

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 1

LEDEN 2018

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Kdo vymyslel...

Zdraví

Znamé osobnosti

Přečetli jsme za vás...

Fotografie z akcí

Rekordy ...

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Křížovky

Kronika

Citáty



Pavel Burdych – housle, Zuzana Berešová – digitální klavír

- **Kavárnička** – **18. 1. od 14.30 hod.** v atriu - oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci lednu – hudba Víceňanka



[illegible]

DpS Kubešova

Mše svatá v měsíci listopadu

v úterý 7.11. a 21.11. ve 14.15 hod.

ve společenské místnosti ve druhém patře

slouží římskokatolický kněz Václav Kříž



[illegible][illegible]

- Připravujeme v měsíci LEDNU...***

[illegible]

- 

***Mše svatá v měsíci lednu
v úterý 2.1. a 16.1. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž***

Deník doručí Vánoční přání

Ve vídeňské katedrále svatého Štěpána, jejíž kořeny sahají do 12. století je umístěna dřevěná schránka, do níž přichozí lidé vhodí své napsané přání či prosbu a to v jakémkoliv jazyce.

Ještě v předvánoční dobu přišly od čtenářů stovky přání a proseb, které redakce doručila přímo do katedrály.

Při bohoslužbách pak církevní autorita každé přání přečte a symbolicky mu požehná. Tuto činnost splnil v minulých dnech i můj syn s rodinou.

Některá přání a prosby

Chtěl bych všem lidem popřát svět bez politiků a korupce, žízně a hladu.

Karel

Přeji si, abychom nejen na Vánoce, ale i potom, byli zdraví, aby Ježíšek přiletěl hlavně k nám, dětem, které jsou samy a nemají rodiče.

Děkuji Anežka

Byla bych ráda, aby se všichni lidé chovali k sobě hezky a s láskou, stejně tak i ke zvířátkům a přírodě.

Sofie

Přála bych si, aby můj přítel byl stále tak hodný, milý a pozorný jako dosud.

Marie

Přeji si, aby potravinové řetězce neplýtvaly jídlem, aby neprodávaly shnilé ovoce a zeleninu za plnou cenu.

Karla

Přeji si zachování naší krásné planety, abychom ji neubližovaly, nezatěžovaly a chovaly se k ní jako k našemu domovu. Chci, aby na ní i naši potomci mohli spokojeně žít. Všem známým i neznámým přeji lásku a spokojenost.

Hela

Přeji všem lidem zdraví, klid v duši, mír a aby moje dcera už konečně dostala rozum.

Stanislava

Všechna Vaše přání zaslaná do redakce budou dovezena do katedrály sv. Štěpána ve Vídni.

příspěvek poskytl pan Škorpík, čerpáno z Třebíčského deníku: martin.nevyjel@denik.cz.

Zdroj: https://slovacky.denik.cz/zpravy_region/prectete-si-prani-ctenaru-deniku-splni-se-20171224.html

Zimní pohádka

Ta mrazivá krutá zima,
ta zebe až za ušima.
Všechny stromy namrzají,
do jiní se oblékají.

Zamrznou rybníky i říčky,
na bruslích už první krůčky,
napadne nám také sníh,
budem jezdit na saních.

A tak vedle koulovačky,
užijem si i klouzačky.

Verše chudých důchodců

Jak to teď známe z televize,
ráj na zemi to je naše vize,
z vývoje u nás jsou lidé zklamáni,
hledají na nebi světla znamení.

Obavy z budoucnosti lidé tuší,
je třeba více klidu v naší duši,
není nutně dávat život v sázku,
lépe je mít zdraví, klid a lásku.

Všechno dočasu však hbitě,
pomalu a jistě najdu si Tě.
Zlu řekl básník čas,
a vládu klidu nastolím tu zas!

Josef Kříž
Ill. patro

Začíná další rok, člověku připadá, že se leta rozutíkávají jako korálky v trávě, těžko je zachytit, posbírat, přidržet. To, co nám nadcházejících 365 dní přinese, ovlivnit nemůžeme, budou dny veselé i mrzuté, naplněné radostí, ale i smutkem, čínorodé, ale i ubíjející, tak jak to život přináší.

