



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec
Domov seniorů Jindřichův Hradec

Otínské listy 2019

čtvrtletník



Společenská rubrika:

*Všem klientům, kteří oslaví v prvním čtvrtletí roku 2019
svůj svátek či narozeniny*

Srdečně blahopřejeme!!!



.....

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



Slova moudrých:



Okénko vedoucí domova:

V každém čísle našeho čtvrtletníku se nyní objeví „Okénko vedoucí domova“, kde se dozvíte informace jak od vedoucí DS, tak i od jí vybraného zaměstnance.

vedoucí domova:

Tento rok už vstupujeme do čtvrtého ročníku Otínských listů. Tento čtvrtletník, který vychází od roku 2016 pod záštitou aktivizačního oddělení, Vás pravidelně informuje o zajímavých výročích, tradicích, státních svátcích, přináší informace o lidovém léčitelství a nebo zkouší naše oči či mozek při zábavných kvízech či optických klamech.



Od letošního roku dostalo vedení domova prostor, aby Vám v několika řádcích mohlo sdělit, co se událo, co nás v následujících měsících čeká či co se odehrálo v seniorské (důchodové) politice našeho státu.

Během měsíce ledna čekalo všechny uživatele starobního důchodu jistě velmi milé navýšení důchodů. Nejenom že většina z Vás dosáhne na plnou výši

úhrady za sociální služby, ale hlavně zbyde více peněz na osobní potřebu, abyste mohli sobě nebo vašim blízkým udělat radost.

I v letošním roce je Vám v domově k dispozici široká nabídka aktivizačních činností a kulturních akcí. O všech budete vždy informováni personálem nebo si informaci o nich můžete přečíst na informačních nástěnkách na každém patře domova.



Od loňského roku je Vám k dispozici krásně vybavená Multismyslová místnost, kterou můžete s aktivizačními pracovníky navštívit během individuálních aktivit.

Na procvičení končetin jsme pořídili motomed, na kterém během svého cvičení cestujete po České republice. Rádi bychom v tomto roce získali i motomed

určený pro klienty na lůžku, aby také měli možnost aktivního procvičení horních a dolních končetin.



Cílem všech zaměstnanců domova je, abyste se u nás měli co nejlépe a měli vytvořeny ty nejlepší podmínky.

*Závěrem mi dovoluji popřát Vám štěstí a hlavně zdraví
v novém roce a při čtení dalšího vydání na shledanou.*

Mgr. Radka Stejskalová

vedoucí domova

Mgr. Jana Beránková, Dis.

vedoucí úseku přímé péče:

Senioři jsou součástí našeho života. Musíme jim nabídnout kvalitní příležitost k seberealizaci a kvalitní využití volného času. Pohybová aktivita působí pozitivně na zdraví seniorů, na socializaci do společnosti i na jejich psychiku.

Pohyb patří mezi nejzákladnější potřeby lidského organismu. S pohybem souvisí i kromě kvality života po stránce biologické, samotná existence člověka. Pokud má jedinec nedostatek pohybu, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů a to se následně negativně projevuje různými nemocí. Aktivní trávení volného času realizované aktivitami sportovního charakteru má vliv na socializaci člověka a integraci do společnosti

Cílem pro rok 2019 je zaměřit se na rozšíření rehabilitačního ošetrovatelství v rámci multidisciplinárního přístupu. Cílem ošetrovatelské rehabilitace je udržet klienta v co možná nejlepší fyzické a psychické kondici, zachovat nebo zlepšit jejich mobilitu, samostatnost a soběstačnost, předcházet vzniku imobilizačního syndromu, dekubitů a možným kontrakturám.

K poskytování ošetrovatelské rehabilitace patří provádění nácviku chůze v chodítku, nácvik přesunu z lůžka na invalidní vozík, samostatné používání invalidního vozíku, polohování uživatelů v lůžku, dechová cvičení, pasivní cvičení na lůžku.

