

SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 20



Číslo 2

ÚNOR 2020

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

Uvnitř tohoto čísla:

Ohlédnutí

Připravujeme

Příspěvky

Přečetli jsme za vás

Zdraví

Bylinky

Fotografie z akcí

Pranostiky

Křížovky

Kdo vymyslel

Trénování paměti

Zasmějte se s námi

Kronika

Citáty



[illegible]

pp

- Připravujeme v měsíci ÚNORU...*

[illegible]

-

2

Ohlédnutí za lednem...

[illegible]

- ***Pečeme, vaříme***
- ***Cvičení jogy – každý čtvrtek***
- ***Plesová kavárnička – 22.1.***
- ***Důchody 15.1.***
- ***Dobrovolníci z Dukovan – 30.1.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie-pondělí***
- ***Cvičení paměti***
- ***Tvořivá dílna***

Připravujeme v měsíci únoru...

[illegible]

- ***Tvořivé dílny***
- ***Cvičení paměti***
- ***Společenské hry***
- ***Hudební vystoupení Šafářanka – 6.2. v 9.30 hod.***
- ***Sportovní hry***
- ***Důchody - 17.2.***
- ***Filmové hodinky***
- ***Individuální činnosti imobilních klientů***
- ***Canisterapie***
- ***Joga – vždy ve čtvrtek v 14.30 hodin***
- ***Dobrovolníci z Dukovan***
- ***Kavárnička s oslavou narozenin – 26.2. ve 14 hodin***



Mše svatá v měsíci únoru

*V úterý 4. a 18.2.ve 14.15 hod.
ve společenské místnosti ve druhém patře
slouží římskokatolický kněz Václav Kríž*

[illegible]

Tuto báseň napsala žena, která zemřela v oddělení pro dlouhodobě nemocné v Ashludieově nemocnici poblíž Dundee ve Skotsku. Personál nemocnice ji našel mezi jejími věcmi a tak se jim líbila, že ji opsali a báseň pak putovala po celé nemocnici a dál.

K nejcennějším prvkům baziliky patří nástěnné malby v opatské kapli a románská rozeta s původní desetidílnou kamennou kružbou. Výjimečná je i krypta, jejíž klenbu podpírá padesát sloupů

Zámecký areál

Valdštejnský zámek, bazilika sv. Prokopa, předzámčí, zámecká ledovna, severní příkop i bylinková zahrádka. Vše naleznete na jednom místě, kterým prochází duch dávných časů, prolínající se s jedinečnou krásou současnosti...



Zámecký areál v místě bývalého benediktinského kláštera je ideálním odpočinkovým místem či inspirací pro milovníky historie. Valdštejnský zámek, bazilika sv. Prokopa, předzámčí, zámecká ledovna, severní příkop i bylinková zahrádka. Vše naleznete na jednom místě, kterým prochází duch dávných časů, prolínající se s jedinečnou krásou současnosti...

V bývalém valdštejnském zámku sídlí Muzeum Vysočiny Třebíč, které nabízí návštěvníkům čtyři stálé expozice:

- Svět neživé přírody.
- Svět portálů a bran.
- Valdštejnové na Třebíči.
- Lidé. Města. Osudy.

Pravidelné komentované prohlídky baziliky sv. Prokopa realizuje informační centrum v objektu Předzámčí, kde se nachází též rozsáhlá interaktivní expozice Cesty časem.

V těsném sousedství návštěvníka uvítají rozsáhlé podzemní prostory někdejší zámecké ledovny. Příjemnou procházku skýtá poté zámecký příkop a za zhlédnutí stojí i bylinková zahrádka s příjemnou vyhlídkou na do centra města Třebíče.

Zámecký areál je volně přístupný, zpoplatněny jsou vstupy do Muzea Vysočiny Třebíč, baziliky sv. Prokopa a interaktivní expozice Cesty časem.

<https://www.visittrebic.eu/pamatky/>

Horoskop na rok 2020



Berani

Berani, buďte klidní, žádná velká dramata se v roce 2020 nestanou. Pokud ovšem nebudete vy sami chtít. Rok 2020 by měl být pro vás vcelku klidným a stabilním rokem. Žádné velké a významné změny se ve vašem životě nechystají, vyjma těch, které uděláte vy sami o svojí vůli. Takže by vás nemělo nic nepříjemného překvapit. Co se týká malých změn, ty se sem tam objeví, ale do vaší pohody nijak nezasáhnou. Pokud přes to všechno zatoužíte v roce 2020 po nějakém větším vzrušení, budete pro to sami muset něco udělat.

Lidé narození ve znamení Berana, jsou skvělí partneři i přátelé. Máte duši dobrodruha a nikdo se s vámi nenudí. Díky tomu bude pro vás rok 2020 zábavný.

Předpovědi na rok 2020 naznačují, že ani v lásce, se žádná velká překvapení nechystají. Po tom, co jste si v minulých letech mohli užít velké výkyvy, nestálost, nesoulad a nespokojenost, v tomto roce se váš milostný život zklidní a stabilizuje.

Snažte se víc přemýšlet, než něco řeknete. Usnadníte si tak spoustu věcí a může vám to pomoci nejen v lásce, ale ve všech vztazích. Pokud byste jednali impulsivně, mohli byste se dočkat nemilých překvapení, o které rozhodně nestojíte.

Rok 2020 bude výborným rokem k navazování nových vztahů, i rozvíjení těch stávajících. Zpátky se vám vrátí to stejné, co do vztahů sami vložíte.



Býci

V minulých letech jste museli řešit mnoho změn, a proto jistě uvítáte, že vám horoskop na rok 2020 předpovídá snadnější cestu k návratu ke stabilnějšímu a poklidnějšímu období. Budete to právě vy, kdo bude

určovat tempo a sled věcí, které přijdou. A stejně tak je jen na vás, a na vašem uvážení, jestli a jaké změny v roce 2020 uděláte.

Býci jsou starostliví a často pomáhají ostatním lidem. Je na čase, abyste se zaměřili také sami na sebe a začali naplňovat svoje představy, sny a cíle.

