

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 19



Číslo 10

ŘÍJEN 2018

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

Uvnitř tohoto čísla:

*Ohlédnutí
Připravujeme
Příspěvky
Kdo vymyslel...
Zdraví
Přečetli jsme za vás...
Fotografie z akcí
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Křížovky
Kronika*



Ohlédnutí za zářím... DpS Koutkova

DpS Koutkova

[illegible]

- **Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)**
- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve škol. místnosti a na zahradě DpS
- **Odpolední KAVÁRNA** – každou středu posezení u kávy a zmrzliny
- **Exkurze** – Stráž, přednáška o jezdeckví, ukázky tréninku jezdeckého koně - **6. 9.**
- **U3V** – **5. 9.** Sluneční soustava a exoplanety – **zahájení U3V**
19. 9. Země, Mars a Venuše
- **Canisterapie** **10. a 24. 9. od 15.30 hod.**
- **Dobrovolníci** **13.9., v 15.15 hod.**
- **Důchody** **17. 9.** v kanceláři soc. pracovníc **od 10.00 hod.**
- **ŠAFÁŘANKA** -**21. 9., 13.30 hod.**
- **Beseda s pí. Valovou a pí. Dobešovou** – **25. 9. 14.30 hod.**
- **KAVÁRNIČKA** **18. 9. od 14.30 hod.** v atriu – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci září /hudba: p. Fialová & p. Švarc /

Připravujeme v měsíci říjnu

[illegible]

- **Výlety a vycházky po okolí na přání (dle počasí)**
- **Dopolední kluby** v hobby, atriu a školící místnosti
- **Odpolední KAVÁRNA** – posezení u kávy...
- **U3V** – **3. 10.** Geologie Země
17. 10. Africký kontinent
31. 10. Povrch planety Země
- **v 10.00 a ve 13.00 hod.** ve školící místnosti ve II. patře
- **Den otevřených dveří** – **8. 10. od 10.00 hod.**
- **Canisterapie** **17. 10. od 15.30 hod.** na pokojích a OZR
12. 10. v 9.30 hod. v atriu domova - p. Trojan
- **Bleší trh** – **9. – 11. 10. vždy od 10.00 hod.** ve školící místnosti ve II. patře
- **Dobrovolníci** **11.10., v 15.15 hod.**
- **Důchody** **15. 10. v kanceláři soc. pracovníc od 10.00 hod.**
- **KAVÁRNIČKA** **18. 10. od 14.30 hod. v atriu** – oslava všech obyvatel našeho domova, kteří se narodili v měsíci říjnu /hudba: p. Fialová & p. Švarc /

Mše Církve římsko – katolické
v sobotu 6. 10., 20. 10. ve 14.30 hod.
v kapli sv. Josefa v 1. patře



Ohlédnutí za ZÁŘÍM....

DpS Kubešova

[illegible]

- **Canisterapie** - vždy v pondělí
- **Cvičení pro radost**
- **Procvičování paměti**
- **Posezení na terase**
- **Procházky po okolí**
- **Důchody** - 17.9.
- **Vystoupení dětí ZŠ Světlo** – 7.9.
- **Filmové hodinky** - vždy ve středu
- **Petanque**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Tvořivé dílny**
- **Pečeme, vaříme**
- **Bleší trh** – 20.9.- 24.9.
- **Hudební vystoupení skupiny Šafářanka** – 21.9.

Kavárnička zrušena z provozních důvodů, všem zářijovým oslavencům se omlouváme a popřejeme na kavárničce 3.10.

Připravujeme v měsíci ŘÍJNU...

[illegible]

- **Canisterapie** - vždy v pondělí
- **Cvičení pro radost**
- **Procvičování paměti**
- **Filmové hodinky** - vždy ve středu
- **Tvořivé dílny**
- **Individuální činnosti imobilních klientů**
- **Kavárnička** – hrají Kmochácci, gratulace všem narozeným v září a říjnu, 3.10 v 14 hodin
- **Procházky po okolí**
- **Sportovní hry**
- **Bingo**
- **Soutěž v kuželkách na DpS Koutkova - 8.10.**
- **Harmonika s paní Jakubovou**
- **Důchody – 15.10.**
- **Kadeřnice – 23.10.**



**Mše svatá v měsíci říjnu 9.10 a 23.10. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
Slouží římskokatolický kněz **Václav Kríž****

Veliké poděkování všem, ať už to byl náš personál nebo příbuzní našich klientů, kteří pilně nosily různorodé věci na náš Bleší trh a zasloužili se tak o jeho pestrost a kvalitu. Děkujeme také všem, kteří se přišli podívat, koupili si něco pro radost a tím nás podpořili..



/pokračování/

Počátky školství nebyly lehké, ale touha mít svého učitele na vesnici byla natolik silná, že všechny překážky byly překonány snadněji. Učitel v té době byla osobnost schopná, která dovedla vštěpovat dětem zásady pro celý život. Mimo to jim předával základy sadařství, včelařství, rodinné výchovy a úctu ke všem pracovním činnostem.