Kladný vliv pohybu má příznivé účinky na psychiku jedince. Pohyb pomáhá k udržení denního rytmu seniora, zajišťuje dobrý spánek. Při nedostatku pohybu člověk upadá do pasivity, stává se sociálně izolovaný. Tento stav může vyústit až do deprese. Pro životní postoj seniorů je pohyb jedním z rozhodujících faktorů, který může na člověka působit jako preventivní prostředek před možným selháním v oblasti zdravotní, sociální a emoční. Pohyb patří mezi hlavní biologickou potřebu všech živých bytostí, ale člověk jako jediná živá bytost má tu možnost se rozhodnout, zda se bude hýbat nebo bude pasivní.

Zajímavosti:

Historie města Jindřichův Hradec

Jindřichův Hradec patří mezi nejvýznamnější historická města České republiky. Dokonce získal ocenění Historické město roku 2007, vyhlašované Ministerstvem kultury jako uznání za péči o památky.

Již v 10. století chránilo obchodní cestu z Rakous do Čech na vyvýšenině nad soutokem Nežárky a Hamerského potoka slovanské hradiště. Opevnění místa bylo posíleno umělým vybudováním rybníka – Vajgaru. Později, na počátku 13. století, vzniká v těchto místech středověké sídlo. Založil jej Vítkovec Jindřich, který dal jméno nejen celé hradecké rodové linii vzešlé z Vítkovců – *pánům z Hradce* –, ale i pozdějšímu městu.

PÁNI Z HRADCE (POČ. 13. STOLETÍ –1604)

Tento starý český šlechtický rod patřil po celou svou historii k nejmocnějším rodům v zemi a společně s příbuznými Rožmberky ovládali jih Čech a výrazně ovlivňovali politiku země až do počátku 17. století. „Praotec“ rodu Vítkovců – Vítek z Prčice – podle pověsti rozdělil mezi svých pět synů rozsáhlý majetek v jižních Čechách i erby s pětilistou růží různých barev. Nejstaršímu synovi, Jindřichovi, přidelil hradecké panství.

Jindřich nechal nejprve postavit nad soutokem Nežárky a Hamerského potoka hrad na starších základech. Rokem 1220 se datuje první písemná zmínka o *Jindřichově Hradci*. Osada v podhradí se rychle rozrůstala a již koncem 13. století se stala městem (poprvé je *Jindřichův Hradec* doložen jako město na listině datované rokem 1293).

Jindřichův Hradec byl po čtyři století rezidencí *pánů z Hradce*, jeho rozkvět tomu odpovídal. Hrad se postupně měnil v mohutné, reprezentativní šlechtické sídlo a s ním se přirozeně rozvíjelo i město.

Smrtí Jáchyma Oldřicha, posledního mužského potomka rodu, byla roku 1604 ukončena vláda *pánů z Hradce*, která trvala čtyři století. Dědictví přešlo na Jáchymovu sestru Lucii Otýlii, provdanou za *Viléma Slavatu*.

SLAVATOVÉ (1604–1693)

Po smrti Jáchyma Oldřicha z Hradce připadl rozsáhlý majetek Vilému Slavatovi, manželovi Lucie Otýlie z Hradce – vlády nad rozsáhlým hradeckým dominiem se tak ujali *Slavatové*.



Vilém Slavata, známý jako účastník pražské defenestrace, patřil mezi nejvýše postavené pány v zemi. Podle údajů z roku 1654 byl dokonce *Jindřichův Hradec* po Praze největším městem v Čechách a zároveň nejbohatším z poddanských měst. Za Slavatů se dařilo řemeslům, město prosperovalo, přesto se ve srovnání s předchozím obdobím zámek ani městské čtvrti příliš stavebně nezměnily.

ČERNÍNOVÉ (1693–1945)



Heřman Jakub Černín z Chudenic získal hradecké panství sňatkem s Marií Josefou Slavatovou; *Černínové* se tak stali třetím starobylým a velmi významným českým rodem, který se ujal vlády v *Jindřichově Hradci*.

