SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 18 **Číslo 4**

KVĚTEN 2017

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí za dubnem.... ***DpS Koutkova***

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Výlet na KONIKLECE do Trnavy*** *10.4. 13.00 hod.*
- ***Cestování s pí Mrvkovou*** *3.4., 11. 4.,18.4 a 24.4. od 14.00 ve školící místnosti ve 2. patře*
- ***U3V*** *– 12.4., 26.4. v 10.00 a ve 13.00 hod. ve školící místnosti ve II. patře*
- ***Dobrovolníci z Dukovan*** *–13.4. v 15.15 hod.*
- ***Důchody – 14.4.*** *v kanceláři soc. pracovnice*
- ***Canisterapie*** *- na pokojích a OZR*
- ***Sázení bylinek do mobilních zahrádek*** *27.4. dopoledne*

Připravujeme v měsíci květnu....

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)***
- ***Dopolední kluby v hobby a v atriu***
- ***Odpolední setkávání v TV místnosti***
- ***Cestování s pí Mrvkovou*** *2.5., 9. 5.,16.5. od 14.00 ve školící místnosti ve 2. patře*
- ***Opékání špekáčků v zahradě u bufetu*** *– harmonika p. Hrodek 4.5. od 14.00 hod.*
- ***Výlet na zahrádku pí Slaměníkové –*** *11.5. termín upřesníme dle počasí*
- ***Canisterapie*** *- na pokojích a OZR*
- ***U3V*** *–10.5. a 24.5. v 10.00 a ve 13.00 hod. ve školící místnosti ve II. patře*
  s podrobnostmi vás na požádání seznámí instruktora soc. péče Naďa Hospůdková
- ***Dobrovolníci z Dukovan*** *–11.5. v 15.15 hod.*
- ***Důchody*** *– 15.5. v kanceláři soc. pracovnice*
- ***Májová pobožnost*** *– 1.5., 5.5., 8.5., 11.5., 15.5., 18.5., 22.5., 25.5., 29.5. ve 14.30 hod.*

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu ***6.5.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v sobotu ***27.5.*** *ve* ***14.30*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Mše Církve československé husitské
úterý ***2.5. v 16.00*** *hod.*
v kapli sv. Josefa v 1. patře

Důležité upozornění!!
Mobilní zahrádky na balkonech ve II. a III. patře jsou osázeny bylinkami.
Jsou určeny ke konzumaci a pro přípravu čajů.
Tak neváhejte a užívejte jich!

Ohlédnutí za březnem……. **DpS Kubešova**

pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Divadelní představení*** *– pohádku zahrály děti ZŠ K. Jaroše - 4.4.*
- ***Cvičení pro radost i kondici***
- ***Důchody –*** *13.4.*
- ***Pravidelná pondělní canisterapie***
- ***Petanque***
- ***Procvičování paměti***
- ***Velikonoční pečení –*** *11.4.*
- ***Velikonoční posezení*** *– povídání při kávičce a rozkrojení beránka- 13.4.*
- ***Soutěžní bingo –*** *18.4. - první tři místa obdržela malou odměnu*
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Tvořivé dílny****- velikonoční výzdoba, výroba čarodějnice*
- ***Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci dubnu****- 27.4.*
- ***Sázení bylinkové zahrádky –*** *26.4.*

Připravujeme v měsíci květnu….

Pppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppppp

- ***Filmové hodinky - vždy ve středu***
- ***Petanque***
- ***Canisterapie*** *- vždy v pondělí*
- ***Vystoupení souboru ŠAFÁŘANKA –*** *10.5. v zahradě DpS.*
- ***Vystoupení dětí ZŠ Masarykova ke dni matek****- 11.5.*
- ***Kavárnička s gratulací všem narozeným v měsíci květnu -*** *24.5 .ve 14 hodin, dle počasí venku, při špatném počasí v jídelně. Hrají Kmochovi sirotci.*
- ***Důchody*** *15.5. od 10.00 hod.*
- ***Cvičení pro radost,*** *cvičení s nářadím*
- ***Tvořivé dílny***
- ***Klub pečení***
- ***Sázení květinové zahrádky*** *– 16.5.*
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Posezení imobilních klientů na terase****- při dobré muzice*
- ***Výlety do okolí***

Mše svatá v měsíci květnu

*v úterý **9.5**. a **23.5**.ve **14.15** hod.*
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž

Olomouc bývalá metropole Moravy

Území Olomouce bylo díky výborné poloze a úrodné půdě osídleno již od pradávných dob. Významným se stal rok 1029, kdy byla Morava připojena k přemyslovskému státu a Olomouc se stala moravskou rezidencí panovníků. V roce 1242 byl Olomouci přiznán titul královského města. V roce 1306 zde byl zavražděn poslední Přemyslovec Václav III. Ještě počátkem 17. století byla Olomouc po Praze druhým největším městem v českých zemích. V roce 1642 ji však dobyli Švédové, kteří ji obrátili v prach a trosky. Při švédském tažení město Brno nebylo Švédy dobyto a tak z Olomouce byly do Brna převedeny zemské úřady. Brno se tím stalo hlavním městem Moravy. Olomouc se však vzpamatovala a začala se rozrůstat.

Při návštěvě Olomouce jsme začali prohlídkou v historickém jádru města, soustředěném kolem dvou hlavních náměstí – Horního a Dolního. Historické jádro je po Praze druhou nejrozsáhlejší městskou památkovou rezervací u nás. Na Horním náměstí jsme si prohlíželi starou radnici, kde se nalézá ve výklenku, vedle radniční věže, orloj. Orloj byl postaven patrně v roce 1474. Za 2. světové války v roce 1645 byl značně poškozen a musel být nahrazen. Současná podoba orloje pochází z let 1947 – 1955 a je dílem Karla Svolinského a jeho ženy Marie. Není tak honosný, jako orloj Pražský. Dále jsme si prohlíželi krásný barokní sloup Nejsvětější Trojice postavený v letech 1716 – 1754, který byl v roce 2000 zařazen na seznam do dědictví UNESCO. Na dolním náměstí jsme obdivovali Mariánský sloup a krásnou Neptunovu kašnu z roku 1683.

Pokračovali jsme dále ulicemi, ve kterých jsou krásné středověké budovy a kostely až na Václavské náměstí. Na náměstí jsme si prohlíželi krásné paláce – Arcibiskupský, Přemyslovský a obdivovali nádhernou stavbu novogotické katedrály sv. Václava. Její dvě štíhlé věže se tyčí do výšky 102 m. V kryptě se nachází ostatky zde zavražděného posledního Přemyslovce Václava III.

Nedaleko Olomouce je významné poutní místo – poutní kostel Navštívení Panny Marie na Svatém Kopečku. Bohužel z časových důvodů jsme již návštěvu nestihli. Snad příště? – už asi ne….

Josef Kříž
III. patro

Zemědělství nejstarší lidskou prací

Dosud nevíme, jestli nejprve začal člověk chovat domácí zvířata a potom pěstovat plodiny, anebo naopak. Postupně však začal zvyšovat produkci nad svou potřebu a rozvíjet se.

Na zemědělce doléhaly živelné pohromy, neúroda, války a nesváry. Vesničan se však vždycky vracel zpět, protože půda a příroda byla zdrojem jeho obživy a dalšího přežití.

O životě obyvatel se dovídáme z kronik

Z kronik se dozvídáme, že obyvatelé vesnic na Vysočině se živili převážně zemědělstvím. Pole byla roztroušená, na svazích, chudá a často splavovaná vodou. Na úhorech se pásl dobytek a úhory byly obdělávány každý sedmý a osmý rok. Obilí se prodávalo na týdenních pondělních trzích, v našem případě v Třebíči. Palivové a stavební dříví kupovali poddaní od vrchnosti. Lidé se tedy na prvním místě zabývali zemědělstvím, řemeslem, někdy oběma, různou ruční prací a snad největší počet tvořili nádeníci. Největší sedláci si mohli dovolit mít pacholka, děvečku a pasáka.

Strava sestávala z chleba, mléka, moučných výrobků a nejvíc z brambor. Pila se většinou voda, velmi málo pivo a kořalka jen při těžkých pracích.

