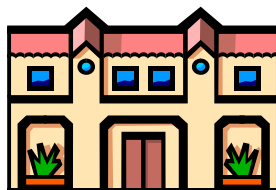


SENIORSKÝ KOUTEK

Ročník 21



Číslo 4

DUBEN 2021

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
Trénování paměti
Zasmějte se s námi
Kronika
Citáty



1. Dubna mají "blázni" svůj den. Znáte historii apríla?

Praha - Na 1. dubna je potřeba být celý den ve střehu, protože blázni a vtipálci mají svůj den. Víte, jaká je historie "apríla"? Původ této tradice je taky tak trochu pomatený.



V anglosaském světě je nazýván "dnem všech bláznů" a v Itálii či Francii se mu říká "aprílová ryba". Ve Španělsku ale pozor, tam se podobné taškařiny obyčejně dělají 28. prosince na Den svatých neviňátek.

Aprílová žertovná tradice je rozšířena v řadě zemí světa a datuje se asi do 17. století. První známá písemná zmínka o vyvádění aprílem v českých zemích je z roku 1690 a pochází z pera Bartoloměje Chrystellia z Prahy. Na konci 18. století jsou v české literatuře zprávy o prvodubnovém vtipkování již poměrně časté.

Podle jedné z teorií má obyčej původ ve druhé polovině 16. století ve Francii, kde král Karel IX. v roce 1564 ediktem roussillonským stanovil začátek nového roku na 1. leden. Někde ho totiž slavili 25. března na Den zvěstování Panny Marie. A ti, kteří se tímto ediktem neřídili a slavili příchod nového roku stále celý týden do 1. dubna, tak údajně dali vzniknout "dni všech bláznů".

Jiné vysvětlení poskytl v roce 1983 Joseph Boskin, profesor historie z Bostonu. Uvedl, že obyčej vznikl za vlády císaře Konstantina, kdy skupina dvorních šašků a bláznů řekla římskému císaři, že by impériu dokázali vládnout lépe.

Imperátor posléze umožnil šaškovi jménem Kugel stát se na jeden den králem. Kugel vydal edikt nařizující na tento den vykonávat absurdní činy, a tento zvyk se pak stal každoročním obyčejem. "Svým způsobem to byl velmi vážný den. V těch časech byli blázni opravdu moudrými muži. Bylo úkolem šašků uvádět věci do správné perspektivy s humorem," dodal profesor.

Zdroj: <https://eurozpravy.cz/domaci/zivot/116842-zitra-maji-blazni-svuj-den-znate-historii-aprila-bbc-divaky-vypekla/>

Pálení čarodějnic

V noci z 30. dubna na 1. května nás čeká filipojakubská noc a pálení čarodějnic což je lidový zvyk spojený s pálením ohňů a ochranou před nečistými silami. Jedná se o starý pohanský svátek, který se postupem času změnil na lidový zvyk a dnes i společenskou událost.



V minulosti patřila filipojakubská noc mezi noci, kdy prý zlé a nečisté síly vládly větší mocí než kdy jindy. Lidé věřili, že této noci v povětrí poletuje spousta čarodějnic, letících na sabat. Proto se této noci také říká „noc čarodějnic“.

Čarodějnice se před nočním shromážděním, které je vedeno samotným děblem, potíraly magickými mastmi, aby dokázaly na svých košťatech vzlétnout a posílily své magické schopnosti. Sabat se konal nejčastěji o úplňku přesně o půlnoci filipojakubské noci. Čarodějnice se scházely na horách, skalách nebo pustých místech. Na setkání se často měnily v různá zvířata, například v kozla, vlka, černou kočku nebo mouchu.

Posláním sabatu bylo představit děblovi, který setkání předsedal v podobě polokozla-poločlověka, posláni každé čarodějnice, dát jim nové úkoly, představit novou členku a udělat s ní případně vstupní rituál. Na sletu všechny účastnice tancovaly, zpívaly, někdy i nahé, skákaly přes oheň i do něj nebo i rituálně obětovaly.



Víra v temné síly se časem proměnila v pověru, že děbel může moc na zemi uplatňovat pouze prostřednictvím lidí – především čarodějnic. Zvláště staré ženy bývaly často podezřívány ze spojení s děblem a lidé se jim často vyhýbali nebo se jich báli. Na ochranu před čarodějnicemi se na vyvýšených místech pálily ohně. Tento zvyk k nám přišel nejspíš z Německa a postupem

doby se z výročních ohňů stalo „pálení čarodějnic“ tak, jak je známe dnes. Dnes už se z „pálení čarodějnic“ stala především společenská událost, kde se sejdou děti i dospělí a místo ochrany před temnými silami se jedná spíše o vítání jara a oslavu konce zimy.

Velikonoce. Víte, co a v jaké dny udělat?

Byť pro řadu žen představují Velikonoce nenáviděný svátek, který ignorují, odmítají, stahují se do ústraní anebo se nechají zapírat, v minulosti byly tím nejvýznamnějším svátkem v roce. Pro věřící jsou vlastně tím nejvýznamnějším křesťanským svátkem dodnes. Tento svátek je pro ně dokonce důležitější než Vánoce. Zajímavé je, že zatímco křesťané mají tuto dobu spojenou se zmrtvýchvstání Ježíše Krista, všichni ostatní spíše s příchodem jara a rovnodenností.