Vladaři z rodu *Černínů* pobývali více v Praze (Černínský palác) nebo na venkovských sídlech (v jižních Čechách např. na nedalekém zámku Jemčina) než v *Jindřichově Hradci* a po rozsáhlém požáru města v roce 1773, který zasáhl i zámek (nejvíce budovy na III. nádvoří), přestal plnit *Jindřichův Hradec* roli rezidenčního města, objekty zámku byly využívány stále víc jen pro hospodářské účely.

Město po staletí těžilo z tradic soukenické výroby, na kterou navázala textilní výroba. V polovině 18. století je *Jindřichův Hradec* v tomto odvětví v Čechách druhý za Libercem a počtem obydlených domů je např. před Českými Budějovicemi.

V 19. století, v době probouzejícího se národního vědomí, žili obyvatelé města aktivním kulturním životem – pořádaly se plesy, vznikaly osvětové spolky, ochotnická sdružení (spolek Jablonský) a pěvecká (Smetana); právě hudební tradice byla ve městě velmi silná a je stále živá.

Koncem 80. let 19. století byl *Jindřichův Hradec* napojen na železniční trať, byla zde vystavěna úzkokolejka. Jindřichův Hradec se stal díky Františku Křížíkovi druhým městem v Čechách, na jehož ulicích se rozsvítily elektrické lampy (1887). Na počátku 20. století byla založena dílna na výrobu gobelínů, která si brzy získala věhlas. Textilní výroba, zemědělství a potravinářský průmysl (výroba sirupů a lihovin) jsou nejvýznamnějšími hospodářskými odvětvími první poloviny 20. století.

Na počátku 20. století proběhla částečná rekonstrukce zámku pod vedením vídeňského architekta Humberta Walchera z Moltheimu. Následovaly pohnuté události 1. poloviny 20. století – dvě světové války a hospodářská krize. V roce 1945 byl Benešovými dekrety Černínům zámek zkonfiskován a přešel do vlastnictví státu.



Státní svátky 2019:

Státní svátky v roce 2019: Jen tři připadají na víkend.

Jen tři státní svátky v roce 2019 připadají na víkend, to je o jeden více, než v roce 2018. Čeká nás několik prodloužených víkendů a Štědrý den připadá na úterý.

V roce 2019 se můžeme těšit na tři prodloužené víkendy.

Zvláště příjemná je situace kolem Vánoc. Podobně jako v roce 2018, kdy Štědrý den připadl na pondělí, v roce 2019 bude v úterý a následující vánoční svátky budou trvat až do čtvrtka. Díky dvěma dnům dovolené si tak můžete užít hned devět volných dnů v řadě.

Státní svátky v roce 2019

- 1.1. Den obnovy samostatného českého státu (ÚTERÝ)
- 19.4. Velký pátek (PÁTEK)
- 22.4. Velikonoční pondělí (PONDĚLÍ)
- 1.5. Svátek práce (STŘEDA)
- 8.5. Den vítězství (STŘEDA)
- 5.7. Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje (PÁTEK)
- 6.7. Den upálení mistra Jana Husa (SOBOTA)
- 28.9. Den české státnosti (SOBOTA)
- 28.10. Den vzniku samostatného československého státu (PONDĚLÍ)
- 17.11. Den boje za svobodu a demokracii (NEDĚLE)
- 24.12. Štědrý den (ÚTERÝ)
- 25.12. 1. svátek vánoční (STŘEDA)
- 26.12. 2. svátek vánoční (ČTVRTEK)

Celkem Česko čeká 251 pracovních dnů, tedy 2008 hodin práce.

Jak budou mít obchody nuceně zavřeno v roce 2019?



