



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy

2018

čtvrtletník



Společenská rubrika:



**Všem klientům, kteří oslaví ve čtvrtém čtvrtletí roku 2018 svůj
svátek či narozeniny**

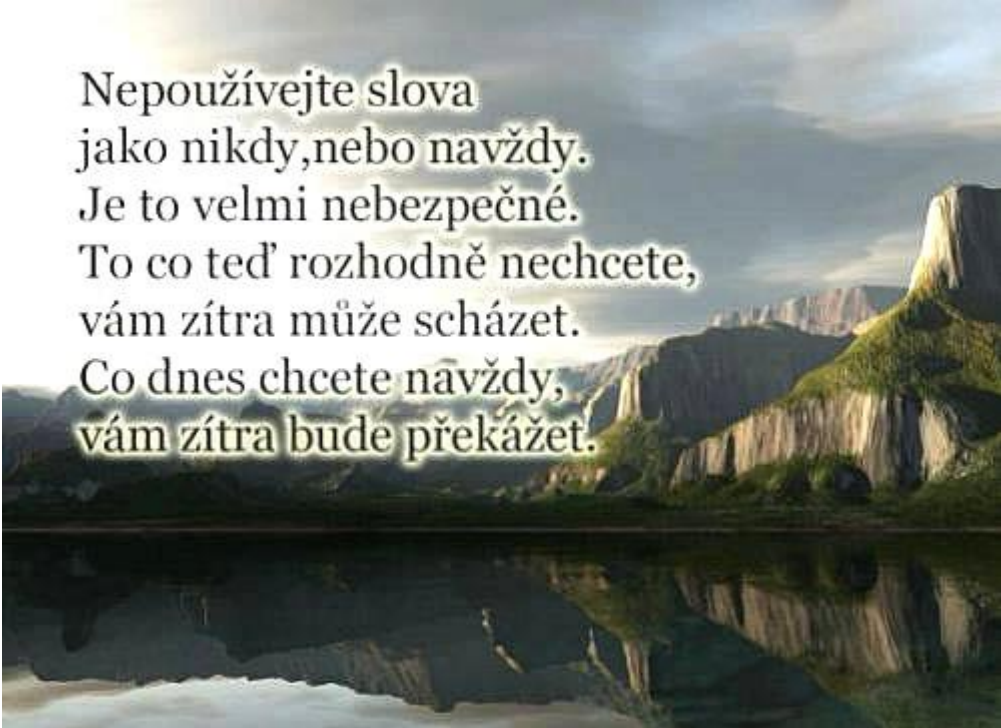
Srdečně blahopřejeme !!!

.....

**Uctěme prosím v tichosti památku
těch, kteří nás navždy opustili ve
třetím čtvrtletí roku 2018**



Slova moudrých :

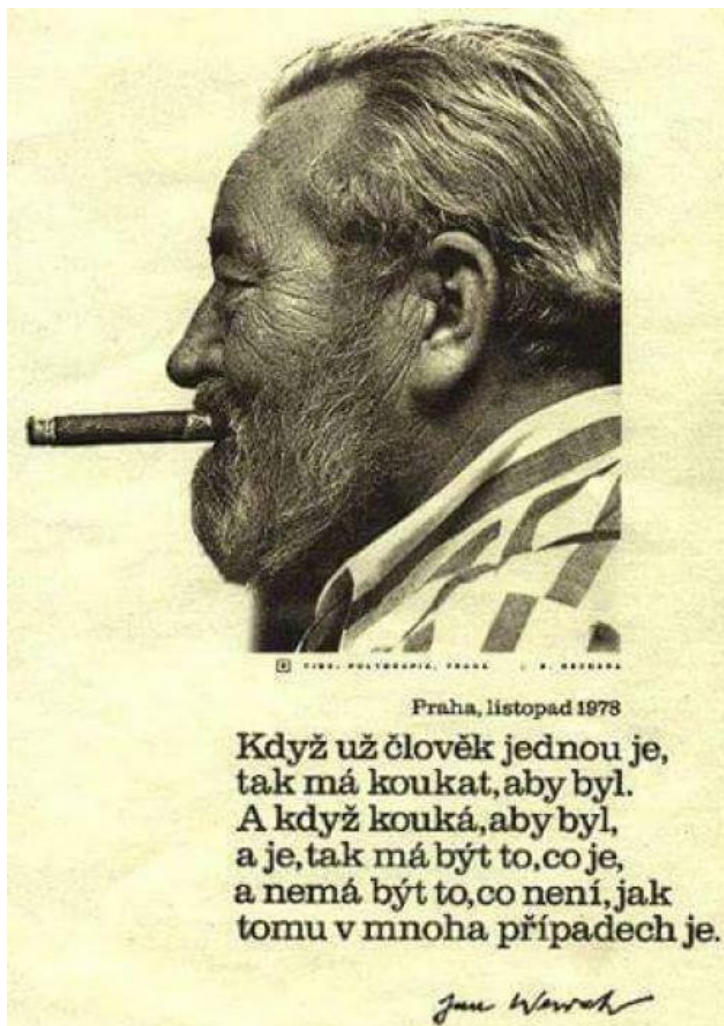


Nepoužívejte slova
jako nikdy, nebo navždy.
Je to velmi nebezpečné.
To co teď rozhodně nechcete,
vám zítra může scházet.
Co dnes chcete navždy,
vám zítra bude překážet.