Chov domácích zvířat

Nejvíce se chovalo v selských usedlostech volů, kterými se obdělávala pole, méně krav a mladého dobytka. Téměř všude bylo vidět ovečky a kozy. Hodně bylo vepřového dobytka. Hovězí dobytek se v zimě krmil senem, řezankou ze slámy a okopaninami, v létě něco málo zeleným krmením, ale především pastvou. Vepřový dobytek dostával domácí odpadky a také se pásl. Koně při těžké práci dostávali do řezanky trochu ovsa, voli šrot z ovsa a zadního obilí.

Ve vsích bývali celoláníci, čtvrtláníci, domkáři bez pozemků, nechyběl panský hostinec, farní dvůr, škola, obecní dům, kostelíček a mlýn.

Další zajímavosti ze života předků

Většina budov byla přízemních, postavených z kamene, méně ze dřeva. Kryté byly šindelem, dřevěné stáje a stodoly měly střechu doškovou. Proti ohni bylo pojištěno jen několik usedlostí.

Na poli se pěstovalo především žito, oves, ječmen, pšenice, nejvíce brambory, méně zelí, řepa a len.

Z řemeslníků převažovali tkalci, pekaři, řezníci, krejčí, ševci, koláři, sedláři, šenkýři.

Rok 1848 přinesl reformy

V roce 1848 poznamenaly život obyvatel reformy, spočívající ve zrušení poddanství a roboty. Přestaly dávky a povinnosti k vrchnosti a půda, na které pracovali, se stala jejich opravdovým vlastnictvím. Poté snad každý dům měl nějaký pozemek, který jim přinesl zlepšení životní úrovně.

V některých kronikách se píše také o finančním ohodnocení pomocných sil v zemědělství. V roce 1937 dostával 2400 Kč ročně, služka 1700 Kč, Dělníci 8 – 10 Kč denně, k tomu byla strava, vánoční příplatky a hodně z nich byla pojištěna. Mnozí to ani nevěděli a když jim přišel důchod, radostí plakali.

E. Škorpík
II.patro

Sebevědomí a vědomí sebe

Zdá se vám, že mezi tím není rozdíl?

Co je sebevědomí? Definice:

„Sebevědomí je důležitá složka osobnosti, která určuje, do jaké míry si člověk uvědomuje své možnosti, schopnosti a rezervy, jak se hodnotí a do jaké míry věří ve svou schopnost obstát v životních situacích. S tím vším pak samozřejmě souvisí, zda se má člověk rád a sama sebe si váží.“

Ovšem najít rozumnou míru sebevědomí je těžké a málokdo najde zlatou střední cestu. Vzniknou dva typy lidí.

První jde směrem vzhůru – je to člověk plný pýchy a pohrdání, na všechny a na všechno okolo se dívá svrchu, přezíravě, bez pochopení a pokory. Jeho **sebevědomí** je obrovské, nenechá se ničím vyvést z míry, má ve všem jasno a hlavně má vždycky pravdu.

Druhý jde směrem dolů **–** snaží se být nenápadný, každému vyhoví, nemá vlastní názor, je „ kam vítr, tam plášť“, nechává po sobě „šlapat“, neváží si sám sebe.

Ten kdo je **vědomý sám sebe,** nepatří ani do první ani do druhé kategorie.

Tato bytost má v sobě pokoru, ale i úctu k sobě a ke všem ostatním.

Nad ostatní se nevyvyšuje, ale ani sama sebe neponižuje. Chápe, že je na roveň ostatních.

Poslouchá sama sebe, řídí se svými instinkty, ale neuzavírá mysl před názory ostatních.

Je vstřícná, pomáhá, ale „ nepáchá dobro“.

Tady se zastavíme. Co znamená „ páchat dobro“?

Nejlépe to vysvětlím právě na vás, našich seniorech. Když vám ještě slouží ruce, (i když jsou méně ohebné a pomalejší), správná ošetřovatelka vám oděv přidrží nebo vás jen „ naviguje“. Ta, která vám sama strčí ruce do rukávů, zapne knoflíky a upraví límec, je právě ta, která „páchá dobro“. Protože vám vezme možnost přirozeného cvičení s neohebnými prsty. Vezme vám radost z toho, že jste soběstační, i když to trvá déle. Vezme vám radost z „výhry“ nad těžkým úkolem. Vám zanechá pouze pocit, že jste nepotřební a nešikovní.

Všechno vám vezme a ještě přitom cítí pýchu nad svým konáním a cítí se jako skvělá ošetřovatelka. Zkrátka „ páchá dobro“.

Bytost **vědomá si sama sebe** dokáže pomáhat, ale nebere lidem svobodu. Pomáhá tehdy, když je o pomoc požádána. Nenechá se však zneužívat, ví totiž, že člověk se nejlépe učí a chápe v těžkých životních situacích. Vzpomeňte si sami, kdy vám bylo zle, hroutilo se vám něco pod rukama. Nejprve vás ovládne šok a beznaděj, pak se ale oklepete a nastoupí rozum a instinkt, který vás povede v nastalé situaci. A vy si časem uvědomíte, co všechno vás tahle krize naučila. Teď si představte, že by se vždy objevil někdo, kdo by za vás přebral odpovědnost a vyřešil to za vás. Bylo by to jistě příjemné, ale vzal by vám svobodu i příležitost naučit se jednat v těžkých situacích.

Bytost **vědomou si sama sebe** poznáte i podle toho, že je klidná a vyrovnaná. Ostatní mají tendenci být buď v „euforii nahoře v nebesích“ nebo se plouží někde u „dna“ a nemají chuť se zvednout. Teprve zlatá střední cesta bez výkyvů, kterou se ubíráte, svědčí o pochopení..

Stát se bytostí, která si **je vědoma sama sebe**, stojí velké úsilí a obrovský kus práce. Je to pochopení, které přichází po nekonečné ředě pokusů a omylů, tak jako všechno v lidském životě. Je jen na nás, dáme-li se cestou nejmenšího odporu a zvykneme-li si přijímat neustále něčí pomoc nebo jdeme sami za sebe. A i když stokrát spadneme a natlučeme si, vždy se otřepeme a znovu zvedneme.

Nebuďte sebevědomí, buďte si vědomí sami sebe.

Svatava Zettelmannová

Sourozenci

Prý kdysi žila holčička,
ta chtěla míti bratříčka.
Tak moc prý po tom toužila
i kalhotky mu ušila.

Rodiče na tom trvali,
další dítě mít nechtěli.
Jedno dítě prý je dost,
jak pro radost tak i zlost.

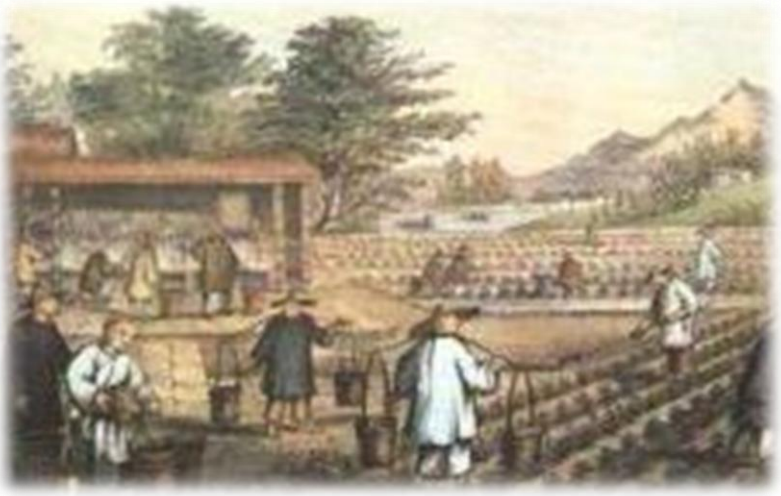
Teď už jsme zas v jiném čase,
mít dvě děti vyplatí se.
Ti, co jedno dítě mají,
na daních to teď poznají.

Ta milá, hodná sestřička,
má konečně teď bratříčka.
Za ruce se spolu vodí
a nikdy se nehádají.

Xenie Dočekalová, II. patro

Kdo vymyslel..

