



Číslo 1/ 2018

**Centrum sociálních služeb
Jindřichův Hradec**

Domov seniorů Jindřichův Hradec



Bílá zima

Je tu zima nezima,
chybí bílá peřina.
Mráz nás sice štípe do tváří,
ale bílé vločky nezáří.

Padej, prosím sněhu z nebe,
ať nás každá vločka zebe,
ať je všude kolem bílo.
Hurá! Právě nasněžilo!

Společenská rubrika:

Všem klientům, kteří oslaví v prvním
čtvrtletí roku 2018 svůj svátek či
narozeniny



Srdečně blahopřejeme !!!



.....

Uctěme prosím v tichosti památku těch, kteří nás navždy opustili
ve čtvrtém čtvrtletí roku 2017



Slova moudrých :







Jak jste si již mnozí všimli, od 1. ledna 2018 došlo k personální změně na pozici vedoucí úseku přímé péče Domova seniorů Jindřichův Hradec.

Paní Miroslavu Čopákovou, vystřídala Mgr. Jana Beránková. Druhá změna byla rovněž od 1. ledna 2018 a to na pozici sociální pracovníce. Paní Lenku Effenbergerovou vystřídala Mgr. Nikola Svobodová. Obě jsme požádali o jejich krátké představení.

Vedoucí úseku přímé péče:

Jmenuji se Jana Beránková, bydlím v Jindřichově Hradci, kde jsem se i narodila. Jsem vdaná a mám dvě dospívající děti.

Vystudovala jsem zdravotnickou školu, po škole jsem začala pracovat v Nemocnici Jindřichův Hradec, kde jsem byla 16 let. Během své profesní kariéry jsem si prošla několik oddělení, a to ARO, chirurgické a urologické oddělení, oddělení sociálních lůžek, abych získala nové znalosti a dále se rozvíjela.

Během zaměstnání jsem vystudovala vysokou školu Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, obor zaměřený na sociální práci. Obor jsem si zvolila tak, abych mohla poskytnout pacientům v jejich tíživé situaci nejen pomoc po stránce ošetrovatelské, ale i po stránce sociální a pomohla jim se začlenit zpět do života a společnosti.

Od letošního ledna jsem dostala možnost pracovat zde v Domově seniorů J. Hradec, kde mým hlavním cílem je ve spolupráci s ostatními zaměstnanci vytvořit příjemné podmínky pro klienty, tak, aby se zde cítili jako doma.

Sociální pracovnice:

Vážení čtenáři,

ráda bych se Vám touto cestou představila. Od nového roku 2018 jsem nastoupila do domova seniorů jako sociální pracovnice po paní Effenbergerové. Jmenuji se Nikola Svobodová, je mi 25 let a pocházím z nedalekého města Nová Včelnice, kde jsem prožila své dětství.

Poslední tři roky jsem žila v hlavním městě. V Praze jsem vystudovala magisterské studium v oboru Sociální práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. V průběhu studia jsem začala pracovat jako sociální pracovnice v Thomayerově nemocnici, kde jsem pracovala převážně se seniory nacházejícími se v obtížné životní situaci.

V průběhu loňského podzimu se naskytla možnost vrátit se zpět do rodného kraje. Díky této příležitosti se nyní společně setkáváme v Domově seniorů Jindřichův Hradec a já se budu těšit na další spolupráci s Vámi.





Nové rehabilitační pomůcky a aktivizační systémy u nás v DOMOVĚ

Velice krátce Vám představím nové přístroje a metody, kterých budete moci začít využívat ke zlepšení Vaší pohody v našem zařízení.

Multismyslová místnost

Multismyslová místnost – snoezelen je prostředí, ve kterém se v příjemné atmosféře uvolnění působí na jednotlivé smysly člověka. Hlavní zásadou je respektování a uznávání vůle a projevů každého jedince, individuální přístup.

Klient si sám zvolí, co je mu příjemné, čím se chce zabývat. Může tedy místnost využívat jako prostředí k relaxaci, která je navozena teplem, vůní, hudbou, tlumeným osvětlením, nebo jako prostředí sloužící k poznávání, navázání komunikace.

Klienti mohou využívat i pomůcky na muzikoterapii - djembe, tibetské misky, bubínky, štěrchadla, poslech CD.

MOTomed

k procvičování horních a dolních končetin

- motorem poháněný léčebný pohybový přístroj
- je určen k denně prováděnému pasivnímu, asistovanému a aktivnímu pohybovému tréninku
- program na uvolňování křečů – svaly jemně povoluje a uvolňuje je
- cvičení symetrie rukou a nohou



Aromaterapie



Aromaterapie je druh alternativní medicíny, který užívá rostlinné těkavé látky známé jako éterické oleje a další vonné složky za účelem změny mysli, nálady, procesu poznávání nebo zdraví. Aromaterapie doslova znamená „léčbu pomocí vůní“.

Parafínová terapie

Je to lokální aplikace tepla, kdy se využívá odevzdávání skupenského tepla při tuhnutí tekutého parafínu.



Lokální aplikace tepla působí na kosterní svalstvo relaxačně, především uvolňuje spazmy (křeče) a kontraktury, zmenšuje chronickou bolest, zvyšuje lokální prokrvení, zlepšuje výživu i hojení tkání, působí na změknutí vaziva.

Cílem rehabilitace v Domově seniorů Jindřichův Hradec je zlepšení zdravotního stavu, psychického a funkčního stavu.

