

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 3

BŘEZEN 2019

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Bylinky

Kdo vymyslel...

Zdraví

Cestování

Přečetli jsme za vás...

Fotografie z akcí

Trénování paměti

Pranostiky

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



DpS Koutkova

- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech...

- Připravujeme v měsíci březnu...***

- **Dopolední kluby** v hobby, v atriu, ve školící místnosti a v TV místnostech...

- Mše Církve římsko – katolické***
v sobotu 2. 3., 16. 3. a 23. 3. ve 14.30 hod.
ve školící místnosti ve 2. patře



[illegible]

#####

- Připravujeme v měsíci březnu...**

[illegible]

-

*V úterý 12. a 26. 3. ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kříž*

Cesta za sluncem

Jedno léto jsem se synem podnikl cestu do slunné Itálie za vnukem, který byl na prázdninové brigádě v Rimini.

Cestou jsme se zastavili u jezera Achen See v Alpách, projeli Brennerským průsmykem a byli v Itálii. Ještě dlouho se jelo po dálnici, než jsme dorazili na jih do Rimini.

Město Rimini a přímořské letovisko na jadranské riviéře je vzdáleno asi 150 km jižně od Benátek. Ve městě jsme procházeli starou částí města a prohlíželi si zachovalou středověkou část s renesančním mauzoleem, vítězný oblouk, výstavné paláce. Cestou jsme se zastavili v cukrárně a tam si pochutnávali na vynikající italské zmrzlině. Večer, při a po večeři, se popíjela dobrá italská vína. Jedno odpoledne jsme se šli vykoupat do moře. Pláže jsou písčité, voda nehluboká, celkem příjemné, ale na druhé straně Jadranu v Jugoslávii je lepší koupání, voda hlubší průzračnější.

Jeden den jsme věnovali návštěvě San Marina, malý státeček asi 25 km od Rimini. Ve starověku se zde usadil poustevník sv. Marin, který zde založil klášter, kolem něhož později vyrostla vesnice. Tak vzniklo San Marino. Prohlíželi jsme si staré středověké hrady, které byly postaveny na třech vrcholcích skalnatého hřbetu nad městem. Napsali jsme domů pozdravy a plni zážitků a dojmů z krásného středověku, se vraceli zpět do Rimini.

Po pěti dnech jsme se opálili a plni prožitků vraceli domů.
Tato cesta za sluncem, ve mně zanechala nezapomenutelné vzpomínky.

Josef Kříž
III. patro





1 2 3 4 5

Čaj, který umí snížit krevní tlak? Vsaďte na hloh



Zlepšit výkon srdce, zmírnit žaludeční nebo dechové obtíže. To všechno umí keř s červenými, bílými nebo růžovými květy. Hloh obecný. A protože nepatří mezi nejznámější léčivky, poradíme vám, jak si jej připravit!

Stanoviště: Hloh roste v houštinách, listnatých a jehličnatých lesích, na okrajích remízů a podél plotů.

Vzhled: Je to trnitý, středně velký keř nebo strom vysoký až 7 m. Listy jsou tří- až pětilaločné, oboustranně lesklé, bílé květy rostou v chocholičnatých hroznech a mají zvláštní vůni, plody jsou červené, pomoučené.

Doba kvetení: červen

Zvláštnosti: Jedna legenda vypráví, že keř hlohu vyrostl z poutnické hole sv. Josefa.

Sběr: Nesbírejte hloh z keřů rostoucích podél silnic. Kůra by se měla sbírat na jaře a používá se čerstvá nebo sušená. Drobné červené plody (hložíčky) se trhají na podzim, zatímco květy sbíráme nejraději při rozkvětu.

Květy hlohu sbíráme hned, jakmile začnou rozkvétat. Kromě nich můžeme používat i plody a mladé listy, avšak účinky těchto částí v uvedeném pořadí

slábnou. Vyhýbáme se hlohům pěstovaným uměle v parcích, pro léčebné účely používám pouze drogu z divoce rostoucích, čistě bíle kvetoucích keřů. Z hlohu se vyrábí několik léků, květ a někdy i tinkturu koupíme v lékárně.