ČAJ



Dějiny čaje

Počátky poznání čaje se v mnoha aspektech různí, hlavně však v tom, odkud legendy pochází. Vzhledem k tomu, že čaj je původu čínského, můžeme nejpravděpodobnější historii nalézt zde. Podle jedné z legend znali lidé v Číně čaj už v roce 2737 před naším letopočtem, kdy se čínský císař Šang-nung, zvaný též Božský vladař, který byl mimo jiné i spisovatelem a filosofem, vydal do lesní krajiny, aby zde v klidu na rozjímal. Usadil se v pustém lese a pohroužen do svých myšlenek meditoval u ohníčku, kde mu vřela voda. Pojednou zavanul vítr a z nedalekého keře strhl sebou několik suchých lístků, které se snesly do kotlíku s vodou. Zakrátko se vzduchem nesla neznámá, avšak lahodná vůně, která vytrhla císaře z rozjímání. Když zjistil, odkud vychází, neodolal pokušení poznat i chuť tohoto tajemného odvaru. Napil se a nápoj mu velice zachutnal. Po nedlouhém hledání nalezl keř s listy této vůně a vydal se do císařského paláce, aby vyprávěl o své lesní příhodě. Později pak popisuje v knize Pen Cchao (Lékařská kniha) o hořké, avšak lahodné bylině odpovídající čaji Nazývá ji hořký tchu a ččha. Tato kniha se bohužel v originále nedochovala, ale byla přepsána za dynastie Chan, což bylo zhruba o 3000 let později.

Další bájná zpráva o čaji pochází z let 600 – 500 před naším letopočtem, kdy žil Lao-c´, zvaný Li Tau, který byl historikem a archivářem dynastie Čou, uznávaný mistr a současník Konfuciův. V kronice čínské školy, kde se údajně učil, se uvádí, že na cestách mu jeden z jeho žáků podal před branami Han-Passu šálek zlatavého elixíru – čaje.

Neznámější indická legenda však připisuje stvoření čajové rostlinky zakladateli zen buddhismu svatému Darumovi, třetímu synovi indického krále Košuvy. Darum, zvaný též Bodhidharma, přišel roku 519 před naším letopočtem do Číny, aby přivedl národy slovem a příkladem ke štěstí ducha. Boží milost chtěl prokázat pomocí půstu a bdění. Živil se listy a trávil noci beze spánku v modlitbě, avšak po dlouhodobém bdění a

půstu byl přemožen spánkem. Jakmile se probudil a zjistil, že svůj slib porušil, zmocnil se ho hluboký žal a touha po pokání. Obvinil svá oční víčka z přečinu, a aby se už zločin neopakoval, odřízl si je a zahodil nedaleko na zem. Druhý den se vrátil na toto místo a ke svému překvapení zjistil, že z víček vyrostl malý stromek. Okusil jeho listí a zjistil, že zmizela chuť spát. Tak vznikl podle této legendy čaj.

Která z legend je ta pravá, o tom se neustále vedou spory. Jisté však je, že čaj pochází z Číny, a vzniká jistá varianta, že když Dharma přinesl buddhismus do Číny, což je historicky dokázané, mohl ze Zadní Indie donést čaj, který tu byl oficiálně o mnoho let později nalezen.

Ale zanechám již legend, kterých by se jistě našlo více a budu se věnovat dějinám, které už prokázané máme. Nejstarší důvěryhodné zmínky o čaji začínají prvním stoletím našeho letopočtu, a to v čínském slovníku z roku 350, v němž se badatel a básník Kuo-Po´ zmiňuje pod názvem Kiu o čaji. Uvádí, že nápoj se připravuje z lístků vařením. Tyto údaje přijalo mnoho autorů čajové historie za nejstarší věrohodný záznam o čaji.

Dlouhou dobu byl čaj jen záležitostí čínského dvora. Až koncem 4. století se začíná rozšiřovat jako lék. Tehdejší příprava se však značně lišila od dnešní – listy byly trhány a lisovány do placek, které se sušily, až zčervenaly, přidala se cibule a zázvor a po povaření se teprve tento čaj – lék podával. V 7. století už začíná čaj pronikat i do lidových vrstev společnosti a jsou zakládány první čajovny. Rok 780 se stává velice důležitým v čajové kultuře, a to vydáním první samostatné knihy o čaji, kterou napsal čínský čajový odborník Lu-Yu. Jmenuje se Ch´a-Ching a stala se svatým písmem všech milovníků čaje. Popisuje místo původního výskytu čaje, uvádí různé druhy čaje, jeho přípravu a účinky. Dále píše o různých ceremoniálech při přípravě a o všem, co s čajem souvisí. Autor je dodnes uctíván jako bůh obchodníků s čajem. V té době se také začíná měnit způsob přípravy čaje. Surovinou je stále lisovaná placka, avšak lehce pražená a rozemletá na prach. Jsou zavrženy kořenící přísady a upřednostňuje se jemná chuť nápoje. Dokonce podle Lu-Yu je důležité, aby voda byla pramenitá a čerstvá. Konzumace čaje se začala značně rozšiřovat, takže roku 780 zavedla vláda na čaj daň. Začátkem 8. století, přesněji roku 805, přinesl čínský buddhistický misionář Tenkjo čaj do Japonska, kde se o 300 let později začal v oblasti Kjóto pěstovat.

První písemná zmínka o čaji mimo Čínu je datována rokem 851. Je to popis čaje v knize arabského cestovatele a kupce Sulejmana, který

dokonale poznal zemi s vyspělou čajovou kulturou – Čínu. Ve svém cestopise mimo jiné uvádí: “Z nerostných látek si král uchovává právo na sůl a na rostlinu, která se pije spařená teplou vodou. Tato rostlina se prodává ve všech městech za vysokou cenu a jmenuje se Sach. Má více listů než jetel a je o něco aromatičtější, chutná hořce. Připravuje se tak, že se svaří voda a nalije se na rostlinu.”. Nejstarší tištěná zpráva o čaji v Evropě je z roku 1559, kdy benátský spisovatel Giovanni Battista Ramusio ve své knize Cesty a putování uveřejnil popis čaje. Po těchto zmínkách začíná pomalá expanze čaje do celého světa.

805 vyvezen čaj z Číny do Japonska
1159 v Japonsku byl zaveden čajový obřad
1368 v Číně byl objeven způsob výroby zeleného čaje 1567 – první zmínka o pěstování čajovníku přivezeného do Ruska
1606 Holanďané převezli čaj z Číny na Jávu
1610 Holanďané dovezli čaj do Evropy
1618 čínský vyslanec dovezl čaj ruskému carovi
1637 čaj se začíná šířit mezi lidové vrstvy v Holandsku
1657 čaj se poprvé prodával veřejně v Anglii, v londýnské Garwayově kavárně

1706 T. Twining začíná v Anglii obchodovat s čajem
1715 v Anglii se poprvé začíná používat zelený čaj
1717 T. Twining otevřel v Londýně Golden Lyon, první exkluzivní čajový obchod v Anglii
1738 Nagatani objevil způsob výroby japonského čaje
1774 J. Wadhan získal patent na úpravu čaje
1774 dorazila do Indie první semínka čajovníku z Číny
1826 J. Horniman uvedl v Londýně první balený čaj
1830 první čajová továrna na Jávě
1832 první pokusy o pěstování čajovníku v Nilgiri v Indii
1835 42 tisíc semen čajovníku vysázeno u Kalkaty
1836 první export assamského čaje (4 bedny) byl odeslán lodí do Anglie
1836 T. Ridgway otevírá obchod s čajem v Londýně
1842 založena v Moskvě balírna a obchod s čajem
1851 zasazen první čajovník v Jihoafrické republice
1854 v Indii vydán zákon o území vhodném k pěstování čajovníku

1881 v Kalkatě založena Indická čajová společnost
1885 založena firma Josef Horn a spol. v Chřibské u Rumburka v Čechách, která jako první u nás dovážela a balila čaj
1886 čínský obchod čaje dosáhl svého vrcholu
1896 A. W. Smith získal patent na první sáčkový čaj
1910 prudký rozvoj pěstování čajovníku na Sumatře
1924 objevení vitamínu C v zeleném čaji
1932 počátek pěstování čajovníku v Azerbajdžánu

Jak vznikl sáčkový čaj?

Historie sáčkového čaje se píše už přes 100 let

Zalít si horkou vodou sáček čaje je pro nás samozřejmostí. Tento malý vynález můžeme používat už víc než sto let.