Nácvik samostatnosti a soběstačnosti klientů dle jejich zdravotního stavu, výběr nejvhodnějších rehabilitačních nebo kompenzačních pomůcek. Rehabilitace probíhá individuálně i skupinově pod dozorem zkušeného fyzioterapeuta, aktivizačních pracovníků i pracovníků přímé péče.

Naším přáním a cílem je zachovat lidskost, důstojnost, být člověku nablízku a poskytovat takovou péči, která je mu příjemná. Cítit se dobře a spokojeně. Proto jsme pro Vás v roce 2018 připravili rozšířenou nabídku rehabilitační a smyslové aktivizace a věříme, že se budete u nás v zařízení cítit dobře a spokojeně.



Miroslava Čopáková, metodik sociální služby

Zajímavosti:

Kalendář státních svátků 2018, kdy budou mít obchody zavřeno?

Státní svátek je pro většinu lidí spojen s volnem a výlety. Kdy se v roce 2018 můžeme těšit na den pracovního volna? Kolik nás volných dnů vůbec čeká? A na jaké dny vychází letos státní svátky?

Rok 2018 a kolik nás čeká volných dnů

Celkem nás v roce 2018 čeká 8 státních a 5 ostatních svátků (dní pracovního volna). Z 13 svátků připadá 11 svátků na všední dny, kdy si můžete naplánovat výlety a dovolené. Je to nejvíce volna za posledních 18 let. A pokud pracujete, tak nezapomínejte - s prací přes svátky jsou spojeny výhody.

Kdy budou Velikonoce v roce 2018?

30. března budete mít volno na Velký pátek, tudíž další svátek - Velikonoční pondělí 2018 vychází na 2. dubna.

Květen 2018 - sváteční dny v úterý

Přibližně za měsíc vás čekají dva volné úterky - 1. května Svátek práce a o týden později 8. května oslavíme Den vítězství.

Červenec 2018 - volno ve čtvrtek a v pátek, aneb prodloužený víkend

V červenci vychází svátky takřka ideálně – můžete si prodloužit víkend a vyjet na dovolenou, protože příchod slovanských věrozvěstů vychází na čtvrtek a Den upálení mistra Jana Husa na pátek.

Tabulka státních svátků 2018, zavřené obchody zvýrazněny červeným písmem

Datum	Den v týdnu	Svátek
01. 01. 2018	Pondělí	Den obnovy samostatného českého státu, Nový rok
30. 03. 2018	Pátek	Velký pátek
02. 04. 2018	Pondělí	Velikonoční pondělí
01. 05. 2018	Úterý	Svátek práce
08. 05. 2018	Úterý	Den vítězství
05. 07. 2018	Čtvrtek	Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje
06. 07. 2018	Pátek	Den upálení mistra Jana Husa
28. 09. 2018	Pátek	Den české státnosti
28. 10. 2018	Neděle	Den vzniku samostatného Československa
17. 11. 2018	Sobota	Den boje za svobodu a demokracii
24. 12. 2018	Pondělí	Štědrý den
25. 12. 2018	Úterý	1. svátek vánoční
26. 12. 2018	Středa	2. svátek vánoční
31. 12. 2018	Pondělí	Silvestr - není svátek, ani volno

Září, říjen a listopad 2018 - kdy bude volno

V září si opět můžete zajet na prodloužený víkend, protože Den české státnosti je v pátek 28. září. Ste výročí od vzniku samostatného československého státu vychází bohužel na neděli, ale i tak si určitě 28.října připomeňte tatíčka Masaryka. Na sobotu vychází i 17. listopad - Den boje za svobodu a demokracii, tedy 29. výročí Sametové revoluce.

Vánoce 2018

Na Vánoce si užijete – Štědrý den vychází na pondělí a dva dny volna předtím můžete využít rozjímáním či využít předvánočních slev. Vánoce dále pokračují dvěma svátky vánočními v úterý a středu. Silvestr sice není svátek, ale připomeňme si, že vychází na pondělí a Nový rok 2019 je přirozeně v úterý.

Kalendář státních svátků 2018 (vyznačeny zeleně)

Leden						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Únor						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Březen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Duben						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Květen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Červen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Červenec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Srpen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Září						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Říjen						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Listopad						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Prosinec						
Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Na které svátky musí mít obchody zavřeno?

Od roku 2016 platí zákon, který omezuje prodej ve velkých provozovnách během vybraných svátků. Zákon omezuje obchody větší než 200 metrů čtverečních, a ty tak zůstanou zavřené například na Vánoce, Velikonoční pondělí nebo na svatého Václava. Nezapomeňte si proto nakoupit dopředu nebo si můžete jít nakoupit do obchodů menších než 200 metrů čtverečních nebo na benzinových pumpách, lékárnách, obchodech na letištích, nádražích a v nemocnicích.

Kdy musí na svátek velké obchody zavřít?

- 1. 1. Nový rok
- 17. 4. Velikonoční pondělí
- 8. 5. Den vítězství
- 28. 9. Den české státnosti
- 28. 10. Den vzniku samostatného československého státu
- 24. 12. Štědrý den (od 12:00)
- 25. 12. 1. svátek vánoční
- 26. 12. 2. svátek vánoční



Tradice:

Masopust

Vánoce, Tři králové i Hromnice jsou již za námi a blíží se období Masopustu. Masopust je nejen třídní svátek, ale i slavnostní období mezi Vánocemi a postní dobou. Masopust začíná po svátku Tří králů 6. ledna. O Masopustu se rozepíšeme v tomto článku Masopust zvyky tradice hody průvody.