Býci, čeká vás klidný, stabilní, harmonický a láskou naplněný rok 2020. Tento rok bude nanejvýš důležité, abyste si sami v sobě ujasnili, po čem toužíte a kam chcete, aby váš vztah směřoval. Příležitosti, které přijdou, vám umožní dosáhnout všeho, o čem sníte. I když kvůli tomu budete muset udělat pár rozhodnutí, a někdy možná i trošku nepříjemných, z dlouhodobého hlediska se vaše snaha rozhodně vyplatí.

Jestli jste nezadaní, hodte se do gala a vyrazte mezi lidi. Příležitostí se naskytne celá řada a záleží tak jen a jen na vás, jestli se chcete jen pobavit anebo navázat dlouhodobý, láskyplný vztah. S vaším osobním kouzlem, příjemným vystupováním a příležitostmi, které vám rok 2020 přinese, pro vás bude seznamování hračka.



Blíženci

Jste silní v komunikaci a v novém roce využijete tento svůj potenciál na dvě stě procent, a to bez nadsázky. Hned od druhé poloviny ledna vám hvězdy přihrají celou řadu neobyčejných kontaktů, které vaši vrozenou schopnost povznesou na úroveň, o níž nemáte ani zdání. A nejen to. V průběhu jarních měsíců dostanete šanci dotvrdit svá slova také činy. Zejména zrozenci první dekády (22. 5.–31. 5.) budou mít ideální šanci dotáhnout do zdárného konce všechny nedokončené projekty z uplynulého roku. Navíc – cokoli teď vytvoříte, stane se pro vás obrovským přínosem i do budoucna.

Milostnými vztahy budete proplouvat mnohem pokojněji, než tomu bylo v minulém roce. Důvod je prostý – hvězdy zmírní vaši touhu po flirtu a citových piruetách a přehodí výhybku na poklidnější kolej – především u těch, kteří náležejí do druhé a třetí dekády (1. 6.–11. 6. a 12. 6.– 21. 6.).

To však neznamena, že vám v lásce nebude přáno. Pouze se přesunete ze sféry milostného sprintu a erotických avantýr do oblasti trvalých sympatií a vztahové stability. Předmětem vašeho zájmu se může stát nevšední člověk s přirozenou autoritou, možná i výrazně starší či naopak mladší.

Výrazné zlepšení lze očekávat také ve sféře zdraví, kde už delší dobu nevládne zrovna růžová atmosféra. Není žádným tajemstvím, že ve vašem případě hraje prim psychika – nepřiměřená duševní zátěž a stres u vás mohou vyvolávat splín, a někdy dokonce až depresivní stavy. V tělesné rovině se tento problém často projevuje na stavu plic a průdušek. Právě zde se usazují ty největší zátěže. Důsledkem jsou různé infekční záněty, astma nebo alergie. Tohle trápení ale co nevidět skončí a vy se znovu volně nadechnete. Dojde také k posílení celkové imunity.



Raci

V následujícím období vás čeká spousta pozitivních změn, ve které jste už ani nedoufali. Takže se máte na co těšit, start do nového roku bude velmi příjemný. Je však nezbytné, abyste víc než jindy kladli důraz na sebedisciplínu, jež je vaší silnou stránkou. Snažte se také udržet kontrolu nad tím, kolik povinností si nakládáte na svá bedra. Občas toho bude víc, než jste schopni unést. Můžete se rovněž octnout v situacích, kdy budete muset rozhodovat o něčem, co se dřív pokaždé vyřešilo „samo od sebe“. Také v profesní a partnerské oblasti očekávejte náročnější období. K určitým mrzutostem může docházet i při jednání s úřady, takže mějte po ruce pádné argumenty.

Vzhledem k celkové konstelaci bude rok 2020 náročnějším obdobím, co se zdraví týče. V ohrožení je především vaše srdce a cévy a určité problémy se objeví i v metabolismu cukrů a tuků. Takže, milí Ráčci, pokud chcete příští rok prožít v dobré kondici a bez větší zdravotní újmy, omezte sladká a tučná jídla, a to zejména v kritických obdobích.



Lev

Rok 2020 nahlodá vaši jindy neochvějnou stabilitu, ale nenechte se tím zviklat. Zkrátka jen pevněji uchopte opratě života do svých rukou. Královské znamení se přece jen tak nevzdává. Ostatně, během následujícího roku uplatníte mnohé ze svých silných stránek, jako je mimořádně silná vůle, schopnost inspirovat druhé a dodávat jim energii. Nebude to snadné období, pokud ho však zvládnete, uděláte velký skok směrem kupředu. Nesnažte se ale nic uspěchat, postupujte po malých a dobře promyšlených krůčcích.

Téměř po celý následující rok nad vámi bude držet ochrannou ruku krásná a smyslná Venuše, která vám pošle do cesty nespočet pikantních milostných dobrodružství. Váš vrozený smysl pro vášeň a romantiku se tak bude moct předvést v plné parádě, a to hned od druhé poloviny února. Tato tendence bude postupně vzrůstat a vyvrcholí na přelomu srpna a září – pravděpodobně v souvislosti s cestou do některé z exotických destinací. Určité nepříjemnosti však číhají na zroence první dekády (23. 7.–2. 8.). Nečekané hádky a rozčarování, ochlazení a vzájemné odcizení, s tím vším, bohužel, musíte počítat. Je možné, že váš partner zatouží po svobodě nebo se bude chtít vymanit ze vztahu, který ho už přestal naplňovat. Případně dá přednost kariéře.

V oblasti zdraví se budou během roku 2020 střídat protichůdné vlivy – tak trochu jako na houpačce. Na jedné straně budete doslova hýřit energií a vitalitou, ale zároveň vás může nečekaně skolit nepříjemný úraz, jako třeba podvrtnutý kotník, natažená šlacha nebo skřípnutí nervů krční páteře. Kritickým obdobím bude zejména jaro, kdy byste se měli trochu víc krotit.



Panna

Rok 2020 bude ve spoustě věcí podobný roku 2019. To ještě neznamena, že nemůže být lepší. Horoskop na rok 2020 Pannám

doporučuje, aby nezůstávaly na místě, a nenechávaly věci kolem sebe stagnovat, ale aby se samy snažily každý rok posunovat věci dál, k lepším zítřkům a nepřestávaly bojovat za svoje potřeby a pocit štěstí, který si tolik zaslouží.