Moje babička vždycky říkala: **nikdy není tak zle, aby nemohlo být hůř.**

Časem zjistíte, že když netlačíte na pilu a necháte věci plout, dříve nebo později se najednou řešení najde. A čím víc se o něco snažíte, tlačíte a jdete proti proudu, tím víc jste unaveni a nevidíte to, co je zjevné.

A tak vám všem přeji malé dítě v sobě, raráška, který se dokáže bezprostředně rozesmát, i když je mu těžko. Hýčkejte si ho a naslouchejte mu. A neberte život vážně. Jsme tady jen na chvíli, se spoustou věcí nic nezmůžeme, nemá smysl trápit se a užírat. Ať vás úsměvy kráslí a prozáří život nejen vám.

A close-up photograph of a baby laughing heartily. The baby's eyes are squeezed shut, and their mouth is wide open, revealing small, emerging teeth. The baby's face is flushed with a healthy pink color. The background is a soft, out-of-focus blur of green and yellow, suggesting an outdoor setting. The overall mood is joyful and carefree.

Kdo vymyslel ...

Neustále kráčíme do budoucnosti a rok co rok vymýšlí chytrí lidé chytrá nová udělátka. Tahle byla v minulém roce ta nejlepší.

Cyklistická helma, která se dá složit

Jmenuje se MORPHER

Jeff Woolf měl nepříjemnou nehodu na kole, při které by nejspíše zemřel, pokud by na hlavě neměl helmu. Proč tedy tolik cyklistů helmy nenosí? Na otázku si odpověděl sám – je nepohodlné neskladné helmy s sebou nosit. A tak vymyslel Morpher, cyklistickou helmu, která poskytuje stejnou ochranu jako jiné helmy, ale je možné ji složit do batohu nebo obalu od notebooku.

Autor přileb už rozeslal první várku lidem, kteří mu přispěli přes server Indiegogo na výrobu a brzy by se měly další helmy objevit v obchodech.



Boty, které se samy zavazují

Jmenují se Nike Hyperadapt 1.0, stojí 18 500 Kč

Pamatujete si na ty samozavazovací boty z Návratu do budoucnosti? Tak už jsou každodenní realitou, jen si za ně trochu připlatíte. Stačí zastrčit nohu do boty a sama se utáhne podle tvaru vaší nohy.

Když pak chcete z boty vyklouznout, zmáčknete malé tlačítko. Boty musíte čas od času nabíjet, ale na jedno nabití vydrží zhruba dva týdny.

Není to jen machrovinka – vrcholoví sportovci nemusí řešit tkaničky při výkonech, bota je dar z nebes také pro postižené, kteří mají problém se zavazováním obuvi.



Kdo vymyslel ...

Marihuana, která by mohla nahradit prášky



**Targeted formulas.
Precise dosage.**

The first complete solution in cannabis.



Jmenuje se Hmbldt Vape Pens
a stojí 2600 Kč

Spousta lidí si pokoutně kupuje marihuanu, aby léčili problémy jako nespavost nebo bolesti hlavy. Není nějaký snazší způsob? Je a vymyslela ho kalifornská společnost Hmbldt.

Ta představila vaporizéry, v podstatě elektronické cigarety, které vám do těla vpravují marihuanový olej, jenž byl chemicky vytvořen. Existuje

několik druhů oleje – některé vás uklidní, jiné vás uspí, jiné snižují bolest. Bohužel, vaporizér se zatím může prodávat pouze v Kalifornii.

Naprosto ultimátní budík

Jmenuje se Hello Sense
a stojí 3900 Kč

Budík, ta věc, kterou všichni nenávidíme, může mít i další, velmi pozitivní funkce. Může například zlepšit váš spánek. Přesně to dělá Hello Sense, který vás nejenže probudí, ale na dálku i změní teplotu v pokoji, vlhkost vzduchu, světlo nebo kvalitu vzduchu.



Také monitoruje vaše spánkové cykly a probudí vás až v momentě, kdy se při probuzení nebudete cítit příliš ospalí. Nejde prostě o obyčejný budík. Vznikla více než stovka různých prototypů, než vytvořili tenhle dokonalý výrobek.

Kdo vymyslel ...

Sladké brambory, které mohou zachránit životy

V subsaharské Africe ovlivňuje nedostatek vitamínu A více než 43 milionů dětí ve věku méně než 6 let. To u nich může způsobit slepotu, malárii a další hrůzné věci. Není příliš efektivní poskytovat zemím prášky a tak přišli výzkumníci z HarvestPlus a CIP s lepším řešením – speciálními sladkými bramborami.