Velikonoce, čili oslava Zmrtvýchvstání Páně, se začala slavit až v roce 325. Stalo se tomu tak potom, co se křesťané snažili v Evropě prosadit svou víru. Zmrtvýchvstání křesťané do období jarní rovnodennosti zasadili zcela záměrně. V tomto čase totiž Evropané slavili příchod jara. Vůbec ty nejstarší stopy spojené s Velikonocemi pochází až ze starověkého

Egypta, kde zelený Chonsu, syn beraního Amona prý oplodnil Kosmické vejce. "Pohané" toto období má nepaměti spojený s rovnodenností, příchodem jara, s ožíváním přírody (setím, sadbou, orbou) a plodností.

O Velikonocích

To, že Velikonoce nejsou původně křesťanské dokazuje i to, že se odvozují od židovského svátku zvaného pesach. Proto se Velikonocím u nás stále ještě říká Pašije. Z pesach si Velikonoce vzali i výpočet data, kdy by se měly slavit. A tak se Velikonoce slaví vždy v první neděli po prvním jarním úplňku. Pokud pak úplněk připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Velikonoční pondělí tak může připadnout na den v rozmezí od 22. března až do 25. dubna. V roce 2019 Velikonoční pondělí vychází na 22. dubna.

Křesťanské Velikonoce

Nejstarší svědectví o slavení křesťanských Velikonoc, kterým se tehdy říkalo pascha, pochází z listů apoštola Pavla z doby okolo 50 roku našeho letopočtu. Nejstaršími doklady jsou pak ty, na nichž je zaznamenán spor o ustanovení data slavení Velikonoc. K tomu došlo někdy v



druhém století našeho letopočtu. Tradiční křesťanská oslava Velikonoc není pouze jednodenní nebo dvoudenní záležitostí. Ve skutečnosti trvá celkem 50 dní. Velikonoční doba podle katolické tradice začínají vigílií, tedy nedělním Vzkříšením a finišuje velikonočním triduem, čili Zeleným čtvrtkem, Velkým pátkem a Bílou sobotou. Poslednímu postnímu týdnu (který začíná Květnou nedělí a končí Velikonoční nedělí) se pak říká Svatý (známý také jako pašijový). Pro lepší pochopení Velikonoc vám přinášíme trochu podrobněji rozepsaný Velikonoční kalendář.

Květná neděle

O květné neděli věřící symbolicky následují svého Pána na cestě jeho utrpení a účastní se jeho kříže, aby měli také nějaký podíl na jeho vzkříšení a životě. Šesté neděli postní se říká Květná neděle o utrpení Páně. Oslavuje Kristův slavný vjezd do Jeruzaléma, kterého lidé vítali palmovými větvemi, ty u nás nahradily větvičky z vrby, jívy, jasanu a břízy, které jsou při bohoslužbě vysvěceny. Věřící si pak tyto větvičky nechávají rok doma, aby je pak před zahájením půstu o Popeleční středě spálili. Jejím popelem se pak věřícím udílí znamení kříže. O květné neděli pak bývají kostely bohatě vyzdobeny květy. V roce 2019 květná neděle nastane 14. dubna.

Modré pondělí

Modré, nebo žluté pondělí, bylo tradičně spojeno s jarním úklidem. Jde o poslední masopustní pondělí. V tento den věřící v minulosti nepracovali. Kostely se v tento den tradičně zdobily modrým a fialovým sukem. A proč se tomuto pondělí se říkalo modré? České označení vychází z německého slova blau, což není pouze v překladu modrá, ale představuje také význam podnapilý, neschopný práce.

Šedivé úterý

Šedivé úterý anebo také Žluté úterý, bylo dnem, kdy hospodyně z domu vymetaly pavučiny a stejně jako v pondělí zuřivě uklízely. Proč se však tomuto dni přisuzovala šedá barva, není známo. Žlutá barva symbolizovala návrat slunce, světla a také zlato. Jde o barvu zralosti. V křesťanství pak symbolizuje věčnost, ctnost, rozum, úctu, vznešenost, žárlivost a boží světlo.

Škaredá středa



Sazometná středa je známá i pod označením smetná středa, černá středa anebo také Škaredá středa. V tento den se vymetaly komíny. Podle pověry se lidé tento den neměli mračit, jinak se budou mračit po všechny středy v roce. Je tomu tak proto, že se tento den Jidáš mračil na Ježíše. Upomíná tak na

Jidáše, který zradil Ježíše za 30 stříbrných Ježíše. V tento den se u nás tradičně pečou jidáše (což je chutné pečivo pomazané medem, které má podobu smyčky, na které se Jidáš potom oběsil).

Velikonoční triduum

Vrcholem celé křesťanské liturgie, jsou tři slavnostní dny, které symbolizují utrpení, smrt a zmrtvýchvstání Páně. Toto období začíná večerem o Zeleném čtvrtku a končí večer o Velikonoční neděli. Tvoří ho tedy Zelený čtvrtek, Velký pátek, Bílá sobota, Velikonoční noc a nedělní Zmrtvýchvstání.