Masopust, a především poslední dny tohoto období, byl v minulosti pro lid oficiálním svátkem hodování. Poté následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech se pořádaly tancovačky, na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se slávy nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka, kdysi na Moravě zvaná „šperky“ a v Čechách „zabijačka“. Výslužka většinou obsahovala ostatky, klobásky, jelítka, jitrnice, huspeninu, ovar a škvarky.

Masopust končil v noci před Popeleční (škaredou) středou. Druhý den (na Popeleční středu) se naposledy jedly masné rohlíky s mlékem, dopoledne ještě prokládaná kořalkou. Oběd však už byl přísně postní – čočka s vejcem, sýr, chléb, vařená krupice a pečené brambory.

Masopust končí před Popeleční středou, která zahajuje předvelikonoční postní období. Konec Masopustu nemá pevné datum a je odvislý od Velikonoc. A protože Velikonoce jsou pohyblivým svátkem, může být masopustní neděle v rozmezí od začátku února do začátku března.

Popeleční středa případně letos na 14. února.

Pranostiky radí:

Na konci masopustu o "bláznivých dnech" (poslední 3 dny) se nemá nikdo ženit, jinak prý budou bláznit oba manželé.

Kdo v masopustě moc dělá, v létě to odleží.

Jaké je počasí o Masopustní neděli, takové bude na sena, jak je na Masopustní pondělí, takové počasí očekávej na žitné žně, a jak o Masopustním úterý, tak bude na žně pšeničné.

Masopust na slunci, pomlázka u kamen.

Jedí-li se koblihy na slunci, budou se malovaná vejce jíst na peci.

Jsou-li o masopustě dlouhé rampouchy, je úrodný rok na mouchy.

Velikonoční zvyky a tradice



Velikonoce jsou křesťanskými oslavami konce období půstu a připomínají poslední dny Ježíše Krista, jeho smrt i vzkříšení, pohanská tradice se váže k oslavám Velikonoc jakožto svátkům jara a svým způsobem rovněž jakéhosi vzkříšení, znovuzrození a probouzení přírody. Na jaře se příroda budí k životu zpět po zimě. Je to období zeleně a veselých barev květů, slunečních paprsků a uvolnění po tuhé zimě. Tyto svátky oslavují i plodnost a nový život všeobecně, pro křesťany je to největší svátek v roce. Název Velikonoce je odvozen od Velké noci – noci, kdy vstal Ježíš Kristus z mrtvých.

Velikonoce nemají jedno pevné datum, kdy jsou slaveny. Konají se vždy v neděli po prvním jarním úplňku. Velikonoční neděle pak může připadat na jakékoliv datum v rozmezí 22. března a 25. dubna.

Názvy dnů ve velikonočním týdnu

Velikonoční týden se nazývá týdnem pašijovým, jednotlivé dny v tomto týdnu mají své názvy a pojí se s nimi i některé pověry.

Květná neděle: je poslední postní nedělí. Podle Bible v tento den přijíždí Ježíš a jeho učedníci oslavit do Jeruzaléma svátek Pesach. Název této neděle je odvozen z květů, které připomínají palmové větve s květy, kterými lidé přijíždějícího Ježíše vítali a kterými se zdobí kostely. Na Květnou neděli se tradovalo, že:

- Nemá se nic péct, aby se nezapekl květ na stromech a ten by pak neměl žádnou úrodu.
- Spolknout jednu až tři svěcené kočičky zajistí zdravý krk po celý následující rok.

Zvyky na Květnou neděli: Svěcené kočičky se zastrkávaly za kříž či svatý obrázek, jinde se zase dávaly do sklepa. Obydlí se zametalo zelenými ratolestmi, aby všechna neřest tam zahynula.

Modré pondělí: je posledním masopustním pondělím, název Modré pondělí je pravděpodobně odvozen od látky, která se ten den vyvěšovala v kostele. Dříve se kostely zdobily modrým či fialovým sukem. V tento den by se nemělo pracovat ani nic dělat.

Šedivé úterý: V tento den se důkladně vymetalo a uklízelo obydlí.

Škaredá středa: Říká se jí též Smetná nebo Sazometná, podle tradice se v tento den mají vymetat komíny. Podle pověry, budete-li se v tento den mračit, pak Vám to zůstane tak po celý rok. Podle Bible je Škaredá středa dnem, kdy Jidáš zradil Ježíše.

Zelený čtvrtek: Na Zelený čtvrtek se naposled do Velikonoc rozezní zvony, říká se, že odlétají do Říma. Znovu se ozvou až na Bílou sobotu. Název čtvrtku je odvozen od toho, že se nosilo mešní roucho. V tento den se traduje, že je zdravé jíst něco zeleného, to proto, aby byl člověk zdravý po celý následující rok. Také se tradovalo, že kdo se tento den ráno omyje ranní rosou, ten má pevné zdraví (a krásu) na následující rok rovněž zajištěno.

Kromě zeleného se doporučuje jíst na zelený čtvrtek i med, uchrání nás před žihadly a uštknutím. Med se maže na speciální pečivo, zvané jidáše, které má tvar provazu a připomíná provaz, na kterém se Jidáš oběsil, když polibkem zradil Ježíše.