Práce to byla náročná, zvláště když mívala ve třídě až 100 zvědavých, ale také neposedných dětí, pro které nezbývalo místo v lavicích. Učitel si uměl vždy poradit a udržet kázeň.

Škola byla zřízena ve zdejší obci roku 1788. K prvnímu vyučování došlo v tzv. „HOSPODĚ“. Učirna byla později přemístěna do I. poschodí z důvodu rušení vyučování z hluku vycházejícího z nálevny.

Tuto provizorní školu si prohlédli zástupci pěti obcí a z jednání vyšel zajímavý PROTOKOL, který obsahoval mimo jiné příškolení obcí, odměňování učitelů, platbu školného aj.

Zajímavé byly předpisy Císařského rozhodnutí, kde se uvádělo, že v každé obci, kde je fara, musí být škola a tam, kde není, může být zřízena s tím, že si bude obec učitele vydržovat sama.

Kodex morální zaručoval nemocnému, nebo méně způsobilému učiteli, že dostal k vlastní podpoře pomocníka,

V doporučení učiteli měl vychovávat k mravnosti, dobrotivosti, k úctě v Boha a žít s lidmi v lásce a svornosti, dbát na kázeň a krasopis. Každý žák musel sedět na svém místě, bez dovolení nesměl vstávat nebo opustit místo. Do školy nesměl nosit jídlo, pití, hračky, hole, biče a navzájem si vyměňovat věci.

Protože i tato budova byla časem zcela nevyhovující, bylo přistoupeno k výstavbě druhé školní budovy.

Výstavba byla dokončena za pouhých 13 měsíců a její otevření s velkou slávou pak 14. září 1930. Byl to velký svátek pro celou obec a široké okolí.

E. Škorpík
II.patro

Návštěva hradu

Při návštěvě syna jsme se rozhodovali kam na výlet. Byla vybrána Jižní Morava na nějaký hrad, byl to Bítov.

První písemná zmínka o Bítově pochází ze Zakládací listiny kapituly ve Staré Boleslavi datované k roku 1046. Jádrem listiny dovoluje předpoklad, že hrad Bítov byl založen knížetem Břetislavem.

Na zásah Marie Terezie se hrad dostává do rukou hraběte Dauna roku 1755. Daunové patřili ke starobylým rodům původem z porýnského městečka Daunu. Největší společenský vzestup prožili v době třicetileté války, kdy byli především za vojenské služby povýšeni do hraběcího stavu (1655). Polní maršál a císařův rádce Jan Antonín Daun získal inkolát (dnes občanství) v Čechách (1689), Uhrách i na Moravě. Jeden z jeho synů Jindřich Josef, jehož manželkou byla dcera Maxe hraběte z Vlašimi Marie Leopoldina, založil moravsko – rakouskou linii rodu. Sídlem této linie byl i Bítov. Stavebně prochází hrad dalším vývojem (1811). Na místě někdejší studny je zbudována kašna. Staví se severní křídlo s hradní kuchyní (1811). Na místě sýpky zřizují Daunové divadelní sál (1816), na severní straně pak empírovou kočárovnu s konírnou (1821 – 1822). Vznikají velké úpravy zahrad a lesoparku s výstavbou množství saletů (rotunda, studánka, jezírko lásky). Syn Františka – Jindřich (1836 – 1890) rozšiřuje hradní kostel s hrobkou (1845). Hrad prochází gotizujícími úpravami včetně interiérů paláce. Po jeho smrti, přes protesty Jindřichových bratrů Vladimíra a Otakara, prodává jeho vdova Antonie hraběnka Voračická z Bissingenu veškeré zařízení paláce (1890). Po Daunech dědí hrad Haugwitzové.

Posledním majitelem hradu (až do roku 1945) byl baron Julius Haas. Byl to velký milovník zvířat. Na hrad je velká sbírka vycpaných psů, ptáků i jiných živočichů. Prohlídka hradu byla velice zajímavá.

Výlet na hrad Bítov stál za to!!!

Josef Kříž
III. patro

Příběh našeho klienta se stal v padesátých letech.

Ve vesnici, kde se náš příběh odehrál, stál hostinec. Hospodský Bohoušek jej vybudoval těsně po válce z opuštěného statku. Zůstal zde po Němcích, kteří z něj na sklonku války uprchli. Bohoušek moc peněz neměl a tak se do budování pustil sám. Černé zdi vybílil, na hliněnou zem položil prkna a z okolních vybombardovaných a opuštěných domů si dovezl police, nádobí a různé tretky. Čeho si ale opravdu cenil, byl veliký obraz v otlučeném rámu, který vystrachal za trámy na jedné půdě. Nebyl vzácný, zřejmě dílo nějakého místního malíře. Ale byl na něm namalován krásný velký jelen s mohutným paroží. Obraz dostal své čestné místo na prostorné zdi proti vchodu a Bohoušek si jej každou chvíli zálibně prohlížel při čepování piva.