O čajovém sáčku se vypráví, že vznikl vlastně náhodou. Newyorský obchodník Thomas Sullivan posílal vzorky čaje svým zákazníkům v kovových krabičkách. Plechovky mu přišly moc drahé, a proto ho začal balit do ručně šitých hedvábných sáčků. Jednomu ze zákazníků spadl sáček omylem do vařící vody a on zjistil, že se tímto způsobem čaj výborně vylouhuje.

První patent na čajový sáček byl udělen zřejmě v roce 1903. Některé zdroje uvádějí dokonce dřívější datum, které ale není podložené záznamy z patentového úřadu. Tyto sáčky zdaleka nedosahovaly kvality Sullivanových hedvábných pytlíků.

Na začátku 20. století se čaj v sáčcích dostal na pulty amerických obchodů. Vyráběl se ve dvou velikostech – menší byla určená pro hrneček a větší pro konvici. Hedvábí později nahradila gáza.

Dnes se čajové sáčky vyrábějí převážně z celulózy. Objevují se i pytlíky z plastu. Důležitý je ovšem také tvar. Klasické čtverce a obdélníky v posledních letech doplňují pyramidové sáčky, které umožňují lepší louhování. Ani pyramida není zárukou dobrého čaje. Vždy záleží nejvíce na tom, jak kvalitní je obsah sáčku.

Den matek - historie

11.5.2014 (druhá květnová neděle) - Jestli existuje nějaký skutečně mezinárodní svátek, je to Den matek. V něm se zrcadlí jedinečnost a nepostradatelnost ženy ve společnosti. Z toho vyplývá, že tento svátek je svátkem převzatým. Ale jistě mi dáte za pravdu, když prohlásím, že ho máme rádi, jako by byl náš odjakživa.

Z pramenů historie

Svátky, které tak či onak vzdávaly hold ženám, mají ve světě dlouhou tradici. Už ve starém Řecku vzdávali poctu ženám – dárkyním života. I později se svátek matek uznával například v Anglii, kde se uctívala tzv. Mateřská neděle (Mothering Sunday). Myšlenka, aby se tento den oslavoval mezinárodně a pravidelně, vznikla ve 20. století. Mělo se tak dít na počest Anny Reevers Jarvisové, která celý život bojovala za práva matek. To bylo v roce 1907 a o pět let později vyhlásil tehdejší prezident USA Woodrow Wilson první oficiální oslavu Dne matek, konající se o druhé květnové neděli. V našich končinách měl Den matek poněkud pohnuté osudy. Začal se slavit v roce 1923 na popud Alice Masarykové, ale s příchodem komunismu ho vytlačil Mezinárodní den žen (MDŽ). Jen v některých rodinách se tradice květnové neděle udržovala navzdory oficiálním nařízením vládnoucí ideologie. Svobodně jsme se k oslavování květnového Dne matek vrátili až po roce 1989.

Popřejte maminkám

Všechny maminky a to myslím nejen ty současné, ale i dříve narozené si zaslouží ke Dni matek nějakou menší pozornost, kterou může být hezká kytička a bonboniéra.

K přání se připojujeme i my všichni, kteří se podílíme na tvorbě a náplni tohoto webu.

V dnešní době je v módě zasílání elektronických přání. Spolu s nabídkou krásných přání jsme pro Vás připravili i vzorová přání, která naleznete v kategorii POHLEDNICE. Tato služba je bezplatná a bez omezení počtu posílání.

Zdroj: *České tradice, knižní archív České tradice, internet*

Jak získat zpět energii a pozitivní náladu

Často během dne zíváte a cítíte se neustále velmi unaveni? Pak vám jednoduše chybí energie. I když nikdo pořádně netuší, co to vlastně ta energie je, její nedostatek velmi dobře vnímá každý. Jednou za čas tak všechny postihne dlouhodobý nedostatek energie formou časté nemoci, dlouhodobým stresem, celkovým vyčerpáním či jen „blbou náladou“.

1.Propadněte melodiím

Máte zkušenost, že když zaslechnete svoji oblíbenou písničku, jako by vám to vlilo do žil pár kapek energetického elixíru? Něco na tom je – hudba totiž prokazatelně stimuluje většinu oblastí mozku a podporuje tvorbu dopaminu, který se podílí na vzniku příjemných pocitů. Nedávná mexická studie prokázala, že má na lidskou psychiku až překvapivě silné účinky.

Skupina dobrovolníků s lehkou až střední depresí poslouchala po dobu třiceti minut vážnou hudbu. Po skončení hudební seance až 75 % z nich zaznamenalo zlepšení nálady. Hudba měla podle výsledků dokonce léčivější účinky na lidskou psychiku než psychoterapie! A to i přesto, že na začátku celého pokusu nikdo ze zúčastněných nepatřil ke skalním fanouškům klasiky. Podobnou duševní podporu vám mohou poskytnout i jiné hudební žánry, snad s výjimkou melancholického blues.

2. Meditujte za pochodu

Nestíháte do svého rozvrhu vtěsnat dost času na pravidelnou meditaci, která by obnovila vaše duševní síly? Vyzkoušejte meditování v chůzi, které rozvibruje skryté zdroje energie. Stačí jen na klidném místě udělat zhruba dvacet kroků jedním, a pak druhým směrem a plně se přitom soustředit na své tělo.

Vnímejte, jak zvedáte nohy a dotýkáte se chodidly země, a zároveň věnujte pozornost každému nádechu a výdechu. Meditaci tak můžete spojit s malou procházkou na čerstvém vzduchu a zabijete dvě mouchy jednou ranou!

3. Vyspěte se dorůžova

Po bezesné noci těžko můžete sršet energií. Vydatný spánek je základním pilířem aktivního dne. Naučte se zabrat hned, jak ulehnete, pomocí techniky zvané jogínský spánek neboli jóga nidra. O jejích kvalitách svědčí i fakt, že ji využívá i americká armáda při léčbě vojáků s posttraumatickým syndromem po návratu ze zahraničních misí.

Důležitou součástí této techniky je postupné uvolňování celého těla po jednotlivých částech a opakování sankalpy, což je vyjádření pozitivního přání. Jóga nidra se provozuje v pozici zvané šávásána (leh na zádech s dlaněmi otočenými vzhůru) a trvá asi dvacet minut. Měla by být prováděna řízeně, podle přesných instrukcí (nahrávky můžete sehnat na internetu).

(Můj osvědčený recept je – počítat pozpátku od 100, málokdy se dostanu pod 50, usnu. Počítejte pomalu, číslice si v mysli výrazně říkejte – 100,99, 98 atd.)

4. Probuďte se po čínsku

Proč nesáhnout po osvědčených postupech starobylých kultur? Čínské zdravotní cvičení čchi-kung neboli práce s energií má své kořeny v době před pěti tisíci lety. Těsně po probuzení si dopřejte krátkou rozcvičku s orientální příchutí.

Postavte se do polodřepu, nohy rozkročte o trochu víc než na šířku svých boků. Nadechněte se, předpažte a s výdechem pomalu vytvářejte široké kruhy. Při spodní poloze rukou se snižte do dřepu tak, aby se vaše ruce téměř dotýkaly země. Při každém nádechu si představujte, že přijímáte energii, a při výdechu, že ji naopak vypouštíte. Po zhruba třech minutách tohoto cvičení si budete připadat jako po osvěžující ranní sprše.

5. Zažijte smršť na parketu

Povzbudivou moc tance potvrdila už řada vědeckých studií. Jeden německý výzkum si například vzal na paškál dvaadvacet tanečníků tanga. Po párovém tanci u nich klesla hladina stresových hormonů a naopak se zvýšila hladina testosteronu. Shodně potvrdili, že si připadají uvolněnější a víc sexy.

Tanec ve vás probudí vaši kreativní energii a povzbudí sebevědomí. Na parket se vydávejte alespoň jednou týdně a brzy pocítíte rozdíl. Že nemáte po ruce vhodného partnera? Mezi tanečními trendy dnes kralují směry, při nichž společnost nepotřebujete!

Třeba latin dance, při němž se ženy učí taneční kroky většinou čelem k cvičitelce jako při aerobiku. A pokud vás opakování tanečních kreací svazuje, inspirujte se stylem tanec 5 rytmů, který vznikl v 70. letech v USA, a který uznává volný spontánní pohyb. Stačí jen pustit si doma hudbu a poddat se rytmu.