**Miluj to, co máš.
Přijmi to, co dostáváš.
Dávej to, co můžeš.
Jdi za tím, co chceš.**

**A vždy měj na paměti,
co se má stát, stane se.**



Sociální pracovníce informují:

V Domově seniorů Jindřichův Hradec pracují tři sociální pracovníce. K paní Daně Němcové, která zde pracuje již několik let, přibýly do týmu dvě nové sociální pracovníce a rády by se Vám tímto představily:

Jmenuji se Zdenka Županová, je mi 29 let. Své studium sociální pracovníce jsem začala na Vyšší odborné škole sociální v Prachaticích, dále jsem pokračovala bakalářským studiem na Teologické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Přes dva roky jsem pracovala v jindřichohradeckém Klokánku. Mým druhým zaměstnáním byla práce v Azylovém domě pro rodiny s dětmi ve Studené. Ve volném čase se věnuji svému synovi, ráda čtu a sportuju.

Jmenuji se Veronika Marková, je mi 25 let a pocházím z malého města Žirovnice. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu v Jindřichově Hradci a poté bakalářské studium v oboru sociální práce na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. Ve svém volném čase se věnuji četbě knih a turistickým výletům.

Najdete nás v přízemí budovy, kde sdílíme společnou kancelář. Paní Zdenka pečuje o 5. a 6. patro, slečna Veronika o 1. a 2. patro. Obracejte se na nás s jakýmkoliv dotazem, prosbou či přáním. Pokud to bude v našich silách, rády Vám vyhovíme a poradíme. Jsme k dispozici Vám klientům, Vaším rodinám i zaměstnancům každý všední den. Budeme se těšit na spolupráci s Vámi.



Zajímavosti:

Konec teplých dní a přechod na podzimní stravu

Už před příchodem podzimních chladných dní dostáváme ze všech stran upozornění, abychom byli na příchod „virové podzimní sezóny“ připraveni. Na základě této zprávy v nás vyvolávají strach z možného chřipkového onemocnění. Ke strachu z onemocnění, se vlivem zkrácení dnů (zkrátí se délka slunečního svitu), přidá i pesimistické myšlení a podzim se stává pro mnohé „nelibým ročním obdobím“. Vhodně zvolenou stravou je možné naši náladu ovlivnit, začněme tedy od psychiky.



Změna počasí a změna jídelníčku

Vaše změna jídelníčku je samozřejmě vázána na roční dobu.

I přestože máme dnes tu možnost nakoupit si i nesezónní ovoce a zeleninu v jakémkoliv obchodě během celého roku, je dobré konzumovat zeleninu sezónní, kterou nám příroda dopravává, je to přirozené.

Podzim a zima je obdobím, kdy je pro vás dovoleno konzumovat potraviny tzv. těžší a výživnější. Toužíte po tepelně upraveném jídle, sladké chuti a dokonce i chuti kyselé.

Nevhodnými se pro vás stávají potraviny ochlazující, syrové, suché a lehké, které vás dostatečně nezasytí a nenadopují energií.

Jak se cítí váš organismus na podzim?

Na podzim se váš organismus cítí doslova suše, máte pocit suché pokožky, trápí vás suchý kašel a i doma vás obklopuje suché prostředí.

Může to znít zvláště, když venku stále prší, ale vás vysušuje onen chlad a studený vítr. Dobré je váš organismus zvlhčovat.

Doprávejte si houby, ořechy, semena, med a vejce. Abyste se vyhnuli suchému kašli, dopřejte si křen, černou ředkev, švestky, hrušky a další sezónní ovoce.

Na jakou zeleninu vsadit?

Pro vaše tělo jsou na podzim vhodné potraviny tepelně upravované, ať už dušené či vařené. Váš organismus bude nadšený z mrkve, okurky, červené řepy, cukety, česneku, dýně, pórků, černých oliv, kapusty, květáku, chřestu a batátů. Veškerou tuto zeleninu můžete tepelně upravit.

Výborně chutná pečená řepa s mrkví, dýní, česnekem a cibulí pokapaná jen trochou olivového oleje a obohacená o sůl, pepř a rozmarýn, na tom si pochutnáte.

Jaké zelenině a ovoci se vyhnout?

Omezit byste měli především konzumaci mražené, sušené a syrové zeleniny. Z druhů zeleniny jsou to brambory, celer, kedluben, kukuřice, rajčata, lilek, tuřín a celer.

Vyhýbejte se také sušenému a nezralému ovoci a doprávejte si sladké plody sezónní, jako jsou například jablka, hrušky, švestky a první dovezené pomeranče a mandarinky. Ty mají lahodnou chuť především v zimním období.

Jak je to s obilovinami, masem a luštěninami?

Především obiloviny a rýže by se měly stát základem vašeho jídelníčku. Příliš vhodný není kuskus, pohanka a jáhly.

Dopřát byste si měli také červenou čočku, mungo, sóju, cizrnu a vyhnout se fazolím. Z masa vybírejte to s vyšší energetickou hodnotou.

Místo drůbeže si jednou za čas dopřejte hovězí maso. Není potřeba, abyste maso konzumovali každý den, ani naši předci ho nekonzumovali tak často jako my. Dopřejte si maso králíčí, vepřové, hovězí a zvěřinu.

Vhodné koření?

Jelikož s podzimem přichází také snížení teploty, dopřávejte si taková koření, která váš organismus náležitě zahřejí a nastartují váš metabolismus.

Mezi taková koření patří především chilli, skořice, zázvor a pepř. Navíc vůně skořice a zázvoru je pro podzim a zimu natolik typická, že byste se bez ní neměli obejít. Trochu skořice přidejte do vašich koláčů, teplého mléka či čaje.

Připravte si čerstvý čaj z kořene zázvoru s medem. Pozor však na citron, je sice skvělým zdrojem vitamínu C, který pro svou silnější obranyschopnost potřebujete, ale má ochlazující vlastnosti, což právě na podzim příliš nepotřebujete.

Kombinace zázvoru a citronu je sice velmi chutná, ale ne příliš efektivní pro váš organismus.