Panny bývají skromné, praktické a analytické. Mají sklony k lehce přehnaným reakcím a perfekcionismu. Všechny tyto vlastnosti se mísí, aby vytvořily inteligentní a konzervativní Pannu, která vždy najde odvahu postavit se novým výzvám a příležitostem.

Vaše znamení je ztělesněním inteligence, oddanosti a skromnosti a zároveň i jisté zdrženlivosti a rezervovanosti. Být středem pozornosti, to není nic pro vás. Přesto (anebo právě proto) vám hvězdy do nového roku nachystaly ideální podmínky k tomu, abyste si pro změnu vyzkoušeli, jaké to je, vyhřívat se ve světle ramp a užívat si života na výsluní.

Jak už bylo řečeno, rok 2020 bude pro vás v této oblasti velmi pestrý a uspokojujivý. Jste dosud nezadaní nebo žijete v nezávazném vztahu? Pak věřte, že vás hvězdy bez ptaní posadí na velký milostný tobogan a strčí do vás takovou silou, že jím prosvístíte jako namydlený blesk. Rozkoš, zábava, zážitky – to vše vám život nadělí během následujících dvanácti měsíců. Toužíte už delší dobu po skutečném protějšku, se kterým byste se konečně usadili a případně založili rodinu? I v tomto ohledu vám hvězdy vyjdou vstříc, zejména tehdy, náležíte-li k první dekádě (23. 8.–1. 9.).

Váš pracovní život bude víceméně fungovat stejným způsobem, jako v loňském roce, ale několika malých změn se přeci jen dočkáte. Budete se v práci cítit být více nad věcí a také vám bude vše o něco jasnější. Obecně se budete schopní lépe soustředit.



Váhy

Horoskop na rok 2020 Vahám předpovídá, že bude tento rok snazší, než obvykle. Budete mít méně povinností a více času dělat věci, které dělat chcete. Dobře strávený čas s vašimi koníčky vám přinese spoustu

radosti. Rok 2020 bude plný příležitostí k tomu, abyste se konečně zaměřili sami na sebe, na vlastní potřeby a zájmy, ale také na vztahy.

V roce 2020 budou muset všechny Váhy pracovat více, než obvykle.

Vyhnete se pocitu provinilosti, pokud se v nějakém momentu budete potřebovat na chvíli zastavit a odpočinout si. Časté přestávky nejen potřebujete, ale rozhodně si je i zasloužíte. Pokud se budete cítit být příliš unavení, nebojte se říct ostatním o trošku prostoru anebo o pomoc. Jestli jste v minulosti měli nějaké problémy se vztahy, letos očekávejte pravý opak. V podstatě jde říct, že se o ně ani nebudete muset nějak víc starat a všechno půjde tak, jak má. Existuje pouze malá šance, že by se mohlo něco pokazit a naopak velká šance, že bude všechno fungovat v naprosté harmonii. Raději si ale zapamatujte to, co jste se o lásce naučili v minulých letech. Určitě vám vaše zkušenosti dobře poslouží i v roce 2020!

Obecně jde říct, že budete mít větší kontrolu nad svým milostným životem, než tomu bylo v minulých letech.

Nenechte vašeho partnera, aby vás tlačil do něčeho, co si nepřejete. Nespokojte se s nikým, ke komu máte sebemenší výhrady. Riskovali byste z hlediska dlouhodobé spokojenosti opravdu hodně.



Štír

Zapomeňte na minulost. V roce 2020 se budete cítit, jako byste byli od minulosti úplně osvobozeni. Budete volnější a schopní dělat velká rozhodnutí sami za sebe. To nejlepší, co můžete udělat, abyste se cítili co možná nejlépe, je zaměřit se na svoje koníčky a v podstatě dělat stále dokola jen věci, které máte rádi a které vás učiní šťastnými.

Rok 2020 nebude pro Štíry příliš produktivní. Je dost možné, že vám vaše současná práce nepřináší radost a že se v ní nudíte. Pokud ano, pak byste zřejmě potřebovali velkou změnu! Jedná se ale o závažné

Přečetli jsme za vás ...

rozhodnutí. Než se definitivně rozhodnete, nechte si to pořádně projít hlavou.

Pokuste se najít takovou práci, která by nejenom odpovídala vašim schopnostem, ale která by vás také bavila a naplňovala vás.

Váš milostný život bude pokračovat v podobném duchu, jako tomu bylo minulý rok. Malou změnu ovšem určitě zaznamenáte a jistě i přivítáte – rok 2020 bude velmi vášnivým rokem, a to i pro nejnáročnější milovníky.

Pokud jste ve vztahu, nebojte se znovu zapálit oheň, který mezi vámi už možná trošku vyhasíná. Zajděte si spolu na rande, užijte si chvílky strávené ve dvou a oddejte se vášnivému milování.

Jestli ještě zadaní nejste, rozhodně nebudete o nic ochuzeni. Příležitostí k tomu, abyste potkali někoho zajímavého, budete mít hned několik. Ostatní bude už jen na vás.



Střelec

Budete mít nejlepší předpoklady k tomu, abyste vyřešili všechny problémy, které se mohly vyskytnout v loňském roce a zbavit se tak nepříjemného břemene, které si s sebou nejspíš nesete. Rok 2020 bude ideální rokem, na vyřešení všech problémů z minulosti v současnosti, aby se vytvořila cesta pro lepší budoucnost.

Pokud chcete dosáhnout co možná nejlepších výsledků, budete se muset obrnit trpělivostí. Zkuste být odvážnější, otevřenější a vytrvalí a dosáhnete všeho, co si zamanete.

Horoskop na rok 2020 předpovídá, že se vám v práci může podařit dosáhnout velkého pokroku. Sice budete muset roce 2020 pracovat více, než obvykle, ale také se vám bude v průběhu celého roku lépe dařit. Jestli vám něco pořádně zamává s energií, pak to bude právě vaše

práce. Když se budete cítit být unavení a vyčerpaní, snažte se ve svém volném čase co nejvíc relaxovat.