Klíčem je spojit lokální brambory s jejich verzí, která má hodně vitamínu A. Speciálně vyšlechtěná odrůda navíc vydrží delší dobu bez deště a je velmi odolná proti virům. V minulém roce tvůrci vyhráli Food Price, protože brambory už nyní skutečně pomáhají lidem.



Kdo vymyslel ...

Elektrické auto, které je určené pro všechny

Jmenuje se Chevrolet Bolt a stojí 770 000 Kč.

Když si budete chtít koupit elektrické auto, asi narazíte na dva problémy. Prvním je, že jsou všechna elektrická auta nesmírně drahá (za Tesla Model S dáte téměř 2 miliony korun) nebo nedojedou příliš daleko (Nissan Leaf na nabití zvládne jen 160 kilometrů). General Motors se rozhodli to změnit s Chevrolet Bolt.

Ten na nabití ujede 320 kilometrů a má relativně nízkou cenu. Předpokládá se, že by se v tomto roce mohlo prodat až 80 tisíc těchto elektrických automobilů, což by zvýšilo trh s elektroauty o 60 procent.



Umělá slinivka břišní

Jmenuje se Minimed 670g a stojí 20 600 Kč

Aby lidé s cukrovkou mohli žít zdravý, plnohodnotný život, musí si neustále kontrolovat hladinu cukru v krvi a korigovat ji. Společnost Medtronic se ale rozhodla, že vytvoří přístroj, který tohle všechno bude hlídat za vás.

MiniMed 670G se jinak nazývá „umělá slinivka“ a ve vývoji je už léta, ale teprve minulý rok byla v Americe schválena k zdravotnímu používání. Přístroj každých pět minut měří hladinu cukru v krvi a aplikuje insulin, pokud je třeba.



Černý zázrak: proti infarktu, mrtvici i vysokému tlaku



Vstali jste, ještě nemáte ani pořádně rozlepené oči, ale už mačkáte tlačítko u kávovaru. Bez svého ranního šálku totiž nefungujete. Co to ale zkusit trochu jinak? Stejně jako káva vám energii dodá i kvalitní černý čaj. A nejenom energii, má spoustu dalších benefitů.

Zkusíte to jednou, pak podruhé, postupně si začnete černý čaj dávat místo kávy alespoň dvakrát týdně, pak možná ještě častěji. Na kávě není při přiměřené konzumaci nic špatného, ale pro pestrost je fajn ji občas vynechat. A místo ní si dát šálek černého čaje, který může být vašemu tělu více než prospěšný.

V první řadě je ale dobré si říct, že všechny černé čaje nejsou stejné. Skutečně je rozdíl mezi čajovou drtí v sáčkích, které koupíte v každém supermarketu, a mezi celými čajovými lístky v kvalitním balení.

Pokud si chcete dopřát alespoň průměrnou kvalitu, kupujte alespoň jakýkoli sypaný černý čaj. Ti, co chtějí ještě něco lepšího, měli by si zajít do obchodů, kde čaje dobře skladují. Velké skleněné nádoby, které bývají v některých řetězcových čajových obchodech, nejsou úplně to nejlepší. Dózy se často otevírají a čaje tak bývají až příliš v kontaktu s okolním vzduchem. Čaje zvětrávají a částečně ztrácejí svou jedinečnou chuť a vůni. Lepší jsou specializované obchody nebo čajovny, které čaje skladují v malých dobře těsnících nádobách.



Sypaný čaj je vždycky lepší než drť z levných sáčků

1. Snižuje krevní tlak

2. Působí proti mrtvici a infarktu

3. Udržuje zdravá ústa

4. Zmenší riziko cukrovky

Řeční vědci z Harokopio University zkoumali starší lidi žijící na středomořských ostrovech, kteří dlouhodobě konzumovali černý čaj na mírné úrovni. To znamená, že si dali třeba jen jeden nebo dva šálky za den. Zjistili, že tito lidé měli o 70 % nižší riziko rozvoje cukrovky 2. typu, což je civilizační choroba. Je sice jasné, že o tak

5. Je plný antioxidantů

A clear glass teapot is pouring a golden-brown liquid into a matching glass cup. The cup contains a tea bag and is filled with the same liquid, with many small bubbles visible. A single green leaf is placed next to the cup on a white surface.