Státní svátky ve 4. čtvrtletí 2018 :

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

Svátky, kdy musí mít obchody s plochou nad 200 m² zavřeno

28. října – Den vzniku samostatného československého státu

24. prosince – otevřeno jen do 12 hodin

25. prosince – 1. svátek vánoční

26. prosince – 2. svátek vánoční



Tradice: 4. čtvrtletí roku

Je tu další díl seriálu o českých lidových tradicích, ve kterém se dozvíte, jak si krátili čas naši předkové a co si z toho můžeme vzít i my, abychom ve volném čase tolik nevysedávali u počítačů a televizí.

Protože tradice byly/jsou o udržování rodinných a sousedských vztahů – v někdy kruté, ale převážně v neutrální realitě cyklických změn klimatu. Listopad byl považován za magický měsíc, díky sychravému pochmurnému počasí ideální pro setkávání s mrtvými a všelijaké kouzlení a věštění. Po vzoru předků tedy můžeme: zajít na hřbitov, nebo uspořádat rituální oslavu za zemřelé, upéct svatomartinský rohlík a na svatého Ondřeje si vyvěstit budoucnost.

Dušičky

Hned začátkem mlžného a chladného měsíce listopadu se od pradávna slavily oslavy zemřelých. Dušičky pravděpodobně vycházejí z keltského svátku Samhainu (čti po irsku saueň), což v překladu znamená konec léta. Jeho oslavy jsou doloženy kolem 1. století našeho letopočtu. Samhain je tzv. čtvrticí den, tedy den v půli mezi rovnodenností (20. – 24. září) a slunovratem



(20. – 22. prosince). Jiným čtvrticím dnem jsou Hromnice (keltský svátek Imbolc), dále filipojakubská noc (keltský Beltain) a žně 1. srpna (keltský Lughnasad).

Samhain symbolizoval přechod do temné části roku a smrt vegetace. Bylo nutné dokončit sklizeň a uskladnit všechny plody, protože potom už vše náleželo bohyni Cailleach. Porážela se také slabá a přebytečná zvířata, pro která by nebyl dostatek krmení, jejich maso se uskladnilo, nebo se uspořádaly hody. O Keltech se mnoho neví, ale je možné, že zvířata byla usmrcována rituálně, aby jejich smrt zároveň evokovala smrt slunečního boha. O Samhainu prý také získávaly moc nejrůznější nadpřirozené bytosti keltské mytologie, jako byli skřítci, víly a sídhové (duchové mohyl) a zjevovali se lidem. Vraceli se také zemřelí předkové, a proto se večer u domů zapalovaly ohně, nebo rozsvěcovaly svíčky, aby duchové snáze našli cestu ke svému domu a mohli se případně ohrát.

I když byl příchod předků vítán, lidé se báli, aby se u nich duchové neusídlili natrvalo. Proto po domě rozvěšovali cesmíny, nebo místnosti vykuřovali sporýšem. Po ukončení slavnosti zemřelých se pořádaly velké průvody s pochodněmi zpět k mohylám a hřbitovům, aby byli zemřelí vyprovazeni, ale zpátky domů se lidé vraceli potichu a potmě, aby je duchové nemohli sledovat.

Jak částečně víme, z východu přišli na naše území Slované a s Kelty (a dalšími etniky) se pravděpodobně přirozeně smísili. Slované také slavili svátek mrtvých, ať už původně nebo převzatě od Keltů. Říkali mu Den Návy (odvozeno od „náv“, což značí mrtvý) a oslavy probíhaly téměř stejně, jen jména bohů byla jiná a také teorie o tom, jak bohové zanikají a na jaře se zase rodí. Stejně bylo i rozdělení roku na čtyři hlavní momenty – dva slunovraty, dvě rovnodennosti – a dále čtvrticí dny, které jsou vždy mezi rovnodenností a slunovratem.

Po nástupu křesťanství byly pohanské zvyklosti potlačeny, mrtvým se již nesměla obětovat zvířata a pokrmý, ale sloužily se za ně mše. Základní myšlenka uctění duší zemřelých a prolínání života a smrti tedy zůstala

zachována. Dnes slavíme 1. listopadu svátek Všech svatých a 2. listopadu Památku zesnulých. Svátek Všech svatých vychází z historické události, kdy byl roku 609 římský chrám Pantheon, věnovaný původně olympským bohům, přesvěcen pro Pannu Marii a svaté mučedníky. Památka zesnulých je pak svátek pro obyčejné odešlé smrtelníky.

O svátku zemřelých se odpradáвна peklo obětní pečivo. Na některých místech se peče dodnes. Toto pečivo, zvané „kosti“, sloužilo zprvu jako dar zemřelému a později také jako almužna pro žebráky. Žebráci chodili o Dušičkách od domu k domu a za slib, že se pomodlí za duši zemřelého oné rodiny, dostali toto obřadní pečivo.

Kosti se připravovaly na mnoho způsobů. Bývaly z těsta koblihového, buchtového, chlebového, ale nejčastěji z levnějšího rohlíkového. Nejběžnějšími tvary byly vřetenovitě zkřížené kosti, podlouhlé, uprostřed promáčknuté, žemličky, věnečky spletené ze dvou pramenů a mnoho dalších. Recept naleznete ve výtečné knize *Hody, půsty, masopusty* od Kamily Skopové.

V Čechách bylo také oblíbené jedno celkem drastické čarování. Chytila se žába, namazala medem a zahrabala se do lesního mraveniště

Svatý Martin (11. listopadu)



O svatém Martinu obvykle vypovídala čeleď službu u svého hospodáře a hledala si práci u nového, případně prodlužovala smlouvu na další rok.