Jednou večer měl vypito víc než jindy. Celý večer poslouchal u stolu myslivce, jak se chvástají a chytl ho vztek. Pohár trpělivosti přetekl. Vztyčil se na své židli v plné šenkovně, zakymácel se a řekl: “Já vám ukážu, zastřelím toho největšího jelena, jakého jste kdy viděli.” Než se vůbec někdo na něco zmohl, napřáhl flintu a prásk. Střelil jelena na

Sypaly se z ní blyštivé penízky a drobné šperky, až jich byla na zemi pěkná hromádka. Oni si je tu totiž schovali Němci a při útěku si poklad nestačili vybrat. A tak Fanda nakonec trefil toho nejlepššího jelena a vypráví se o něm dodnes.

A detailed oil painting of a mature deer with large, velvet-covered antlers. The deer stands in a sun-dappled forest clearing, looking directly at the viewer. Sunlight filters through the dense green foliage in the background, creating a dramatic play of light and shadow. The painting is enclosed in a thick, dark wooden frame with a simple, elegant profile. In the bottom left corner of the painting, there is a small, handwritten signature.

9

Každý den jsme díky médiím
konfrontováni s těmito jevy.

Máte pocit, že nás se to netýká? Vzpomeňte si na nedávné zemětřesení na Karlovarsku, na orkán, který se před několika dny přehnal přes naši republiku a napáchal obrovské škody, na sucha, která nás postihla. Příroda se bouří a právem. Bere nám majetky, zdraví a co hůř i životy.

Spousta těch, kdo prožijí takovou tragédii, vstává ráno nic netušíce a chystá se prožít další „obyčejný“ den. Místo toho přijdou o domovy, zdraví a své nejbližší. Kdyby mohli vrátit čas do momentu, kdy ráno vstali, nespěchali by rychle za svými povinnostmi. Zastavili by se, aby se nadýchli čistého vzduchu, přivítali nový den plný krásných, obyčejných věcí, políbili by své blízké a řekli, mám tě rád, miluji tě, přelétli by pohledem místo, kde žijí, místo plné vzpomínek, fotografií a drobností, které jim připomínají uplynulá léta a pocítili vděčnost za dary, kterých se jim dostalo – rodina, přátelé, domov, nový klidný den.

Protože během chvíličky může být všechno jinak. A nemusí to být katastrofa ve velkém měřítku, může přijít neštěstí v podobě nehody, nemoci, ohně nebo čehokoli jiného, co nám brutálně zasáhne do života a všechno je najednou jinak, pryč jsou naše jistoty. A vy nestihnete říct to, co jste chtěli, obyčejné, mám tě rád..

Až ráno vstanete, berte den jako ten poslední. Nadechněte se krásného rána, pohlad'te a obejměte své blízké. Vždyť nevíte, zda se s nimi opět ve zdraví shledáte.

Svatava Zetzelmannová

Kdo vymyslel ...

Chléb a jeho historie

Pojďme se vydat na dlouhou, pestrou a inspirativní pekařskou pouť v proměnách staletí, seznámit se s pekařskými výrobky na stolech našich předků, zjistit, jakým způsobem se vyráběl a v průběhu roku proměňoval pekařský sortiment a jaké dobroty mistři pekaři či hospodyňky připravovali při slavnostních příležitostech a životních událostech.

1. Pohled na historii pekařů a vývoj jejich řemesla

Historie pekařských výrobků je dlouhá téměř jako lidstvo samo. Chléb a pečivo ve svých nejrůznějších podobách doprovázely člověka od nepaměti a sehrávaly velmi významnou roli nejen ve výživě obyvatelstva, ale i v její historii, hospodářství a kultuře. Zejména chléb, jako základní potravina ve výživě člověka, se jako dlouhá červená nit táhne od úsvitu lidstva od dob, kdy se na Zemi objevil první člověk moudry, Homo sapiens, a z lovce a sběrače se postupně stal zemědělec. Plánovitě pěstování rostlin vedlo ke komplexním sociálním proměnám a ke vzniku prvních civilizací. Objev chleba byl významnou událostí ve vývoji člověka jako druhu.



Význam chleba dokládá následující svědectví: Staří Sumerové chlebu přiřkli duši, v Mezopotámii se stal chléb součástí hieroglyfického znaku pro potravu, arabština používá pro pojmy chléb a život totéž slovo. Když Francouzi chtějí člověka pochválit, řeknou, že je „dobry jako chléb“. Důležitost chleba dokládá i starý slovanský zvyk, vítat hosta chlebem a soli.