Osobnosti

Magdalena Dobromila Rettigová je autorkou asi nejznámější české knihy o vaření s výmluvným názvem „Domácí kuchařka, čili snadno pochopitelné a prozkoumané poučení, kterak se masité i postní pokrmy všeho druhu nejchutnějším způsobem vaří, pekou i zadělávají“. Tato kuchařka vyšla za autorčina života ještě čtyřikrát a následně vycházela dalších sto let.



Původem pochází paní Magdalena z Německa a až do svých osmnácti let neuměla česky. V Litomyšli strávila Rettigová poslední část svého života. Je autorkou řady literárních děl, divadelních her, krátkých próz a básní. Přes její tvůrčí aktivitu si ji však nadále spojujeme s její proslulou Domácí kuchařkou. Konečně její sepsání sama zdůvodnila takto: "...až potud více lidu se shání po dobrém chutném obědě než po nejkrásnější básni...". Nezbyvá než ochutnat trochu poezie od Magdaleny Dobromily Rettigové.

„Polívka je základ každé větší i menší hostiny. Dobrý znatel soudí dle polívky na celý oběd; každá kuchařka musí tedy býti toho bedlivá, aby jak náleží chutné polívky připraviti uměla“.

Životní příběh M. D. Rettigové

Magdalena Dobromila Rettigová, dívčím jménem Artmannová, (1785, Všeradice – 1845, Litomyšl) byla českou buditelkou a spisovatelkou, autorkou kuchařek, básní, divadelních her a krátkých próz. Dodnes je známa především jako autorka knihy Domácí kuchařka.

Její dětství nebylo příliš šťastné, poznamenalo jej především úmrtí otce, purkrabího na Všeradickém panství, po kterém se Rettigová odstěhovala s matkou ke své tetě do Prahy. Zde se musela již od osmi let starat o domácnost a pomáhat matce vydělávat na živobytí. Matka ji vyučovala sama - německy. Do svých osmnácti let proto neuměla česky, ale díky manželství s českým buditelem a spisovatelem J. A. S. Rettigem, do něhož vstoupila roku 1808, se z ní stala vlastenecky orientovaná buditelka. Rettig zastával jako právník funkci radního v několika městech, zejména ve východních Čechách. Rettigová s ním tak pobývala v Přelouči, Ústí nad Orlicí, Rychnově nad Kněžnou a posledních 11 let v Litomyšli. Věnovala se zde zejména výchově dívek. Ve svých kurzech je učila vaření a domácím pracím, půjčovala jim české knihy a předčítala jim z nich. Angažovala se ale i jinak. V Ústí měla na starosti českou knihovnu, v Litomyšli

prosadila vyčištění studánky a stavbu altánu, pořádala sezení, na nichž se recitovaly české básně. Stála u všech významných kulturních akcí a referovala o nich jako dopisovatelka časopisu Květy. Osobně se setkala s Palackým a Jungmannem, s mnoha vlastenci vedla korespondenci. Výhradním vydavatelem jejích děl a jejím přítelem byl též Jan Hostivít František Pospíšil, královéhradecký knihtiskař a nakladatel.

Jako spisovatelka byla Rettigová velmi plodná, napsala několik desítek drobnějších i rozsáhlejších děl. Pod vlivem svého muže a přátel se odhodlala psát a publikovat česky. Nejprve uveřejňovala drobné prozaické i veršované práce v časopisech Dobroslav, Čechoslav, Poutník slovanský a almanaších Milozor a Milina. Postupně vydala několik knih povídek pro mládež, které byly určeny především dospívajícím dívkám, později se věnovala literatuře prakticky zaměřené. Její tvorba nikdy nedosáhla velkých uměleckých kvalit. Přesto má Rettigová velký význam na šíření národního vědomí v ženském měšťanském prostředí. S pomocí svých knih mezi ženami cíleně rozšiřovala český jazyk.

Z díla Rettigové je dnes nejznámější její Domácí kuchařka vydaná roku 1826. Tato kniha vycházela v mnoha vydáních více než sto let.