Hloh obecný byl už ve starověkém Řecku a Asii jako celá rostlina využíván k výrobě léků pro mírnění gastrointestinálních, srdečních a respiračních obtíží. Pro léčivé účinky byl znám i domorodým Američanům – je totiž rozšířen i v severní Americe.

Jedná se o listnatý, trnitý keř. Je cenným zdrojem vitaminů (A, C, E, K), železa, vápníku a hořčíku. Jeho plody sladkokyselé chuti jsou přímo nabitě cennými flavonoidy – antioxidanty snižujícími záněty, zlepšujícími průtok krve srdcem, chránícími cévy před poškozením a posilujícími imunitní systém. Výzkumy navíc ukazují, že chrání jak před neurologickými a kardiovaskulárními onemocněními, tak i před rakovinou.



Hlavní a nejvýznamnější léčebné použití hlohu vychází z jeho vynikajícího působení na tak časté a nebezpečné srdeční choroby. Hloh je hotovým požehnáním pro nemocné srdce, neboť posiluje a prokrvuje srdeční sval, uklidňuje a povzbuzuje činnost srdce, odstraňuje silné bušení srdce a arytmií, rozšiřuje věnčité tepny kolem srdce (tepny zásobující srdeční sval myokard), výrazně zlepšuje a stabilizuje srdeční činnost a blahodárně působí při angině pectoris.

Mimo přímý účinek na srdce pomáhá i při průvodních chorobách. Reguluje krevní tlak, hlavně pokud je vysoký, uvolňuje a čistí vápenaté usazeniny v cévách (ateroskleróza), čímž zlepšuje krevní oběh.

4 důvody, proč si uvařit hlohový čaj

Nejlépe výhod této rostliny využijete, když si uvaříte hlohový čaj. V obchodech se zdravou výživou nebo v lékárnách najdete pytlíkový a sypaný. Můžete si připravit i vlastní. Hloh najdete většinou na kopcích podél lesů. Stačí jej

natrhat a usušit. Květy, které se k přípravě čaje užívají nejčastěji, se sbírají počátkem května, listy od května do září a plody v říjnu.

1. Zlepšuje funkci srdce

K léčbě srdečních chorob je hloh užíván už od nepaměti. V Číně, Brazílii, Francii, Rusku, Německu a Švýcarsku má dokonce statut oficiálního bylinného léčebného přípravku. Je složkou více než 213 komerčních bylinných receptur v Evropě určených k nápravě kardiovaskulárních onemocnění. „Blokují enzymy oslabující srdeční sval, čím posiluje jeho výkonnost,“ vysvětluje koučka zdravého životního stylu z Prahy Ing. Radka Pamětická. „Kromě toho brání tvorbě tukových plátů v srdečních tepnách,“ dodává odbornice.

K léčbě srdečních chorob je hloh užíván od nepaměti. Zabraňuje tvorbě tukových plátů v srdečních tepnách



2. Snižuje krevní tlak

Výzkumy potvrzují, že extrakt z hlohových bobulí může snižovat diastolický (spodní) krevní tlak účinněji než medikamenty. Podle studie publikované v britském časopise General Practise vykazovala skupina užívající extrakt z hlohových bobulí vůbec největší snížení diastolického krevního tlaku.

3. Zlepšuje spánek

Listy hlohu skvěle zabírají proti nespavosti. Jedná se o přírodní lék, na který se netvoří závislost. Vychutnejte si před spaním hlohový čaj a usnete jako miminko.



Vypijte před spaním hlohový čaj, a budete spát jako miminko. Hloh totiž příznivě působí proti nespavosti

4. Klidní zažívací obtíže

V čínské medicíně se čaj z hlohových plodů užívá ke snížení příznaků spojených se syndromem dráždivého střeva. Může pomáhat i při odstraňování zácpy, plynatosti a stavů, které mohou vést k rektálnímu krvácení. Podle studií může dokonce pomoci při léčbě rakoviny tlustého střeva a žaludečních vředů.