Kdy musí mít obchody povinně zavřeno:

- 1. leden
- Velikonoční pondělí
- 8. květen
- 28. září
- 28. říjen
- 24. prosinec po 12. hodině
- 25. prosinec
- 26. prosince

O kterých svátcích omezení neplatí:

- Velký pátek
- 1. květen
- 5. červenec
- 6. červenec
- 17. listopad

O hvězdách stříbrného plátna:

Osudy herců z první republiky

Československo patřilo v meziválečném období v mnoha oborech mezi světovou špičku. Jedním z nich byla kinematografie. Vzniklo tehdy hodně divácky velmi vděčných snímků. Například Kristián, Cesta do hlubin študákovy duše, Eva tropí hlouposti, U pokladny stál či Bílá nemoc i po bezmála sto letech baví a budou jistě bavit další generace filmových nadšenců. Nemohly by ovšem vzniknout bez jedinečné herecké generace – Oldřich Nový, Lída Baarová, Vlasta Burian, Věra Ferbasová, Karel Hašler, Jindřich Plachta, Hana Vítová...

Dnes si připomeneme Vlastu Buriana.

Vlasta Burian - Životopis



herec, div. ředitel, sportovec

narozen: 9. 4. 1891 Liberec,
Rakousko-Uhersko

† 31. 1. 1962 Praha, Československo

Vlasta Burian se narodil v tehdy českoněmeckém Liberci v rodině krejčího. Už jako dítě se v otcově dílně seznamoval s lidmi, kteří toužili po divadle a poslouchal jejich příběhy z amatérského divadelnictví.

Po přestěhování do Prahy-Žižkova pozoroval svět plný hospůdek a komiků z šantánů a kabaretů, od kterých se mnohému naučil. Vystupoval na večírcích pro kamarády, kde imitoval a improvizoval různá kabaretní čísla. Když ho jednou uviděl jeho otec, který chtěl mít ze svého syna obchodníka, svolil a Vlasta mohl jít k divadlu. Dělal několik odborných škol, včetně obchodní školy, ale vždy odsud odešel. Nebyl studijní typ. Druhou jeho zálibou byla kopaná a záhy se stal oblíbeným brankářem.

Nejprve zkoušel štěstí ve velkých divadlech na Vinohradech a ve Švandově divadle, ale všude byl jen jedním z členů sboru.. Potom si ho všiml Karel Hašler a zajistil mu angažmá v kabaretu Rokoko, kde se stal miláčkem publika a seznámil se tu se svým prvním partnerem, klavíristou Daliborem Ptákem, se kterým se proslavil parodií italských oper.

Jen zmínka k tomu, že všichni se museli učit texty, scénáře, jen on nemusel. Improvizoval. Proto jej také poměrná většina kolegů - herců neměla ráda.

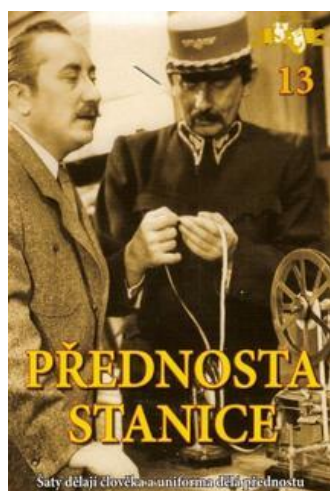
Za 1. světové války byl povolán do armády, odkud dezertoval, potuloval se po českém venkově a živil se svými výstupy. Potom se vrátil do Prahy.

Roku 1925 založil vlastní divadlo, vytvořil kolem sebe skoro stálý soubor herců, a proslavil se jako král komiků, ale s řadou chyb a nedostatků. Zatímco na jevišti vystupoval jako lidový bavič, v soukromí byl ješitný, nafoukaný, dětinský, despotický a rád si potrpěl na komfort a uniformy. Základem jeho komiky byla improvizace jak na divadle, tak i v rozhlase a ve filmech. Natočil celkem 4 němé filmy (Tu ten kámen, Falešná kočička, Lásky Kačenky Strnadové a Milenky starého kriminálního), ale teprve ve zvukovém filmu se mohl plně prosadit.

