana cudnosti.

Pánové se dočkali svého dílu těsně před válkou. Pan Sundback se opět činil a nechal si roku 1936 patentovat model Slider. O rok později magazín Esquire oficiálně posvětil modely francouzských návrhářů a vyslal zip jako zapínání kalhot do světa s douškou, že zabráni nečekaným faux pas kvůli rozepnutému knoflíku. (My dnes víme, že zip může ve faux pas knoflíky

hravě předčit). Ve Spojených státech amerických se první kalhoty se zipem objevily r. 1927.



Reklama na zdrhovadla firmy Talon. Mnozí Američané jsou dodnes hrdí na své předky, kteří pro firmu pracovali.

Talon se podílel i na výrobě zapínání pro obleky NASA.

Jediné území, které zipy od začátku ovládly na plné čáře, bylo dětské oblečení a obuv. Díky praktičnosti nového zapínání se hojně využívalo zipu již ve 20. letech.

V reklamních sloganech byl dáván důraz na rychlost a též na výchovný prvek vedení dětí k samostatnosti.



"Říká Vaše dítě: Nemůžu to zapnout! nebo Podívej mami, oblékl jsem se!?" Reklama Talonu, předního amerického výrobce zipů, který dokonce přišel s nápadem přidat nylon.



O tom, že zipy se snažily ze začátku vždy prorazit s obuví, jsme psali. Byla to právě firma B.F. Goodrich Co., která v roce 1925 přišla s nápadem pojmenovat svou obuv Zipper Boots.

Ale šatník nebyl jedinou doménou, kde zipy nakonec zvítězily. Ty z vás (pánové prominou), které mají rády kvalitní a proslulé zboží, jistě znají kabelky Hermes. Ty byly dokonce prvními kabelkami na trhu, které ve 20. letech zapiily svá tajemství, a jsou dodnes znakem luxusu (a luxusních cen).

Hermès byl velkým zastáncem zipů. Nejen, že jej začal používat na tašky, kabely a kabelky, ale také se snažil prosadit pánské kalhoty se zipem již těsně po první světové válce. Dnes má na zipích svých výrobků vyryto vlastní logo.



Od 40. let se do prodejen snažil protlačit **zip plastový**. Ačkoliv po druhé světové válce nebylo kovu nazbyt, ani tento argument nesnížil oblibu kovových zipů. Od prvního plastového kousku se rychle došlo k tzv. skrytým zipům. V této době se také začaly měnit zoubky a získávaly dnešní různorodou podobu. Avšak až od roku 1971 převládají na trzích s textilem zipy plastové, které je možné koupit v metráži.

Dekoraturní funkce zipům zůstala. Spolu s rychlými auty a lety do vesmíru byl zip znakem moderního člověka. Tato éra skončila v 90. letech, kdy zip opět nabyl svého původního významu a stal se nenápadným a funkčním.

A dnes?

Dnes je zip nenápadný a funkční i nápadný a nefunkční, ale hlavně nově originální. Tak originální, že některé výrobky mají jako materiál pouze zip.



Kolekce Sebastianu Errazurize (Chile). Ve třicátých, čtyřicátých i padesátých letech nemyslitelná odvaha. Tento model N3 má v plné délce 120 zipů. Prý existuje 100 způsobů, jak je obléci.

A jestliže máte rády spíše zajímavější doplňky, Yves Saint Laurent pro vás uchystal kolekci kabelek, kde se i on podvoluje novým zipovým trendům.



TIP:

Pokud ulovíte ve vetešnictví nějaký extrovní kousek a nebudete si jistí, do jakého období spadá, zkuste to podle zipů. Tak například zip kovový bude nejspíš období před rokem 1960 a bude mít bavlněné lemování. Nilon a plast se začaly používat až s hipíky. Pokud budou mít šaty navíc zip na rukávech, je téměř jisté, že se jedná o počáteční éru zipů a vy jste investovali do sběratelského kousku.

A pakliže máte chvíli čas, zkuste mrknout na zipy, co máte doma. Je na nich značka YKK? YKK alias **Yoshida Kogio Kabushikikaisha** je důkazem, že japonská mysl se dokáže chopit příležitosti. Firma již od r. 1934 vede trh se zipy a stroji na jejich výrobu. Dnes se předpokládá, že z jejich produkce pochází 90 % zipů na světě!



Jídlem proti nachlazení

Je čas chřipek a nepříjemného nachlazení, bolestí v krku i kloubů. Ne vždy je hned třeba nasypat do sebe velké množství prášků. Stále znovu se totiž potvrzuje, že pro naše zdraví je velmi důležité zejména to, co jíme. A tak i správně zvolený jídelníček může pomoci při prvních příznacích nemoci a také ji účinně předcházet.