Na Zelený čtvrtek by se neměl nikdo s nikým hádat, jinak nás hádky a neshody budou provázet celý rok. Také bychom si rozhodně v tento den neměli od nikoho půjčovat, ale pokud dříve půjčené dnes vrátíme, pak si k nám údajně najdou cestu i peníze. Chcete-li mít hojnost peněz, zacinkejte mincemi v kapse při zvuku zvonů právě na Zelený čtvrtek.

Na Velikonoce bychom měli mít na stole zelené osení, zelenou jarní dekoraci. Čtvrtek je dnem, kdy se hodí nejpozději toto osení si zasít, při běžné pokojové teplotě nám totiž poroste 8 až 10 dní. Vhodným osením je ječmen nebo pšenice, ale můžete si zasadit třeba řeřichu, ta vyraší už do pěti dní a navíc je velmi chutná na chleba s máslem.

Velikonoční triduum: Vrcholem a středem křesťanské liturgie je "slavnost tří velikonočních dnů utrpení, smrti a zmrtvýchvstání Páně". Toto „třídenní“ začíná večerní eucharistií na Zelený čtvrtek a končí modlitbou večerních chval o velikonoční neděli.

Velký pátek: V tento den byl podle Bible Ježíš souzen, odsouzen a ukřižován. Pro křesťany dnes platí přísný půst. Na Velký pátek se prý podle tradice otevírá země a vydává své poklady. V tento den se nemá nic půjčovat, ale ani darovat nebo prodávat. Na Velký pátek neperte prádlo, nemělo se ani pracovat na poli nebo spát v sadu.

Bílá sobota: V tento den končí půst, který trval celých předešlých 40 dní. Na bílou sobotu se v domácnostech uklízí, pečou se mazance a velikonoční beránci, zdobí se vajíčka a pletou pomlázky. Příprava na oslavy Velikonoc jsou v plném proudu.

Pro Křesťany je tento dnem rozjímáním, v sobotu večer pak začínají vigilie – velikonoční bdění a tím se začíná slavnost Kristova, jeho vzkříšení.

Zvláštní tradice se v tomto dni váže k ovocným stromům. Za jejich „probuzení“ k příští úrodě se postříkávaly vodou, někde hospodyně během zvonění otírala stromy čerstvě zadělaným těstem mazance nebo jiného obřadního pečiva. Nejčastěji lidé stromy třásli.

Ke katolickým obřadům Bílé soboty dodnes patří Svěcení vody, nové křty dospělých a obnova křesťanského slibu věřících.

Název Bílá sobota pravděpodobně pochází od bílých křestních rouch křtěnců, kteří přijali křest právě o Velikonoční noci (vigilii). Bílé roucho je znakem čistoty, připomínající smytí hříchů křtem.

Před vigilií se před kostely svétl paškál - oheň, od kterého se zapalovala velikonoční svíce. Hospodyně předtím uhasily ohně doma a znovu je rozžehly až polínkem rozpáleným od paškálu. Z ohořelých dřev se pak zhotovovaly křížky, které se nosily na pole, aby dobře rodilo. Někde se dávaly uhlíky za trám domu na ochranu před požárem. Popel z posvěceného ohně se posypávaly louky.

Velikonoční neděle (Boží hod velikonoční): Pro křesťany jde o nejdůležitější svátek roku, je to den, kdy Ježíš vstal z mrtvých. V kostele se světl jídlo, které se pak podává u slavnostní tabule.

Kristus vstal z mrtvých za svítání "prvního dne v týdnu", neboli "prvního dne po sobotě" (sobota byla podle židovského kalendáře posledním dnem týdne). Svým zmrtvýchvstáním dovršil Boží stvořitelské a vykupitelské dílo. Proto se křesťané v tento den začali pravidelně scházet k eucharistickému "lámání chleba" ("mši svatě") a tento den nazvali "dnem Páně". Každá neděle v roce je tedy zvláštním zpřítomněním Kristova vykupitelského činu.

Velikonoční pondělí (Červené): Je někdy nazýváno i Červené pondělí následuje po neděli Zmrtvýchvstání Páně. V našem prostředí je spojeno s nejrůznějšími zvyky a tradicemi, které souvisí s přechodovými rituály končící zimy a začínajícího jara. Tyto pondělní zvyky vesměs vystupují z křesťanského rámce chápání Velikonoc.

V českých zemích je zvykem chodit s pomlázkou, ta je spletena z šesti až dvanácti vrbových proutků. Velikonoční mrskání děvčat jim má předat část jarní svěžesti a tato Velikonoční koleda, při které se odříkávají různé říkanky. Především na Moravě má tzv. mrskut silnou tradici. Odměnou pro koledníky jsou barvená a zdobená vajíčka a kraslice. **Velikonoční koledování** mívá v rámci krajových zvyklostí svá specifika.

Velikonoční zvyky a tradice

Tradice velikonoční pomlázky

První zmínka o velikonoční pomlázce pochází ze 14. století. O velikonočním pondělí se jí prý šlehali manželé a milenci. Ospalci byli zas časné zrána poléváni studenou vodou, či se do vody dokonce házeli, aby se probrali.