V počátcích své existence pojídal člověk nasbíraná zrna tak, jak je v přírodě našel. Později mu oheň pomohl k tomu, aby si zrna opražil. Pak přišlo na řadu drcení obilných zrn v kamenných hmoždířích a primitivních mlýnech. Z promletého či podrceného obilí se snadno připravila kaše,

Kdo vymyslel ...

nevařená či vařená. Na rozpálených kamenech z ní bylo možné upéci. Archeologové označují tuto dobu jako neolit a první poznatky o chlebu a pekařských výrobcích se datují do období až 10 000 let př. Kr. Na našem území byla nejstarší pec na pečení chleba nalezena v Bylanech u Olomouce a její původ se datuje do období 4 800 až 4 600 př. n. l.

V Čechách se objevili pekaři (podle Kosmovy kroniky) jako dvorní řemeslníci i lidé poddaní klášterům již v 11. a 12. století. Růst středověkých měst a s ním spojená dělba práce postupně zatlačily veškerou výrobu v domácnostech do pozadí. Ve 13. a 14. století bylo na tehdejší poměry pekařů už docela dost. Pekaři se stávali váženými a bohatými měšťany. V jejich majetku se nacházely domy, mlýny a další majetek. Byli voleni do městských rad a řadu pekařů nalezneme i mezi konšely a purkmistry.

V Praze se v roce 1387 připomíná 159 pekařů, včetně mazanečníků a kobližníků. Hlavním a nejdůležitějším pekařským výrobkem byl samozřejmě chléb, kterému se dostávalo poct, jež si zasloužil. Hrál nezastupitelnou roli při korunovaci českých králů, kdy mu byla dávána přednost i před zlatem.

Stejně úctě se chléb těšil ve všech vrstvách obyvatelstva. Za vlády Jiřího z Poděbrad se peklo dvanáct druhů chleba: žemlový, žitný, nakyslý, mazancový, ječný, prosný, žaludový, jáhlový, pohankový, rýžový, perníkový a koláčový. Vzdávající řemeslnou výrobu bylo potřeba usměrňovat. Proto se vytvářely zájmové organizace sdružující místní řemeslníky – cechy.

Určovaly rozsah výroby jednotlivých pekařských mistrů ve městě, někdy dokonce i rozměry pece. Po absolvování přísných učňovských zkoušek se z učně stal tovaryš. Ten, chtěli se osamostatnit, musel vykonat mistrovské zkoušky a současně vykázat dostatečný majetek na zařízení pekárny. V 18. století podléhalo pekařství přísnému dohledu a předpisům. V případě zjištění lehčího či nekvalitního chleba byli delikventi potápěni ve velkém pytli nebo koši do Vltavy.

Od roku 1860 uvolnil nový živnostenský řád pekařství úplně. Od druhé poloviny 19. století nastává rozvoj pekařské výroby zaváděním technických novinek, původně ruční práce začala ustupovat práci strojové a pečení chleba se zvolna přeměňovalo na výrobu průmyslového charakteru.

Kdo vymyslel ...

Za první republiky – v roce 1930 - bylo v zemi registrovaných 13 341 pekáren, ve kterých pracovalo 43 437 osob. Obvykle v pekárně pracoval pekařský mistr a jeho rodinní příslušníci, či 1–2 pomocníci. V 50. letech došlo k uzavírání malých provozů (r. 1947 10 tis. pekáren, 45 tis. zaměstnanců) v procesu znárodnění v souvislosti se změnou politického režimu po roce 1948.

Postupně byly soukromé živnostenské pekárny převáděny pod nově vznikající národní podniky (města) nebo družstevní organizace (venkov). V 70. letech byly v jednotlivých okresech a krajích stavěny pekařské výrobní kombináty průmyslového charakteru, které vyráběly chléb na moderním zařízení (výrobníky kvasu, automatické tvarování a kynutí, pásové plynové pece), dochází k velké koncentraci výroby a zvýšení produktivity práce.

2. Pečení nájemní a v domácích statkových pecích

Chléb byl vždy symbolem života a práce. Proto si ho lid nesmírně vážil a podle dobrého chleba se oceňovala nejen hospodyně, ale i cele hospodářství. Dříve se převážně vyráběl žitný chléb v gramáži 2 a 3 kg, podle místních zvyklostí ve tvaru vek a kulatých bochníků, ve třech základních odlišeních - český chléb, moravský chléb a moučněný chléb, jemuž se často říkalo selský. Chléb se vyráběl a pekl buď přímo ve zděných pekařských pecích na statcích, nebo se těsto odneslo upéct k pekaři.

Před chlebem koupeným u pekaře se na venkově a v malých městečkách dávala všeobecně přednost tzv. domácímu chlebu, kdy si těsto hospodyně zadělávaly samy. Drobní pekaři se proto omezovali převážně na pečení chleba, který si hospodyně přinášely k upečení. V takovýchto malých provozovnách bylo vybavení velmi jednoduché. Před pecí, obyčejně vytápěnou dřevem, stal tzv. lejštrok pro „hašení pece“. Kromě pometla a hřebel na vyhrabování popela ze spáleného dřeva (později uhlí) tu bylo několik lopat na sázení bílého pečiva a velká lopata štrychovnice, která sloužila k jeho vypékání. Celé zařízení doplňovalo několik vlastnoručně ze slámy upravených štrychovek a nějaká nádoba na štrychování (potírání) chleba a pečiva.