Zelený čtvrtek

O Zeleném čtvrtku se připomíná Ježíšova večeře na rozloučenou, při níž myl svým apoštolům nohy a také Ježíšova modlitba v Getsemanské zahradě. Šlo o den odpuštění, kdy bývali kající hříšníci přijímáni zpět mezi věřící. V tento den hospodyně vstávaly ještě před východem slunce, aby stihly z domu odnést smetí na křižovatku cest, to proto, aby se v domě nedržely blechy. Někde se také v tento den zvonilo na hmoždíř, což mělo z domu vyhnat myši. Ten, kdo pak ještě před úsvitem snědl jidáše, byl po celý rok chráněn před ušknutím hadů a žihadly vos. Mimo to se tento den tradičně jedly především zelené pokrmy jako zelí, špenát a hrách, které měly zaručit pevné zdraví po celý rok. Hospodáři seli len a hrách, protože



vše, co bylo na Zelený čtvrtek zaseté dobře prospívalo. Měli byste také vědět, že o Zeleném čtvrtku byste se neměli s nikým hádat, ani byste si neměli od nikoho nic půjčovat. A proč se Zelenému čtvrtku říká zelený? Zelený se mu říká vlastně omylem. Pochází totiž z německého označení Greinen Donnerstag, což však ve skutečnosti znamená "Lkavý čtvrtek". Zelený se německy řekne grüner.

Velký pátek

O Velkém pátku se symbolicky drží smutek za Ježíšovu smrt. Jde o nejtišší den z celých Velikonoc. Den se vyznačuje velmi přísným postěním. V tento den se nesmí pracovat, ani péct, zametat a neměli byste ten den z domu vynášet. Velký pátek zakazuje cokoli půjčovat, darovat i přijímat dary. Všechny tyto úkony byly totiž považovány za posvátné. Půjčená věc pak mohla do domu přinést smůlu.

Bílá sobota

Těsně před Velikonocemi přichází Bílá sobota, která byla spojena s ranní očistou pro zdraví a krásu. Jde o den příprav na Velikonoce. Uklízí se, zdobí se, peče se slavnostní pečivo a malují se vajíčka, jež jsou symbolem znovuzrození. Vejce by se měly malovat barvami symbolizující život (červenou, zelenou, žlutou a kupodivu také černou)



Velikonoční neděle

Velikonoční neděle, čili Boží hod Velikonoční, je vůbec tím největším křesťanským svátkem v roce. V tento den bylo zvykem posvětit si v kostele mazanec nebo beránek, který si pak doma rozdělili a jedli ho všichni členové rodiny. V mnoha případech lidé věnovali část posvěceného pečiva také studni, poli a zahradě. Tento zvyk měl přivolat dobrý a úrodný rok.

Velikonoční pondělí

Velikonočnímu pondělí se říká také červené, je to tradiční čas pomlázky a koledování. Chlapci se v tento den vydávají s pomlázkou vyšlehat děvčata. Za pomlázkou chlapci vyrazili vždy brzy ráno, aby mohli překvapit děvčata na cestě do kostela. Za vyšlehání pak chlapci dostali malovaná vajíčka. Odpoledne si pak děti hrály různé hry o vykoledovaná vajíčka.



Málokdo ví, že o Velikonočním úterý se pak na pomlázku vydávala pro změnu děvčata. Chlapci se tomu bránili se slovy: "Dnes je to toho, kdo obdrží." Nakonec Velikonoce skončily tím, že se vyšlehali všichni navzájem.



Velikonoční básničky

Otloukej se píšťaličko

*Otloukej se píšťaličko,
Otloukej se zvesela,
Abys měla krásný hlásek,
Až k nám přijde kapela.*

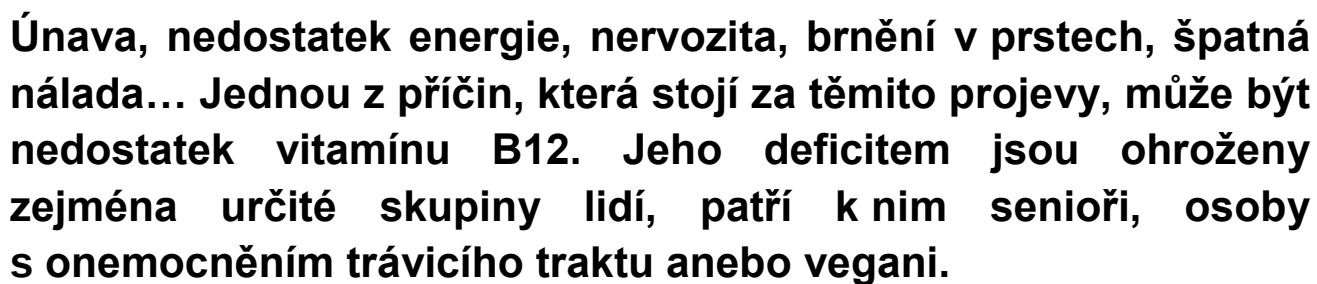
Velikonoční říkadlo

*Koleda, koleda, jarní trávo,
Ať je tady všechno zdrávo.
Koleda, koleda, travičko,
Vyskoč aspoň maličko
A pak ještě výš,
Udělej nám skrýš,
Pro zajička,
Pro vajíčka
I pro toho koledníčka,
Co si pokoj nedá
A vajíčka si hledá.
Říká při tom:
Koleda, koleda, jarní trávo,
Ať je tady všechno zdrávo,
Koleda, koleda, travičko.....*

Hody, hody...