Obvykle pro stvrzení smlouvy nebo na rozloučení otevřel hospodář nové mladé víno. Odtud tedy dnešní oslavy svatomartinského vína.

Dále byly vypláceny odměny obecním pastýřům a slouhům, a to v měřicích obilí a též s nimi byly obnovovány smlouvy na další sezónu. Konala se také svatomartinská posvícení s tradiční husou. Na posvícení se vesnice skládaly tzv. sypaním, tj. sklizeným obilím, které se prodalo, a z utržených peněz se uspořádala oslava. Posvícení někde trvalo i několik dní. Pro toho, kdo si v této době hojně dopřával piva a radovánek, se ustálil výraz „Martínek“ a sloveso „martínkovat“. Případ výtržnické zmartínkované chasy, které zrovna skončila služba u hospodáře, je znám například z roku 1590, kdy tato skupina napadla jistou tvrz v Roztokách u Prahy a pak další dva hostince.

Tradičně se tedy posvícení konala na oslavu konce hospodářského roku, jako dík čeládce nebo na oslavu sklizeného lnu. Důvod se vždycky našel. Kromě martinské husy se podávaly pečené kachny, posvícenské koláče a tradiční martinský makový rohlík. Recept je též v knize *Hody, půsty, masopusty*.

Samhain symbolizoval přechod do temné části roku a smrt vegetace

Kateřinský bál (26. listopadu)

O svaté Kateřině se konala poslední podzimní posvícení. Na další oslavy a tancovačky si museli lidé počkat až do masopustu v dalším roce. Období adventu totiž vyžadovalo zklidnění, rozjímání a čtyřtydenní půst.

Kateřinské bály byly v režii žen. Měly téměř po celý večer volenku, také bál organizovaly, připravily pohoštění a vyplácely muzikanty. Čím výše se při tanci vyskakovalo, tím vyšší měl být napřesrok len, takže oslavy to byly opravdu bujaré. Po svaté Kateřině se už žádné oslavy nesměly konat, čímž se také ulevilo vrchnosti a mravokárné církvi. Vrchnosti se totiž nelíbilo, že lidé slaví jedno posvícení za druhým a zapomínají při tom na práci. Například Josef II. vydal nařízení o jednom povoleném posvícení, a to císařském. Lidé si z toho však moc nedělali, toto posvícení poslušně slavili, ale s ním i ta další.

Svatý Ondřej (30. listopadu)

Den svatého Ondřeje byl považován za jeden ze čtyř nejčarovnějších dnů v roce. Vedle Velkého pátku, svatojánské noci a Štědrého dne, byla svatoondřejská noc ta čarodějně nejmocnější. Původ této skutečnosti je však nejasný, protože příběh mučedníka Ondřeje nemá s čarováním a věštěním, pokud víme, nic společného. Proto je nasnadě, že zvyk pochází ještě z pohanských dob, kdy lidé věřili, že v tento den vystupují z hlubin země démoni, aby otevřeli bránu kruté vládě zimy a mrazu a lidé se právě proti těmto zlým silám pojišťovali různými kouzly. Na Podluží se například dochovala osobitá prevence požárů. Z ranní rosy vytvořený kvásek a z něj na slunci upečené koláče se umístily do čtyř rohů střechy stavení a oheň se měl domu po celý rok vyhýbat obloukem. Dále se věštilo. Většinou se svobodné dívky snažily vyvěstit něco o budoucím manželovi. Například o půlnoci se měl zjevovat budoucí manžel na hladině vody ve studni, v rybníce nebo i ve světlici v putýnce (oválné dřevěné nádobě s uchem). Podle jiné pověry se stačilo pozorně zadívat do zrcadla nebo do tmy komína. Dále se třáslo bezem a odříkávalo se zaříkadlo „Třesu, třesu bez...kde je můj milý dnes, ať se ozve pes.“

Obvykle pro stvrzení smlouvy nebo na rozloučení otevřel hospodář nové mladé víno. Odtud tedy dnešní oslavy svatomartinského vína.

V Čechách bylo také oblíbené jedno celkem drastické čarování. Chytila se žába, namazala medem a zahrabala se do lesního mraveniště. Z kostiček, později vyhrabaných, se čarovalo. Rozemleté kůstky ve tvaru háčku sloužily k přípravě nápojů lásky, zatímco kůstky ve tvaru lopatky, rozemleté a zapečené v koláči, se podávaly nechtěným nápadníkům. Čelist ropuchy chránila před uřknutím neboli před obávanou kletbou „zlých očí“. Čelist se zašivala do hedvábného pytlíčku a nosila se jako tajný amulet na srdci.

Vánoční tradice podle kalendáře



Adventní období i samotné Vánoce jsou spojeny s mnoha dávnými lidovými zvyky, tradicemi i církevními svátky. Některé z nich se dodržují i v současné době.

Barborka i Mikuláš nás provází adventním obdobím každý rok, podobně každý rok prožíváme i Štědrý den a následující vánoční svátky...Některé původní zvyky a tradice přežily staletí až do současnosti a dá se předpokládat, že se budou dodržovat i v budoucnosti.

Advent

Adventní období je doba čtyř nedělí před vánočními svátky. Slovo advent pochází z latinského *adventus* a znamená „příchod“ – v tomto případě narození Ježíše Krista. Při přísném dodržování tradice je to období postní, všeobecně se ale považuje za dobu příprav na Vánoce.



První adventní neděle vychází v kalendáři mezi 27. listopadem a 3. prosincem a nazývá se železná. Další jsou bronzová, stříbrná a zlatá. Každou tuto neděli se zapaluje jedna svíčka na adventním věnci – začíná se s jednou a končí se všemi čtyřmi. Označení adventních nedělí nemá s křesťanskými tradicemi nic společného, jejich význam je v podstatě především komerční ve spojení s nákupem vánočních dárků.