Pletení pomlázky a koleda: Muži a chlapci si pletou pomlázku z vrbových proutků, na konci ji ozdobí stuhami a s pomlázkou vyrážejí v pondělí Velikonoční za ženami a děvčaty na koledu. Pomlázkou bývá krom spletených proutků také nazývána výslužka z koledování. Do různě velkých pomlázek z různého počtu vrbových proutků se vplétala barevná stuha. Malé pomlázky se nosily stočené v kapse, se středně velkými se chodilo na koledu a těm téměř dva metry dlouhým se říkalo obřadní pomlázky. Šleháním pomlázkou se ženám předává svěžest, mladost, ohebnost, mládí a zdraví. Svobodná děvčata chlapcům za to zavěšovala na pomlázky barevné stuhy.

Malování vajec

Malovaná vajíčka dávají děvčata a ženy koledníkům o Velikonočním pondělí jakožto výslužku za koledu. Zdobená vajíčka patří k jednomu ze symbolů velikonočního veselí. K **malování na vajíčka** se váže už ne tolik známá legenda. Při svém putování Ježíš a jeho učedník Petr přišli do jednoho statku a žádali u hospodyně o kousek chleba, ta však v celém obydlí ani kousek chleba neměla, avšak v tu chvíli uslyšela kdákání slepice, tak seběhla dolů do kurníku a pohostila je alespoň čerstvým vejcem v teplém popelu upečeném. Když pocestní odešli z domu, chtěla poklidit ze stolu skořápky, když je však chtěla smést, zjistila, že ty jsou zlaté.

Symbol vejce je symbolem nového života, plodnosti, životní síly, nerození, návratu jara bezpečí (díky skořápce) i zárodečného chaosu, ze kterého vzniká celý svět."

Existuje velké množství technik, jak vajíčka zdobit. Vybrat si můžete jakoukoliv techniku, která Vás láká či je Vám blízká a vyzkoušet ji, nebojte se experimentovat a zkoušet třeba i přírodní barvení vajíček, možná budete příjemně překvapeni. Technik barvení a zdobení je mnoho a každá má své kouzlo, i vyžaduje jinou dávku času, trpělivosti i jisté zručnosti.

Symbol velikonočního beránka

Symbol beránka je velice starý, byl rozšířen již za dob starých pohanů. Židé beránka zabíjeli na paměť vyvedení Izraelitů z egyptského otroctví. V křesťanství je památkou Krista – beránka Božího, jeho nevinnosti, čistoty i poslušnosti. Beránek jakožto obřadní pokrm je znám již od doby středověku. Protože si beránčí maso nemohl dovolit každý, peklo se pečivo v podobě beránka. Tato tradice se nám dochovala dodnes.

Možná si říkáte: A co velikonoční zajíček? Tato tradice čokoládových velikonočních zajíčků je u nás v dnešní době také již poměrně rozšířena, není však naše původní, ale je převzatá z Německa.



Velikonoce budou letos na přelomu března a dubna. Děti mají velikonoční prázdniny již na Zelený čtvrtek od 29. března až do Velikonočního pondělí, které je 2. dubna. Pracující se mohou těšit na Velký pátek, který byl nedávno zařazen mezi státní svátky, tudíž je volno.

Věděli jste, že:

Zde je zábavná sbírka zajímavostí ze světa zvířat:

1. Kočky mají 32 svalů na každém uchu.
2. Zajímavým faktem je, že šváb může žít několik týdnů poté, co mu uříznou hlavu.
3. Kráva produkuje za den až 200 krát více plynu, než člověk.
4. Život vážky trvá 24 hodin.
5. Žirafa může přežít bez vody déle než velbloud, tak to je zajímavé.
6. Zlatá rybka si vše pamatuje pouze 3 vteřiny.
7. Rytmus srdce ježka je v průměru 300 úderů za minutu.
8. V otevřené čelisti hrocha se postaví dítě o výšce 1,20m.
9. Kolibřík váží méně než jednokorunová mince.
10. Medúza je z 95% složena z vody.
11. Krtek může vykopat tunel o délce asi 100 metrů jen za jedinou noc.
12. Orgasmus u prasat trvá asi 30 minut.
13. Žralok je jedinou rybou, která může mrkat oběma očima najednou.
14. Žralok může ve vodě ucítit rozpuštěnou krev i při ředění 1 : 1 000 000
15. Tučňák je jediný pták, který může plavat, ale nemůže létat.
16. Epidemie u zvířat se nazývá enzootie.
17. Iguana může zůstat pod vodou po dobu asi 28 minut.
18. Zajímavý fakt: pštrosí oko je větší než jeho mozek.
19. Pásovec je jediným druhem zvířat, který může onemocnět malomocenstvím.
20. Pásovcí rodí 4 mláďátka, která jsou vždy stejného pohlaví.
21. Tygři nemají pruhovanou jen srst, ale i kůži.
22. Velbloudi mají tři víčka k ochraně proti písku.
23. Kočičí moč svítí v ultrafialovém světle.
24. Kočky mohou vydávat kolem stovky různých zvuků. Psi pouze devět.
25. Delfíni spí s jedním okem otevřeným.
26. Na víčkách očí včely jsou vidět chloupky.
27. Ptáci by dlouho nepřežili ve vesmírné stanici, protože potřebují gravitační sílu, aby mohly polykat.
28. Mnozí křečci mrkají pouze jedním okem.
29. Sovy jsou jedinými ptáky, kteří jsou schopni rozlišit modrou barvu.
30. Tučňáci mohou skákat do výšky až 2 metrů
31. Sobi rádí jedí banány.
32. Slon je jediný savec, který nemůže skákat.
33. Obří olihen má největší oko na světě.
34. Nejdelší zaznamenaný let kuřete trval 30 sekund.
35. Nejstarší zlatá rybka se dožila 41 let a jmenovala se Fred.
36. Pokud by vás chytil krokodýl, musíte mu prsty zatlačit na jeho oči. Měl by vás okamžitě pustit (zejména pokud i on si přečetl tento zajímavý fakt).