Jeho filmy vycházely z her, které hrál na divadle a ve filmech vystupoval si i zazpíval, protože do každého filmu napsali autoři hudby písničku přímo Burianovi na tělo. Exceloval nejen ve filmech, napsaných přímo pro něj, ale i v klasických dílech jako byl například Revizor A. P. Čechova nebo román Ignáta Hermanna U snědeného krámu, kde uplatnil nejen komiku, ale objevil se tu i jako charakterní herec. Nejčastěji filmoval s režisérem Martinem Fričem a scénáristou Václavem Wassermannem

Ve 40. letech natočil své nejlepší filmy jako např. katakomby, Baron Prášil a Přednosta stanice. Hrál dokonce v Národním divadle roli principála v Prodané nevěstě, stal se miláčkem českého publika, ale vše mělo i stinnou stránku, protože musel čelit tlaku nacistů.

Roku 1945 byl zatčen pro údajnou spolupráci s Němci a mnohdy vykonstruované procesy se táhly celých 5 let. Teprve roku 1950 mohl vystoupit na pódiu kladenského divadla potom přešel do karlínského divadla.



Návrat před filmovou kameru umožnil stárnoucímu a nemocnému komikovi režisér Oldřich Lipský trapnou rolí kostelníka ve filmu Slepice a kostelník. Potom natočil ještě několik snímků jako byla pohádka Byl jednou jeden král (jediný společný film V. Buriana a Jana Wericha), ale už to nebyl Burian, kterého znali fanoušci z dob jeho největší slávy.

Po smrti Vlasty Buriana bylo natočeno několik stříhových filmů (např. Král komiků) a byly vydány reedice desek s písničkami z jeho filmů.



Čtení na pokračování:

Staré pověsti české : Alois Jirásek

V této knížce je celkem 19 pověstí. O ČECHOVI - Pověst vypráví o příchodu praotce Čecha a o osídlení naší země. O KROKOVI A JEHO DCERÁCH - po Čechu nastoupil Krok, který měl tři dcery Kazi, Tetu a Libuši. O BIVOJOVI - statečný Bivoj zkontroloval nebezpečného kance, kterého donesl na hrad a Kazi si ho vzala za manžela. O LIBUŠI - Libuše byla nejstarší z Kronových dcer, byla nejmoudřejší. O PŘEMYSLŮVI - Libuše si vzala za muže Přemysla a ten se stal zakladatelem Přemyslovců. LIBUŠINA PROROCTVÍ - Libuše předpověděla založení a slávu Prahy, odhalila tajná ložiska kovů (zlata, stříbra, olova a cínu) DÍVČÍ VÁLKA - po smrti Libušině, chtěli ženy získat zpět nadvládu nad muži, pod vedením Vlasty vyhlásily mužům válku. O PŘEMYSLU A HORYMÍROVI - největším hrdinou této pověsti je koník Šemík, který zachránil Horymíra skokem z Vyšehradu. LUCKÁ VÁLKA - pověst líčí válku mezi Čechy a Lučany. DURYNK A NEKTAN - Durynk zabil Zbyslava v domněnání, že se králi odvděčí.

O Čechovi

I.

Za Tatrami, v rovinách při řece Visle rozkládala se od nepaměti Charvatská země, část prvotní veliké vlasti Slovanské. V té Charvatské zemi bytovala četná plemena, příbuzná jazykem, mravy, způsobem života. I stalo se, že se strhly mezi nimi vády a krvavé boje o meze a dědiny. Vstal rod na rod, příbuzní bojovali proti příbuzným a hubili se navzájem. V ten čas dva bratři mocného rodu, oba vojvodové, Čech a Lech, spolu se o to snesli, že opustí rodnou zemi bojem neblahou. Řekli si: „Vyhledejme sobě nových sídel, kdež by náš rod žil s pokojem a díla si hleděl.“ Byliť uvyklí již po předcích půdu pilně zdělávati, všeliký druh obilí pěstovati i chovati koně a stáda bravu i skotu.