6. Dopřejte si masáž ledvin

Když setrváváte delší dobu v jedné pozici, vašemu organismu to nesvědčí. Po mnohahodinovém vysedávání vás může trápit strnulá páteř a ruku v ruce s ní i úbytek energie. Ideálním řešením je půlhodinová pauza vyplněná cvičením. Jste-li na štíru s časem, vyzkoušejte alespoň rychlou masáž ledvin.

Právě tento orgán je v čínské medicíně považovaný za zásobárnu energie. A masírování se dá provádět takřka všude – třeba i v práci. Dejte si ruce za záda, jako byste byli spoutáni. Hřbety rukou pak krouživými pohyby pomalu promasírujte oblast ledvin (na obou stranách páteře pod hrudním košem).

7. Dýcháním k soustředění

Potřebujete minipauzu během pracovního procesu? Zavřete oči, nadechněte se nosem a počítejte do čtyř. Totéž proveďte s výdechem. Přitom si opakujte mantru: „Vdechuji energii a vydechuji stres.“(mě pomáhá, když si říkám: vdechuji bílou mlhovinu, vydechuji černou) Jakmile pak otevřete oči, budete si připadat mnohem soustředěnější. Toto dechové cvičení je výbornou prevencí hyperventilace (příliš rychlé a mělké dýchání) a zabraňuje vzniku stresové reakce.

8. Vykoupejte se ve světle

Léčivou moc slunce používali už staří Egypťané a znal ji i otec lékařství Hippokrates. Jedním ze základních spouštěčů sezonní afektivní poruchy je právě nedostatek světla, za který mohou krátké zimní dny. Světelná terapie tak dokáže pomocí moderní techniky vnést světlo i do zakaboněného zimního dne! Využívají ji i vrcholoví sportovci, například plavci, kteří potřebují podpořit svou výkonnost a ulehčit si brzké ranní vstávání na tréninky.

Fototerapii můžete absolvovat ve specializovaném centru, anebo si domů pořídit vlastní přístroj. Nejrůznějších typů je spousta. Pokud trpíte jen mírným úbytkem energie, postačí vám přístroj, který má intenzitu světla 2500 luxů. Pokud jsou vaše sezonní potíže silnějšího rázu, sáhněte raději po typu, který dosahuje 10 000 luxů.

Instantní energie za 5 minut

a) Odskočte si zpátky do dětství!

Při každé vhodné příležitosti do svého sportovního programu zařaďte aktivity, při kterých hrají hlavní roli výskoky nebo poskoky. Můžete vyzkoušet trampolínu, nebo třeba jen obyčejné švihadlo. Zlepšíte tak koordinaci a rozproudíte krev v celém těle. A navíc si zavzpomínáte na dobu bezstarostného dětství.

b) Dívejte se nahoru!

Snažte se při chůzi co nejčastěji upřít svůj pohled nahoru – do korun stromů, na okolní budovy nebo přímo na oblohu. Když chodíte s hlavou skloněnou dolů, uzavíráte se novým podnětům a mnohem víc myslíte na starosti, které vás tíží. Dopřejte mozku skrze oči víc pozitivních vjemů a inspirace.

c) Najděte si svou pozici

Při relaxaci vyzkoušejte následující pozici – lehněte si proti stěně a opřete si o ni celé nohy. Postaráte se tak o dostatečný přísun krve do srdce a do mozku. Budete se pak cítit odpočatější a zároveň i nabití energií. Podobnou službu vám prokážou i jógové „obrácené“ pozice, jako je například pozice pluhu nebo lomená svíčka.

d) Dejte si do těla

Jako rychlá vzpruha na vás zapůsobí dvacetiminutovka aerobního cvičení. Ideální je běžkování, jízda na rotopedu nebo jogging v nejbližším parku.

Zimní životabudič

Už naše babičky měly pravdu, když tvrdily, že ideálním zahřívadlem do sychravých dní je vydatná teplá polévka. Ideálně s obsahem krup nebo pohanky, které dodají vitaminy skupiny B. Ty jsou totiž pro dotankování energie zásadní. Navíc obsahují kromě složitých sacharidů i bílkoviny. A taky zinek, který podpoří vaši imunitu.

Ingredience: 50 gramů krup, 50 gramů puy čočky (malá tmavozelená čočka), 1 červená cibule, 1 paprika, 1 máslové dýně, 1 plechovka loupaných rajčat, 1 hlíza fenyklu, 3 stroužky česneku, 1 litru zeleninového vývaru, svazek čerstvého oregana a bazalky, sůl a pepř

Postup: Nakrájené a nasekané ingredience vařte v hrnci 45 minut na mírném ohni. Čočka by neměla být kašovitá!
Tip: Jednu porci si s sebou vezměte v termosce do práce! Spouštěčem sezonní afektivní poruchy je i nedostatek světla za krátkých zimních dnů. Využijte proto světelnou terapii!

5 potravin, které vám okamžitě dodají energii

Bez energie naše tělo nedokáže fungovat, dokonce je na energii přímo závislé. Lidské tělo potřebuje energii neustále, a to i když spí. Zdrojem energie jsou živiny obsažené v potravě, které jsou pomocí enzymů rozkládány a vstřebávány v trávicí soustavě.

Cítíte se již dopoledne unavení, po obědě zíváte a večer nejste schopni vstát z gauče? Zamyslete se nad svým jídelníčkem, zda je v něm **dostatek potravin, které vám dodají potřebnou energii**. Jaké potraviny ji tělu dodají? Vybrali jsme společně s dietoložkou Karolínou Hlavatou **pět zdravých potravin, které rychle a účinně pomohou v boji proti únavě.**

Banán

Banány obsahují vysoké množství vlákniny, hořčíku a přírodních cukrů. **Právě díky přírodním cukrům jsou snadno stravitelnou formou sacharidů**. Díky tomu banány dodají vašemu organismu okamžitou energii, ale také eliminují depresi, chrání před rakovinou ledvin, řídnutím kostí a cukrovkou.

Ovesné vločky

Díky vysokému obsahu sacharidů ovesné vločky dokáží dodat tělu pořádnou dávku energie. Vločky mají mimo jiné **vysoký obsah železa a jsou zdrojem esenciálním aminokyselin**. Vločky také pomáhají při střevních a žaludečních potížích, posilují imunitní systém a **působí příznivě na nervový systém**. "Vločky a jiné celozrnné obiloviny jsou zdrojem komplexních sacharidů a vlákniny, což jsou faktory, které pomáhají udržovat vyrovnanou hladinu krevního cukru a **chrání nás tak před náhlými a výraznými pocity hladu**," popisuje dietoložka.

Čočka

Zásluhou vysokého obsahu železa je právě čočka vhodnou potravinou, která bojuje proti únavě a vyčerpání. Zároveň je čočka nízkokalorickou potravinou s malým obsahem tuku. **Čočku je nejlepší konzumovat naklíčenou (jako salát), protože vařením se zničí velká část výživných látek**. "Čočka je velmi cennou luštěninou, bohatou na bílkoviny," dodává dietoložka.

Mandle

Mandle jsou bohaté na všechny přírodní živiny, jako je například hořčík, vápník, fosfor a vitamín B, který pomáhá k přeměně potravy na energii. **Nedostatek hořčíku vede k celkové únavě, proto jsou mandle dobrým zdrojem dodání energie**. Doporučená denní dávka mandlí je 30 gramů.

Hořká čokoláda

Díky velkému obsahu sacharidů je hořká čokoláda ideálním zdrojem energie. Důležitou součástí čokolády je kakao, které obsahuje, byť v malém množství kofein, látku známou svými povzbudivými účinky. Nejvhodnější a také nejzdravější variantou je čokoláda s vysokým obsahem kakaa (tj. nad 60%).
Nedostatek energie pociťují především lidé se zvýšenou fyzickou aktivitou, při které dochází k rychlejšímu úbytku energie. **Dostatek energie je ale důležitý pro každé lidské tělo, proto sáhnout po potravinách, které tolik potřebnou energii dodají rychle a efektivně, může opravdu každý**.

1.KVĚTEN- 1. MÁJ

Význam tohoto dne spočívá v **připomenutí svátku práce**.