Je dost možné, že v roce 2020 zatoužíte po změně, ve vašem milostném životě.

Pokud jste svobodní, pak je na čase hledat nového partnera. Je více pravděpodobné, že se zamilujete do někoho nového, koho teprve potkáte, než že byste zahořeli k některému ze svých přátel, nebo k bývalému partnerovi. Největší šanci k tomu, abyste potkali nové lidi, budete mít, když navštívíte nová místa, nebo zkusíte nové věci.

Jestli jste zadaní, a váš vztah nikam nevede, je rok 2020 nejlepším rokem k tomu, abyste tento neperspektivní vztah ukončili.

Jestli je naopak všechno ve vašem vztahu tak, jak by to mělo být, a jste šťastní, pak je na místě zvážit další kroky. Mohli byste spolu začít bydlet, zasnoubit se, nebo popřemýšlet o dítěti.



Kozoroh

Pokud potřebujete ve svém životě změnit cokoli osobního, pak je rok 2020 tou nejlepší možnou volbou, kdy začít. Co vás trápí nejvíce? Je to váš milostný, společenský, pracovní anebo osobní život? Bez ohledu na to, co a jak moc vás to trápí, pokud do řešení vašeho problému vložíte celé své srdce a mysl, půjde to lépe, než si dokážete představit. Když budete dostatečně vytrvalí, a trpěliví, nenajde se nic, čeho byste v roce 2020 nedosáhli. Lidé narození ve znamení Kozoroha mají tendenci být vysoce praktičtí a ambiciózní lidé. Někdy mohou být pesimističtí, ale umí se s tím vyrovnat svojí vtipností. Díky těmto vlastnostem jste schopní chopit se každé příležitosti, kterou vám život přihraje do cesty. Jestli podnikáte, vzpomeňte si na všechny klienty, se kterými jste spolupracovali a snažte se navázat tam, kde jste přestali. I sebemenší zákazník může být pro budoucnost vašeho podnikání stěžejní. Pro

kariéru zaměstnance je také důležité navazování vztahů se všemi lidmi, které pracovně potkáte, ale také s kolegy, i nadřízenými. Díky dobrým vztahům se vám může podařit vyniknout natolik, že si vás všimnou správní lidé na správných místech.

Milostný život v roce 2020 bude pro Kozorohy ve znamení závazků a trvalejších vztahů. Je dost možné, že se váš milostný život stane středobodem vašeho života. Nebojte se závazku, jakým dlouhodobý vztah bezesporu je, a uvolněte se. Už brzy se objeví první z několika zajímavých příležitostí, které vás v roce 2020 čekají. Pokud jste zadaní, přišla ideální doba k posunutí vašeho vztahu někam dál. Co takhle si promluvit o společné domácnosti? Stejně tak byste uspěli s výběrem nejvhodnější doby na zásnuby a následně i svatební den. Možná, že by bylo zajímavé, promluvit si také o možnosti založit spolu rodinu a radovat se společně z dítěte. V roce 2020 obecně platí, že není nic, co by nebylo v lásce dovoleno.



Vodnář

Čeká vás rok plný nových příležitostí. Rok 2020 bude pro Vodnáře skvělým rokem, plným možností, jak zlepšit sebe a své okolí. Budete se nejspíš cítit trochu impulsivnější, ale to je v pořádku. Díky této nové vlastnosti totiž snadněji dosáhnete toho, aby se daly věci do pohybu a mohly přijít změny, které už vyloženě potřebujete.

Mezi další vaše nově posílené vlastnosti bude patřit přímost, která vám pomůže dosáhnout velkého pokroku. Budte ovšem opatrní na to, abyste to s vaší přímostí občas trochu nepřehnali.

Horoskop na rok 2020 všem Vodnářům předpovídá, že vás bude v pracovním životě provázet úspěch a možná se vám podaří i změnit zaměstnání za nějaké jiné a lepší. Zaměřte se v roce 2020 více na rozvíjení spolupráce. Snadno se může stát, že vás budou ostatní kolegové přímo vyhledávat, abyste si mohli v práci alespoň částečně

pomoci. Jestli jste zatím bez partnera, pak přišel skvělý rok, kdy byste ho mohli získat. Zvedněte si sebevědomí, buďte okouzující a nechte ze sebe vyzařovat energii, které budete mít víc než dost a uvidíte, jak se vám bude dařit přitahovat k sobě nové příležitosti k seznámení.

Pokud jste zadaní, je dost možné, že během roku pocítíte ve vašem vztahu nový náboj. Budete ze svého partnera přímo nadšení! Vaše spontánní povaha přinese do vašeho vztahu uvolňující zábavu a vzrušení, což určitě pomůže k tomu, abyste se spolu cítili skvěle a sami měli chuť váš vztah ještě víc okořenit.



Ryby

Horoskop na rok 2020 Rybám předpovídá, že vás čeká rok plný akce a dobrodružství. Budete se cítit být impulsivnější, sebevědomější a nezávislejší, než jste se cítili v minulých letech. Zároveň budete realističtější a podaří se vám lépe porozumět světu kolem vás. Všechno, co v životě potkáte, poznáte anebo si osvojíte, přinese změnu ve vaší osobnosti. To, jací budete v roce 2020, jak se budete cítit, a jak se budete schopni postavit k novým výzvám, možnostem a příležitostem, je jen odraz toho, co jste zažili v minulých letech. Horoskop na rok 2020 všem rybám předpovídá, že vztahy v roce 2020 budou lepší, než vztahy v minulých letech.

Pokud už ve vztahu jste, můžete se těšit na to, že do sebe začnou konečně některé věci zapadat a že se vám podaří celkově naladit na stejnou notu. Díky tomu zažijete nový pocit štěstí, spokojenosti i lásky.

Jestli jste nezadaní, čeká vás v roce 2020 spousta příležitostí k seznámení. Mnohé z nich budou skvělé, ale pouze dvě budou vynikat mezi ostatními a nedají vám spát. To, pro koho se nakonec rozhodnete, je pouze na vás, ale nemusíte se ničeho obávat. Obě tyto možnosti jsou velmi vyrovnané a přinesou do vašeho života něco, co vám až dosud chybělo.