Zajímavosti o psech

- Jediné místo, kde se pes potí, jsou spodní tlapky, polštářky. Jinak se „potí“ a ochlazuje přes vyplazený jazyk.
- Psi mají přibližně sto různých výrazů v obličeji, nejvíce z nich je v kombinaci s ušima.
- Dokáží vydávat až deset různých zvuků.
- Psi nemají slepé střevo.
- Na světě existuje přes tři sta padesát plemen psů.
- Dalmatini se rodí bez černých skvrn, ty se objevují až později.
- Navzdory všeobecnému přesvědčení, psi nejsou barvoslepí. Vidí odstíny modré, žluté, zelené a šedé. Červenou psi vidí jako odstín šedé.
- Většina psů dokáže vyvinout maximální rychlost až 19 km/hod.
- Pes byl jedním z prvních zvířat, které bylo ochočeno člověkem více než před deseti tisíci lety.



Zajímavosti o kočkách

- Kočky nemají potní žlázy.
- Kočka může vyskočit až sedmkrát výš, než je vysoká ona sama.
- Kočky mají pět prstů na předních tlapkách, ale jen čtyři prsty na zadních tlapkách.
- Kočky dokáží vydávat až sto různých zvuků, zatímco psi jen deset.
- Dospělá kočka dokáže běžet rychlostí 19 km/hod a sprintovat rychlostí až 48 km/hod.
- Kočičí jazyk má na povrchu výstupky, které vypadají jako malé háčky. Slouží k tomu, aby ulovená kořist nesklouzávala dolů.
- Kočky jsou velmi pružné, kočičí kostra má dvě stě třicet kostí (lidská kostra dvě stě šest kostí). Pánev a ramena jsou volně napojené na páteř, to kočkám umožňuje vlézt i do velmi malých prostor.
- Kočky mají lepší paměť než psi. Test, který provedli vědci na Michiganské univerzitě, odhalil, že zatímco psi si pamatují věci ne déle než pět minut, kočka si zapamatuje události až šestnáct hodin. Tímto překonává opice a orangutany

Babské rady:

MED - LÉČIVÉ ÚČINKY MEDU



Od nepaměti opěvován a s důvěrou užíván jako elixír mládí i života. Med se doporučuje snad proti všem nemocem a neduhům. Zázračné účinky medu nelze zpochybnit. Posiluje obranyschopnost organismu, má schopnost prevence proti chorobám i to, že přinejmenším dodává tělu energii ve formě jednoduchých sacharidů.

LÉČIVÉ ÚČINKY MEDU

Med si dodnes uchoval pověst léku na dýchací obtíže, sloužícího zvláště k odstraňování hlenů. Má také antiseptické účinky - již staří Řekové a Římané věřili, že med pomáhá hojit rány. Podobně jako cukr údajně působí rovněž jako dekongestivum (látko snižující překrvení) a mírné sedativum. Nápoj na bolení v krku připravíte rozpuštěním dvou lžic medu a šťávy z půlky citronu ve sklenici horké vody. Všechna sladká jídla povzbuzují mozek k tvorbě takzvaných endorfinů, přirozených látek tišících bolest. Sladká medová tekutina podporuje tvorbu slin a tak svlažuje suchou a podrážděnou krční sliznici.

MED V BĚHU STALETÍ

Med jako pokrm hodný bohů hrál roli v náboženských slavnostech na celém světě. Například podle řecké mytologie skrývaly malého Dia před otcem Kronem nymfy Adrasteia a Ió, dcery Melisseovy, a krmily ho mlékem a medem. Dlouho před objevem včelařství si člověk doby kamenné začal cenit medu divokých včel pro jeho vzácnost a chuť. V Evropě, kde byl cukr vyhrazen pro vyšší a nižší šlechtu, používaly chudší vrstvy med jako sladidlo až do poloviny 17. století. Na konci 17. století se však cukr stal univerzálním sladidlem a med lahůdkou.

Mateří kašička

Mateří kašičku vyrábějí včely dělnice pro vybrané larvy, z nichž se později mají stát včelí královny. Je bohatým přírodním zdrojem pantotenové kyseliny (která se nachází i v jiných potravinách) a výhradním přírodním zdrojem nezvyklé mastné kyseliny (10-hydroxy-2-decenové kyseliny), jíž se některé údajné účinky kašičky přisuzují. Mateří kašička se doporučuje jako lék na otupělost a únavu.

1) Prevence onemocnění

Med podporuje **imunitní systém**, protože kromě lehce vstřebatelných cukrů a bílkovin obsahuje také velké množství **vitaminů a minerálů**. Z vitaminů to jsou: **A, C, B1, B6, B12, D, E a K**. Z minerálů se jedná především o: **vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, křemík a železo**. S takovým složením je med účinnou prevencí proti nemocem dýchacího ústrojí (v zimě), prevencí anémie a kardiovaskulárních nemocí. Lékem na dlouhověkost se tak může stát i obyčejná **lžička medu** každé ráno 365 dní v roce.