Čaj z hlohu:

Na jednu dávku hlohového čaje si připravte lžici sušených hlohových květů, listů nebo bobulí a 3 decilitry vroucí vody. Hloh přelijte a louhujte po dobu 10 minut. Přecedte a můžete podávat. Pro podporu činnosti srdce, trávení i nervového systému jej popíjejte dvakrát denně po dobu 8–10 týdnů. Kúru můžete několikrát ročně zopakovat.

Pokud budete dodržovat předepsané množství, nemusíte se bát předávkování. To se ve zcela výjimečných případech může projevit nevolností, bolestmi hlavy nebo bušením srdce. Lidé trpící již diagnostikovanými srdečními onemocněními by měli způsob užívání hlohu konzultovat s lékařem a těhotné ženy a děti by jej neměly konzumovat vůbec.

Hlohová tinktura:

Čerstvou drogu (květ a mladé listy) nadrobno nakrájíme, zlehka nasypeme do vhodné láhve s dobrým uzávěrem a zalijeme čistým lihem nebo pálenkou (například vodka, žitná) tak, aby byla bylinka potopená. Necháme asi dva týdny vylouhovat na tmavém místě, občas dobře protřeseme. Tinkтуру užíváme třikrát denně v množství 20-25 kapek v polovině sklenky vody. Používáme ji dlouhodobě, ale dávkování nepřekračujeme.

Důležité je vědět, že hloh působí velmi pomalu. Jeho příznivé účinky se projevují až po několika týdnech, někdy až po měsících, během nichž ho musíme užívat denně bez přerušení. Účinky jsou pak překvapivě dobré a trvalé.

Zdroj: <https://www.prozeny.cz/clanek/caj-ktery-umi-snit-krevni-tlak-vsadte-na-hloh-i-vy-53375>

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/index.php/byliny-kere-stromy/kere/63-hloh-ucinky-na-zdravi-co-leci-pouziti-uzivani-vyuziti>

MDŽ nikdy nebyl komunistickým svátkem!

I když dnešní střední generace má ve vzpomínkách zafixovány monstrózní komunistické schůze s dětskými vystoupeními pro maminky, sály zpitých chlapů a zdivočelých maminek se sukněmi nahoru tančícími kankán, není mnoho těch, kteří by znali původ a podstatu tohoto svátku.



Je paradoxem, že řada dnešních feministek Mezinárodní den žen odmítá s tím, že je nedůstojné uznávat ženy pouze ve stanovený den. Z toho vyplývá, že moc neví o svých předchůdkyních a vývoji boje za rovnoprávnost žen.

Další skupina obyvatel si smysl MDŽ zaměňuje se Dnem matek, který se slaví v České republice druhou neděli v květnu. Jen základní poznámka – žena a matka, především v dnešní době, nemusí být totéž.

Vznik Mezinárodního dne žen má sice na svědomí Evropa, ale historické kořeny svátku pocházejí ze Spojených států. Již v roce 1857 stávkovaly americké ženy pracující v textilním průmyslu za zlepšení pracovních podmínek a v pozdějších letech taktéž za volební právo žen. V roce 1903 vznikly v USA první ženské odbory Women's Trade Union League, které později vedly třináctitýdenní stávku asi 20.000 žen. Velké shromáždění za volební právo žen se konalo 8. března 1908 v New Yorku.

*Komunistický výklad vzniku svátku se zuby nehty držel toho, co je obsaženo v následující větě: **Na první mezinárodní ženské konferenci Druhé internacionály v Kodani v létě 1910 prosadila německá socialistka Clara Zetkinová pořádání mezinárodního svátku. Tehdy se ještě nestanovilo datum. Datum 8. března se ustanovilo teprve po I. světové válce. V roce 1975 byl svátek oficiálně uznán OSN.***

Kdo vymyslel ...

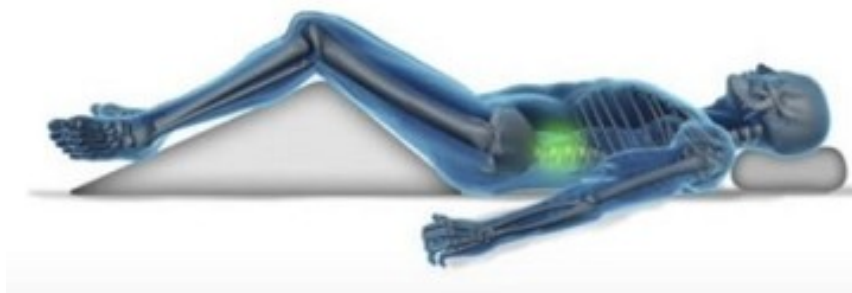
Minulý rok uběhlo 108 let od ustavení tohoto svátku, což v pomýleném Česku nikdo ani moc nezaregistroval.