Těsto se mísilo ručně, jeden pekař uštipoval, druhý roztíral. Sloužily k tomu dřevěné kádě (díže) nebo tzv. troky (vany). Mouka se prosévala ručně pomocí kulatých sít. Na českém venkově se pekl chléb na denní jídlo černý, na svátky z výražky. Chléb i jeho příprava byly odedávna

Kdo vymyslel ...

opředeny řadou prazvláštních obřadů, pověr a úkonů, které byly pevně stanoveny, a každé jejich sebemenší porušení znamenalo nebezpečí, že se dílo nezdaří.

Začínalo se zpravidla ve čtvrtek večer, kdy hospodyně osela mouku na řídkém sítu a v dřevěné díži pomnožila pomocí vlažné vody starý kvas a připravila v díži řídké chlebové těsto (zakvas), které postavila do tepla k peci a nechala vykynout do sobotního rána. Pote jej důkladně kopistí nebo rukama rozmísila se zbytkem mouky a trochou vlažné vody a těsto se nechalo kynout přikryté lněným prostěradlem. Zatím se dohlíželo na pec, jestli je rovnoměrně vypálená.

Do čistě vymetené a rozpálené pece se dřevěnou lopatou sázely vyválené bochníky chleba, které se ještě předtím omyly vodou, aby byla kůrka pěkně hladká a lesklá. A asi za hodinu se již šířila chlebová vůně kolem celého stavení. Chléb se hlídal jako vzácné zboží, nikdy se jim neplýtvalo. Když se načínal bochník, naznačily se nožem na spodní kůrce tři křížky. Nikdy se bochník nepokládal spodní kůrkou nahoru, protože by se vše v domě obrátilo naruby.

Bývalo obecným pravidlem, že se jedl jen starší chléb. Načatý bochník se schovával do peřin, aby nebyl tak na očích a nevysychal. Chléb se musel krájet rovně, neboť „kdo se nesrovná s chlebem, nesrovná se ani s lidmi“.

3. Výroba běžného a jemného pečiva

Kdy počali pekaři rohlíky péci? ***„Oblíbené pode jménem „rohlíků“ u nás pečivo povstalo v čas obležení města Vídně od Turků roku 1683. Znakem mahomedánského náboženství Turků jest totiž měsíc v prve své čtvrti. Když tedy Turci jmenovaného roku Vídně dobývali, jistý tamější pekař Wendler – jakoby na posměch Turků - začal čtvrt měsíce či rohlíky péci a prodávati, které obyvatelstvo vídeňské chvatem kupovalo. Poněvadž tehdy Wendler prodáváním rohlíků obchod svůj zvelebil, následovali jej i jiní pekaři a oblíbené rohlíky po poražení Turků vyráběti počali. Z Vídně rozšířily se rohlíky i do jiných krajin.“*** (Pekařské Listy, 1890)

Na počátku minulého století se běžné bílé pečivo většinou vyrábělo z dvojího těsta, ve dvou druhích. Bělejší a jemnější, dobře tvarované, bylo menší a dražší. Druhé pečivo z tmavší mouky mělo jednodušší tvary, ale při stejné ceně bylo větší, a tedy levnější. V Čechách se pekly rohlíky a pletené housky, na Moravě kulatá houska zvaná Kaiserka.

Kdo vymyslel ...

Nejoblíbenějším a snad nejrozšířenějším i v Praze byl název bandur. Další názvy levného pečiva byly krušinky, jinde zas podbělky, puliny, pukavce, sekance apod. Kromě bandurů byly v různých krajích oblíbeny dalamánky sypané kmínem a solí. Dalamánky se někde zadělávaly žitným kvasem nebo droždím, někdy obojím.

Co se týče tvarů, před první světovou válkou se vyrábělo lepší pečivo jen pletené, např. zaplétané preclíky, točenice, pletýnky (housky), dále rozličně zaplétané vánočky (šťědrovnice) a teprve později také vinuté rohlíky. Pečivo levnější bylo také jednodušší, protože těsto z tmavší pšeničné mouky bývalo lepivé a zpracovat pletené tvary bylo obtížné a jen velmi zřídka se povedlo. Proto se tvarovaly do kulatých bochánků nebo veček.

Těsto na bílé pečivo se většinou připravovalo podle místních zvyklostí a podmínek na různě tuhé omladky, jejichž účelem bylo potřebné předchozí oživení a rozmnožení kvasinek. Omladky se připravovaly a vedly téměř v každé pekárně a snad na každý druh výrobku poněkud jinak.