Křen

Velmi posilující účinek na naši obranyschopnost má například křen.

Obsahuje dostatek důležitých živin a má antibiotickým účinkem. Křen dokáže v našem těle účinně eliminovat infekce a je výborným doplňkem léčby při nachlazení, angíně a chřipce.

V případě nemocí spojených s kašlem a rýmou nám, ale křen prokáže ještě jednu skvělou službu. Jeho silice rozpouštějí usazený sekret na sliznicích dýchacích cest - jak v nosních dutinách, tak v plicích a průduškách. Tento účinek pocítíme už při jeho krájení či strouhání,

projevuje se typickým slzením, stejně jako u cibule. Křen najemno nastrouháme a 2 lžíce křenu smícháme se lžící medu. Užívat bychom pak měli 3 x denně jednu čajovou lžičku,

u dětí dávku raději o něco snížíme. Už za moment po jeho konzumaci pocítíme, že se nám "spouští rýma," snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.

Jablečný křen

3 lžíce strouhaného křenu, 2 nastrouhaná jablka, šťáva z půlky citronu. Vše promícháme a podáváme jako přílohu k vařenému masu.

Křenová šlehačka

250 ml smetany ke šlehání, 4 lžíce nastrouhaného křenu.

Ušleháme tuhou šlehačku a lehce do ní vmícháme křen. Podává se šunkou jako šunkové rolky nebo s tenkými plátky hovězího uzeného jazyka.

Cibule

Nejlepším lékem proti nachlazení a následnému kašli je cibule.

Cibulový sirup

Nakrájíme 3 cibule na kolečka. Postupně je vrstvíme do nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Za několik hodin pustí cibule šťávu, kterou slijeme do skleničky.

Cibulový čaj

Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně.

Přečetli jsme za vás ...

Med

Při onemocnění je med neocenitelný. Nejenže dodává tělu dostatek důležitých látek, energie, ale navíc na rozdíl od rafinovaného cukru, nezatěžuje náš organizmus.

Řepový med

Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med, necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu. Lžící směsi 5 x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.

Česnek

Nejuniverzálnějším lékem se zdá být česnek, který dokáže jako přírodní účinné antibiotikum snadno zatočit s kdejakou chorobou. Česnek bychom měli v období zvýšeného výskytu infekce konzumovat co nejčastěji. Ať už jako speciální česnekovou pochoutku, nebo přidáním do polévek, omáček či salátů. Jeho nepříjemný odér můžeme zmírnit tím, že se po jeho konzumaci napijeme mléka.

Super zdravá česnečka

200 g brambor, 2 lžíce sádla, 12 stroužků česneku, 1 mrkev, 1 petržel, 1/4 celeru, 2 cibule, svazek petrželky, toustový chléb, máslo. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky, kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na tenké proužky a cibule na drobné kousky. V kastrole rozežřejeme sádlo, osmahneme na něm brambory se zeleninou a zalijeme vodou. Vaříme doměkka. Mezitím nakrájíme na kostičky toustový chléb a osmahneme ho na másle. Česnek oloupeme a prolisujeme do hotové polévky. Dobře promícháme, přidáme nasekanou petrželku a osmažené toasty.

Citróny

Během infekce je velmi důležitý přísun dostatečného množství vitamínu C. Nejlepší je, je-li podávám formou zvýšené konzumace citronu, kiwi, pomerančů a kysaného zelí.

Citrónové kloktadlo

Vymačkáme šťávu z jednoho středně velkého citronu a kloktáme ji. Nakonec polkneme. Opakujeme 2 až 3x denně.

Teplá citronáda

Šťávu ze dvou citronů smícháme ve vysoké sklenici s 2 lžicemi třtinového cukru a zalijeme teplou vodou. Přidat můžeme i šťávu z jednoho pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

Citronové rozinky

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze dvou citronů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

DALŠÍ "BABSKE" RECEPTY "RYCHLÉ POMOCI"

Sádlový obklad

Při bolestech v krku si připravíme jednoduchý zábal. Na pruh plátýnka namažeme tenkou vrstvu vepřového sádla. Na něj nastrouháme trochu muškátového oříšku (aby se utvořila tenounká vrstvička). Přikryjeme dalším plátýnkem. Dáme na krk a ovážeme teplým šátkem. Ráno je po bolesti.