Stejně jako byl MDŽ zneužit komunisty, podobně dopadl i Den matek, který byl zprofanován fašistickým Německem, jež vyzdvihovalo jeho prostřednictvím mateřství německých žen. To ale příznivcům Dne matek vůbec nevadí. Jak rozdílný metr na svátky, které nemají zbla společného ani s jednou diktaturou.

Dnes už jen můžeme vzpomínat, že Československo kdysi patřilo k nejprogresivnějším státům na světě. Všeobecné hlasovací právo zde bylo zavedeno již v roce 1919. Takže pro všechny – MDŽ je oslavou boje všech žen bojujících za rovnoprávnost. Ale pokud v ten den donesete kytičku své dívce, mamince, kterékoliv ženě, může vám být naprosto ukradené, kdo co v tomto svátku vidí. Protože dávat květiny je krásné.



✓ Poloha na zádech



12

100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%

100



100

Embryonální poloha není zrovna nejlepší pro udržování zad a krční páteře v ideálním stavu. Pokud spíte schoulení v klubíčku s koleny nahoru a bradou dolů, dostává pořádně zabrat váš krk a záda. Záda i krční páteř jsou totiž ohnuté a **to se časem může projevit různými bolestmi**. Stejně jako při poloze na boku, i zde platí, že pomáhá ve vytváření vrásek. Negativní vliv zaznamenáte i ve snaze udržet si pevná prsa.

Za jedinou výhodu spánku na břicho lze považovat, že **velmi efektivně zamezuje chrápání**. Spánek na břicho může zlepšit trávení. Zde však výhody tohoto způsobu spánku končí.

Během spánku na břicho je složité, aby páteř zůstala v optimální poloze. Toto časem vede k různým druhům bolestí. **Navíc dochází ke zvýšenému tlaku na klouby a různé skupiny svalů.** Toto se opět může projevit bolestmi. Pokud jste však neobjevili způsob, jak dýchat přes polštář, pravděpodobně otáčíte tvář na jednu nebo druhou stranu. **To přináší velký tlak na váš krk.**

Spánkem na břicho neděláte dobrou službu ani své kráse. Z pohledu tvorby vrásek je to nejhorší možné řešení. Totéž platí pro prsa. Tvář je často vtlačena přímo do polštáře a je pouze otázkou času, kdy se to projeví na tvorbě vrásek. Oproti poloze na boku je tlak na polštář vyšší a i plocha otisknuté části obličeje je vyšší. Totéž platí i pro poprsí. **To je vtištěné celou vahou těla na matraci.**

Pokud jste se našli v ne zrovna nejlepší poloze spánku, nezoufejte. Za prvé – vaše představa o tom, v jaké poloze spíte může být mylná. **Už bylo zmíněno, že v poloze, v jaké usínáte, nespíte celou noc.** Pokuste se zjistit o způsobu vašeho spánku více. **Zeptejte se někoho, kdo vás vidí spát.** Případně si natočte na video celý svůj spánek. **Záleží pouze na tom, do jaké míry to chcete pojmout vědecky.**

Známé evropské mariánské poutní místo, barokní architektonický skvost, se tyčí nad městem Příbram již více než 300 let. Původní kapli ze 14. stol. roku 1647 přebudovali jezuité na svatyni, Svatá Hora stala jedním z nejznámějších poutních míst ve střední Evropě. V roce 2015 byla rekonstruována.



A photograph of the interior of the Church of San Giovanni Battista in Turin. The image captures the grandeur of the Baroque architecture, featuring a high dome with circular windows, a balcony with a dark wooden railing, and a central altar area adorned with large, ornate sculptures, including a prominent sunburst sculpture. The space is filled with light from the windows, highlighting the intricate details of the stonework and the dramatic play of light and shadow.