Lepší druhy se připravovaly z mléka, vajec a pravého másla. Kořenilo se hlavně skořicí a citrónovou kůrou. Výroba pečiva se nejvíce změnila na konci 20. století. Pečivo se dnes v moderních pekárnách vyrábí na již výkonných specializovaných linkách, s malým počtem obslužného personálu. V případě jemného pečiva se vyrábí velké série typizovaného sortimentu a v mnohem širší míře se používá různých zlepšujících přípravků a standardizovaných náplní.

4. Pekařský obor dnes

Pekařský obor prošel za posledních 20 let neuvěřitelným vývojem. Současná nabídka na trhu reprezentuje nespočetné množství druhů, tvarů, velikostí a chuti pekařských výrobků, k jejichž výrobě může být použito nespočetné množství receptů, přísad a technologických postupů..

Velkým negativem dnešní doby je však preference nízké ceny ze strany obchodníků, kteří čím dál více nutí pekaře k výrobě „levné hmoty“, na které sice zákazník ušetří, ale nepochutná si.

Spisovatel Karel Čapek vyjádřil své okouzlení nad pekařskou prací a pekařským řemeslem neopakovatelným způsobem, které nechť je pomyslnou tečkou za naším putováním:

Kdo vymyslel ...

„To byste nevěřili, jaká pěkná práce je tohle pečení housek a zvláště chleba. Můj nebožtík dědeček měl pekařství, tak já to znám. Totiž abyste věděli, při děláních chleba máte dvě nebo tři větší a skoro posvátná tajemství.

První tajemství je, když se zadělá kvásek; ono se to nechá stát v díži a teď se tam pod víkem děje taková skrytá přeměna; musíš čekat, až se z mouky a vody stane živý kvas. Pak se zadělá těsto a mísí se kopistem; to zas vypadá jako nábožensky tanec nebo co.

Potom se to těsto velebně zvedá a kyne a ty nesmíš zvednout plachtu, abys zvědavě nakoukl – já vám řeknu, to je tak krásné a divné jako těhotenství. Já měl vždycky dojem, že ta díže je něco ženského.

A třetí tajemství je samo pečení, to, co se z toho měkkého a bledého těsta stane v peci; ježíšmarjá, když pak vyndáte takový zlatý a brunátný pecen a on voní, že ani malé dítě nemůže skvostněji vonět, to je takový div – já myslím, že by se při těch proměnách mělo v pekárnách zvonit, tak jako se zvoní v kostele při pozdvihování.“



Byliny a kořeni proti cukrovce

A photograph showing several cinnamon sticks of varying lengths and a pile of ground cinnamon powder. The sticks are rolled, showing the layered bark. The powder is a fine, reddish-brown dust. The background is a plain, light color.

Do „léčivé čtyřky“ ještě patří skořice a zázvor. **Skořice z pohledu léčivých účinků pomáhá udržet zdravou hladinu cukru v krvi a zdravou váhu.** Zázvor zase přispívá k přirozené obranyschopnosti těla, podporuje imunitní systém, ale také trávení, což souvisí i s vylučováním inzulinu.

Šafrán je také mimořádně efektivní v případě úzkostí, za což vděčí především sloučenině crocin, vedle toho úspěšně pomáhá odstranit i nespavost (používá se jako sedativum). Potvrzeny byly též příznivé účinky při léčbě obsedantně-kompulzivní poruchy.

A close-up photograph of a branch of a shrub, likely a species of Berberis, showing clusters of bright red, oval-shaped berries. The berries are arranged in small groups along the branch, with some showing a slight yellowish tint at the base. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

Toto jsou potraviny, které urychlují metabolismus – zkusíte je?

II. část

Borůvky

Jejich unikát je spojený hlavně s tím, že jsou velmi účinným antioxidantem. Co to znamená? Že jsou potravinou, která dokáže tělo velmi efektivně vyčistit. Od různých těžkých kovů, od různých volných radikálů, ale třeba i od drobných parazitů. To vše dohromady znamená, že bude zdravé a tedy že bude i lépe fungovat. A vlivem toho se objeví další jasné pozitivum. A to takové, že když bude tělo zdravé a bude správně fungovat, je zde jistotou i to, že se také přirozeně zrychlí jeho metabolismus.



Kofein

Dáváte si denně několik šálků kávy? Nebo tuto látku čerpáte třeba z energetických nápojů? Nejenom, že vás kofein dokáže takzvaně nakopnout a dodat vám tolik potřebnou energii. Opomíjet nelze právě to, že je kofein velmi prospěšný i v tom směru, že dokáže lidské organismus stimulovat a tak zrychlit jeho celkový metabolismus. I když nadměrné množství kofeinu, nebo jeho nadměrná konzumace může mít i několik stinných stránek, nelze rozhodně zapomínat na to, že tu jsou také stránky pozitivní, spojené s metabolismem. Když to nebudete přehánět, určitě se může hodit.