Medvědí mléko

Ted' jeden typ pouze pro dospělé. Je výborný a velmi účinný při počátečních příznacích nachlazení. Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme panáka rumu a 2 lžíce medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička.

Máslový čaj

Bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku. Nejlépe zažene tento jednoduchý recept. Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžící medu a polévkovou lžící másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Zázvorový čaj

10g čerstvého strouhaného zázvoru, vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje se přidáme šťáva z jednoho citronu či pomeranče, osladíme a pijeme horké.

PRO UNAVENÁ JÁTRA

Při jakémkoli oslabení našeho organismu jsou nadměrně zatěžovaná naše játra. Při infekci bychom jim proto měli dopřát trochu úlevy v podobě stravy, ve které omezíme všechna tučná, příliš kořeněná a smažená jídla. A naopak přidáme více nízkotučných mléčných výrobků a mrkve.

Mrkvový tvaroh

Nastrouháme 3 mrkve, smícháme je s 250 g nízkotučného tvarohu a naředíme 1 lžící kefíru. Dobře promícháme. Můžeme osladit nebo trochu osolit, podle chuti.

Mrkvové hranolky

2 mrkve nakrájíme na malé hranolky, pokapeme je šťávou z 1 citronu a 1 lžičkou olivového oleje. Jíme místo čipsů či slaných buráků.



Život českých důchodců?

Srovnání oproti seniorům z jiných zemí.

Čeští důchodci jsou na tom oproti seniorům z jiných zemí světa relativně dobře. Vyplývá to ze studie investiční banky Natixis, která sestavila žebříček kvality života seniorů v zemích z celého světa. Česko se zařadilo na překvapivé 18. místo.



Z žebříčku vyplývá, že Česká republika patří mezi nejlepší státy světa, co se týče postavení seniorů v rámci společnosti. Mají se tak například lépe, než senioři ve Francii a Japonsku.

Studie porovnává život seniorů hned z několika hledisek. Zaměřuje se například na dostupnost zdravotní péče, kvalitu vlády, životní prostředí, ale řeší i jejich příjmy a nutné výdaje.

Právě ve velikosti příjmů Češi úplně dobře nedopadli. Západně od nás si sice senioři vydělají více, studie ale bere v potaz například pojišťovnami hrazenou zdravotní péči a velké množství vlastního majetku. Rostoucí česká ekonomika navíc nahrává postupnému zlepšení kvality jejich života.

Česko také sklídilo chválu za průměrnou délku života i za zachování životního prostředí. V čem naopak neuspělo, je kvalita vládnutí a velké množství nesplacených úvěrů na finančním trhu.

Přečetli jsme za vás ...

Pokud byste však uvažovali o zemi, kde se mají senioři nejlépe ze všech, museli byste se přestěhovat do Norska. Právě to zaujalo první místo v žebříčku, neboť jeho ekonomika silně těží z prodeje ropy a o své seniory poctivě pečují jak vláda, tak tamní zaměstnavatelé.

Lépe než Česko dopadlo i Německo, Švédsko, Švýcarsko, Nizozemsko, Rakousko, Finsko a další severské a západní země. Hůře je na tom naopak Slovensko, Polsko, Francie, Japonsko, Řecko, ale i Indie, která zaujala poslední místo.

Žebříček 21 nejlepších států světa:

1. Norsko
2. Švýcarsko
3. Island
4. Nový Zéland
5. Švédsko
6. Austrálie
7. Německo
8. Nizozemsko
9. Rakousko
10. Kanada
11. Finsko
12. Dánsko
13. Lucembursko
14. USA
15. Belgie
16. Irsko
17. Spojené království
18. Česká republika
19. Izrael
20. Francie
21. Japonsko

Unikátní sirup proti kašli vás ohromí nejen rychlostí účinku, ale i surovinou, ze které si ho můžete doma vyrobit

Právě v současných plískanicích se takový sirup doma hodí

Kašel se může stát doslova noční můrou, a to zvláště v případě, že trvá celé týdny i po skončení rýmy. Proto se může zdát nereálné, že existuje něco, díky čemu byste se tohoto neduhu zbavili již za několik hodin. Ale chyba lávky. Něco takového opravdu existuje!

Především v podzimních a zimních měsících na nás číhají různé viry a bakterie, které nám znepríjemňují každodenní život. Znáte to, ať děláte cokoli, nic nepomáhá a nemoc se nás drží jako klíště. Často je nejhorší právě



kašel, který nás dráždí. Když pastilky a jiné léky na kašel nepomáhají, je načas sáhnout po surovině, která si hravě poradí i s touto zdravotní komplikací. Budete překvapeni, ale pomůže vám pivo! Unikátní sirup z piva v sobě skrývá ingredience, které vám účinně pomohou! Potřebujete jen dvě suroviny a můžete začít s přípravou tohoto přírodního léku. Nejlepší na tomto receptu je, že je vhodný i pro děti a účinek se dostaví opravdu velmi rychle.