*Hody, hody, doprovody,
dejte vejce malovaný,
nedáte-li malovaný,
dejte aspoň bílý,
slepička vám snese jiný,
za kamny v koutku,
na vrbovém proutku,
proutek se ohýbá, vajíčko kolíbá,
proutek se zláme,
slepička z něj spadne.
Vajíčko se odkoulí do strejčkovy stodoly,
vajíčko křáp, slepička kdák,
panímámo, máte mi ho dát!*

Vitamin B₁₂



9

Komu hrozí nedostatek vitamínu B₁₂

Vitamín B₁₂ (kobalamin) je rozpustný ve vodě, což znamená, že lidský organismus vylučuje jeho nadbytečné množství prostřednictvím moči.

Většina zdravých dospělých lidí ho přijímá prostřednictvím stravy dostatek, ohroženy však mohou být například starší osoby, u kterých se s ohledem na věk vyskytují onemocnění zhoršující vstřebávání živin.

Problémy však mohou mít třeba i pacienti, kteří užívají léky ke snížení množství žaludeční kyseliny. Ta je nutná k dobré absorpci vitamínu B₁₂.

Zvýšené riziko deficitu vitamínu B₁₂ mají i lidé s onemocněním trávicího traktu, jde například o Crohnovu chorobu, celiakii či onemocnění slinivky břišní.

Potíže s jeho nedostatkem mohou mít rovněž vegetariáni nebo vegani. Vylučují totiž ze svého jídelníčku mnoho přirozených zdrojů, které poskytují tento vitamín. Jedná se například o maso, ryby, vnitřnosti, vejce či mléčné výrobky. Bývá však také přidáván do některých potravin, například pečiva, cereálií nebo třeba rostlinných mlék a tuků.

Potraviny s vysokým obsahem vitamínu B₁₂

- vnitřnosti
- škeble
- sardinky
- hovězí maso
- tuňák
- pstruh
- losos

Udržuje zdravé kosti i paměť

Udržování přiměřené hladiny vitamínu B₁₂ může podpořit zdraví kostí. Výzkumy naznačují, že lidé s jeho nedostatkem čelí nižší hustotě kostních minerálů, což vede k jejich postupnému oslabení a zvýšené křehkosti. To může vyústit až v osteoporózu. Nízkou hladinu vitamínu B₁₂ a souvislost se špatným zdravím kostí a osteoporózou, zejména u žen, prokázaly i některé studie.

Jeho nedostatek je spojován rovněž s poruchami paměti, hlavně u seniorů. Ukazuje se, že může hrát roli v prevenci atrofie mozku, často spojenou se

ztrátou paměti nebo demencí a přispívat ke zhoršování paměti i v případě lehčího nedostatku, jeho doplnění pak vede ke zlepšení tohoto stavu.

Kombinace doplňků s obsahem vitamínu B₁₂ a omega-3 mastných kyselin zpomaluje mentální úpadek u lidí s demencí v raném stádiu.

Nedostatek vitamínu B12 často způsobuje únavu

Jedním z nejčastějších časných příznaků nedostatku vitamínu B₁₂ je únava. V takovém případě jeho zvýšený příjem ve stravě anebo pomocí doplňků obvykle zvyšuje množství energie v organismu. U lidí, kteří jeho nedostatkem netrpí, však není prostředkem ke zvýšení energie.

Nedostatečná hladina vitamínu B₁₂ může vést i k dermatologickým obtížím, změně kvality vlasů a nehtů a také k popraskání a zánětům ústních koutků.

Studie naznačují další vliv B12 na lidské zdraví

V případě závažného nedostatku vitamínu B₁₂ dochází ke zvýšení hladiny homocysteinu v krvi, což bývá spojováno se zvýšeným rizikem onemocnění srdce a cév.

Studie naznačují, že vitamín B₁₂ snižuje jeho hladinu v krvi, a tím přispívá ke snížení rizika vzniku kardiovaskulárních chorob.

Slibné výsledky mají i výzkumy, které řeší vztah mezi vitamínem B₁₂ a ovlivněním degenerace oční sítnice související s věkem, anebo vznik depresí. Je však třeba ještě rozsáhlejších výzkumů, než bude možné zaujmout v tomto směru jednoznačná stanoviska.

Projevy nedostatku kobalaminu

Nedostatek vitamínu B₁₂ má různé projevy, nejčastěji jde však o následující symptomy:

Lidé, trpící jeho deficitem, mívají nažloutlou pleť nebo oční bělmo, což je důsledek zvýšení hladiny bilirubinu v krvi následkem narušení normální tvorby červených krvinek. To také vede k bledému odstínu pokožky.

Poměrně běžný je pocit pálení, brnění a píchání v různých částech těla, včetně rukou a nohou i problémy s koordinací pohybů a rovnováhou.

Nízká hladina vitamínu B₁₂ se projevuje i závratěmi, dušností, změnami nálad, depresemi, záněty v dutině ústní a poruchami zraku. Vzácně může vyvolávat i zvýšené teploty nebo horečky.

Příznaky však mohou být nespecifické a při podezření na nedostatek vitamínu B₁₂ je vhodné požádat lékaře o provedení laboratorních testů.