Kakaové boby, kakao a pravá čokoláda patří k silným přírodním antioxidantům. Chrání buňky před poškozením. Chrání před poškozením i buňky mozkové, dokonce podporují regeneraci již poškozených buněk. Kakao obsahuje celou řadu užitečných vitamínů a minerálních látek, například vitamíny skupiny B, vitamín E, hořčík, vápník nebo železo. Všechny tyto živiny jsou přitom nezbytné pro správnou činnost nervového systému.

Čokoláda je také zdrojem látek, které podporují produkci hormonů, které přinášejí pocity radosti a štěstí. Jsou jí připisovány i afrodiziakální účinky.

S vlašskými ořechy a vůbec ořechy je to podobně jako s čokoládou. Pro vysoký obsah tuků jsou často zatracované, ač patří k tomu prvnímu, na co si vzpomeneme, pokud jde o posílení nervů. Ořechy opravdu mají vysoký podíl tuků, zabírají dokonce až 80 % jejich složení. Jde však o nenasycené mastné kyseliny, zejména omega-3 mastné kyseliny, které v lidském těle plní celou řadu významných funkcí. Jsou nezbytné i pro činnost nervové soustavy.



„Ořechy obsahují ty správné tuky, které jsou významné pro psychickou i fyzickou kondici. Je to tím, že pomáhají nastolit rovnováhu v těle, zejména rovnováhu hormonů. Mimo to pozitivně ovlivňují i činnost kardiovaskulárního systému a nervovou soustavu. Působí také jako prevence proti křečím.“

A to ořechy ve svém složení nabízejí i vitamíny skupiny B, vitamín E nebo minerály jako je hořčík. I pro tyto prvky se řadí mezi nejvýznamnější antistresové potraviny a také tzv. brain food, tedy potraviny podporující mentální výkonnost.

Podobné složení jako vlašské ořechy mají i další druhy ořechů a semínka, například lněná semínka. Také ty se budou při stresu hodit, ovšem v rozumných dávkách. Řidte se okřídleným: Všeho moc škodí.

Avokádo, plod hruškovce přeladného, je unikátní obsahem nenasycených mastných kyselin. Jde o zvláštní druh ovoce, které na rozdíl od klasických druhů ovoce neobsahuje takový podíl vody, ale je založen na zdravých tucích.



Tyrosin představuje aminokyselinu, která se podílí na vylučování těch správných antistresových hormonů. Nejde sice o esenciální aminokyselinu, protože si ji lidské tělo umí samo vyrobit, přesto se hodí. Dle studií se totiž tyrosin ve stravě pomáhá lépe zvládat stresové situace. Odráží se ve zvýšené odolnosti a lepší náladě, povzbuzuje činnost mozku.

Díky svému složení avokádo slibuje i harmonizaci hladiny krevního cukru, již bylo řečeno, že i to přispívá k psychické rovnováze. Funguje také jako antioxidant. Mezi jeho účinky patří i schopnost podporovat zdravé trávení a detoxikaci organismu. Avokádo dokonce patří mezi 15 nejúčinnějších detoxikačních potravin.

4. Banány

Banány mají lahodnou sladkou chuť, která poukazuje na obsah ovocných cukrů jako zdroje energie. Přitom jsou však také zdrojem vlákniny, takže nezpůsobují nežádoucí výkyvy hladiny krevního cukru.



Složení banánů nabízí celou řadu látek, které napomáhají vypořádat se se stresem. Jde například o aminokyselinu tryptofan a vitamín B6, které podporují vylučování serotoninu – hormonu štěstí. Hodí se i obsah draslíku nebo hořčíku, minerálů nezbytných pro správné fungování nervového systému.

- Banán nemá být jen vynikajícím posilujícím, zklidňujícím a antistresovým prostředkem.
- Pro svůj obsah je prospěšný i pro srdce a kardiovaskulární systém.
- Díky obsahu fenolických sloučenin podporuje správnou činnost ledvin.
- Pomáhá od pálení žáhy, obecně napomáhá zažívání a činnosti střev.
- Doporučuje se i ženám trpícím premenstruačním syndromem.

Není divu, že je banán jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce, a to i u nás, kde má velkou konkurenci v podobě domácích plodů jako jsou jablka či hrušky. Uspěje i ve srovnání s dalšími tropickými plody, zejména oblíbenými citrusy, které se obecně spojují s vysokým podílem vitamínu C. Ten banán nenabízí, zato však nabízí vitamíny skupiny B, cenné minerály a další užitečné mikro a makroživiny.

Poslouží však jako ingredience zdravé kuchyně.

Zdroj: <https://www.prodetoxy.cz/potraviny-proti-stresu/>

Ledviny zbavují tělo škodlivin a jejich správná funkce ovlivňuje zdraví celého organismu. Při potížích kromě správné životosprávy pomohou i byliny.

Původní zlatobýl obecný neboli celík zlatobýl v posledních desetiletích vytlačují zlatobýl kanadský nebo obrovský – druhy původně pěstované jako okrasná zahradní rostlina, které se postupně rozšířily i do volné krajiny a jsou považovány za plevel. Šíří se oddenky a najdete je v opuštěných areálech, na starých kolejištích, na rumištích i loukách.



SBĚR: Léčivé účinky má především domácí zlatobýl obecný, najdete ho na suchých místech, roste na pasekách, vřesovištích i ve světlých lesích. Používat se dá i ten kanadský, nikoli ale zahradní kultivary. Ze zlatobýlu se odstříhuje horní část rozkvetlé nati (lodyha, které by mělo být ve směsi maximálně dvacet procent), a listy i květy. Ty obsahují účinných látek mnohem více.

POUŽITÍ: Zlatobýl zvyšuje výkonnost ledvin, pomáhá vyplavovat tekutiny, mírní záněty a uvolňuje i křeče hladkého svalstva. Osvědčuje se také při odstraňování ledvinových kamenů, ničí bakterie. Domácí druh navíc tiší bolest a působí protizánětlivě, což ani jeden ze zavlečených druhů neumí. Čaj si připravíte tak, že dvě lžičky sušené směsi přelijte 150 mililitry vroucí vody a nechte louhovat alespoň dvacet minut, aby se dostatečně uvolnily léčivé látky. Pije se třikrát denně po dobu maximálně šesti týdnů.