Co k přípravě potřebujete?

150 g cukru

0,5 litru piva



Postup:

Nejprve rozpustíte cukr na mírném ohni, dokud se nepromění na karamel.

Následně odstraňte hrnec z tepla a nalijte do něj pivo. Vraťte sirup na sporák a důkladně míchejte, aby se ingredience pěkně spojily. Vařte po dobu přibližně 15 až 20 minut, dokud nebude sirup vypadat jako med. Poté ho uložte do skleněné nádoby.

Dospělí mohou užívat jednu polévkovou lžici sirupu denně a dětem stačí jedna čajová lžička. Účinek vás překvapí. Druhý den se budete cítit jako rybička.

*příspěvek poskytl pan Stanislav Tesař
I. patro*

Osobnosti Třebíčska

Prof. JAROMÍR KOUTEK

Jaromír Koutek se narodil 1. dubna 1902 v Třebíči, kde jeho otec byl ředitelem národní školy. V Třebíči rovněž vystudoval gymnázium, k jehož výročí napsal mnohem později studii o dějinách školy (uložena mezi rukopisy v našem fondu). Od roku 1921 studoval geologii, petrografii a mineralogii na Univerzitě Karlově v Praze. Jeho učitelem byl i prof. Radim Kettner. Roku 1924 se stal Kettnerovým asistentem na geologickém ústavu Českého vysokého učení technického v Praze. Roku 1925 získal doktorát přírodních věd. V letech 1925 – 26 pobýval na univerzitách ve Strassburku a Grenoblu, v r. 1931 navštěvoval Collège de France v Paříži. V letech 1928 – 1945 pracoval ve Státním ústavu geologickém v Praze. 1932 se habilitoval na Přírodovědecké fakultě UK v Praze a roku 1945 se tamtéž stal mimořádným profesorem. Řádnou profesuru získal pro obor ložiskové geologie a paleogeografie. Zasloužil se o založení katedry nerostných surovin na PřF UK. Je označován za zakladatele moderní metalogenetické školy. Na jeho počest byl jeden z nových materiálů nazván koutekit. Zemřel 5. února 1983 v Praze. Byl členem Královské české společnosti nauk i České akademie věd a umění. V roce 1952 byl zvolen jedním z prvních akademiků nově zakládané Československé akademie věd, později se stal i členem Slovenské akademie věd. Druhá část Koutkovy pozůstalosti je uložena v Archivu AV ČR – blíže viz Barvíková, H., Janderová, H., Podaný, V., Fondy a sbírky AAV ČR, Praha 1999, s. 202.



„Kofein patří mezi skupiny látek, kterým říkáme léky podporující bdělost,“ jak praví definice. Názory vědců na účinky kofeinu jsou rozdílné a dělí se zhruba na dva tábory. Jeden považuje kofein za drogu, na kterou lze lehce získat návyk a poukazuje také na jistá rizika spojená s jeho používáním.

Varují, že kofein zvyšuje krevní tlak a tím zvyšuje i riziko pro vznik srdečních chorob. Druhý tábor oponuje, že je kofein psychoaktivní látka, která je při přiměřeném používání prospěšná lidskému organismu. Tvrdí, že naprosto bezpečnou dávkou je 300 mg kofeinu, což jsou 2-3 šálky kávy anebo čaje. Dalším argumentem je, že kofein podporuje dobrou náladu, zvyšuje pozornost, zrychluje reakce a rozšiřuje poznávací schopnosti. Předkládají také výsledky výzkumů dokazujících prospěšnost kofeinu, protože zamezuje vzniku některých nemocí anebo pomáhá tlumit jejich průběh.

Kofein je doopravdy drogou, díky které může fungovat celý dnešní svět – je využitelný na všech místech, kde je potřeba, aby byli lidé dlouho vzhůru a ještě pozorní – využívají jej lékaři, záchranáři, lidé ve směnných provozech, řidiči a mnozí další. Kofein pomáhá překonat únavu při cestování na větší vzdálenosti a i při sportu.

Paradoxní ovšem je, že jeho užíváním vznikl jakýsi začarovaný kruh, ze kterého nelze vystoupit, což činí mnoha vědcům celého světa nemalé starosti. Slovy jednoho z nich: „užíváme kofein, abychom nahradili spánkový deficit, který ovšem vzniká důsledkem užívání kofeinu“.