Z historického pohledu se jedná o mezinárodní dělnický svátek. **Upomíná na vypuknutí stávky amerických dělníků v Chicagu dne 1. května 1886**. Místní dělníci se tehdy snažili formou protestu prosadit **osmihodinovou pracovní dobu**. Celá iniciativa vyvrcholila známou Chicagskou tragédií, při které došlo k ozbrojenému střetu mezi stávkujícími a policií. Demonstrací se tehdy napříč USA zúčastnilo až 500 tisíc dělníků. 4. května během demonstrace explodovala na chicagském tržišti bomba, nastražená anarchisty. Ta způsobila ztrátu na životech několika lidí. Vůbec poprvé v historii se Svátek práce celostátně slavil 1. května 1888 v USA.

V roce 1889 schválila 1. květen jako svátek všech pracujících Druhá internacionála (mezinárodní organizace socialistů) na návrh francouzských socialistů. Oslavovat jej začalo i nacistické Německo, byť tento svátek původně Adolf Hitler odmítal. V českých zemích si jej lidé poprvé připomněli o čtyři roky později shromážděním na Střeleckém ostrově v Praze. Za vlády komunistického režimu patřil **1. máj** k nejdůležitějším dnům v roce, během nějž se pořádaly **masové prvomájové průvody**, často před tribunou s místními komunistickými předáky. Negativem této akce byl fakt, že účast na průvodech byla nevyřčeně povinná a nadřízení a učitelé měli dohlížet nad jejím plněním.

V západní Evropě měl v době ještě nedávno minulé 1. květen další zajímavý rozměr, kdy symbolizoval **začátek jarní setby** a byl zasvěcen bohu slunce a plodnosti. I v současnosti je tento svátek tradičně příležitostí k **setkání různých ideově odlišných skupin**, které jej využívají k veřejným manifestacím svého vztahu k sociální politice státu. Svátek práce je 1. května slaven v mnoha zemích po celé Evropě. Ve Spojených státech amerických a v Kanadě (Labor Day) pak připadá na první pondělí v září.

První máj bývá však spojován i s jinou **pohanskou tradicí**. Dle lidového zvyku bude **žena, políbená v tento den pod rozkvetlou třešní celý rok krásná a přitažlivá**. Již tradičně tak v první májový den zaplní desítky zamilovaných dvojic třešňové aleje či jiná romantická místa (např.: pražský Petřín), aby zde dostály zlidovělým obyčejům a zajistily si štěstí i lásku do dalšího roku. Proto ani Vy nezůstávejte svým drahým polovičkám nic dlužni a v den „třešňové“ lásky se vydejte na zamilovanou procházku do probouzející se přírody!

Osobnosti Třebíčska

Mertl František (Franta), malíř a sochař

Narodil se 16. března 1930 v Třebíči

Bezstarostné dětství mu skončilo za války. Úřady Protektorátu rodinu Mertlových pronásledovaly, aby se mstili za účast otce, který jako příslušník československých jednotek ve Francii a v Anglii bojoval proti nacistům. Nejen, že se musel s otcem nadlouho rozloučit, ale být také oporou matce a bratrovi. Nevyšel mu klukovský sen, že bude hlavně cyklistou (jízdě na kole se věnuje dodnes), zato se mu splnila tajná představa, že se stane malířem. Pro přesvědčivý výtvarný talent byl přijat na Vyšší uměleckoprůmyslovou školu v Brně (1948-52) a po jejím absolvování studoval na pražské Akademii výtvarných umění v ateliéru prof. Miloslava Holého (1952-57). Za zaměření k figurální malbě si profesor, sám přednostně krajinář, cenil zvláště dva své žáky, Františka Ronovského a Františka Mertla. Posledně jmenovanému zaštítil stipendijní pobyt na Akademii v Perugie (1956). Během něj vnímal nově život ve svobodném světě a okouzlily ho možnosti jak bezprostředního studia italské renesance a tím více poznávání současného umění.

Osudové bylo pro něj setkání s alžírskou Francouzkou Jacqueline, s níž se chtěl oženit. Po její cestě do Prahy však tomuto úmyslu zabránily komunistické úřady. Mladý malíř se však svého úmyslu nevzdal. Využil zájezdu studentu Akademie do tehdejšího Východního Berlína a ilegálně přejel s dělníky, kteří za prací dojížděli do Západní části rozděleného města. Po krátké internaci odjel za svou láskou do Francie, kde žije a pracuje již více než padesát let pod jménem Franta (pseudonymem zvoleným s ohledem na neschopnost Francouzů vyslovit korektně jeho rodné jméno). Rodnou zemi mohl umělec po emigraci poprvé navštívit roku 1974. Jako první psali o jeho tvorbě historici umění Jan Kříž a Jiří Kotalík. Kotalíkovi ve funkci ředitele Národní galerie se podařilo prosadit nákup jeho obrazů do galerijních sbírek. Příklad následovaly Moravská galerie v Brně, Muzeum současného umění v Praze zásluhou Jana Sekery a

Galerie Vysočiny v Jihlavě. Je přirozené, že se po letech těšil hlavně na setkání s rodiči, bratrem a příbuznými. Nemenší zájem projevil o setkání s generačními druhy, s nimiž studoval na pražské Akademii. Však to byli Theodor Pištěk, Bedřich Dlouhý, Hugo Demartini, Karel Nepraš a další, kteří v roce 1957 uvítali se slavnostními taškařicemi příjezd jeho snoubenky Jacqueline. Když úřady totality zabránili jejich svatbě, ocenili Frantovu cestu za jeho láskou do Francie, i když za cenu ztráty druha. V době po převratu kromě jiných výstavních příležitostí využil Franta pozvání Jiřího Sozanského k obeslání výstavy v terezínské pevnosti.

Není pochyb, že výstava malíře a sochaře Františka Mertla (který podepisuje své práce jménem FRANTA) přiblíží v Praze publiku humanistické poselství díla dnes již světově známého umělce. Obohatí zdejší výtvarnou scénu o setkání s jeho lavírovanými kresbami uhlem (dílem náhody souběžně s jeho obrazy v Nové síni). V jeho osobitém projevu se zrcadlí souvislosti s uměním evropské současnosti, najdeme v něm ovšem také zřetelné poukazy k souvislostem s českým moderním uměním. Výstava splňuje trvalé autorovo přání, aby mohl i v Praze oslovit publikum své rodné země.

V roce 2014 byla v Národním domě v Třebíči slavnostně otevřena Galerie Franta, kde jsou umístěna díla, která Franta daroval svému rodnému městu. Jedná se o unikátní sbírku téměř čtyřicítky děl, která je průřezem umělcovy tvorby za téměř padesát let.

Superpotraviny - bohaté na vitamíny, minerály, antioxidanty, vlákninu a proteiny

V současné době se superpotraviny stávají čím dál více rozšířenějším pojmem. Setkáme se s nimi zejména ve spojitosti se zdravým životním stylem. K dostání jsou především v prodejnách se zdravou výživou a na e-shopech.

Superpotraviny neboli superfoods jsou potraviny bohaté na živiny, jejichž zdravotní prospěšnost je vyšší, než je tomu u ostatních potravin. Superpotraviny jsou kvůli zachování co nejvyššího množství živin šetrně zpracovávány. Neobsahují pesticidy, hormony a jiné chemické složky. Často jde o potraviny pocházející ze zemí mimo Evropu, jejichž zázračné účinky byly objeveny tisíci lety. Jsou bohaté na vitamíny, minerály, antioxidanty, vlákninu, proteiny, enzymy a koenzymy.

Výčet všech superpotraviny by byl velmi obsáhlý. Proto zde uvedeme pouze některé.

Goji – kustovnice čínská

V kustovnici čínské nalezneme velké množství vitamínu C, B1 a B2, betakarotenu, ze stopových prvků je to železo, vápník, selen, zinek, esenciální mastné kyseliny, 19 aminokyselin a aktivní polysacharidy. Kustovnice je nepostradatelná v tradiční čínské medicíně. Blahodárně působí na činnost jater a ledvin. Posiluje obranyschopnost organismu, snižuje krevní tlak, prospívá zraku. Kustovnice čínská se jí sušená, připravuje se z ní tradiční čaj nebo se přidává do slaných i sladkých jídel. Doporučená denní konzumace je 10 - 20 g.