Jak se usnesli, tak vykonali. Svolavše své plémě, vzdali oběť bohům, vynesli obrazy dědů a rozžehnávše se s otcovskou půdou obrátili se na západ slunce, v neznámé končiny. I bral se rod za rodem, každý početných rodin, všichni přátelé a příbuzní. Napřed šli zvědové a zbrojní muži, prostřed vojvoda Čech,

sivé brady, ale statný a silný, jeho bratr Lech a kolem nich vladykové, starostové rodů, všichni na koních. Za nimi starci, ženy a děti na hrubých vozích, na koních, stáda dobytka, naposled pak opět zbrojní mužové. Tak brali se nejprve končinami příbuzných plemen, až přešli hranice Charvatské země, až přebředli Odru řeku a vstoupili do neznámých, hornatých končin. I tam ještě našli osady, jichž obyvatelé hovořili jako oni, a dále také v krajinách při Labi řece.

Než, jak přešli druhou tuto řeku, byl kraj pustější a osad shledali jen poskrovnu. Byly daleko od sebe, a obyvatelé jejich cizího jazyka, kožemi odění, nečetní, ale smělí a srdnatí, stavěli se jim se zbraní v ruce do cesty. Čech a Lech a jejich lid je potřeli a zhubivše jejich chudá obydlí v chatrčích i ve vykopaných jamách, postupovali dále, z lesa do lesa.

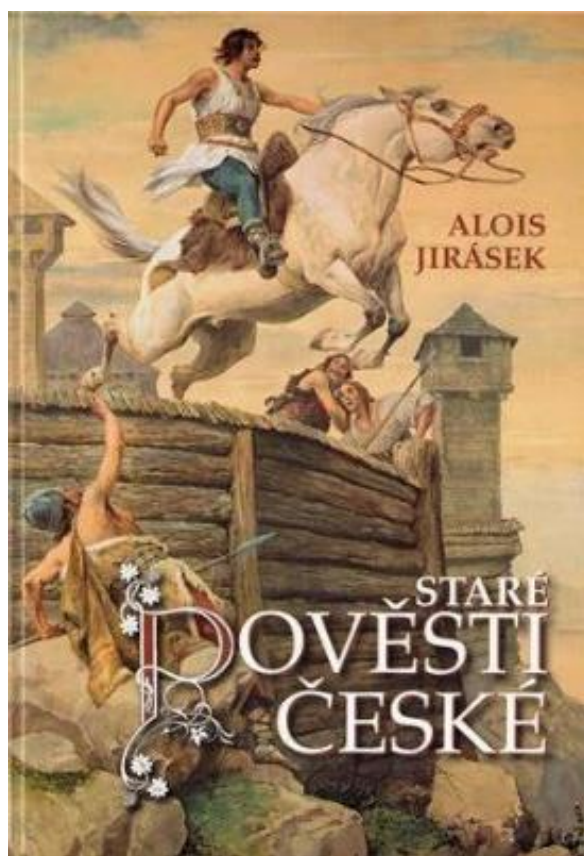
Zlá byla cesta hlubokými hvozdy, zlá jejich chůze luhy a bažinami, plnými rákosí, ostřice, rozlehlých, mechových trsů a různých křovin. Z večera zažehovali ohně a topili do úsvitu, aby zář, padajíc do tmy lesní, plašila úskočné, lité šelmy.