Bylinky proti jarní únavě

Pokud se cítíte unavení a malátní, vyzkoušejte bylinky pro povzbuzení. Některé z nich právě vyrůstají na zahradě i za plotem.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ

(*Urtica dioica*)

Listy kopřivy obsahují asi patnáct procent minerálních látek, z nichž důležitý je zejména hořčík – podporuje správnou činnost svalů i nervů a také pomáhá uvolňovat energii z glukózy. Najdete zde i důležité vitaminy – B2 a C. Nejčastěji se z kopřivy připravuje odvar, ale čerstvě vylisovaná šťáva z mladých listů pročistí krev, zbavuje stresu a únavy.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR: Kopřiva je považována za plevel, záměrně se nepěstuje. Jde o takzvaný nitrofilní druh, který najdete v místech s nadbytkem dusíku, třeba v okolí kompostu, hnojišť, chlévů, pastvin i běžně v přírodě. Zpravidla roste také na stinných místech zahrad. Sbírá se nejčastěji list, který se používá čerstvý nebo sušený. Říká se, že účinné látky obsahuje jen kopřiva sklizená do 15. května. Spolehlivějším vodítkem jsou květy – pokud se na kopřivě objeví, rostlina rychle stárne, zvyšuje se podíl pevných pletiv a klesá obsah nejen vody, ale i účinných látek.

VYUŽITÍ: Nejčastěji se připravuje odvar z nati, který dobře pomáhá při únavě a vyčerpání, dá se výborně využít i pro nastartování organismu po dlouhé zimě.



ČESNEK MEDVĚDÍ

(*Allium ursinum*)

Medvědí česnek používejte vždy čerstvý, sušením ztrácí své účinky. Nasekané listy dodávají tělu mnoho prospěšných látek, rostlina je bohatá na vitamin C – ve sto gramech medvědího česneku je ho obsaženo třikrát více, než činí doporučená denní dávka pro dospělou osobu.

PĚSTOVÁNÍ A SBĚR: Medvědí česnek roste v okolí potoků a lužních lesích. Vypěstujete si ho i na zahradě. Jde o trvalku, která na místě roste bezproblémově řadu let. Potřebuje polostinné místo pod listnatými dřevinami s humózní kyprou půdou a dost vody. Po vysemenění počátkem léta zatahuje pod zem.

Pozor! Při sběru ve volné přírodě je třeba dát pozor na záměnu s listy konvalinky nebo ocúnu, které jsou dost podobné a vyrůstají ve stejném termínu. Listy česneku mají vždy dlouhý řapík a z podzemní cibule vyrážejí po jednom, stejně jako květy. Naopak listy konvalinek jsou přisedlé a obklopují květenství, ocúnové bývají robustní a z jednoho stonku vyrůstají zpravidla tři, připomínají tulipán a bývají výrazněji podélně rýhované.

VYUŽITÍ: Používejte vždy jen čerstvé mladé listy. Silice v nich obsahují síru, která pomáhá při jarní detoxikační kúře a povzbuzuje organismus, zlepšuje prokrvení periferních míst a zrychluje průtok krve a lymfy.

SMETANKA LÉKAŘSKÁ

(*Taraxacum officinale*)

Žluté květy smetanky lékařské neboli pampelišky najdete na každé louce. Nejen ony, ale i listy a kořen obsahují mnoho prospěšných látek. Patří

mezi ně třeba soli sodíku, draslíku, síra a fosfor nebo vitaminy y A, B, C a D.



PĚSTOVÁNÍ A SBĚR: Ze smetanky využívá lidové léčitelství všechny části – z květů se vyrábí pampeliškový sirup, poupata se nakládají do octa, z mladých listů se připravuje salát, sušený kořen pomáhá diabetikům, jelikož obsahuje pro ně prospěšný inulin. Pro jarní očistnou kúru se využívají hlavně mladé čerstvě natrhané listy.

VYUŽITÍ: Pampeliška obsahuje látky, které povzbuzují detoxikaci organismu. Hořčiny podporují tvorbu a proudění žluči a pomáhají při únavě organismu, které jsou podmíněny nedostatečnou funkcí jater. Jarní očistná kúra zahrnuje popíjení čaje připraveného z čerstvých listů. Bylina výrazně povzbuzuje metabolismus a podpoří vyplavení škodlivin z těla. Hořké látky působí povzbudivě na duševní stav i vyčerpání, posilují srdeční aktivitu a zlepšují náladu.

ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ (ALLIARIA PETIOLATA)

Rostlinu najdete ve světlých listnatých lesích. Její vůně a chuť připomíná česnek, jinak se řadí do čeledi brukvovitých. Zelenou nať nebo okrouhlé listy na dlouhém řapíku lze používat do salátů, mají výraznou chuť a vysoký obsah vitamínu C.





POPENEC BŘEČŤANOLISTÝ (GLECHOMA HEDERACEA)

Poléhavá trvalka s drobnými fialovými květy se kobercovitě rozrůstá, výhony (konzumují se jak čerstvé, tak sušené) mohou mít až jeden metr. Listy obsahují hodně minerálních látek a také vitamin C. Popenec se sklízí po celou sezonu.



BRŠLICE KOZÍ NOHA (AEGOPODIUM PODAGRARIA)

Třebaže se bršlice řadí mezi plevel, její mladé rašící listy se dají přidat do salátů, vyrobíte z nich pesto nebo jarní špenát. Starší listy využijete na obklady. Rostlina pomáhá s očistou organismu, snižuje zakyselení těla a přispívá k dobrému proudění lymfy.