2) Léčba strií a jizev

Velice silné regenerační účinky na kůži má manukový med, který obsahuje, kromě jiných minerálů, zinek a také enzymy, které podporují obnovu a růst nových tkání. Domorodci na Novém Zélandu jej rovněž využívají na zklidnění pokožky po štípnutí hmyzem. Chcete-li se po porodu zbavit nevzhledných strií, nanášejte na ně každý večer vrstvičku manukového medu a ráno jej vždy jednoduše smyjte.

3) Lék na vředy

Med urychluje hojení žaludečních vředů a působí také velmi blahodárně na rozjitřené trávení (zmírňuje průjem i zácpu). Pokud trpíte bolestivými vředy, lžička medu rozpuštěného v teplém čaji hodinu před každým jídlem vám rozhodně neuškodí, spíše naopak. Těsně před jídlem si ho však nedávejte, mohlo by dojít k překyselení žaludku a zhoršení potíží.

4) První pomoc při otravě houbami

Bylo zjištěno, že teplé mléko s medem má hojivé účinky na poškození jater při otravě hub. Několik lžic medu rozpustíte v čtvrt litru mléka a po troškách vypijte. Je to však jen podpůrné opatření, dokud nedorazí pomoc, v každém případě je potřeba svěřit se do péče lékaře.

5) Lék na nemoci orgánů

Med má pozitivní vliv na fungování všech důležitých orgánů: jater, žlučníku, slinivky, ledvin, srdce, mozku. Upravuje srdeční činnost, rozšiřuje věnčité srdeční tepny a zajišťuje lepší prokrvení tkání. Působí protizánětlivě při nemocech orgánů, posiluje centrální nervový systém, přináší úlevu při migréně a přes den zmírňuje únavu (díky obsahu lehce stravitelného cukru).

6) Hojivá mast na řezné rány i popáleniny

Med má antibakteriální a antiseptické účinky. Obsahuje totiž cenné látky, které urychlují hojení ran a zároveň je účinně desinfikují. Použijete-li med na škrábance, drobné popáleniny a ranky na kůži, poraněná pokožka se o poznání rychleji zregeneruje.

7) Lék na nemoci horních dýchacích cest

Med pomáhá při virových onemocněních, působí lehce antibioticky. Přidávejte ho však jen do vychladlého čaje nebo mléka (maximálně do teploty 45 °C), v horkém nápoji se jeho léčivé účinky ztrácí. Podomácku si můžete vyrobit léčivý sirup proti nachlazení: rozmixujte cibuli se lžící medu a po tři dny třikrát denně polykejte roztok po lžičkách. Zánět nosohltanu lze mimo jiné podpůrně léčit výplachy mírně osolenou medovou vodou.

8) Kosmetika

Med má široké využití v přírodní kosmetice. Kosmetické firmy dnes mohou nabídnout tyto přípravky z medu: protivrásková séra, odličovací pleťová mléka, pleťové vody, tělová mléka, balzámy na ruce proti omrzlinám, masky na vlasy, séra proti akné. Med výborně hydratuje a vyživuje pokožku. Svůj elixír krásy a mládí si snadno vykouzlíte i doma. Vyzkoušejte například domácí masku na obličej z několika lžic tvarohu, medu, 1 vaječného bílku a 1 lžice kokosového oleje.

9) Detoxikace organismu

Protože je med bohatým zdrojem stopových prvků a vitaminů, působí rovněž jako silný antioxidant. Čistí tělo od volných radikálů, urychluje detoxikační procesy a zbavuje tělo těžkých kovů (olova). Působí tedy i jako prevence rakoviny.

10) Kvalitní spánek

Med má také ověřené sedativní účinky, je proto vhodným lékem na nespavost. Již naše babičky dávaly miminkům před uložením do postýlky med na dudlík. To se dnes nedoporučuje kvůli hrozbě zubního kazu. Po vyčištění zubů byste už med ani jiný

cukr konzumovat neměli, to je známá věc. 1-2 lžičky před spaním vás však spolehlivě ukolébají ke spánku, zvláště pokud si je dáte rozpuštěné v teplém mléce!

MED je elixír mládí a silné přírodní antibiotikum.

Med je označován jako zlatý poklad, který je dostupný všem. Využijte jeho úžasných účinků také a podpořte nejen svůj zdravotní stav, ale též krásu.



Horoskop:

Horoskop na rok 2018

slibuje všem znamením poměrně klidný, vyrovnaný a harmonický rok. Pro některá znamení zvěrokruhu bude ale rok 2018 o něco málo jednodušší než pro ostatní. O to více se tito jedinci budou muset snažit, aby i pro ně rok 2018, byl úspěšný.

Následující období bude přát zejména společenským vztahům a rodině. Právě ta by v našem žebříčku hodnot měla stát na prvním místě. Mnohým z nás se totiž bude stávat, že na ni pro pracovní a společenské vytížení, budeme zapomínat. Horoskop také říká, že bychom si měli dávat pozor na naše zdraví. Klíčem k úspěchu bude poslouchat potřeby našeho těla a nezanedbávat prevenci.