Tak došli až ke třetí velké řece, Vltavě, kteráž divočinou tekla; když i tu přebředli, počala si všechna čeleď stýskati, že není konce klopotné cesty a nikde stálého odpočinutí. Tu vojvoda Čech ukázal na vysokou horu, jež se před nimi modrala nad širým, rovinatým krajem, a děl: Podejděme pod tyto horu, tam dětem, skotu odpočineme.“ Došli a položili se na úpatí hory, jež slově Říp. Vojvodové a starší rodu ohledali půdu vřkol a znamenali, že jest úrodná. Ráno pak, za první zoře vstal Čech a vydal se sám jediný vzhůru na temeno Řípu tichým lesem, plným ještě nočního šera. Když vstoupil na horu, bylo ráno; a hle, širošířý kraj se před ním rozkládal do nedozírné dálky až k modravým horám rovný a volný, les a chrastina, nivy a luka. Bujnou jeho zelení svítily se řeky jako rozlité stříbro. I zaradoval se praotec Čech nad utěšeným krajem i zamyslíl se pak nad ním, jak bohové dají, jak tu bude jeho rodu i budoucím pokolením. Když pak sestoupil, zvěstoval, co shlédli. Na zejtrí vydali se mnozí kolem hory, aby poznali všecko okolí. Co shlédli, podobalo se jim, vody velmi rybné, půda úrodná, všečen způsob té krajiny a oznámili, že se hodí na sídla. Když pak třetího dne počalo slunce nad lesy vycházeti, povolal Čech bratra a starší a rozkázal svolati všechnu čeleď. Povystoupiv s nimi na místo, odkud viděli do kraje, promluvil k nim takto: „Již si nebudete stýskati, neboť jsme našli kraj, kde zůstaneme a sídla zarazíme. Vizte, to je ta země, kterou jste hledali. Často jsem vám o ní mluvil a sliboval, že vás do ní uvedu. To je ta země zaslíbená, zvěře a ptáků plná, medem oplývající. Na

všem budete míti hojnost, a bude nám dobrou obranou proti nepřátelům. Hle, země po vaší vůli! Jen jména nemá; rozvažte, jakým jménem by měla býti jmenována.“

„Tvým! Tvým nechť se jmenuje!“ zvolal jako z božského vnuknutí stařec dlouhé, bílé brady, nejstarší všech starostů. Hned všichni, starostové i čela volali jako jedním hlasem: „Tvým! Tvým jménem!“ „Po tobě ať se jmenuje!“ „Vojvoda Čech, potěšen vůlí všeho lidu, poklekl na kolena a líbal zemi, novou vlast svého plemene. A zlíbav ji, vstal a pozvednuv rukou svých do širého kraje pohnut volal a žehnal: „Vítěž země svatá, nám zaslíbená! Zachovej nás zdravé, zachovej nás bez obrazu a rozmnož nás od národu do národu až na věky!“ Radostně pak postavil na zemi dědky, jež v bělostném rouše nesli z prvotní vlasti, a zanítil veliký oheň. I obětovali na poděkování a pro požehnání zápalnou oběť a radovali se všichni.

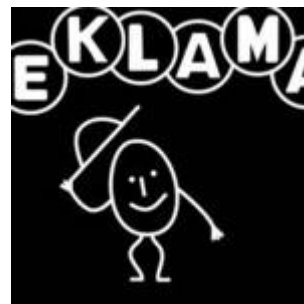
... pokračování příště...

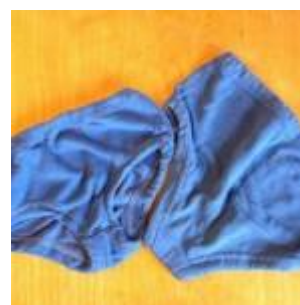


... bývávalo:

Věci z dob minulých...

Chcete si zavzpomínat na dobu socialismu? Zde máme pro vás několik věcí: céčka, Ohníček, toaletní papír, elektronická násobilka, barvy na vejce, lyžařské brýle OKULA, modré dívčí kalhotky na tělocvik, propisovací papír, mléko v igelitových sáčcích, zubní pasty (Stoma, Fluora...), беруška na setrvačnick, dudlík (šidítka) pro mimina, kalkulačka, autodráha pro děti, domácí telefon, komunistické Rudé Právo, náplast, oblíbený dětský nožík „Rybička“, mýdlo „Zelené jablko“, prací prášky (Tix, Azur, Bio Sam, Biomat, Per Mat, Batul), káva, cigarety Sparta, kanagon, Rum tuzemský, hlavolamy (rubikova kostka, věž), rádio Tesla, vitacit, ovocný jogurt, Pedro, Primeros gum, dámské vložky, Jar, jarmilky, botasky, čaj, zapalovače, tuzexové poukázky, reklama Vajíčko, socialistické peníze a mnoho dalšího ...