Zdroj: www.floranazahrade.cz

Předpokládá se, že všechny druhy ovoce a zeleniny by se měly jíst pouze čerstvé.

A wooden plate featuring several slices of cucumbers, some whole and some cut lengthwise. A small white bowl contains a yellow dressing, and fresh dill is scattered around the cucumbers.

Kyselé okurky jsou bohaté na vlákninu. Přispívají k revitalizaci trávicí soustavy a lépe procházejí trávicím traktem. Kromě toho, podporují rychlejší hubnutí.

Předcházení rakovině

A glass jar filled with pickles sits on a woven placemat. In the foreground, a small wooden bowl also contains pickles, with one pickle being lifted by a fork. The background is a soft, out-of-focus green.

Při procesu fermentace se vytváří kyselina mléčná. Takto do našeho těla přináší prospěšné bakterie snižující hladinu tuku v krvi. Výsledkem je výrazně snížení krevního tlaku.

Kyselé okurky vám pomohou zbavit se špatného cholesterolu a podporují rychlé trávení proteinů.

Ačkoliv je známo, že vitamín C obsahují zejména oranžové a žluté produkty, v kyselých okurkách o něj také není nouze. Pokud jsou vaše svaly napjaté nebo jste příliš unavený, snězte pár okurek.



Pozitivní účinky mají nejen samotné okurky ale i nálev, ve kterém se nacházejí. Je nasycených šťávou ze zeleniny, esenciálními oleji koření a enzymy.

Rovněž obsahuje draslík, který je známý pro usnadnění stavu po prohýřené noci. Lidé s onemocněním ledvin a také těhotné ženy by si měli dopřát kyselé okurky klidně i ve větším množství.



Příspěvek od p. Ing. Stanislava Tesaře z I. patra

Dovolte, abych vás provedl dalšími známými objekty a domy.

V ulici směřující západním směrem stál po pravé straně tzv. Choutkův dům, pojmenovaný dle ordinujícího lékaře v domě. Po levé straně se nacházel objekt Masarykovy školy a dům s několika partajemi. Následoval dům autodopravce pana Koláře, který měl i tzv. podvozek pro těžkou přepravu. Vybaven byl i tahačem zvaným Saura. Dále byl objekt s prodejem technických plynů. Za zmínku jistě stojí schody vedoucí pod stadionem, které jsou zde dodnes. Dřívější „volné uspořádání“ této části vyhovovalo dětem, hodně zde sáňkovaly. Nebylo výjimkou, že sáňky nevydržely některý ze skoků a sáňkař dojížděl do cíle na vlastní sedací části těla.

Za zmínku stojí rodinný dům kominické rodiny Korcových. Známa z té doby byla fotka, kde všichni byli oblečení do slavnostní kominické uniformy, včetně lopatky na rameni. Dalším domem byl dům učitele Bárty, učil na učňovské škole. Po pravé straně, poslední dům, patřil pivovaru. V jeho zadní části byla ledárna, vytesaná ve skále. Její vyústění bylo v části, kde se plnily sudy. Led se vozil z Kuchyňky, známého třebíčského rybníku. Byl to výhodný přivýdělek pro sedláky. Led sloužil hlavně hospodským, kteří jím v létě chladili dřevěné sudy.

Po levé straně, pod kapličkou stál domek obývaný vedením pivovaru a pod ním byla stáčírna do lahví a také plnárna sudů, včetně venkovní rampy. Pivovarský dvůr se nacházel po pravé straně a pod ním byla varna, která taktéž patřila pivovaru. V ulici směřující k nemocnici stál nízký dům, mlékárna, dále Matouškovo papírnictví a třebíčský čalouník, pozdější předseda Měnv. Následuje dům zubaře Karase, objekt MuDr, Mičana a Obchodní akademie. Po pravé straně ještě stál dům Pokorných a končilo to dnes již zbouranou pekárnou Mrňových. V kopci byla Kostkova cukrárna.

Ještě malý dodatek. V roce 1953 proběhla v Třebíči školská reforma, z toho důvodu byla postavena tzv. jedenáctiletka a zrušeno gymnázium, místo něj zařazena osmiletá škola pod vedením ředitele Kejnovského. Žáci bydlící nad koleji nastoupili do jedenáctiletky, ostatní z Třebíče Týna apod. byli rozmístěni do zbývajících škol. Tímto rozmístěním žáků odpadla „podívaná“, protože do roku 1953 chodili do populární Masrykovy školy dvě nesmiřitelné strany – „potočáci a domčáci“. Samozřejmě že při vyučování planuly nesváry mezi těmito částmi Třebíče a někdy bitky pokračovaly i po odchodu ze školy, kdy létaly vzduchem i kameny. Při těchto bojích byla mládež bydlící na neutrální půdě Masarykova náměstí doslova zalezlá, z bezpečnostních důvodů.

Milan Mašek DpS Kubešova



Třebíčský pivovar



Natírání košíků.





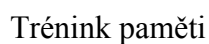
Sázení macešek a muškátů.





Oslava narozenin.

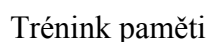




Očíslovaná písmena

Seřaďte písmena podle čísel a sestavte z nich větu.