Poutní areál, chrám Panny Marie Pomocné a jezuitská rezidence jsou významnou uměleckou památkou z rozhraní raného a vrcholného baroka. Jako komplexní umělecké dílo patří k nejvýznamnějším projevům doby kolem r. 1700 nejen v kontextu českého, ale celého střeoevropského baroka.

Na Křížové hoře (563 m n. m.) nad obcí Jiřetín pod Jedlovou vzniklo v 18. století poutní místo spojené s legendou o zjevení Spasitele na kříži. Křížová cesta bývá prvním turistickým výšlapem z Jiřetína směrem na vrchol Jedlové hory.



Hejnice, ležící v zeleném údolí řeky Smědé a obklopené několika přírodními rezervacemi, má staletou poutní tradici. Tato obec bývá navštěvovaná především díky baroknímu kostelu, bazilice minor Navštívení Panny Marie, stojící na místě starého poutního místa, kterému se přezdívá český Mariazell.



Významná památka barokní architektury, poutní místo s chrámem Jména Panny Marie podle projektu Jana Blažeje Santiniho. Jde o největší Santiniho stavbu na půdorysu řeckého kříže. Areál je mistrně zasazen do krajiny. Jedno z nejnavštěvovanějších poutních míst na Moravě.

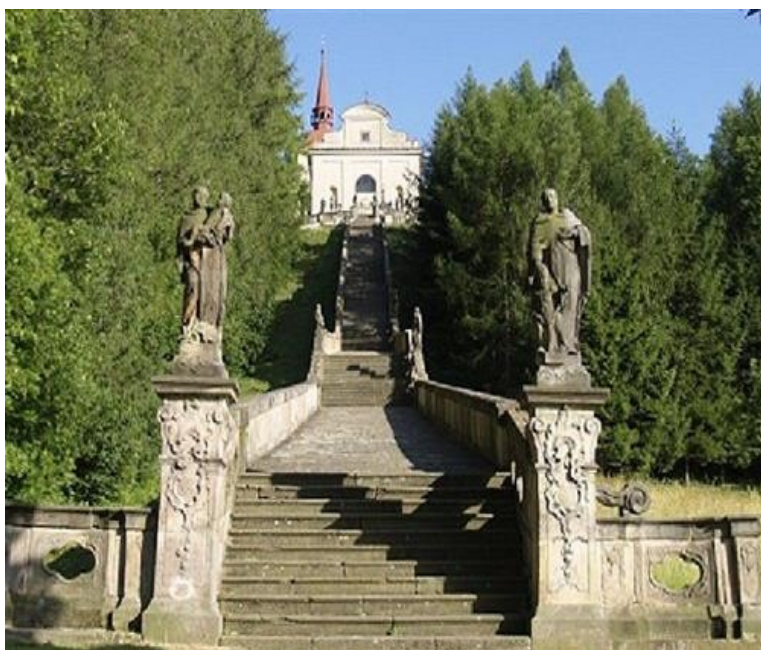


Barokní chrám Panny Marie Bolestné ve Sloupě, který je významným poutním místem oblasti Moravského krasu, patří k významným architektonickým památkám oblasti. Stavěn byl v letech 1751 - 1754 boskovickým stavitelem

Poutní kostel Chlum Svaté Maří

A photograph of the Church of the Holy Trinity in Brno. The church is a large, light-colored building with two prominent green domes and a tall spire. It is surrounded by trees with autumn foliage, and a large tree trunk is visible in the foreground.

Poutní místo Homole



18

V lesích jižně od Zlatých Hor se nachází obnovený poutní areál, zasvěcený Panně Marii Pomocné - Ochránkyni nenarozených (zvané jako Maria Hilf). Před druhou světovou válkou sem ročně přicházelo až sto tisíc poutníků, za komunistického režimu poutní místo pustlo a chátralo.



Velehrad patří k nejvýznamnějším poutním místům v České republice. Chloubou farnosti je barokní bazilika s přilehlými budovami bývalého cisterciáckého kláštera. V roce 1927 byl udělen zdejšímu chrámu titul a výsady menší baziliky (bazilika minor).