Vaříme s M. D. Rettigovou

HNĚDÁ SILNÁ POLÍVKA (PRO 6 OSOB)

Dej na rendlík kus másla, dvě na koláčky rozkrájené cibule, jeden celer, dva kořeny petružele, dvě mrkve, jednu kapustu, všecko rozkrájené, potom rozkrájej na kousky půl kila (1 libra celní nebo 28 lotů vídeňských) hovězího, půl kila libového skopového a čtvrt kila uzeného masa, vlož je s rozličnými zbytky od drůbeže na tu zeleninu a nech to až do hněda dusit; musíš však bedlivě dohlížet a častěji tím zamíchat, aby se to nepřipálilo; pak to dej do hrnku, nalej na to 3 nebo 3 a 1/2 litru hovězí polívky a nech to ještě asi hodinu vařit; potom polívku proced', ulej ji do misky na smažené, na nudličky rozkrajené žemličky a nes ji na stůl.

TAKNAZVANÝ KULASCHFLEISCH (PRO 6 OSOB)

Pokrájej pro 6 osob nejméně půldruhé neb dvě libry masa hovězího, buď z taknazvané svíčkové pečeně, nebo ze spodního šálu, na malé kostky, dej na rendlík kousek másla, na dvě libry asi tři loty, pak dvě drobně pokrájené cibule a drobně pokrájený petruželový kořínek, nech to spěšně dusit; kdyby to tuze vysmáhlo, podlej trochu hovězí polívkou nebo také vodou, osol to patřičně, dej trochu majoránky a trochu tureckého pepře (Paprica) nebo jen jiného pepře k tomu, věnec okolo, když ho na mísu dáš, udělej ze zemčat. Tento Kulaschfleisch se i z telecího i skopového masa dělat může.

Dýňová semínka a zdraví – pro zdravé mlsání



Dýňová semínka jsou bohatá na zinek, což je přirozená ochrana před osteoporózou.

Hledáte zdravou náhradu například chipsů? Máme pro vás dobrou zprávu, je tu ta nejlepší možnost slaného a zdravého mlsání. **Dýňová jadérka jsou dva v jednom – dobrá chuť a zdravotně pozitivní účinky na organismus.** Tato pozitiva se týkají dýňových semínek, které nejsou solené!

Dýňová jadérka jsou zdravá, mají nižší energetickou hodnotu jak chipsy nebo jiné slané pamlsky a podporují celé tělo k lepšímu zdraví. Ti, co potřebují zhubnout si také přijdou na své. **Dýňová semínka podporují zdravé hubnutí, odvodnění organismu, doplnění správného tuku, odstranění špatného cholesterolu a pročistí vám celé tělo od škodlivých látek.** Některá dýňová jadérka se i solí či praží, ale tyto již nejsou tolik zdravotně pozitivní, jako ty syrové. Nadbytek soli v organismu je nezdravý, protože na sebe buňky vážou více vody ...

Co obsahují dýňová jadérka (semínka) – účinné látky
Voda, bílkoviny, tuk, sacharidy, železo, vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, zinek, mangan, měď, omega 3 a omega 6 mastné nenasycené kyseliny, vitaminy A, B, C, kyselina pantotenová a kyselina listová.

Dýňová jadérka (semínka) – účinky na zdraví

- Ochrana buněk před rakovinným bujením a působením volných radikálů
- Prevence rakoviny
- Detoxikační účinky
- **Antiseptické účinky – protizánětlivé**
- Snižují vysoký krevní tlak
- **Snižují vysoký cholesterol**
- Prevence kardiovaskulárních onemocnění
- **Doplňují dobrý tuk do organismu**
- Močopudný účinek – odvodňuje nadbytečnou vodu
- Pročišťují ledviny a močové cesty
- Zlepšuje trávení – podporuje tvorbu žaludečních šťáv
- **Podporují pravidelné vyprazdňování**
- Přírodní antidepresivum – zlepšuje náladu
- **Udržuje zdravý nervový systém**

Dýňová semena obsahují látky, nazývané *cucurbitacein*, bránící v transformaci hormonu testosteronu do formy dihydrotestosteronu. Ten má na svědomí, že buňky prostaty rostou, čímž zapříčiňuje její nežádoucí zvětšení.