Chia semínka

Chia semínka (semínka šalvěje hispánské) byla nepostradatelnou součástí jídelníčku Aztéků. Obsahují velké množství omega-3 mastných kyselin, vlákniny, vitamínů skupiny B, A, C, E, vápník, fosfor, sodík, draslík, zinek, chrom. Snižují hladinu krevního cukru, příznivě působí na trávení, střevní mikroflóru i

kardiovaskulární systém. Díky schopnosti navázat na sebe vodu a zvětšit svůj objem až 12x, zvyšují vnitřní hydrataci organismu. Jsou výborným doplňkem při vytrvalostním sportu. Vhodné je užívat denně 2 - 3 lžíce chia semínek.

Chlorella

Chlorella je sladkovodní řasa s nejvyšším množstvím chlorofylu. Velký význam má především při detoxikaci organismu od těžkých kovů, při podpůrné léčbě onkologických onemocnění, podporuje tvorbu červených krvinek. Najdeme v ní minerály, vitamíny, antioxidanty, aminokyseliny a až 60 - 70% bílkovin. Její užívání má jistá specifika. Vhodné je konzumovat ji půl hodiny před jídlem a nikdy nekombinovat s vitamínem C.

Kakaové boby

Kakao neboli potrava bohů, obsahuje nejvyšší koncentraci antioxidantů ze všech nám známých potravin. Nachází se v něm spoustu hořčíku, železa, chromu, manganu, zinku, mědi, vitamínu C a zanedbatelné množství kofeinu. Theobromin tvořící 1 - 2% obsahu kakaa stimuluje centrální nervový systém, uvolňuje svalstvo a rozšiřuje cévy. Kakaové boby působí proti únavě, zlepšují duševní výkonnost a dokáží snížit krevní tlak lépe než zelený či černý čaj. Abychom o tyto potřebné živiny nepřišli, je vhodné konzumovat kakao nepražené. Na trhu je možné sehnat nepražené kakaové boby, nepražené kakaový prášek nebo i takto šetrně vyrobenou čokoládu.

Maca horská

Maca je nejstarší a nejvýše pěstovaná rostlina na světě. V jejím kořenu se nachází až 60 % uhlohydrátů, železo, vápník, fosfor, jod, vitamíny skupiny B, antioxidanty, nenasycené mastné kyseliny, steroidy, amidy a cukr. Čerstvý

nebo sušený rozemletý kořen je užíván ke zvýšení fyzického i duševního výkonu, zvyšuje libido a maca je tak využívána jako afrodiziakum, pomáhá při neplodnosti, podporuje růst svalové hmoty a spalování tuků.

Matcha čaj

Matcha čaj je na prášek rozemletý japonský zelený čaj nejvyšší kvality. Je bohatým zdrojem antioxidantů, vitamínů, minerálů, vlákniny, L-theaninů, kofeinu a polyfenolů. Matcha aktivuje metabolismus a obnovuje buňky. Je vhodná jako prevence proti vzniku rakoviny, zubnímu kazu či kardiovaskulárním chorobám. Matcha se popíjí jako nápoj nebo se užívá jako přísada do jídel.

Zelený mladý ječmen

V zeleném ječmenu najdeme především velké množství chlorofylu, celou škálu vitamínů (C, E, K, H a vitamíny skupiny B včetně cholinu), vlákninu, minerály (draslík, vápník, měď, železo, fosfor či hořčík), aminokyseliny a betakaroten. Konzumuje se v prášku nebo tabletách na doplnění energie, detoxikaci, na uklidnění, při problémech se spánkem a stresem.

Běžně dostupné superpotraviny

Mezi superpotraviny se řadí i potraviny, které běžně máme doma a konzumujeme je, aniž jsme si toho vědomi. Jedná se například o brusinky, borůvky, vlašské ořechy, mandle, lískové oříšky, kešu, ovesné vločky, sezamová a slunečnicová semínka, celer, dýně, mrkev, rajčata, včelí produkty, hlíva ústřičná, losos nebo tuňák.

Posoudit, zda se skutečně jedná o tak zázračné potraviny a ne pouze chytrý reklamní tah, který z nás má dostat co nejvíce peněz, je na každém z nás. Proč si ale občas jídelníček nějak neobměnit?

Zdroj: ***https://zdrava-vyziva.zdrave.cz/superpotraviny/***

Tradiční výlet do Trnavy na kopec Kobylinec za rozkvetlými konikleci

DpS Koutkova

Přesazování muškátů. Budou zdobit naše balkony u TV místností ve II. a III. p.

Společenská hra BINGO

Každodenní dopolední činnost v hobby

1x v týdnu hra Ruské kuželky v atriu

Cestování s paní Mrvkovou ve školící místnosti

V Jihlavě na akci Srdce na dlani představila naše sociální pracovnice, Katka Vobůrková, dobrovolnickou činnost společně s koordinátorkou dobrovolníků Oblastní charity Třebíč pí Spilkovou a s fotografem panem Jakubem Mertlem. Jeho fotografie zdobí naše atrium.

Podílely jsme se na přípravě vernisáže o činnosti dobrovolníků v našem domově, která bude až do konce května k vidění v Jihlavě na Krajském úřadě.

Opékání špekáčků v zahradě u domova

Paní ředitelka všem představila nové sociální pracovnice

Na harmoniku hrál pan Hrodek

Kdo měl narozeniny v dubnu, dostal květinu

DpS Kubešova

Divadelní představení ZŠ K. Jaroše

DpS Kubešova

Cvičíme si paměť

Pečeme na velikonoce

DpS Kubešova

Taneční vystoupení MŠ Demlova

Děti rozdaly vlastnoručně vyrobené kytičky

Co jsme si upekli, to jsme taky snědli a pěkně se přitom měli.

DpS Kubešova

Vyrobily jsme si čarodějnici

DpS Kubešova

Konečně nám počasí dovolilo zasázet naši bylinkovou zahrádku

Ještě zalít a hotovo.. Hotovo? Kdepak, starat se budeme dál.

DpS Kubešova

Nejprve jsme potrápili mysl a potom jsme připravili špekáčky na kavárničku.

A pak jsme jedli, pili, tancovali..

…našim „dubňákům“ jsme blahopřáli

Přišlo jaro

Do krajiny přišlo jaro. Sice s námi zatím špásuje, ale snad brzy ukáže svou pravou tvář. Stromy již kvetou v zahradě, září červené květy tulipánů. Že je jaro, nám přišly připomenout i děti z mateřské školky. Také jsme mohli shlédnout pohádku O Sněhurce, v podání dětí ZŠ. Krásu lidského těla nám připomněla skupina gymnastek bývalé sestřičky paní Uhrové.

S dubnem jsme se rozloučili s Kmochovými sirotky při opékání špekáčků na kavárničce. Teď už nás čekají čarodějnice a 1. máj.

Paní Jana Jungwirtová DpS Kubešova

Odeberte písmenko

Z následujících slov se pokuste odebrat jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné slovo.

policie	miminka .....
čelenka	matrika
pelíšek	klapka
kosa	lampa
vrata	vlak
housle	růže
stojka	stužka
lýtko	kompars
metro	molo
mastný	platný
poušť	kompost
říza	redaktor
placka	hříčka
krajka	dráček
branka	slávka
akcie	nalej
kýla	křeč
bradla	kanály

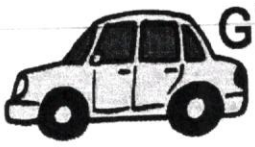
U tohoto cvičení se snáze projevuje únava mozku, takže pokud by se Vám třeba nedařilo, udělejte si pauzu a vraťte se k úloze později.

policie – **police**
čelenka – **členka**
pelíšek – **plíšek**
kosa – **kos**
vrata – **vata**
housle – **house**
stojka – **sojka**
lýtko – **lýko**
metro – **metr**
mastný – **matný**
poušť – **pouť**
říza – **říz**
placka – **packa**
krajka – **rajka**
branka – **ranka**
akcie – **akce**
kýla – **kýl**
bradla – **brada**

miminka – **mimika**
matrika – **matika**
klapka – **kapka**
lampa – **lama**
vlak – **vlk**
růže – **růž**
stužka – **tužka**
kompars – **kompas**
molo – **mol**
platný – **planý**
kompost – **kompot**
redaktor – **reaktor**
hříčka – **říčka**
dráček – **ráček**
slávka – **lávka**
nalej – **alej**
křeč – **řeč**
kanály – **anály**

Rébusy

Pokuste se rozluštit následující rébusy, kdy část slova je znázorněna obrázkem a část písmeny.