A photograph of a plant branch with several green, elongated, slightly curved leaves. At the end of the branch, there are clusters of small, round, red berries. The background is plain white.

borůvka.

SBĚR: Pěstuje se běžně na zahradách jako netradiční drobné ovoce. Je náročná na vodu, potřebuje pravidelně zalévat, ideální je kapková zálaha. Sklízají se plody, a to až po přemrznutí, do té doby jsou trpké.

POUŽITÍ: Plody klikvy mají všestranné využití v kuchyni. Pokud je zařadíte do svého pravidelného jídelníčku, prospějete nejen ledvinám. Při akutních problémech je ale výhodnější si koupit potravinové doplňky z této rostliny.

BŘÍZA BĚLOKORÁ

Betula pendula

Tato domácí dřevina je v lidovém léčitelství využívána už stovky let. Léčí mnoho nemocí, včetně ledvin. Roste na výsypkách i v opuštěných průmyslových areálech, v parcích, na loukách i zahradách.



SBĚR: Ačkoli břízu najdete téměř všude, listy sbírejte jen v čistém prostředí. Strhují se z mladých větviček během dubna a května a suší rozložené ve stínu.

POUŽITÍ: Odvar z březových listů se užívá nejen k léčbě potíží močových cest, ale i při ozdravných proplachovacích kúrách, při nichž se z těla vyplavují škodliviny. Čaj si připravíte z jedné polévkové lžíce březových listů přelité šálkem vroucí vody, nechává se čtvrt hodiny louhovat. Pije se třikrát denně po jídle, a to po dobu tří týdnů. Pomáhá při vracejících se infekcích močových cest, při bolestech močového měchýře i jako prevence před tvorbou močových kamenů.

Zdroj: <https://www.floranazahrade.cz/bylinky-za-oknem/>

Novoroční turnaj v ruských kuželkách. Vítězové.



Univerzita 3. věku, přednášející Dr. Milan Kameník



Kavárnička. Hudba: Fialová a Švarc



Navštívili nás: SENIORS BAND pod vedením Majky Špačkové





Dílňa nás baví, spoločne si i zazpívame



Kavárnička s gratulací narozeným v měsíci lednu



Mezigenerační setkání – sportovní hry



I letos za námi začali chodit dobrovolníci z Dukovan



POMŮCKA: ATER, BOIS, LIKR, NAN, PIPE, TEK	ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA	TRUMFY	1. DÍL TAJENKY	VÝZVA	STOKA	KÓD LITVY	Přijde důchodce do obchodu: „Prosím deko salámu.“ „To si snad děláte legraci?“ rozčiluje se prodavačka. „Kdybych si dělal legraci, tak ...“.			
ÚPLNÁ PORÁŽKA										
NASYPAT DOVNITŘ							DOMÁCKY ANTONÍN	FRANC. DŘEVO	OBRAZ PŮLKRUHO- VÉHO TVARU	ZÁKLADNÍ VZOREK MĚŘIDLA
CÁCHY						ANGL. SCHOPNÝ JEDNODU- CHÁ ANTÉNA				
 NEMOC RTU		ZÍSKÁVAT SLAD. CHIŤ ANGL. TRUBKA								
PRIMÁTI				SLITINA ŽELEZA RUSKÉ POHOŘÍ						
ZNAMÉNKO KRÁSY					KURÝR SEVERO- MORAVAN					
ŘECKÝ BŮH SVĚTLA								UKAZOVACÍ ZÁJMEMO 2. DÍL TAJENKY		
VĚČNĚ NESPOKO- JENÝ ČLOVĚK							THAJSKÁ ŘEKA PATŘÍCÍ JEMU			
 ČESKÝ HEREC		ZVUK PŘI PÁDU PULZOVATI				NĚM. ANO ZN. MILIAMPÉRU			HLÁSATI	KOZÁČKÝ NÁČELNÍK
MÍSTO PRO KONĚ					CÍL ISLÁMSKÝCH POUTNÍKŮ STĚNY					
SLONÍ ZUB				PŘEDVĚST ZVUK EL. ZVONKU						
PRIMÁT			COMPACT DISK (ZKR.) SIBÍŘSKÝ KOZOROH			ÚRODNÉ MÍSTO V POUŠTI POPRAVČÍ				
JM. FOTBALISTY BERGERA							DŽEM ZÁPOR			
ČERNÝ (LAT.)					ŽENSKÉ JM. (17. 5.)					
CUKERNÝ ROZTOK					VLASTNÍ TETĚ					

Kdo vymyslel ...

POZORUHODNÉ DATUM

PŘESTUPNÝ DEN: Vše, co jste o něm nevěděli a báli se zeptat...



29. únor, přestupný rok, přestupný den

Společnost Google dnes zveřejnila pět nejčastějších dotazů, které lidé na celém světě zadávají do vyhledávače o přestupném dnu. Většině svéprávných lidí se mohou zdát prosté, ale přesto se v odpovědích skrývají fakta, která jste patrně ještě nevěděli...

Když se podíváte na seznam pěti nehledanějších dotazů na přestupný den na Googlu, v první chvíli vás napadne zaťukat si na čelo. Je ale nutné brát v potaz, že se na přestupný den dotazují třeba děti nebo lidé ze zemí, kde je to se vzděláním jaksi "na štíru".

I přesto se na zdánlivě jednoduché otázky objevují zajímavé odpovědi. Toto jsou dotazy, které lidé Googlu o přestupném roce a prodlouženém únoru zadávají:

1, Co je přestupný den?

Přestupným dnem je 29. únor, který přichází jednou za čtyři roky - v tzv. přestupném roce. Vyrovnává rozdíl mezi tzv. tropickým rokem (je dán dobou oběhu Země kolem Slunce, který ovlivňuje střídání ročních období na planetě) a kalendářním rokem, který je dán určitým počtem dní nebo měsíců odvozených od doby rotace země kolem své osy, resp. rotace Měsíce kolem Země. Takhle hezky vysvětluje existenci přestupného dne Wikipedie.