Lidé mají skutečně díky konzumaci kofeinu mnohem menší potřebu spánku, ale bez jeho obvyklé osmihodinové doby tělo nepracuje ve správně fyzické, psychické a emoční kondici. Důsledkem je to, že celá lidská společnost velmi strádá nedostatkem spánku, což je cena, kterou platíme za naši zvýšenou bdělost. Vznikl tak zásadní rozpor ve dvojím účinku kofeinu, lidé ho užívají proto, aby nespali a zároveň proto, že málo spí.

Výsledky výzkumů prokázaly, že na kofein odlišně reagují extroverti a introverti, ti druzí jsou na něj mnohem více citliví. Rozdílné jsou rovněž názory na účinky kofeinu u dětí. Neexistuje ale důkaz, že by v malém množství dětem škodil. Některé studie uvádějí, že dětský organismus metabolizuje kofein rychleji a není důvod se domnívat, že děti jsou vůči kofeinu vnímavější. Zjištění, které pravděpodobně překvapí všechny kuřáky, je, že pokud kouří cigarety a zároveň si pochutnávají na kávě, téměř dvakrát se znásobí rychlost, s níž tělo metabolizuje kofein, což znamená, že hladina kofeinu v jejich krevní plazmě klesá dvojnásobně rychleji.

Mnoho vědeckých skupin se zabývalo zjišťováním, jaké jsou hlavní účinky kofeinu a proč lidé po jeho požití nemají potřebu spánku a tak se přišlo na to, že lidské tělo obsahuje přírodní uspávací prostředek Adenosin, který dokáže kofein blokovat a zabraňovat tak člověku usnout.

Kromě toho má kofein i analeptické účinky – stimuluje centrální nervovou soustavu a také působí na tělesnou výkonnost. Jde o účinky ergogenní. Kofein navíc mírní bolest při určitých typech migrén a také bylo zjištěno, že potlačuje příznaky astmatu.

Proti kofeinu ale hovoří i jiné věci – krátkodobě zvyšuje krevní tlak, může také zvyšovat ztrátu vápníku v kostech (a to především u žen v menopauze), ale ztrátu lze eliminovat vypitím denní dávky mléka (30 ml).



U většího počtu osob užívající pravidelně a dlouhodobě různé kofeinové nápoje byl zjištěn častější výskyt rakoviny ledvin, jater a slinivky, cystická fibróza prsu a osteoporóza, ovšem nebyla dokázána a ani nalezena souvislost mezi kofeinem a příčinou těchto onemocnění.

Zdroj: <http://www.cerstvakava.cz/clanky/kofein-a-jeho-ucinky-na-lidsky-organismus/?gclid=Cj0KEQqiAHDBRD2lomhoufc1JkBEiQA0TVMmhmlTm7BygAF4ro4cUz-hBnToy9eqyuAOLYwxMJUoXoaAsqU8P8HAQ>



Světová zdravotnická organizace také vysledovala, že “deficit vápníku nebyl dokumentován nikde na světě dokonce ani při příjmu pouze 300 mg/den“. Není to nedostatek vápníku v naší stravě, co způsobuje osteoporózu, ale konzumace příliš mnoha živočišných bílkovin.

Ačkoliv mléko obsahuje spoustu vápníku, lidé z něj přijmou jen 20-40%. Stejně nebo více vápníku, než z mléka, jsou lidé schopni přijmout z rostlinných produktů. Nicméně, některé rostliny obsahují látky, které blokují vstřebávání vápníku, jako jsou například kyselina fytová v pšeničných otrubách a kyselina šťavelová ve špenátu.

- Merlík bílý (1 hrnek = 464 mg)
- Kapusta kadeřavá (1 hrnek = 356 mg)
- Amarant (laskavec) semínka (1 hrnek = 298 mg)
- Usušené fíky (10ks = 269 mg)
- Zelené sójové boby (1 hrnek = 261 mg)
- Tofu (1/2 hrnku = 258 mg)
- Tuřínové listy (1 hrnek = 249mg)
- Kapusta listová (1 hrnek = 179 mg)
- Sezamová semínka, sušená (2 lžičky = 176 mg)
- Cukrovarná melasa (1 lžička = 172 mg)
- Okra, vařená (1 hrnek = 154 mg)
- Pečené fazole (1 hrnek = 154 mg)
- Listy hořčice (1 hrnek = 152 mg)
- Listy smetanky (1 hrnek = 146 mg)
- Artyčok, vařený (1 medium = 135 mg)
- Merlík zrno (1 hrnek = 102 mg)

Máme k dispozici výborné a zdravé cesty jak získat dostatek vápníku bez používání mléčných výrobků a ryb. A všechno, co je potřeba, je trochu osvěty a pestrý jídelníček.