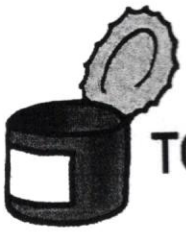

GRAM

IÉRA

BIO 

100JAN


ASTR


TOŘ

LO 

PALA 


BĚH

PA 

PETR 


B K

KONI 

Slova na zadané první a poslední písmeno

Pokuste se vymyslet co nejvíce slov, která začínají a končí na níže uvedená písmena. Odpovědi pište do volných řádků.

L _____ A

N _____ K

H _____ T

K _____ E

M _____ O

S _____ A

V _____ R

např. **labilita, laguna, lasička, limuzína, lucerna, lyrika, lokomotiva, ledvina** atd.

např. **nábytek, náčrtek, náměstek, nebožtík, nožík, nájemník, nadhlavník, náhrdelník** atd.

např. **hlídat, hlásit, hledat, hábit, hasit, hlasovat, hltat, hmatat** atd.

např. **krabice, konstrukce, kytice, kalvárie, klauzule, kontrakce, koncepce, kardiologie** atd.

např. **mléko, město, málo, mikádo, ministerstvo, máslo, mýto, moto** atd.

např. **sadista, studna, stoka, skokanka, sborovna, sardinka, síla, skála** atd.

např. **výr, vítr, vampýr, videorekordér, výtvor, vzdor, vír, výbor** atd.

U tohoto cvičení posilujete svou slovní zásobu.
To je pro Vás v této fázi onemocnění enormně důležité.
Také se snažte co nejvíce číst, třeba i hlasitě, a také
o přečteném diskutovat s nějakou Vám blízkou osobou.

POMŮCKA: ANTEMION, DU, EZ, VRŠ	SPZ POTENZA (ITÁLIE)	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	1. DÍL TAJENKY	OČISTIT VODOU	KÓD NĚM. MARKY	OZNAČENÍ LETADEL SÝRIE	Moudrého člověka potěší, když odhalí pravdu; hloupého ...			
IMPULSY										
ČÍSLO LOMENÉ							2. DÍL TAJENKY	OZUBENÍ SAVCI Z ŘÁDU KYTOVCŮ	PCHÁČ	BĚLO-RUSKÉ SÍDLO
	PROLOG	DRUŽSTVO / ČÁST ŽENSKÉHO TĚLA				ÚSTNÍ VODA / SLEPIČÍ SLABIKA				
TRPĚT					NĚKDE / ÍRÁNSKÉ SÍDLO					
PAST NA RYBY				VZDÁLENOST, KAM LZE DOHLÉDNOUT / TESKNIT						
OPATŘITI OSIVEM						DROBNÝ VŘÍDEK NA SLIZNICI / MPZ ALBÁNIE				
BEZVADNÍ									ROSTLINNÝ ORNAMENT V ARCHITEK-TUŘE	ZNAČKA ELEKTRO-NIKY
	NEŽÁDOUCÍ ROSTLINY	GHANSKÉ SÍDLO / RÁDIO			ZTRÁCET SRST / PODNIK V CHEBU					
GUMY						ANGL. BOROVICE / VÁNOČNÍ RYBA				
PŘIROZENÉ NAHRO-MADĚNÍ SUROVINY								VIETNAM. VÁHOVÁ JEDNOTKA / TÝKAJÍCÍ SE LODI		
INICIÁLY ZÁTOPKA			TEXTILNÍ DĚLNÍK / JORDÁNSKÉ SÍDLO							
VIDEO-SYSTÉM				ANDRADIT / BIBLICKÁ POSTAVA						SPZ TEPLIC
SLOVINSKÁ ZNAČKA LYŽÍ					PŘIVÁDĚT NA SVĚT / KÓD KOREJSKÉ REP.					
LOBUS						NASEČENÉ OBILÍ OVÁZANÉ POVŘÍSLEM				
ŽIDOVSKÉ DÍVČÍ JMÉNO						EGYPT. ZÁLIV				

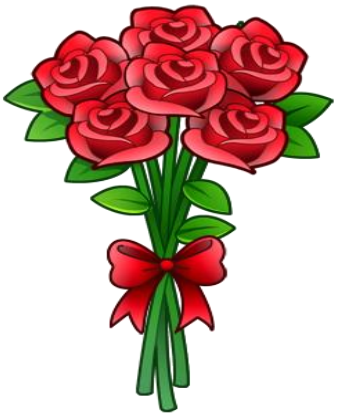
Pro zasmání…

Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

- **"Dobrý den, pane řidiči, silniční kontrola. Kartičku máte, body sbíráte?"**
- **Moje předsevzetí pro tento rok: 1. Dát pozor na překlepy. 2. Zhebnout do plavek.**
- **Silničáři: všechny silnice na jihu Moravy jsou sjízdné, doporučujeme vosk Swix V55 červený.**
- **Taky mi někdo mohl říct, že usmiřovací sex má být s tou samou holkou, se kterou jsme se pohádali..**
- **"Chci být milionářem, tak jako moji rodiče." - "Cože? Tvoji rodiče jsou milionáři?" "Ne, ale celý život chtěli být."**
- **Nikdo nepotřebuje dovolenou víc, než ten,kdo se z ní právě vrátil.**
- **"V kolika si myslíš, že se má začínat se sexem?" - "Podle mě ve dvou."**
- **Koupil jsem himalájskou sůl. Píšou, že vznikla před 250 mil. let hluboko pod zemí. A taky "spotřebujte do 3/2017".To ji vykopali jen tak tak.**
- **Ženy to nemají lehké. Nemají co na sebe a hlavně to všechno nemají kam dát.**
- **"V Česku se ukradne dvacet kol denně a to jasně svědčí o tom, že zájem o sport v Česku je.."**
- **"Vegetarián" - indiánský výraz pro neschopného lovce.**
- **"9 z 10 kaprů doporučuje pstruha."**
- **"Když mě uvidíte běžet, snažte se mě předběhnout!" - nejmenovaný pyrotechnik.**
- **"Asi půjdu do armády, ženský prý berou na mužský v uniformě." - "To není uniformou. To je tím, že vědí, že posloucháš rozkazy a jíš blafy."**

V květnu oslaví své narozeniny:

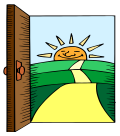
pan Kříž Josef
paní Skálová Marie
pan Suchánek Miroslav
pan Přepechal Jiří
paní Řezáčová Bohumila
paní Baštářová Marie
paní Josifová Libuše
paní Kuchaříková Jarmila
pan Čech Karel
pan Stloukal Zdeněk, MUDr.



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

Vítáme nové obyvatele:

paní Boudnou Věru
pana Bartla Eduarda, Ing.
pana Krejčího Lubomíra



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustily
paní Dokulilová Miluše
paní Harmanovská Zdeňka
paní Vrbková Božena

V květnu oslaví své narozeniny:

paní Blahová Ludmila
paní Felklová Melanie
paní Nováková Jana
paní Pacnerová Helena
paní Tvrdá Božena
paní Věžníková Anděla

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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila

Paní Francová Marie

cccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccccc

- Když jsem byl malý, byl jsem namyšlený... Ale teď už nemám chybu.

- Nevadí, že něco dělám pomalu, protože to možná dělám špatně.

- Co uděláš, když zákonem chráněné zvíře žere zákonem chráněnou rostlinu?

- Dlouho jsme se té anekdotě pana šéfa smáli, než jsme pochopili, že jde o pracovní úkol.

- Rozdělovat restauraci na kuřáckou a nekuřáckou část je jako rozdělit bazén na strany "smí se močit a nesmí se močit".

- Dokud žiješ, uč se! Nečekej, že moudrost s sebou přinese stáří.

- Pamatuj, že i ta nejtěžší hodina ve tvém životě, má jen 60 minut.

- Neučte se z vlastních chyb, učte se z chyb druhých.

- Chceš -li dostat chytrou odpověď, musíš položit chytrou otázku.

- V potížích statečnost roste.

- Základem úspěchu je vybrat si pravý čas. Přijít s něčím moc brzo, je stejně špatné, jako přijít moc pozdě.

Koutkova - Kubešova

SENIORSKÝ KOUTEK
Vydává:
Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč, 674 01