Prospěšné množství dýňových semínek

Doporučená denní dávka je 25 až 50 gramů, což představuje asi hrst syrových dýňových semínek dvakrát denně. Nejlépe uděláte, když si dáte syrová a nesolená semínka, ačkoli vám budou pražená a solená pravděpodobně chutnat víc. Odolejte :)

Super je i dýňový olej

Pokud na dýňová semena chuť nemáte, sáhněte po dýňovém oleji. **Dejte si však záležet na tom, abyste si vybrali kvalitní produkt. Jen takový si zachovává zdraví prospěšné látky.** Používá se ve studené kuchyni na dochucení salátů, dresinků, pomazánek či omáček.

Dýňová semínka a dobrá nálada

Dýňová semínka jsou jedním z nejbohatších zdrojů aminokyseliny tryptofan, která má výrazný vliv na hladinu serotoninu. Je to hormon štěstí, a tedy příznivě ovlivňuje náladu. Nezapomínejte, že tepelné zpracování působí na aminokyselinu tryptofan nepříznivě.

Prevence proti chřipce

Dýňová semínko je bohaté na cucurbitaciny, zinek, hořčík, fosfor, mangan, měď, vápník, železo, vitaminy A, B, D, E, na aminokyseliny a esenciální mastné kyseliny omega 3 a 6. Zinek je důležitý pro správnou produkci hormonů a má také antioxidační a protizánětlivé vlastnosti. Vitaminy skupiny B – B17 mají protinádorové účinky a slouží i jako prevence proti chřipce. **Dýňová semena dále pomáhají při žaludečních potížích a problémech s ledvinami i s měchýřem, revmatu a kardiovaskulárních onemocněních.**

Dýňová semínka a TOP 12 pozitivních vlastností

1. **Obsahují velké množství minerálů, včetně fosforu, hořčíku, manganu, železa a mědi.**
2. Obsahují fytoosteroly, sloučeniny, u kterých bylo prokázáno, že dokážou snížit hladinu cholesterolu.
3. Obsahují L – tryptofan, který zlepšuje spánek a předchází depresím.
4. Jsou bohaté na zinek, což je přirozená ochrana před osteoporózou.
5. **Jsou dobrým zdrojem vitaminu E, obsahují asi 35,10 mg tokoferolu na 100 g.**
6. Jsou vynikajícím zdrojem vitaminů skupiny B (thiamin, riboflavin, niacin, kyselina pantotenová, vitamin B – 6, pyridoxin a foláty).
7. **Obsahují kvalitní bílkoviny. 100 g semen poskytne 30 g bílkovin.**
8. Zabraňují utváření ledvinových kamenů.
9. Redukují zánět při artritidě bez vedlejších účinků protizánětlivých léků.
10. Patří mezi přírodní léky proti různým parazitům a tasemnicím.
11. **Jsou dobré pro zdraví prostaty! Olej z dýňových semínek zmírňuje ztížené močení při zvětšené prostatě.**
12. V době puberty působí blahodárně proti akné a zlepšují kvalitu vlasů i nehtů.

Tipy na konzumaci dýňových semínek

Uvařte je nebo upražte

Semínka z dýně olejné, což je odrůda s tmavě zelenými semínky bez dřevnatých slupek, namočte na čtyřadvacet hodin do slaného nálevu, pak scedte a nechte uschnout. Semínka z jiných typů tykve povařte deset minut (na litr vody dejte dvě lžíce soli a dva šálky semínek). Usušte je, promíchejte s olivovým olejem a rozetřete na pečící papír. Troubu rozpalte na 150 °C a pečte cca 30 minut, dokud semínka nabudou zlatou barvu. Nezapomeňte je každých deset minut promíchat.

Ostré s karamellem

Dýňová semínka upravená na sladko patří mezi neobvyklé, ale velmi originální recepty, kterými můžete návštěvu příjemně překvapit. V míse smíchejte tři lžíce krupicového cukru, čtvrt lžičky soli, mletého kmínu, skořice, sušeného zázvoru ak tomu špetku chilli. Na pánvi rozpalte jednu a půl lžíce oleje, přidejte semínka z jedné dýně spolu se dvěma lžícemi cukru. Míchejte, dokud nezačne cukr karamelizovat. Pak vše dejte do porcelánové misky s kořením a míchejte dokud směs nevychladne.