Zelený čaj

Pokud nechcete zůstat jenom u kávy, můžete zkusit i zelený čaj. Pozor však na to, že i ten přece jenom nějaký ten kofein přece jenom obsahuje. Ne však tak velké množství, jako je tomu v případě klasických kávových a energetických nápojů. Velký kladem u zeleného čaje je to, že obsahuje látku, která je označovaná jako **EGCG**. A v čem jsou její hlavní unikáty? Dokáže lehce zvyšovat vnitřní teplotu těla a zajišťuje efektivní oxidaci tuků. V praxi mluvíme o tom, že také podpoří spalování, jelikož zvýší metabolismus lidského těla. Je tak skvělou volbou pro každého.



Potraviny bohaté na bílkoviny

Potraviny bohaté na bílkoviny, jako je maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy a semena, mohou pomoci zrychlit váš metabolismus na několik hodin. Dělají to tím, že vyžadují, aby vaše tělo využilo více energie k jejich strávení. Toto je známé jako termický účinek potravin (TEF). TEF odkazuje na množství kalorií, které vaše tělo potřebuje k trávení, absorbování a zpracování živin ve vašem jídle. *Výzkum ukazuje, že potraviny bohaté na bílkoviny zvyšují TEF nejvíce. Zvýší například metabolickou rychlost o 15-30%, v porovnání s 5-10% u sacharidů a 0-3% u tuků.* A co víc, bílkoviny vás mohou také pomoci udržet syté na delší dobu, což může zabránit přejídání.



Potraviny bohaté na železo, zinek a selen

Železo, zinek a selen hrají různé, ale stejně důležité role ve správné funkci vašeho těla. Nicméně mají jednu společnou věc: všechny tři jsou nutné pro správnou funkci štítné žlázy, která reguluje váš metabolismus. Výzkumy ukazují, že jídelníček s málem železa, zinku nebo selenu může snížit schopnost štítné žlázy produkovat dostatečné množství hormonů. To může zpomalit váš metabolismus.



Chcete-li pomoci své funkci štítné žlázy co nejlépe, zahrňte zinek, selen a potraviny bohaté na železo, jako je maso, mořské plody, luštěniny, ořechy a semena do vašeho denního stravovacího plánu.

Voda

Pití dostatku vody je skvělý způsob, jak zůstat hydratovaný. Dále se také zdá, že pitná voda může dočasně zrychlit metabolismus o 24-30%. Výzkumní pracovníci poznamenávají, že přibližně 40% tohoto zvýšení je vysvětleno dalšími kaloriemi potřebnými k ohřevu vody na tělesnou teplotu. Účinky se ovšem zdají být tak po 60-90 minut po pití a mohou se lišit od jedné osoby k druhé.



Zdroj: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/toto-jsou-potraviny-ktere-urychlují-metabolismus-zkusíte-je/>

Cvičení v 1. patře



Zahájení dalšího ročníku U3V na téma „Naše planeta Země“



Exkurze – Střítež – ukázky tréninku jezdeckého koně



Společenské hry ve školící místnosti



Canisterapie



Klub promítání



Narozeninová kavárnička



Kluby ručních prací – natírání košíků



Hudební vystoupení skupiny Šafářanka



Hudební vystoupení + beseda s paní Dobešovou





Náš oblíbený „Blešák“

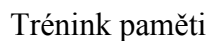
Šafářanka nás opět dobře pobavila





Cvičíme si paměť i sportujeme





ODEBERTE SLABIKU

KARABINA - KABINA

BARÁČEK -

KOREKCE -

ZÁPADKA -

TELEFON -

PARUKA -

TABULE -

PIKOLA -

VÝHRADA -

POVLAK -

PŘÍZEMÍ -

BAVLNA -

DOPORUČIT -

BARABIZNA -

HYGIENA –

LÉTAJÍCÍ –

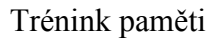
PŘEKLIŽKA –

LOPATA –

PODLAHA –

POHOVOR –

POVOLÁN -



Pro zasmání...

Přijde taková mladá slečna k doktorovi a povídá:

„Pane doktore, já jak si dám skleničku, tak mám hned chuť
padnout nějakému chlapovi do náruče. Co mám dělat?“

Doktor vyndá láhev vodky a povídá:

„Nalejte si...“

Nejlepším lékem proti skleróze je jíst hodně česneku.

A skutečně to pomáhá, pane doktore?

To bych řekl. Kdo se s vámi setká, nikdy na vás nezapomene.

Potkají se dva bacily, jeden z nich tak tak plete nohama. "Nevypadáš dobře,
copak se ti stalo?" "Ale, ani se neptej. Asi jsem někde chytil penicilin."

Při hodině biologie se ptá Pepíček učitelky:

"Co je to - má to šest noh, velké oči a je to chlupaté?"

Učitelka: "Nevím Pepíčku."

Pepíček na to: "Škoda já taky ne, ale sedí vám to na hlavě."