2, Proč je přestupný den?

Přestupný den vyrovnává - jak už bylo výše řečeno - rozdíl mezi tropickým rokem a kalendářním rokem. Kalendářní rok má 365 dní, ale jeden tropický rok je dlouhý 365,24219. Je tedy o čtvrtinu dne delší. Proto se jednou za čtyři roky tyto čtvrtiny sečtou a do kalendáře se přidá 29. únor.

Kdo vymyslel ...

Při pohledu na délku tropického roku a čísla za desetinnou čárkou je jasné, že ani toto vyrovnání jedním dnem není zcela přesné. Za tisíc let dojde k posunu o 7,81 dní, které by proti skutečnosti přebývaly. Proto - citujme opět Wikipedii - "gregoriánský kalendář upřesnil, že roky dělitelné 100 jsou přestupné jenom tehdy, jsou-li dělitelné 400. Přestupné byly například roky 1600, 2000 apod. Přestupné nejsou roky 1700, 1800, 1900, 2100 atd. Tím se docílí průměrné hodnoty 365,2425 dne na rok. Odchylna gregoriánského kalendáře tedy oproti skutečnosti činí 31 dní, které budou přebývat za 100 tisíc let."

3, Co se stane, když jsem se narodil 29. února?

Odpověď je jednoduchá - vlastně vůbec nic. Navzdory přesvědčení a obavám některých maminek se dětem narozeným 29. února píše do rodného listu toto datum a nikoli 28. únor nebo 1. březen. Takto narozeným lidem běží oficiální čas stejně jako ostatním, byť se jejich datum narození objeví v kalendáři jen jednou za čtyři roky. Nestárnou tedy - ani pro úřady - čtyřikrát pomaleji než ostatní.

Obvykle ani nemají problém s tím, že by neměli kdy slavit narozeniny. Prostě si jejich oslavu posunou na jeden z výše uvedených dnů. A jak mnozí tito zvláštně narození tvrdí, narozeniny s jejich datem narození si jednou za čtyři roky užívají čtyřnásob skoro jako kulatiny.

V Česku je zhruba 6 500 lidí s tímto zvláštním datem narození. Svátek má 29. února Horymír a Horymíra. Zatímco Horymírů je v zemi 165 (jejich jméno se četností pohybuje na 826. místě a věkový průměr Horymírů je 58 let a nejoblíbenější jsou ve Frenštátu pod Radhoštěm), Horymíra je podle databáze ministerstva vnitra jen jedna jediná, žije v Kyjově a letos oslaví zároveň i čtyřicáté narozeniny (Blahopřejeme!).

Horymír (potažmo Horymíra) je české jméno ze 16. století. Bývá považováno za symbolické a jeho význam je jednoduchý - Horymír sjednával mír s Horníky. Jiná teorie mluví o tom, že Horymír je obdobou latinského Montanus, které lze přeložit jako "horal".

4, Co mám dělat v přestupný den?

Kdo vymyslel ...

Pokud žijete v Česku je odpověď snadná: ráno vstaňte a jděte do práce nebo do školy. Česká republika přestupný den jako státní svátek se dnem volna neslaví. Lidé tak letos budou pracovat o jeden pracovní den déle. Vzhledem k tomu, že přestupný den přichází jednou za čtyři roky, je tato praxe obvyklá ve většině zemí a jako pravidelný svátek jej obvykle nestanovují.

5, Co je zvláštního na 29. únoru?

Pokud vám jako zvláštnost nepřipadá nic z toho, co už bylo napsáno, přidáme další. Mimořádný kalendářní den 29. února přitahuje páry, které se chtějí nechat oddat právě v tuto dobu. Dost často ovšem hraje roli, zda přestupný den připadá na pracovní dny jako nyní nebo na sobotu. Zcela jasně patrné to bylo v roce 1992, kdy přestupný den vyšel na sobotu. Tehdy si své ano řeklo rekordních 990 párů.

Mít narozeniny 29. února má hned několik výhod:

1. Každý si pamatuje, kdy máte narozeniny. Vaše datum je unikátní.
2. Stárnete 4x pomaleji. Zatímco přátelé už dožívají se 72. narozeninami, vy máte teprve plnoletost.
3. Jste nadmíru inteligentní. Ve dvou letech už umíte číst.
4. Slavíte víckrát! Lidé neví, jestli vám přát 28.2. nebo 1.3., takže dostáváte gratulace a dárky v oba dny. Když je přestupný rok, oslava se může protáhnout hned na tři dny.
5. Na ty pravé narozeniny se těšíte 4x víc!



Balónové létání je romantika a dobrodružství v jednom zážitku. Vidět pole, lesy, hrady, jezera a městečka z ptačí perspektivy má své nezaměnitelné kouzlo. Při pozorování vás neruší hluk motoru a můžete v klidu plout vzduchem tak, jak pluli vzduchoplavci již před stovkami let. Nasedněte do koše a vydejte se na opojný let balónem vzduchem.

Proč letět balonem?

Protože let balonem není úplně jednoduchý. Létal jsem ultralajtem, větroněm, paraglidem i rogalem. Jsou to stroje, které lze řídit. Pokud ale chci letět balonem na místo, které jsem si předem zvolil, musím se hodně snažit a odhadnout, jakým směrem a jak rychle bude vát vítr. Musím se přírodou umět dohodnout! Let balonem je zejména o znalosti počasí. Ta míra nejistoty, kterou dokáží eliminovat improvizací a umem, je fascinující výzva. Při každém letu a balon mně odmění za trpělivost a pokoru.

To je jedna věc, druhá je to, že let balonem je pohyb prostorem, který se nedá s ničím srovnat. Podobný pocit jsem měl jen při potápění. Připadáte si naprosto svobodní a doslova do a do písmene se oprostíte od pozemských závislostí, čas se téměř zastaví a vy jste v naprosté přítomnosti. Jako byste se zrovna narodili. Problémy, starosti, těžkosti a cokoli podobného je pryč! Jen vy a svoboda. To za to stojí.