4. prosinec – Barborky

Svátek svaté Barbory je spojený s řezáním barborek – Barborčiných větviček. Podle lidové tradice se větvíčka musela uříznout s prvním slunečním paprskem z třešně staré alespoň 10 let a odnést do domu, kde žila neprovdaná dívka. Pokud větvíčka na Štědrý den rozkvetla, bylo to znamení, že se v dalším roce vdá... V současnosti se místo větvíčky třešně uřezávají i větvíčky zlatého deště a barborky jsou spíš jen dekorací domovů.

V některých oblastech děti dávají v noci do oken punčochu, do které jim svatá barborka nadělí cukrovinky a ovoce, ale také třeba uhlí nebo brambory.

6. prosinec – Mikuláš

V předvečer svátku svatý Mikuláš a anděl sestoupí z nebe na zem, kde se k nim připojí čert, a společně obcházejí děti. Hodné chválí, zlobivé nabádají, aby

se zlepšily, anděl podle zásluh rozdává sladkosti, ovoce a třeba i hračky, čert zase uhlí nebo brambory. Děti, ke kterým se Mikuláš s doprovodem během večera nedostal, můžou dát za okno nebo na kliku dveří punčochu a dárky najdou ráno.

24. prosinec – Vánoce – Štědrý den

V České republice je hlavním vánočním svátkem Štědrý den, ke kterému se váže mnoho různých tradic a zvyků. K obědu se ve většině domácností nepodává maso, ale hrách, kroupy, čočka nebo houbový kuba, odpoledne se zdobí stromeček a s první hvězdou na noční obloze se usedá k štědrovečerní večeři, které tradiční složení je rybí polévka a smažený kapr s bramborovým salátem. Na stole nesmí chybět vánočka a cukroví. Po večeři následuje především dětmi očekávaná chvíle – rozbalování dárků, které pod stromečkem nechal Ježíšek.



25. prosinec – 1. svátek vánoční – Boží hod

Boží hod je většinou ve znamení návštěv příbuzných, přátel a známých, k společnému obědu se podává pečená kachna nebo husa a knedlíky se zelím, případně i tradiční svíčková omáčka.

26. prosinec – 2. svátek vánoční – svatý Štěpán

Podle tradice chodili na svatého Štěpána po domech koledníci, kteří zpívali a přáli zdraví a úspěch v hospodaření v dalším roce, a dostávali za to většinou ovoce a peníze. Tato tradice už ale téměř vymizela...

Nový rok – 1. leden

I když Nový rok nepatří mezi klasické vánoční svátky, je možné ho považovat za důležitý den v tomto ročním období. Nejpoužívanějším heslem je „Jak na

Nový rok, tak po celý rok“, tradičním jídlem je čočka nebo hrách, které mají zajistit v příštím roce dostatek peněz. Nevaří se, a ani nepeče nebo jinak upravuje drůbež, aby neuletělo štěstí.

6. leden – Tři králové

Vánoční období končí příchodem východních mudrců – Tří králů. U nás je známe pod jmény Kašpar, Melichar a Baltazar. Podle pověstí přišli za Ježíškem do Betléma, v současnosti chodí po domech a na dveře nebo nad ně píší svěcenou křídou písmena K+M+B a letopočet. Nejedná se ale o počáteční písmena jejich jmen, je to zkratka latinského *Christus mansionem benedicat* – v překladu „Kristus žehnej tomuto domu“.



Pranostiky:

Pranostiky na říjen

V říjnu večer ovce nutno domů hnáti, tuhé zimy a sněhu se báti.
Na Šimona a Judy, leze zima z bůdy a nemá-li moci, přijde na Vše svaté 1.11.
v noci.

Šimon a Judy, kožich sneste z půdy.
Jsou-li pozdě na podzim bouřky, nebudou brzy mrazy.

Pranostiky na listopad

V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
Začátkem listopadu sněží, mívá sníh pak výšku věže.
Na sv. Martina dobrá husina, pohled' na hrud' a na kosti, poznáš jaká zima se
přihostí.

Martin a Kateřina na blátě, vánoce na ledě.

Svatý Martin podle pověstí přijíždí na bílém koni 11. listopadu a přiváží s sebou svatomartinské víno a také sníh. Právě ke sněhu se váže spousta lidových moudr - například že když začne sněžit už na začátku listopadu, bude celou zimu sněžit mohutně. Svatý Martin je patron jezdců i vinařů. V listopadu si také připomínáme naše drahé zesnulé - a to na Dušičky.



Pranostiky na prosinec

Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.

V prosinci-li zima a sníh hodně lítá, hojnost bývá žita.

Vane-li v prosinci vítr východní, naději mají nemocní.

Je-li na den sv. Barbory mnoho jinovatky na stromech, bude hodně ovoce.

Mikuláš po ledě, Ježíšek po blátě.

O Vánocích hej, po Vánocích ouvej!

Jestli Štěpán valným větrem fouká, vinohrad se na něj smutně kouká.

Když v zimě zčernají lesy, bude mnoho oblevy.



Babské rady:

Česnek



To, že má česnek na tělo nevídaně blahodárné účinky, věděly již naše babičky! Česnek je totiž jedním z nejúčinnějších přírodních léků. Dokáže tělo chránit před nejrůznějšími virovými infekcemi, zvyšuje obranyschopnost, dezinfikuje, čistí a regeneruje cévy. Díky česneku můžete snadno předejít srdečním infarktům a mozkovým mrtvicím. Pozoruhodné jsou také preventivní účinky česneku proti vzniku rakoviny. Nikdy nepodceňujte sílu česneku!

Co všechno česnek dokáže?