Léčebné metody našich babiček

Babička vypovídá:

"Já na zlepšení trávení piju pivo,

při nechutenství piju bílé víno,

při nízkém tlaku červené víno,

při vysokém koňak,

a když jsem nachlazená, tak si dám slivovici."

"A kdy piješ vodu?"

"Tak takovou chorobu jsem ještě neměla."

Jak se cítíš v manželství? „Omládl jsem o deset let. Úplně, jako když je mi
patnáct let. Piju a kouřím zase tajně.

Staví se soused na kus řeči a vidí, že se známí ohání v kuchyni. „Ty vaříš?“

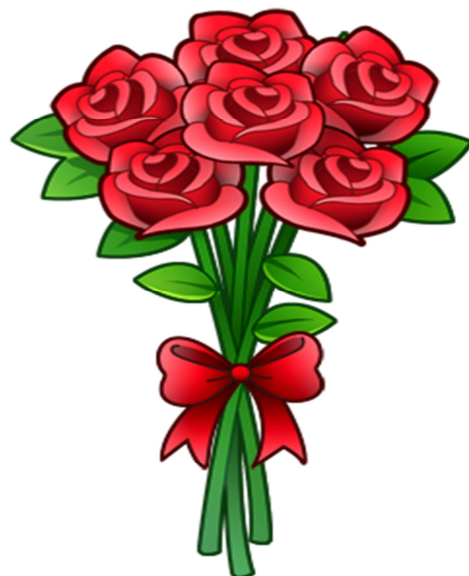
„Jo. Jenže jsem poslal včera večer ženu do sklepa pro brambory a ještě se
nevrátila.“

„A sakra!“ vyděsí se soused, „co budeš dělat?“

„Nevím, asi rýži...“

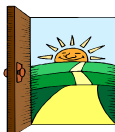
POMŮCKA: ARAK, EOS, TNA	LET. SPOL PORTU- GALSKÝCH KOLONIÍ	ANGLICKY UCHO		NÁSYP	TRNOVNÍKY	HOROLE- ZECKÉ ÚCHYTY	... působil ve službách Rožmberků. Od r. 1505 byl hlavním rybníkářským hejtmanem a „fišmistrem“. Navrhl soustavu rybníků na třeboňské pláni.			
KÓD NĚMECKA			MĚSÍČNÍ KRÁTER 1. DÍL TAJENKY							
ORIENTAČNÍ VĚŽE V MOŘI								ÚŽAS	LIHOVINA Z RÝŽE	TROJICE
SLOUČ. ORG. AROMA- TICKÁ							ANGLICKY OVES			
	VYVAŽOVÁNÍ LETADLA ZA LETU	SADY LEHKO- ATLETICKÁ DISCIPLÍNA					CITOSL. ODPORU 2. DÍL TAJENKY			
KYTY						OSTROV V ŠALAMOUN. OSTROVECH SPZ STARÁ LUBOVŇA				
CITOSL. HRYZNUTÍ				SPOJKA	ZNAČKA HODINEK					
UKRAJIN. ŘEKA					SPZ LITOMĚŘIC OSLÍ HÝKÁNÍ				ŘÍMSKY 1502	OBYČEJ
PATŘÍCÍ MATCE								ŘÍMSKY 2000 ADVOKÁT		
	TRUPY PLATIDLO ČINY					ČESKÝ ARCHITEKT MPZ TURECKA				
PRAVO- SLAVNÍ DUCHOVNÍ					ČÁST BÉRCE DESETINA HEKTARU					
ODLIŠNÁ (SLOV.)				SBÍRKA LISTIN HL. MĚSTO NORSKA						
	THAJSKÁ TISK. AGENTURA	SEVEŘAN ZADEK				HAD Z KNIH DŽUNGLÍ VELMI KRATKÉ VLNY			MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKL. ŽEL. VAGONŮ	RUSKÁ ŘEKA
CHVĚNÍ					PRONIKAVÝ VÝKŘIK INDICKÝ FILM					
NIKLOVÝ PENÍZ							SPZ ČESKÉHO KRUMLOVA			
NECHŤ			OKR. NÁRODNÍ VÝBOR				MEZINÁR. OZNAČENÍ NÁKL. ŽEL. VAGONŮ			

paní Kubová Věra
paní Diditzová Albína
paní Jírová Marie
paní Šteflová Helena
paní Solařová Jaroslava, PhDr.
paní Špinarova Marie
paní Vyskočilová Marie



Vítáme nové obyvatele:

paní Jičínskou Jiřinu
paní Babákovou Blaženu
pana Procházku Antonína
pana Sochora Josefa
pana Dusíka Jiřího



paní Ježková Marie
paní Trávníčková Jiřina
pan Řezáč Rudolf
paní Kudláčková Marie
paní Hanáčková Anastázia



V říjnu oslaví své narozeniny:

paní Marie Šimečková
pan Petr Havelka
pan Josef Foltýn



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

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustila:
paní Božena Stráská