Přednáška na téma: Ženy v armádě





Plesová kavárnička 2017

K poslechu a tanci zahrála kapela ČERNÍ BARONI



Na kavárničce vystoupil i folklorní soubor BAJDYŠ









U3V



Trénink paměti ve školící místnosti

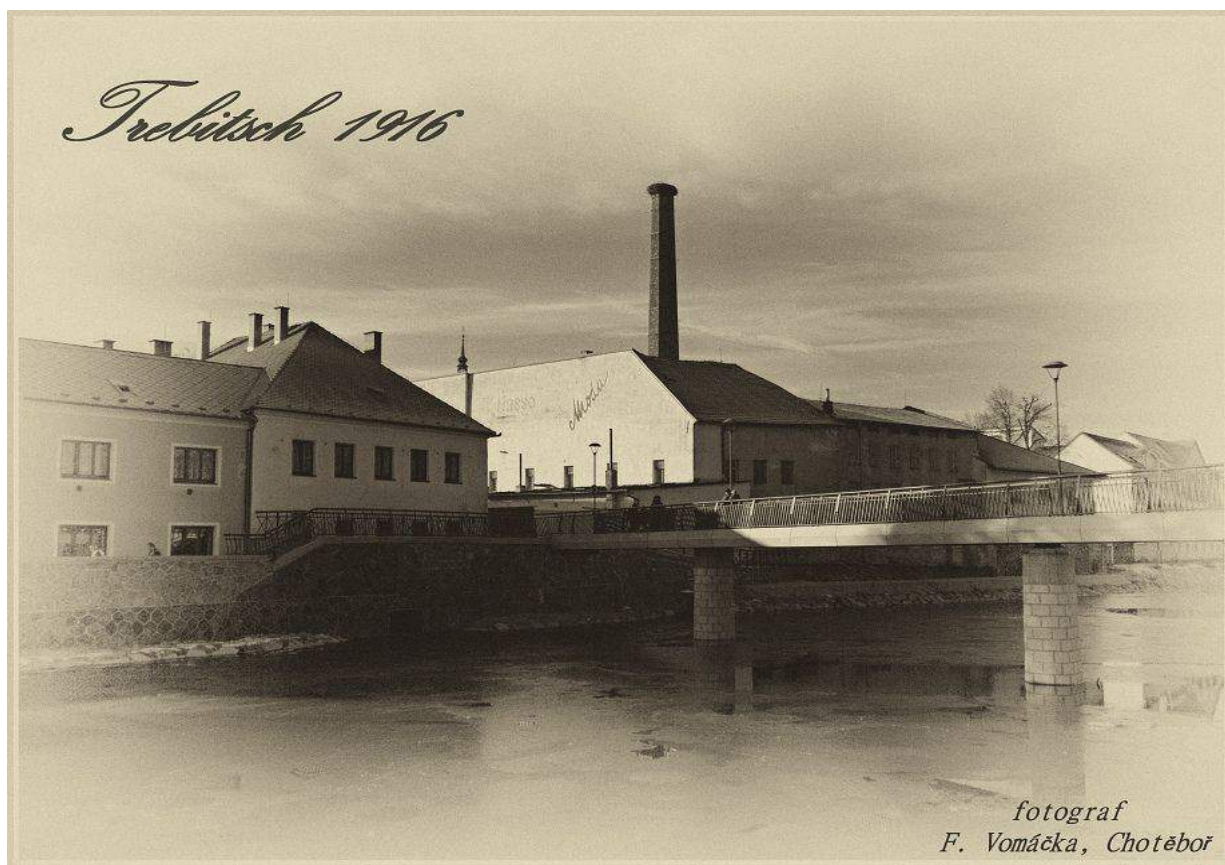




Třebíč ve starých fotografiích

Naším pamětníkům, ale nejen jim, jsme připravili několik fotografií staré Třebíče. Poznáváte je?







Smetanův most v Třebíči (L. Bahrer)



Karlovo náměstí - v pozadí basilika sv. Prokopa (F. Kubica)



1953



fotografie staré Třebíče



fotografie staré Třebíče



fotografie staré Třebíče



fotografie staré Třebíče



Třebíč, železniční most přes Libušino údolí

fotografie staré Třebíče



Na naši plesovou kavárničku dorazili i „senioři z Jihlavy.“



A pořádně to roztočili..