- chrání tělo před nachlazením
 - usnadňuje vykašlávání hlenu při kašli
 - urychluje vyléčení chřipky a jiných nemocí
 - pomáhá při bolestech v krku a angíně
 - působí proti plísním
 - zlepšuje celkový imunitní systém
- 
- osvěžuje organismus a redukuje následky stresu
 - zlepšuje paměť
 - snižuje hladinu cholesterolu
 - zlepšuje krevní oběh a reguluje krevní tlak
 - urychluje hojení
 - reguluje množství cukru v krvi
 - zlepšuje trávení
 - podporuje metabolismus při hubnutí
 - odstraňuje střevní parazity
 - jedná se o silné afrodiziakum
 - po požití odpuzuje hmyz a cizopasníky (například klíšťata)

Česnek jako bonbón

Pokud budete česnek cumlat v ústech jako bonbón, můžete tím snadno zastavit nepříjemnou bolest v krku, angínu, zánět dásní nebo afty. Stroužek česneku si dejte do úst a snažte se ho při cumlání nijak neporušit. Česnek by se měl během cumlání v ústech pouze převalovat, ne kousat. Z česneku se pomalu začnou uvolňovat antiseptické látky, které se dostanou do slin a začnou tak dezinfikovat celou oblast úst a krku. Česnek můžete cumlat v ústech až 3x denně po dobu 3 dnů.

Česnek proti průjmům

Kombinací česneku a červené řepy vznikne nápoj, který je osvědčeným lékem při nepříjemných průjemových obtížích. Potřebovat na něj budete pouze jednu lžičku česnekové šťávy a 2 dl čerstvé šťávy z řepy. Nápoj můžete po douškách popíjet klidně i 3 dny.

Česnekový ocet

Jedná se o výluh česneku v jablečném octu, který výrazně zvyšuje léčivé vlastnosti česneku. Česnekový ocet podporuje redukci váhy při dietách a má výrazný detoxikační potenciál.

Česneková léčba

Jestliže nejste zvyklí na to, pravidelně konzumovat česnek, začněte s česnekovou léčbou velmi pomalu a opatrně. Vždy je důležité dodržovat dávkování a sledovat, jak Vaše tělo na konkrétní léčbu zareaguje. Celé stovky let se česnek používal při léčbě nachlazení, infekce uší, angíny, bradavic, kvasinkových infekcí nebo dokonce impotence. Jedná se o malou zázračnou rostlinku, kterou bychom rozhodně neměli nikdy podceňovat. Mezi nesporné výhody česneku patří jeho nízká cena, dostupnost a okamžitý účinek!



Česnek může být pomocníkem i při hubnutí

Nežádoucí účinky

Velkou výhodou česneku je také to, že u něj doposud nebyly nalezeny téměř žádné nežádoucí účinky na lidské tělo. Jestliže po konzumaci česneku trpíte zažívacími potížemi, je to spíše z důvodu konzumace středních zelených výhonků, než kvůli požitému množství česneku. Pokud máte citlivý žlučník, může se u Vás po česneku objevit pálení žáhy nebo kožní vyrážka u osob, které jsou na česnek alergické. Užívání česneku v kombinaci s inzulinem byste měli vždy konzumovat se svým ošetřujícím lékařem.

Optické klamy :

ZÁHADA LIDSKÉHO MOZKU

Dokážete přečíst následující text?

**V SUOIVSOLTSI S VZÝUKEMM NA
CMABRIDGE UINERYTISY
VLŠYO NJAVEO, ŽE NZEÁELŽÍ NA
POŘDAÍ PSÍEMN VE
SOLVĚ. JEDNINÁ DLEŮITŽÁ VĚC JE,
ABY BLYA PNVRÍ
A PSOELNDÍ PÍMESNA NA
SRPVÁÉNÍM MSTÍĚ. ZYBETK MŽŮE
BÝT TOTÁNÍ SĚMS A TY TO
PŘOÁD BEZ PORLBMÉŮ PEŘČETŠ.
JE TO PORTO, ŽE LDIKSÝ MEZOK
NETČE KDAŽÉ PENSÍMO,
ALE SVOLO JKAO CLEEK.**

Tváře a berušky v kávových zrnech

Na první pohled je to jen obyčejná zrnková káva, ale na ten druhý začnou z jejího nitra vystupovat zajímavé tvary. Kolik berušek a lidských tváří napočítáte vy?