Historie Masopustu

Jaký je význam slova?

Masopust, lidově fašank nebo jen obecně karneval je slavnostním obdobím čas mezi postními obdobími Vánoc a Velikonoc. Jak už napovídá český název: „masopust“ vychází ze smyslu slov *opuštění masa*, stejně tak slovo „karneval“, které pochází nejspíš z italského „carne levare“, *dát pryč maso*.



Kdy se slaví masopust?

Masopust začíná po Třech králích, tedy 7. ledna, konec je však pohyblivý, neboť se uzavírá ve vztahu k Velikonocům – je stanoven na masopustní úterý, v den před Popeleční středou, kdy začíná čtyřicetidenní období půstu. Popeleční středa může připadnout na období od 4. února do 10. března, tedy masopustní neděli slavíme v rozmezí dnů od 1. února až do 7. března. Celé období masopustu může být tedy různě dlouhé. Hlavní oslavy však probíhaly celkem 3 dny – od neděle do úterý, přičemž v úterý nastalo vyvrcholení celé zábavy – chodili tzv. „maškarádi“, hrály se masopustní hry a večer se konala zábava.

Stanovení data Velikonoc určuje církev podle staršího, ve starověku často užívaného systému počítání času podle oběhu Měsíce. Velikonoce se slaví první neděli po prvním jarním úplňku, tj. prvním úplňku po jarní rovnodennosti 21. března. Datum Popeleční středy připadá na 40. den před Velikonocemi, avšak do oněch 40 dnů nejsou započítány neděle, proto v praxi připadá Popeleční středa až na 46. den před Velikonoční nedělí.

Masopustní píseň – jedna z mnoha



1.sloka:

*Masopust držíme, nic se nevadíme pospolu.
Proč bychom se hádali, když jsme se tak shledali
poznovu.*

2.sloka:

*V dobrém jsme se sešli, rádi jsme se našli pospolu:
dříve než se rozejdem, ještě sobě připijem
poznovu.*

Počátek masopustního veselí

Přípravou na masopust býval čtvrtek před masopustní nedělí, nazývaný „tučný čtvrtek“ či „tučňák“. V tento den měl člověk jíst a pít co nejvíce, aby byl celý rok při síle.

Masopustní neděle

Hlavní masopustní zábava začínala o „masopustní neděli“. Také toho dne byl oběd bohatý, ale netrval příliš dlouho, protože se všichni chystali do hospody k muzice. Někdy se tancovalo přímo na návsi a tanec se často protáhl až do rána.

Masopustní pondělí

Také masopustní pondělí probíhalo ve znamení zábavy a tance. V mnoha vsích se konal „mužovský bál“, kam neměla přístup svobodná chasa; tancovali jen ženatí a vdané.

Masopustní úterý

Vyvrcholením masopustu bylo úterý. Toho dne procházely vesnicemi průvody maškar, hrála se masopustní divadelní představení, secvičená obvykle žáky. Obchůzky masek neměly závazná pravidla; záleželo na vtipu a pohotovosti „maškarádů“, jaké taškařice budou provádět. Masky byly všude pohoštěny – něčím k zakousnutí, a především pálenkou a pivem, které ještě zvyšovaly rozpustilost a veselí. Bývalo však i několik tradičních masek, které se objevovaly každoročně.

Ukončení masopustu

Téměř všude končila masopustní zábava přesně o půlnoci v úterý. Tehdy zatroubil ponocný na roh a rychtář či někdo z radních všechny vyzval, aby se v klidu rozešli domů, protože nastala středa a s ní předvelikonoční půst. Někde zakončili o půlnoci muziku „pochováním basy“ (symbol toho, že v postu si hudebníci nezahrají), jinde o půlnoci pochovávali Baccha. Lidé věřili, že pokud budou o masopustu tancovat přes půlnoc, objeví se mezi nimi ďábel, často jako cizinec v zeleném kabátě.