Výherci soutěže, „Největší elegán, nejhezčí štramanda“





„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



Trenink pamēti

Seřadte písmena podle čísel a sestavte z nich větu.

35
N

KONCENTRACE POZORNOSTI

POMŮCKA: AJOS, AMARU, BEJSA, LEE	SPOJKA PODŘADÍCÍ	DRUHY NÁPOJŮ	1. DÍL TAJENKY	OBCHODNÍ AKADEMIE	SPZ LUČENEC	ESPERANT- SKY NĚČÍ	Lidé obvykle hledají skuliny i tam,... Milan Růžička			
I KDYŽ										
DOBRO- ČINNÁ ORG.							NÁHLÁ MYŠLENKA	EVROPAN	DĚDINA	OBĚŽNÁ SLUN. OB- SERVATOR
CITOSL. ÚDIVU				PŘEDLOŽKA	SNĚNÍ SPZ PRAHY- MĚSTA					
ANTILOPA						ŘECKÝ BŮH VÁLKY OZN. LETA- DEL ÍRÁNU				
	TROFEJ INDIÁNŮ	PODZ. ČÁST BUDOVY CIZÍ ŽEN. JMÉNO						SPZ SOKOLOVA ANGL. DRAMATIK		
TÉMĚŘ (BÁSN.)					ZN. AUTOMOB. SVÍČEK ANGL. ANNA				STARO- INDICKÝ BÁSNÍK	DUCHOVNÍ SPRÁVCE FARNOSTI
PŘÍPAD						ANGL. HLUCHÝ DRUH MOD. TANCE				
ARDENNES							EMÍLIE (DOMÁCKY) 2. DÍL TAJENKY			
BULHAR. PLATIDLO				PŘEDLOŽKA ZAKVIČENÍ VEPŘE				POLNÍ MÍRA ČÁST OBLEČENÍ		
PNEU- MATIKA (ZAST.)					NAMOČENÁ KŠANDY					
	FINSKÝ OSTROV	ŘÍŠE (BÁSN.) MLÁDĚ LOSA				DÝM SICILSKÁ SOPKA				
SPOJKA ODPORO- VACÍ				MUŽSKÉ JM. (19. 6.) LOŮ					RUSKY TEN	SLOVENSKÁ OBEC
HOVOROVÝ SOUHLAS			SPORITI INIC. JANÁČKA							
PATŘÍČÍ OSLOVI					VÝBUŠNINA					
BEZPEČN. SCHRÁNKA					ŽENSKÉ JMÉNO (17. 5.)					



Opačné znamení: Lev

Je to idealista, který vás nikdy nepřestane překvapovat svými originálními nápady. Za to, čemu věří, bude bojovat. Jeho myšlenky létají od jedné věci ke druhé rychlostí světla.

Vyniká inteligencí, představivostí a spontánností. Má skvělé nápady a dostatek odvahy zkoušet dělat věci jinak a lépe.

O svých plánech hodně mluví, ale k jejich uskutečnění se často nedostane. Má jich totiž víc, než lze za život stihnout!

Miluje svobodu a nezávislost. Zakládá si na upřímných vztazích mezi přáteli. Má vztah k technice, ale také k přírodě.

Nesnáší pokrytectví a proti srsti mu je také byrokracie, jednotvárná práce a lidé, kteří umí myslet jenom na peníze.

Je to silná a nezávislá osobnost, která přesto dokáže působit velmi žensky a šarmantně. Nedokáže žít bez svobody a má široký okruh nejrůznějších, často velmi neobvyklých zájmů.

Je upřímná, inteligentní, tolerantní a její myšlení není zatíženo předsudky. Můžete si s ní povídat snad o čemkoliv!

Je trochu nestálá. I když se umí pro věci nadchnout opravdu hluboce a z celého srdce, ne vždy to má dlouhého trvání.

Ráda se nechá okouzlit čímkoliv novým a netradičním, a to ve všech oblastech života. Baví ji překvapovat své okolí.

Vadí jí jakákoliv omezení a předsudky ve společnosti. Ráda jde proti proudu a vytáčí ji, když to někdo nechce tolerovat.

Pro zasmání...

Pepíček prosí tátu: "Tati, kup mi buben."

"Nekoupím, budeš mě rušit při práci."

Pepíček: "Neboj, budu bubnovat jenom, když budeš spát."