Lepší než chipsy

Dýňová semínka můžete také přidávat do krémových polévek místo upražených krutonů, nebo salátů z rukoly, čerstvého baby špenátu a dalších druhů hlávkových salátů. Můžete nimi i zajímavě zpestřit mleté maso na přípravu karbanátků apod., upražená jsou zase skvělou zdravou alternativou různých chipsů.



Mikuláš









S výrobky zhotovenými v klubech ručních prací jsme uspěli na jarmarku v Třebíči i v Jihlavě



Canisterapie



Pleteme košíky na zakázku, adventní věnce na ukázkou .



Zdobíme smrk ze Smrku. Pětimetrový strom bude zdobit naše atrium do Tří králů a možná i déle.



Zdobení stromečku ve 2. patře



Zdobení stromečku ve 3. patře



Bleší trh



Děti z mateřské školky Palackého



Harfa : paní Anna Kolaříková. Viola: paní Eva Kotrbová



Beseda s vedením domova ve 3. patře



Beseda s vedením domova ve 2. patře



Pečeme si vánoční cukroví podle našich nejoblíbenějších receptů.



Pěvecký sbor z Rokytnice nad Rokytnou



Kavárnička s paní Fialovou a s panem Švarcem. Oslava narozenin obyvatel narozených v prosinci.



Navštívili nás dobrovolníci



Setkání se starostou Třebíče



Děti ze Základní školy Kpt. Jaroše



Předvánoční posezení u punče



Československé komorní duo
Pavel Burdych – housle, Zuzana Berešová – digitální klavír



Splněná přání ☺

Televize pro paní Annu Vyskočilovou



Dechová kapela LUČANKA pro paní Boženu Vondrákovou





Prosinec se nesl zcela v duchu vánoc, zdobilo se, uklízelo







Pro radost si každý sám vyrobil vánoční výzdobu na pokoj







A protože byli všichni hodní, přišel jen jeden čert, zato dva andělé





Radost nám přinesly děti MŠ „SVĚTLO“





Ze zařazení do projektu „Ježíškova vnoučata“ měli všichni obdarovaní obrovskou radost. Kromě dárků přišla i cituplná přání a dopisy.





Děti z MŠ Demlova předvedly pohádku a rozdaly vlastnoručně vyrobená přáníčka pro všechny klienty.





Klientům přišli popřát i pan starosta a místostarosta Třebíče



A pěvecký soubor ROSA nám všem pohladil srdíčka



Děti ZŠ T. G. Masaryka nám přišly zazpívat a zatančit pod vedením paní Prokešové. Poté spolu s klienty vyráběly svíčky na stoly. A rozdaly spoustu dáreků a přání.



Marie a Jaroslav
Václavkovi
z Rokytnice
nad Rokytnou
jsou rodiče čtyř
dcer a ke dni
registrace rekordu
se dočkali
narození již 18
vnoučat (8 vnuků
a 10 vnuček) a 20
pravnoučat (10
dívek a 10



chlapců). Babička a prababička Marie Václavková, roz. Kloudová, se narodila 30. 9. 1940 v Heralticích, pracovala v JZD a později v lahůdkářské výrobě. Dědeček a pradědeček Jaroslav Václavek se narodil 3. 3. 1930 v Rokytnici nad Rokytnou, strávil 4 roky v jáchymovských uranových dolech jako politický vězeň, jinak pracoval po celý život v JZD jako skladník.

Tato neobvyklá skutečnost byla zaregistrována do České databanky rekordů Agentury Dobrý den, spravující Muzeum rekordů a kuriozit Pelhřimov, dne 19. prosince 2016.



Matka 10 dětí a babička 46 vnoučat!



OBEC S NEJMENŠÍM POČTEM OBYVATEL V ČR

A small, single-story house with a red-tiled roof and light-colored walls, situated in a rural setting with trees and a clear blue sky. The house has a gabled roof and a small chimney. There is a window with a dark frame and a dark door. A small wooden bench is visible in the foreground on the right. The house is surrounded by green grass and trees.

Dle informací statistického úřadu bylo ve Vysoké Lhotě v roce 2011 již pouze 21 domů.