Druhý den (na Popeleční středu) se naposledy konzumovaly mastné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

Popeleční středa a pytlový čtvrtek

Na Popeleční středu se lidé vydávali do kostela pro popelec – křížek, který dostávali od kněze posvěceným popelem na čelo. Tímto dnem začínalo čtyřicetidenní postní období, s přesně stanovenými postními nedělemi, jichž je

dohromady 6 a každá má svůj liturgický název. Někde se na Popeleční středu ještě pochovával masopust, jinak však obecně doznělo veselí. Posledním záchvěvem hodování byl v několika málo místech tzv. „Pytlový čtvrtek“, tedy čtvrtek po Popeleční středě, kdy se dojídaly úplně poslední zbytky z masopustních hodů a tím definitivně nastal přísný půst. Odkud se vzal název pytlový? „Protože po masopustě, co ještě zbude, všechno, všecinko se sní, stráví – zpytluje!“

Masopustní průvod

Tzv. „maškarádi“ chodívali v úterý. Průvod měl obejít celou vesnici dům od domu a žertovat vždy na účet hospodáře a hospodyně. Při průvodu hrála muzika, při návštěvách se zpívalo i tancovalo. Maškarádi byli vždy pohoštění koblihami, pečivem, či masem a na zapití dostávali především pálenku a pivo. Mimoto byli obdarováni výslužkou, nejčastěji penězi, jinde jablky, vejce, moukou, máslem, mákem. Za takovéto dárky se potom pilo večer v hospodě.

V různých krajích se udržely rozličné humorné zvyky praktikované při občůzkách v domech, či na návsi. Maškary vtrhávaly do domů, kde honily mladé dívky a hospodyně, které se musely vykoupit. Pískem se vysypávaly pěšinky mezi domy milenců, malovala se srdce na vrata, vynášely se vozy na střechy a stoličky do rybníka.



Zvyky:

Pochovávání basy

Námětem tohoto zvyku byla „hra s Bacchusem“, tedy jak byl Masopust-Bakchus („pán ožralců“) souzen, odsouzen a potrestán, třeba vhozením do kašny na náměstí, upálením nebo pochováním. Obřad pochování Bacchuse měl a má různé podoby. Častý je průvod obcí, v němž je „nebožtík masopust“ pronesen na márách. Tím může být umělá figurína, živá postava Bakcha či Masopusta, též může být na nosítka položena maska, která se během maškarádního průvodu ukázala jako nejbujnější, ale nejčastější formou je basa. Následuje veřejný pohřeb, tedy spíše parodie na pohřeb, v níž je upozorněno na prohřešky, které „provinilec“ za celý rok během své „vlády“ napáchal. Obřadu se účastní kněz s ministranty, soudce, popravčí, družičky a plačky. Po obviňující řeči je Masopust odsouzen a popraven. Poprava též probíhá různými způsoby. Figurína či basa se například věší, spálí, vhodí do vody, nebo jednoduše pohrbí do země. Po pochování se koná večerní závěrečná taneční zábava. Dříve se pochováním Masopusta končila zábava, tedy byl obřad proveden před půlnocí, neboť půlnoc ohlásila nástup Popeleční středy a tím i období postu. V tuto dobu přišel do

Přečetli jsme za vás ...

hospody ponocný, zatroubil na roh a rychtář, či některý z radních vyzval ostatní, aby se rozešli, čímž zábava skončila. Pochování basy symbolizovalo, že si hudebníci v době postu nezahrají.

Skok do výšky

Přítomní se však museli velmi snažit, neboť se věřilo, že jak vysoko selka při tanci vyskočí, tak vysoké naroste v tom roce obilí nebo len.

Babský mlýn

Dalším pěkným zvykem, byl „babský mlýn“. V pondělí se postavil mlýn a v úterý se v něm semlely staré báby na mladé.

Mlynářská chasa pochytila 9 starých bab a ty symbolicky semlela v mlýně, načež vyšlo 8 mladých dívek v šatech semletých bab.



Stínání kohouta

Velmi starým zvykem bylo stínání kohouta. Mládenci se přestrojili za vojáky tak, že si šaty oblékli naruby a poté přivedli přivázaného kohouta. Přečetl se nad ním rozsudek a poté mu kat kosou uťal hlavu, načež musel rychle utéci, aby ho ostatní přihlížející nechytili.