Pepíček sedí ve vlaku a žvýká žvýkačku. Přisedne si k němu stará paní. Po 5 minutách mu stařenka řekne: "To je od tebe moc hezké, že mi tu tolik věcí vyprávíš, ale já jsem hluchá."

Učitel se ptal studenta: „Opravdu ti tatínek nepomáhal s tím domácím úkolem?“
„Ne, opravdu ne, on ho dělal celej sám!“

Učitel říká dětem: „Ten, kdo odpoví na mou další otázku, může jít domů.“ Pepíček vyhodí svou aktovku z okna. „Kdo hodil teď tu aktovku?“ ptá se rozzlobený učitel.
„Já,“ odpoví Pepíček, „jdu domů.“

Vyměním stan, jedenkrát použitý, za dětský kočárek!
Zn.: Ihned!

Prodám auto s nerezavějící, aerodynamickou karoserií, nepodléhající módním vlivům, s dvojtaktním motorem pracujícím na principu náhodných výbuchů. Zn.:
Trabant kombi.

Inzerát v realitním časopise:

Koupím vilu od poslance.

Zn.: Za cenu, kterou uvedl v majetkovém přiznání.

Přijde pán do cukrárny a objedná si dort. Potom ho vrátí a vyžádá si místo něho fernet. Vypije ho, chce odejít, ale šéf ho zastaví.

„Pane, nezaplatil jste ten fernet.“ „Ale vždyť jsem ho vyměnil za dort!“ „Ale ani ten jste nezaplatil!“ „Vždyť jsem ho také nesnědl!“

Vrací se pán z hospody domů a nemůže se trefit klíčkem do zámku. Jde okolo soused a povídá mu: "Dejte mi ten klíč, já vám otevřu!"

"To dokážu taky, když mi podržíte tu chalupu!"

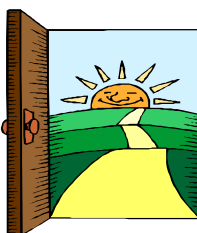
Povídá policajt policajtovi: "O nás se mezi lidmi říká, že jsme takoví hloupí, ale já ti něco povím. Tuhle jsem byl na pohřbu, a když v tom krematoriu začala hrát muzika, všichni lidi koukali jako jojo. Já byl jediný, co šel pro tu vdovu tancovat!"

pan Tinus Josef
paní Kratochvílová Marie
paní Schneebaumová Zdeňka
paní Stáňová Anna
paní Železná Zdenka
pan Novotný Miloš
paní Kadlečíková Milena
paní Šulcová Milada
Paní Čechová Jiřina



Vítáme nové obyvatele:

paní Večeřovou Jarmilu
pana Tinuse Josefa



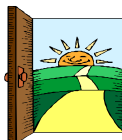
pan Kyjovský Jiří
pan Svoboda Zdeněk
paní Škorpíková Josefa
pan Turánek Jaroslav

paní Kočí Marie
paní Kotrbová Anděla



Vítáme nové obyvatele:

Paní Vostalovou Jiřinu
Pana Holbu Miloslava
Pana Gurtnera Josefa



Paní Rymešová Emílie
Paní Řezáčová Vítězslava

Životní moudra:

- Pokud nás bolí hlava, jdeme k lékaři. Pakliže nás ale bolí srdce, nejdeme nikam, protože jediný člověk, který by nás mohl vyléčit, tu bolest většinou sám způsobil.
- Než vyměníš myšlenku za slova, ověř si, kdo ti bude naslouchat, jakákoliv pochybnost je důvodem nechat ústa zavřená.
- Bůh by měl zavázat lidi mlčenlivostí, protože jen slovy si ubližujeme.
- Prázdnou hlavu poznáš snadno - má stále otevřenou hubu.
- Když máš na mysli "vždycky", říkej "nikdy", když máš na mysli "nikdy", tak říkej "vždycky"..... budeš se potom víc podobat sám sobě.
- Utrhl jsem květinu a ona zvadla, chytil jsem motýla a on zemřel, pochopil jsem, že přírody se mohou dotknout pouze srdcem.
- Lidem nepatří země, lidé patří zemi.
- Člověk má vliv na svět tím, že ho ničí. Svět člověka vnímá jako parazita a jeho je potřeba odstranit.
- Po trávě se nechodí, po trávě se směje...
- Děti si Vás nebudou pamatovat pro materiální věci, které jste jim poskytli, ale pro pocit, že je máte rádi!
- 50% dnešní mládeže si myslí, že život je skvělý, nejsou problémy... budoucnost vidí v růžových barvách! Těch dalších 50% na drogy prostě nemá!

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zetzelmannová
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

Vydává:

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