Měsíc splněných přání - JEŽÍŠKOVA VNOUČATA

Měsíc prosinec jsme v domově měli nabitý různými kulturními akcemi. Konalo se mikulášské vystoupení žáků z MŠ Palackého, zahrály kytary žáků ze ZŠ Rudíkov, uspořádali jsme vánoční varhanní a houslový koncert. Mimo jiné se plnila přání od Ježíškových vnoučat. Projekt Ježíškova vnoučata vznikl, jak sami autoři uvádějí, „na dvorku Českého rozhlasu v Jihlavě“. Iniciátorkou akce je novinářka Olga Štrejbalová, která si při jednom svém natáčení uvědomila, že opuštění lidé tvoří často až třetinu obyvatel domovů pro seniory. Někteří nedostali dárek roky a čas vánoc je pro ně spíše obdobím smutku než radosti. Náš domov se do tohoto projektu letos zapojil poprvé. Nevěděli jsme, co můžeme očekávat. Byli jsme však mile překvapeni, když se během několika málo dnů po zaregistrování a zapsání přání do seznamu, přihlásili první dárci. Jedním ze splněných přání bylo hudební vystoupení kapely Lučanka, která přijela zahrát na přání naší klientce paní Vondrákové. Pod taktovkou kapelníka Petra Vochyána zahrálo 10 hudebníků, které svým zpěvem doprovázela Andrea Bartušková a Václav Vácha. Ve skutečnosti byli obdarováni všichni zúčastnění. Byly to příjemné chvíle s písničkou, kdy si každý rád zanotoval a zazpíval známé tóny. Velice nás těší a jsme za to rádi, že se i dnes najdou lidé, kteří dokážou udělat něco pro druhé, aniž by očekávali vidinu zisku. Tímto jsou obdarovány obě dvě strany a každá si sebou odnáší příjemný pocit na duši.

Renata Krejčová



Pro zasmání...

Povídá zubní lékařka Karlíkovi: „Nemusíš ta ústa tolik otvírat.“
„Vždyť jste mi říkala, že musíte do úst s kleštičkami.“
„To musím, ale já zůstanu venku.“

V jedné knize přání a stížností byla poznámka:
"Jediné, co ve vašem hostinci bylo k sežrání, byla servírka."

Hospoda je prý místo, kde se savci občas mění v plazy...

V obchodě si slečna už přes hodinu zkouší džíny. Asi po hodině se ptá prodavačky: "Co říkáte těmhle, ty mi padnou nejlíp, ne?"
"Ano, odpoví prodavačka, v těch jste sem přišla."

Paní kárá pubertáka: „Chlapče, ty mluvíš tak sprostě, že mi z toho běhá mráz po zádech!"
Ten se jen usměje: „Vole, babi, kdybys slyšela mluvit mého fotra, tak zmrzneš!"

„Kampak jdeš, Románku?" ptá se maminka malého syna.
„Jdu si hrát ven."
„S těmi roztrhanými, špinavými kalhotami?" ptá se matička.
„Ne. S Davídkem z vedlejšího vchodu!"

Krokodýl říká rybáři, který marně čeká na úlovek: „Neberou? Tak se na to vybodni a pojď se vykoupat..."

Na policejní stanici zazvonil telefon.
„Pomoc, vloupala se k nám kočka!" byl slyšet zoufalý hlas.
„Ale paní, to snad nebude tak zlé," uklidňoval policista.
Jaká paní? Tady je papoušek!"

Na věšácích v předsíni zasedací síně francouzské vlády visel nápis:
„Určeno jen pro členy vlády!"
Jednoho dne tam kdosi připsal: „Ale mohou se zde věšet i kabáty."

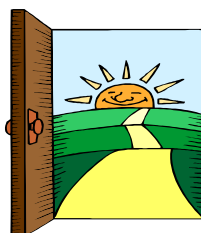
Přijde paní ke gynekologovi a říká:
"Pane doktore, já už sem to třetí týden nedostala."
A doktor odpoví:
"Ale já jsem vám nic neposílal."

paní Hamršmílová Helena
paní Marešová Štefania
paní Zerzová Anna
paní Kratochvílová Helena
pan Karbašová Vlastimila
paní Cejpková Marie
paní Sochnová Vlasta



Vítáme nové obyvatele:

paní Doubínková Vlasta
paní Handlířová Ludmila



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

pan Fiala Miroslav
paní Manová Marie



Paní Pacolová Klementina
Pan Borůvka Miloslav
Paní Vostalová Františka
Pan Mitaš Jan



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