První prototypy byly vlastně modely, ale létaly ...

V neposlední řadě máte možnost si popovídat s lidmi na zemi, sledovat zvířata na poli, letadla v dohledu, auta na dálnici nebo vláček pod vámi. To vše je zářámované východem nebo západem slunce. Je to pohled na pomezí romantiky a kýče. Něco, na co dnes nejsme zvyklí a



zapomněli jsme, že to ještě existuje. I tvrdí chlapi zamáčknou slzu. Obvykle hledáme adrenalin a balony do nás perou vagóny romantiky.

Proč ne?

Připadáte si jako Julie a Romeo. Vše je dole pod vámi a vy se těšíte na něco příjemného a ono to opravdu přijde. A dobrý

pilot to všechno dokáže zrežimovat tak, že se vám nechce domů. Po letu poklábosíte spolu, třeba zajdete na skleničku a chcete ještě jednou. Je vás hodně, kteří se vracíte. Naše divadlo má své publikum, říkal Shakaspeare. My asi také. ;-)

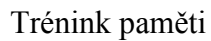


Úžasný západ slunce

To byste si neměli nechat ujít...



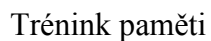
anebo východ slunce je hezčí?

[illegible]

ZVÍŘATA A JEJICH CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY

Přirad'te ke zvířatům jejich charakteristické znaky.

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. zebra | A. kapsa |
| 2. lev | B. ulita |
| 3. netopýr | C. tečky |
| 4. klokan | D. dlouhý krk |
| 5. čáp | E. lastura |
| 6. chobotnice | F. bodliny |
| 7. kapr | G. 3 prsty |
| 8. žralok | H. pruhy |
| 9. ježek | I. žihadlo |
| 10. slon | J. krunýř |
| 11. žirafa | K. šupiny |
| 12. želva | L. hříva |
| 13. chameleon | M. chapadla |
| 14. hlemýžď | N. velké uši |
| 15. mušle | O. zuby |
| 16. nosorožec | P. proměnlivá barva |
| 17. lenochod | Q. dlouhý zobák |
| 18. slunéčko | R. chobot |
| 19. vosa | S. roh |



Přesmyčky mužských a ženských jmen

HÍMROYR.....

RISLOMAVA.....

PĚŠNÁT.....

BLIAZEA.....

CHRADIR.....

UNAZAZ.....

AKHVIDE.....

LAPNEOA.....

HRÍMDAROA.....

SLAVTA.....

BASNIA.....

VTĚKLAVOS.....

AMRATA.....

BRAMĚLOTOJ.....

VOURKDABA.....

SITORVLAS.....

VĚLNASTA.....

SEILVI.....

ADLA.....

AZTI.....

JMÁREEŠI.....

DRIGNI.....

Pro zasmání...

Dědeček kroutí hlavou: „Tady píšou, v případě požáru volejte 150. To za mých mladých let jsme volali: Hoří! Hoří!“

Policista stopne auto za rychlost a říká:

„Víte, pane řidiči, na vás tu čekám celý den!“

Řidič:

„Taky jsem přijel, jak nejrychleji jsem mohl.“

V posilovně, kam chodím, mají nový stroj! Včera jsem ho vyzkoušel a super... Teda vydržel jsem jenom tak půl hodiny, než mě začalo bolet břicho... ale má fakt všechno! Kit Kat, tyčinky Mars, Red Bully, Coca coly, brambůrky...

"Pepíčku, proč jsi přišel pozdě do školy?" ptá se paní učitelka.

Pepíček odpoví: "Viděl jsem na ulici značku POZOR ŠKOLA, ZPOMAL..."

Pane číšníku, nešlo by to kuře dopéct?

Zdá se vám nedopečené?

No, nevím, zobe mi brambory z talíře.

Sousedka říká: Dnes jsem utrhla na tašce ucho.

Pepíček: A odvezli Natašku do nemocnice?

„Proč je ti tak nevolno?“

„Bo loňské špagety.“

„Tak co, jaký budete mít letos vánoční stromeček?“

„No, předloni jsme měli borovici, loni smrček, a letos bychom rádi jedli.“

"Pane doktore, jaké cviky mi doporučíte na zhubnutí?"

"Vrťte hlavou zleva doprava!"

"A kolikrát to mám dělat?"

"Vždycky, když vám někdo bude nabízet jídlo!"

Klepání na nebeskou bránu.

Svatý Petr zakřičí: "Co je?"

"Neříká se CO JE, ale KDO JE!"

"Bože, zase učitelka!"

Jde blondýnka do galerie a říká:

"Tomu vy říkáte umění ,takovému hnusu?,"

Hlídač:

“Madam, tomu říkáme zrcadlo.,,

Policajt zastaví auto a říká: "Osobo, už po třetí vám říkám, že vám teče chladič." A já vám už po třetí říkám, že řídím kropící vůz.

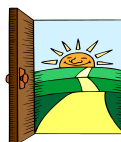
A vibrant bouquet of roses in yellow, pink, and orange, tied with a pink ribbon. The bouquet is composed of several large, fully bloomed roses in shades of yellow, pink, and orange, interspersed with green leaves and small red berries. The stems are gathered at the bottom and wrapped with a pink ribbon. The background is white with faint, repeating watermarks of the word 'dreamstime' and circular logos.

A detailed illustration of a bouquet of roses. The bouquet features several large roses in shades of yellow, orange, and pink. Interspersed among the roses are clusters of small red berries and green leaves. The stems of the flowers are gathered at the bottom and wrapped with a pink ribbon. The entire bouquet is set against a plain white background.

paní Vaníčková Vilma
pan Bartes Stanislav

A detailed illustration of a bouquet of pink roses. The bouquet features several large, fully bloomed roses with delicate pink petals, interspersed with vibrant green leaves and a single rose bud. The roses are arranged in a cluster, with some facing forward and others slightly turned. The background is plain white, making the colors of the roses stand out.

• **Prevalence** = the proportion of a population that has a disease at a particular point in time



Paní Jiřina Jančová

Vydává: Domov pro seniory Třebíč, Koutkova - Kubešova, příspěvková organizace
Koutkova 302, Třebíč