35
N



Přirovnání

Doplňte následující přiřovnání.

tichý jako

drzý jako

sprostý jako

držet se jako

zmrzlý jako

řve jako

zrak jako

hezký jako

suchý jako

makat jako

přebytečný jako

hraje si s ním jako

přehazovat si něco jako

klátí se jako

cítí se jako

hnát se jako

stát jako

sedět jako

je jich jako

jít jako

mít se jako

povstat jako

přijít k tomu jako

hlásek jako

Dceřino velikonoční vyšetřování aneb geny se nezaprou

Na Velikonoce svého dětství moc ráda vzpomínám. Zejména na ty, které jsem prožila u babičky. Trochu méně na pořádně „vyšupanou“ zadnici, lýtka popíchaná jalovcem a vůně levných kolínských, která z vlasů vymizela až po jejích třetím umytí. Babička upekla vždy jednoho vůdčího beránka a k němu tolik jehňátek, kolik bylo zrovna na návštěvě vnoučků. Do květináčů zasela obilí, nazdobila je zápichy s kraslicemi. S námi pak vyráběla z výkresů různé skládačky zajíčků, beránků.

Ve váze nechyběly „kočičky“, opentlené mašličkami nejrůznějších barev. Děda vytáhl svou pověstnou slivovici, aby „šmigrustníky“, tedy ty dospělé, pořádně počastoval. Vítanou a námi milovanou zábavou bylo hledání barevných vajíček na dvorku a zahradě. Vajíčka byla klasická, uvařená a zabarvená, ale také čokoládová. Než jsme se ráno probudily, babička si vzala ošatku a potichoučku vyklouzla na dvorek. Vajíčkový poklad rozmístila pod keře, pod altánek, do udírny, ke sklepu.



No a pro nás to znamenalo jediné, všichni jsme se vyřítili ven a pustili se do hledání. Ten, kdo našel nejvíce vajíček a bylo jedno kterých, získal odměnu, která se každý rok lišila. Jednou to byl krásný penál, pak knížka apod. A aby to ostatním capartům nebylo líto, všichni byli obdarováni drobnou hračkou. I tak bylo naší největší radostí, když jsme se naskládaly kolem babičky na gauč a ona vyprávěla...

Těsně před Velikonocemi jsem začala chodit do kurzu sebeobrany. Doba je zlá a získat alespoň základ toho, jak si poradit, když by došlo k útoku, je nanejvýš potřebné. Na základce, kde kurz probíhal, se nás scházelo 10. Své věci jsme si zvykly brát přímo do tělocvičny, ale organizátor kurzu nám doporučil nechávat si tašku s věcmi v šatně.

Byl zrovna Velký pátek před Velikonocemi a já si svou kabelku nechala v šatně. S sebou jsem si vzala jen mobil a peněženku, protože jsem potřebovala zaplatit další splátku za kurz. Vše probíhalo jako obvykle, do šatny jsem po cvičení přišla první a zjistila, že je moje kabelka pryč! Ten šok byl obrovský, prohledala jsem ostatní skříňky, chodbu, toalety, nikde nic! Dveře byly nezamčené, tudíž zloděj nepřekonal žádnou překážku. V té chvíli jsem myslela, že člověka, který nám zaručoval bezpečnost našich věcí, sprovedím ze světa... Zachránila jsem sice peněženku a mobil, ale v kabelce byly všechny klíče - z práce, od bytu rodičů i mého, polovina mých kosmetických propriet v taštičce, brýle za několik tisíc apod.

Rodičům jsem zavolala, co se mi přihodilo, a šla krádež nahlásit na policii. Domů jsem přišla zcela zdeptaná, nešťastná. Na druhý den, tedy v sobotu, se mě mamka ptala, zda jsem prohledala okolí školy, popelnice a křoviska. Řekla jsem jí, že zloděj jistě s kabelkou utekl někam dál a že je to škoda času. Celou sobotu jsem byla k ničemu a přemýšlela o tom, co vše si budu muset pořídit. Kosmetické drobnosti mi zapůjčila maminka.

V neděli jsem šla k rodičům a cestou jsem si připomenula mámina slova: „**Prohledej okolí místa činu.**“ Nějaká neznámá síla mě zavedla až ke škole. Samozřejmě nikde nic. Šla jsem pomalu chodníkem ke stromům a najednou vidím v trávě věc, kterou jsem znala, mé pouzdro na brýle. Po 2 metrech ležel v trávě svazek klíčů, pod stromem další a v křoví byla napěchovaná moje kabelka. Zírala jsem jako u zjevení.

Postupovala jsem systematicky a dopracovala jsem se k nevídanému nálezu. Našlo se vše. Zlodějem určitě nebyla dívka nebo žena, té by se hodily brýle /třeba k prodeji/ a také drahá kosmetika, ten kretén šel jen po penězích a jak utíkal, z kabelky hmatem vyhazoval vše, co nebylo peněženkou nebo bankovkami či kreditkami.

Můj děda byl kriminalista a je vidět, že geny získala nejen mamka, která mě opakovaně posílala na místo činu, ale i já, že jsem pěkně pomaloučku a s rozmyslem prohledala okolí krádeže. Cítila jsem se jako ta malá holka

před léty, která si tiskne k hrudi 3 malovaná vejce a pět čokoládových. V tom roce jsem soutěž v hledání pokladu vyhrála já.