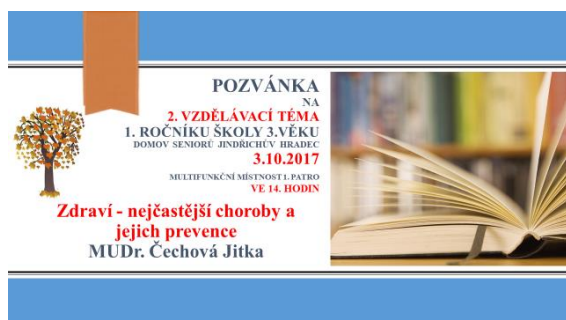
Kariéra v roce 2018 podle horoskopu

Rok 2018 bude nakloněn novým pracovním výzvám. Obzvláště pro některá znamení budou první měsíce v novém roce krušné a profesně náročné. Odvedená práce a hodiny přesčasů s sebou ale přinesou příjemné benefity. V roce 2018 bude dobré soustředit se na pečlivost, svědomitost a rozhodnost. A vyplatí se také ambicióznost. Hlavně v první polovině roku budou hvězdy přát plnění snů. Každá splněná tužba bude ale za sebou mít hodiny tvrdé práce a někdy také odříkání.

Láska a vztahy v roce 2018 podle horoskopu

Horoskop na rok 2018 bude přát dlouhodobým vztahům i novým láskám. Některá znamení si užijí měsíce plné vášně a žhavých flirtů - a to hlavně v letním období. Jiná znamení zvěrokruhu si budou užívat stálých partnerských vztahů a do ničeho nového se nepoženou.

Střípky z aktivit DOMOVA:



Pro zasmání:

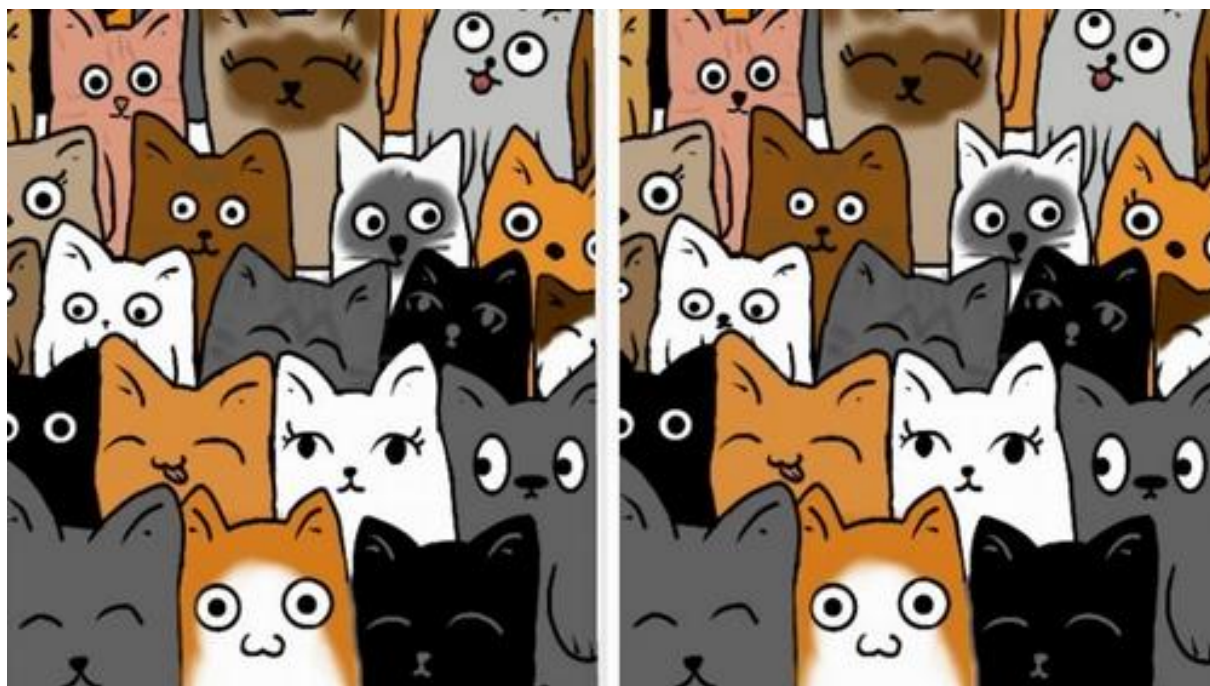


Družstvu se dařilo, ale vy prý jste hrozně pověřčivá. Tak vám třináctý plat nedáváme!



Tady jsem tě před rokem zapomněl? A já myslel, že si mi zdrhla, Boženko...

Luštění pro volné chvíle: hledejte rozdíly



OSMI SMĚRKA

S G Y V Á R T S R T
 T L E V A L E Z A G
 Í K U P V R O K V E
 N O H N A E I V Í Ř
 P A L Á C R D Á Ř Í
 D R L Í F E D R H V
 N A P A J E D L O Z

Vyškrtni: Afrika, ara, gazela, gepard, had, hon, hříva, lev, lov, napajedlo, palác, píce, slunce, stín, trs trávy, vedro, zvíře

SUDOKU

4		1	2	9			7	5
2			3			8		
	7			8				6
			1		3		6	2
1		5				4		3
7	3		6		8			
6				2			3	
		7			1			4
8	9			6	5	1		7

Střípky z plánů na druhé čtvrtletí roku 2018 :

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat...
- vyrobíme jarní a velikonoční dekorace...
- navštívíme Školu 3. věku...
- pojedeme na krátký výlet...

**Další zajímavé aktivity sledujte na
nástěnkách v plánech, nebo
v jednotlivých pozvánkách.**

Přejeme krásné dny.