Boj s kohoutem

Jednomu mládenci se zavázaly oči a ten musel následně v ohradě uhnat vřeštícího kohouta.

Válení v bahně. V některých místech se dodržuje tradice, že maškarádi vstoupí do polovypuštěného rybníka a poválejí se v jeho bahně, aby bylo v příštím roce hodně ryb.

Pranostiky

Ke konci masopustu se vázaly pověry, které se nejčastěji týkaly předpovědí počasí a úrody na další rok.

- Masopustní úterý či středu fouká vítr, bude větrný celý půst
- Jaké je počasí o Popeleční středě, takové se udrží po celý rok
- Suchý půst znamená úrodný rok
- Masopust na slunci – pomlázka u kamen
- Krátký masopust – dlouhá zima
- Zmrzlý masopust – někdo přijde k úrazu
- Rybník zamrzlý na masopustní úterý věstil neúrodu až do příštího masopustu.



Zdroj: <http://deti.vira.cz/kalendar/Masopust/Masopustni-masky/>

Pečení v hobby



Bramborové pekáče







Havajská párty



Taneček



Naši Kmocháčci



Tombola



Překvapení (chlapecká skupina)



Všem nám to slušelo...



Tvořivá dílna



Posezení a povídání s farářem panem Křížem

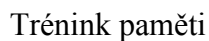


První procházky



Pohoda u sportu





Ke každé z uvedených 5 kategorií vymyslete 5 slov a запиšte je na volné řádky.

.....

.....

.....

.....

.....

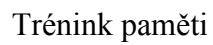
.....

.....

.....

.....

.....



Spojte všechna čísla od 1 – 78 a vytvoříte obrázek.



PRANOSTIKY A VÝZNAMNÉ DNY V BŘEZNU

Březen - je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce pochází z rašení bříz a začátek březosti zvířat. V období kolem 21. března nastává jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník - přechází z jižní polokoule na severní.



Pranostiky:

- Březen - za kamna vlezem.
- Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.
- Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.
- V březnu vítr břízy fouká.
- V březnu vítr, v dubnu déšť - pak jistě úrodný rok jest.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- Březen bez vody - duben bez trávy.
- Suchý březen, studený duben, mokrý máj - bude v stodole ráj.
- Březen suchý, duben mokrý a květen větrný pytle obilím a sudy vínem naplní.
- Na déšť březnový následuje požehnání boží.
- Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.
- Kolik mlh v březnu k nebi stoupá, tolik bude ještě mrazů po velikonocích.

Významné dny:

- 8. 3. Mezinárodní den žen
- 11.3. Evropský den mozku
- 20.3. Světový den divadla pro děti a mládež
- 21.3. Mezinárodní den zdravého spánku
- 22.3. Světový den vody
- 28.3. Den učitelů

pan Veselý Josef
paní Dočkalová Vladimíra
paní Součková Blažena
paní Dzurňáková Marie
pan Tesař Stanislav, Ing.
pan Mašek Jaroslav
paní Mládková Drahoslava
paní Ostrihonová Jarmila
paní Nováčková Růžena
paní Spurná Bohumila, MUDr.
pan Škorpík Emil
paní Vaverková Blažena
pan Pisk Josef
paní Sládečková Věra
pan Neterda Jan
paní Vafková Arnoštka
paní Divišová Marie
paní Konečná Květuše
paní Rybníčková Vincencie



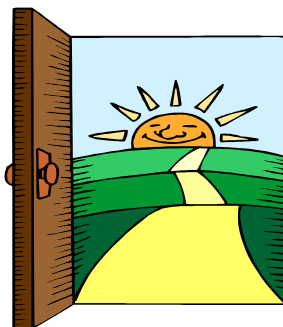
paní Lorencovou Helenu
pana Maláče Josefa

paní Sochnová Vlasta
paní Hašková Alice

pan Čaha Petr
paní Kolouchová Jaroslava
pan Marek Josef
pan Matoušek Vlastimil
pan Sedlák Jiří
pan Zeman Petr



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



Vítáme nové obyvatele:

pana Zemana Petra
pana Štěrbu Stanislava
Petzovou Hanu
Milostného Arnošta