A po létech, už coby dospělá žena, jsem opět našla „**velikonoční poklad**“. Byla jsem ušetřena mnohatisícového nákupu a pořízení nových brýlí, kosmetiky, zhotovení klíčů apod. Na policii jsem šla nahlásit, že jsem krádež své kabelky vyřešila zcela sama. Hned jsem dostala nabídku na změnu zaměstnání, když jsem se tak osvědčila.

A tak nakonec byly i tyto Velikonoce hlavně veselé a já s láskou vzpomínám na své prarodiče, kteří mě tak dobře „vybavili“ do života...



28

Pro zasmání...

Dnes jsme přijeli z nákupu, sundali čepice, brýle, roušky....a manžel není můj....

Probrala jsem šatník podle hesla:Co jsem neměla rok na sobě to nepotřebuju.
Zbyl mi tam župan a dvojtečky.

Včera jsem byl nucen jet autobusem. Měl jsem obavu, abych nechytl covidu.
Tak jsem si uprdl. Čich měli všichni v pořádku, tak jsem se uklidnil.

Po vyhodnocení své životní situace a majetku jsem zjistil, že jsem už tak chudý, že
když jdu k vodě, házejí mi labuť chleba.

„My jsme ale idioti, Vasjo.“

„Mluv, prosím tě, v jednotném čísle!“

„Ty jsi ale idiot, Vasjo.“

„Pepíčku, skloňuj slovo houska.“

„Kdo, co? - Houska.“

„S kým, s čím? - Se sýrem.“

„Ke komu, čemu? - Mně.“

Už vím, co dostanu pod stromeček, díval jsem se do skříně. Dostanu nějakého
chlapa!

Radila se s nejlepší kamarádkou adeptka na vdávání: „Tak ti mě požádali o ruku
dokonce dva nápadníci: bankéř a doktor, jenže nevím, koho si vzít?

" Přítelkyně se zamyslí a pak říká: „To se musíš rozhodnout -
peníze, nebo život!"

Tulili se k sobě ve vinárně:

„Až se, miláčku, vezmeme, budeme mít tři děti!"

„Jak jsi na to přišla?"

„Jsou zatím u mojí maminky!"

V autě jedou Laco, Dezo a Jozo, kdo ridí?
Policie.

Přijďte navštívit Českou republiku, je to krásná země plná pozitivních lidí.

„To je divné,“ říká jeden hospodář druhému, „jaktože ti ta tvoje kravička dává tolik
mlíčka a přitom je taková hubená..."

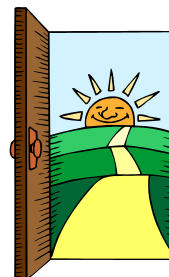
„Víš, já jí vždycky řeknu: tak co, budeme dneska dávat mlíčko nebo masíčko?"

paní Štefániková Marie
pan Poláček Dalibor, Ing.
pan Ďurica Josef
paní Pekárková Anna
paní Jičínská Jiřina
paní Polívková Marie
paní Kosičková Drahomíra
pan Hübner Josef
paní Boudná Věra
paní Moudrá Olga
paní Vošmerová Božena
paní Zedníková Květoslava



Vítáme nové obyvatele

pana France Josefa
paní Sobotkovou Marii
paní Novákovou Miluši
paní Chalupovou Františku
paní Mastnou Marii



pan Čech Karel
paní Rybníčková Vincencie
pan Bartl Eduard, Ing.
paní Vondráková Božena

V dubnu oslaví své narozeniny:

paní Pavla Černá
pan Bohumil Kadlec
pan Robert Šesták
paní Ludmila Myslíková
paní Ludmila Vincková



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



Vítáme nové obyvatele:

*Paní Marii Šplíchalovou
Marii Klementovou*

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

Pan Vlastimil Matoušek

- **Zdá-li se Vám, že musíte ve svém životě něco změnit, tak se Vám to nezdá.**
- **Pokud chceš změnit svůj život, změň nejprve svoji mysl.**
- **Žádný vztah nikdy není škoda času. Pokud ti to nepřinese to, co chceš, tak tě to naučí poznat to, co nechceš.**
- **Nejkrásnější na světě nejsou věci, ale okamžiky...**
- **Život nám neumožňuje vrátit se a opravit to, co jsme v minulosti udělali špatně, ale dovoluje nám žít každý den lépe než včera.**
- **Myslím, že dokonalé štěstí může poznat člověk jen tehdy, když poznal největší bolest.**
Liz Taylor
- **Někdy potřebujeme prostě obejmout. Žádná slova, žádné rady, jenom obejmout, abychom se cítili lépe.**
- **Život je moc krátký na to, abychom se z něčeho příliš dlouho hroutili. Když se jedna cesta uzavře, neváhej a najdi si jinou.**
- **Nemluv, prostě jednej.
Nevysvětluj, prostě to ukaž.
Neslibuj, prostě to dokaž.**

Koutkova - Kubešova



Redakční rada:

Macáková Alena, Poskočilová Romana, Hospůdková Naďa, Svatava Zetzelmannová, Renata Krejčová
(zaměstnanci domova)

Redakční rada nezodpovídá za obsahovou stránku příspěvků

SENIORSKÝ KOUTEK

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