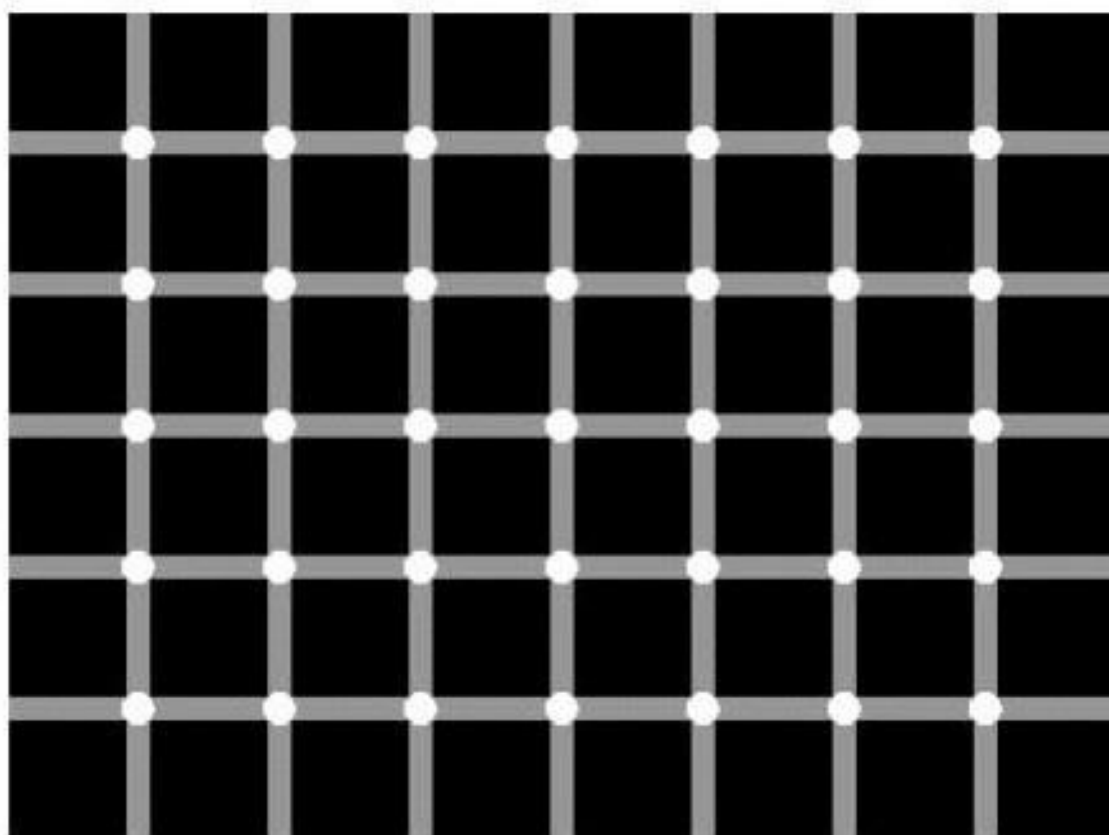


Kočka na schodech



Kam asi míří tato kočka?
Ze schodů dolů - či nahoru???

NAJDETE ČERNÝ PUNTÍK???



Horoskop:

Horoskop na babí léto: Která znamení i tentokrát ostrouhají? Býci budou muset pořádně zabrat



Léto se pomalu blíží ke konci a za chvíli je tady podzim. Pochmurné a deštivé dny s sebou přinesou i špatné zvěsti pro jednotlivá znamení. Na druhou stranu najde se pár výjimek jako všude, kterým se bude dařit. Jak na tom budete v tomto období zrovna vy?

- **BERAN (21. 3. až 20. 4.)**

Berani budou hned na začátku podzimu v ohrožení. Budou se cítit málo milovaní a budou v nich vzrůstat křivdy, proto buďte připraveni, že zaútočí, a to v podobě nevěry. Sami budou ovšem velmi nešťastní.

- **BÝK (21. 4. až 21. 5.)**

Býci se budou muset celý podzim hledat. Čekajte tedy, že se ze svých vztahů stáhnou, a tak vás může s Býkem čekat rozpad vztahu. Hned s příchodem zimy by měli Býci ovšem najít správný životní směr.

- **BLÍŽENCI (22. 5. až 21. 6.)**

Pro Blížence se chystá období plné nervů a zmatků, máme pro vás ovšem jednu dobrou zprávu, vaše vztahy by to měly ustát, a tak zatněte zuby a vydržte.

- **RAK (22. 6. až 22. 7.)**

Raci vypadnou na počátku listopadu ze svého harmonického stereotypu a půjde o hodně. **Právě u Raků jsou luny postaveny na podzim tak špatně**, že si můžou klidně začít balit kufry. Vaše vztahy se rozpadnou.

- **LEV (23. 7. až 22. 8.)**

Na Lvy se chystá opravdu velká zrada, přestože mají pocit, že nic nedělají, ostatní jich mají už plné zuby a to je přijde draho. Přestože se budete cítit jako chudáčkové, zamyslete se, jestli si nepříjemné chvíle nezasloužíte.

- **PANNA (23. 8. až 22. 9.)**

Panny si můžou oddychnout, jako jediné je čeká krásný podzim, který pro ně bude zářit mnoha barvami. Jejich vztahy budou jen kvést a možná je čekají důležité životní změny, které budou ovšem jen a jen příjemné.

- **VÁHY (23. 9. až 23. 10.)**

Váhy se rozhodnou začít nové životy a opustit staré a nedostačující. Pokud byl váš vztah tedy narušen, buďte si jistí, že právě na podzim skončí. Pro vás to ovšem bude mít jen pozitivní dopad.

- **ŠTÍR (24. 10. až 22. 11.)**

Štíry čeká na podzim vzrušení v podobě nevěry. Potkáte totiž někoho, kdo vám dokonale zamotá hlavu. Bohužel se vám dvojí život nepodaří utajit, a tak dojde k velmi nepříjemné situaci. Je jen na vás, jak ji ustojíte.

- **STŘELEC (23. 11. až 21. 12.)**

Střelci budou na podzim cítit silnou potřebu osvobodit se. Každý závazek je bude svazovat a nebudou toužit po ničem jiném než samotě. Pokud máte tedy takového partnera, vydržte, ke konci podzimu se vše vrátí do starých kolejí.

- **KOZOROH (22. 12. až 20. 1.)**

Vy se v období padajících listů rozhodnete pro životní změny. Je dost možné, že na rozchod či rozvod myslíte už dlouhou dobu, partner bude ovšem rychlejší, a tak se připravte na to, že to budete právě vy, kdo bude opuštěný.

- **VODNÁŘ (21. 1. až 20. 2.)**

Vodnáře čeká opravdu depresivní podzim. Je velmi pravděpodobné, že vaše lásky skončí a vy upadnete do kruté deprese. Bohužel vám období smutku vydrží až do jara, buďte tedy silní a vydržte.

- **RYBY (21. 2. až 20. 3.)**

Ryby nemají podzim rády obecně a také dost často upadají v tomto období do silných depresí. Bohužel ani tento podzim nebude výjimkou. Je dost možné, že letošní deprese bude ještě o něco silnější než obvykle!

Střípky z aktivit DOMOVA:

25.7.2018

**HUDEBNÍ PROGRAM
ŠIMONA PEČENKY – SLAVÍCI**

ve speciálním letním výběru zazněly živě zpívané
písničky Milana Chladila, Waldemara Matušky,
Karla Gotta a dalších...



*... prožili
jsme příjemné
odpoledne při
melodiích a
písničkách
zlatých
slavíků...*

26.7.2018

VÝLET DO TŘEBONĚ



Výlet pořádal D-klub
Otevřených Oken
J. Hradec.
Paní Jana Vojáčková a paní
Draha Blažková společně s
našimi klienty navštívili město
Třeboň. Prohlédli si náměstí,
zastavili se na hrázi rybníka
Rožmberka, navštívili
záchrannou stanici, kde se
dozvěděli řadu zajímavostí o
divokých zvířatech a mnohá z
nich si mohli i pohladit.
Navštívili i trvalou expozici
„Třeboňsko – krajina a lidé“

Senior hry
Otín 2018



**Centrum sociálních služeb
Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec
pořádal**



**III. ročník
Senior her Otín 2018**

26.9.2018

v areálu

Domova seniorů Jindřichův Hradec

Téma:

**Zámecké sportovní hry
Bílé paní Jindřichova Hradce**

Senioři v Domově seniorů v Jindřichově Hradci nezhálejí.

Udržet si kondici, zastavit ubývání sil kvůli nedostatku pohybu, udělat něco pro své zdraví i náladu. Podpořit a procvičit mozkové buňky. To jsou hlavní cíle podzimních akcí pro klienty v Domově seniorů Jindřichův Hradec.

Senior hry Otín 2018 měly již III. ročník a v letošním roce byly pro klienty připraveny zajímavé disciplíny. Celé hry se nesly v duchu jindřichohradecké Bílé paní. Senioři soutěžili v disciplínách, hod zlatým míčem, vůně zámeckého kvítí, lukostřelba apod.

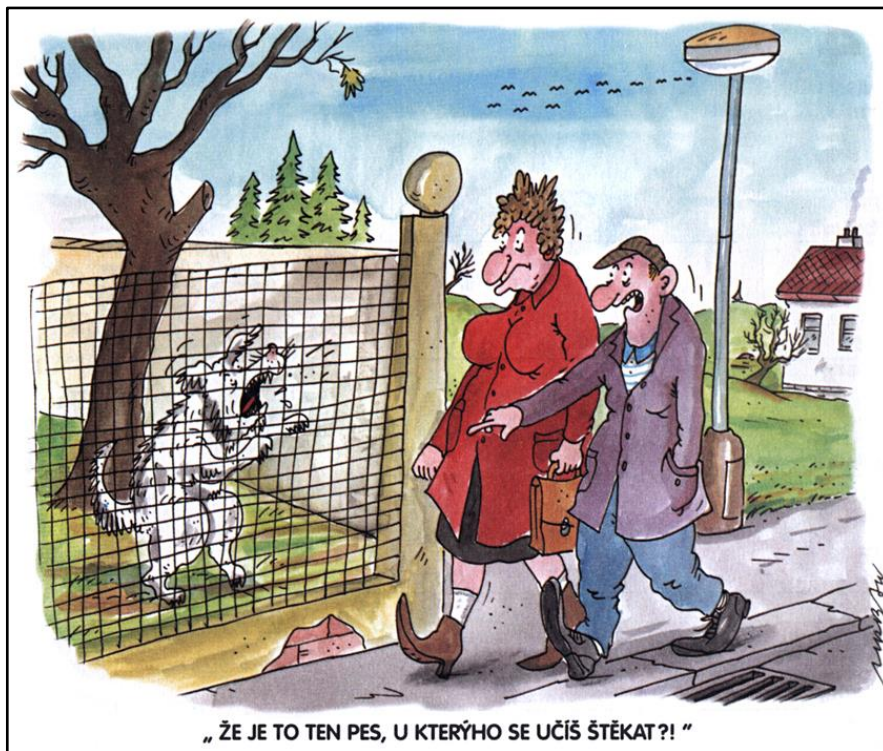
Je neuvěřitelné, s jakou chutí, elánem a hlavně radostí soutěžili. Více než jinde zde platilo: „Není důležité vyhrát, ale zúčastnit se“. Proto všichni zúčastnění byli vítězové a k těmto výsledkům jim přišel popřát a předat ocenění i starosta Jindřichova Hradce Stanislav Mrvka, ředitel Centra sociálních služeb Jiří Blížil a vedoucí Domova seniorů Jindřichův Hradec Radka Stejskalová.

Starosta Jindřichova Hradce, který je i patronem Školy 3. věku klientů v Domově seniorů v Jindřichově Hradci, pak ještě slavnostně zahájil II. ročník tohoto vzdělávacího cyklu, kde se klienti mohou těšit na témata z oblasti medicíny, historie, cestování apod. Do školního roku 2018/2019 je předběžně přihlášeno okolo 20 studentů.

Klienti jsou zapojeni i v dalších projektech, kde velice aktivně spolupracují s mladou generací, s žáky základních škol v Jindřichově Hradci i okolí. Malou ukázkou těchto aktivit můžete shlédnout ve výstavce v měsíci říjnu a listopadu 2018 v Obchodně medicinském centru Florián v Jindřichově Hradci.



Pro zasmání:



[illegible]

Střípky z plánů na čtvrté čtvrtletí roku 2018:

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- vyrobíme podzimní a vánoční dekorace...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat, modelovat...
- uvaříme si něco dobrého...
- uspořádáme vánoční výstavu...

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



Přejeme krásný podzimní a zimní čas