Móda 50.léta:

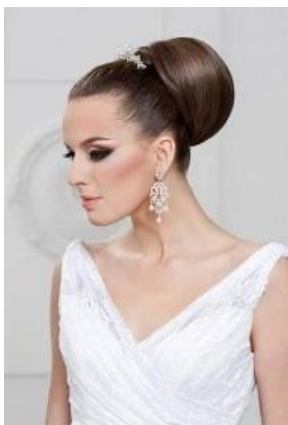
Období od 1950 do 1959



Móda

Vyznačovala se různými vzory - puntíky, proužky či kostičkami. Móda vycházela z let 40., ale byla více odpoutaná a výraznější. Kladl se velký důraz na ženské křivky, takže šaty nebo blůzy byly do pasu obepínavé, pas zúžený a sukně široké (nosívaly se i spodničky) nebo úzké, aby obepínaly boky. Délka sukní byla většinou těsně pod kolena, ale nosily se i delší (do půlky lýtek nebo až ke kotníkům). Barvy se objevovaly "veselejší", např. žlutá, zelená, červená, modrá, bílá.





Účes a líčení

Typické byly kudrny a podtočená ofina. Ovšem ne všude na světě to tak bylo. U nás si ženy vlasy spíše halily do šátků, kdežto v USA se ženy

kulmovaly, natáčely, výrazně se líčily (většinou červené nehty a rty) a nosily výrazné doplňky.

Nejznámější módní ikony 50. let jsou Marilyn Monroe, Audrey Hepburn, Grace Kelly.

Doba si žádala, aby ženy měly dokonalý makeup na celé své tváři, podtržený pečlivě upraveným, hustým, zaklenutým a černě vybarveným obočím. Ženy měly působit žensky vyzývavě a sexy.



Zapomenutá řemesla:

Stará, skoro zapomenutá řemesla nás i dnes velmi lákají. Mají v sobě totiž něco, jako kouzlo. Pojí nás s kořeny a práce našich předků, kteří tato řemesla ovládali.

Historie

Řemesla vznikla souběžně s postupující specializací lidských činností - některé práce, vyžadující vysokou odbornost a zručnost. Rozvoj (daného) řemesla byl nejprve zajišťován po dědické linii – předáváním zkušeností potomkům. Od raného středověku se v Evropě ustálil proces řemeslnické kvalifikace, v němž si mistři řemeslníci kromě členů svých rodin vybírali cizí učedníky, které za finanční odměnu vyškolili, a dále absolventy bez praxe, tzv. tovaryše, kteří zvyšovali produktivitu jejich práce. Zkušený mistr se věnoval činnostem, vyžadujícím nejvyšší kvalifikaci, zatímco učňové připravovali materiály a základní výrobní technologie. Tovaryši vykonávali rutinní a snazší práce, a tak získávali potřebné znalosti, zpravidla 3 - 4 roky praxe mimo místo, v němž se vyučili. S rozvojem měst začaly ve 12. - 13. století vznikat první profesní organizace řemeslníků, sdružující představitele daného řemesla ve městě či regionu – řemeslné cechy. Ty na sebe převzaly část úřední agendy, dosud zatěžující členy svých sdružení – cenovou politiku, kontrolní funkci, organizačně technické a sociální zabezpečení. Cechy zavedly jednotné pracovní normy - cechovní pravidla (pořádky), závazné pro výkon práce (například mistrovské kusy, tovaryšské zkoušky) a do značné míry i garantovaly minimální kvalitativní úroveň výkonu řemesla v daném místě. Nejstarší cechovní sdružení jsou známa ze severní Itálie (Florence, Milano, Pisa) a z Francie (Paříž). V zemích české koruny cechy vznikaly od 1. poloviny 14. století, například v Praze (1319 řezníci, 1324 zlatníci, následovali nožíři, kováři, zbrojíři, krejčí, tkalci a soukeníci, ševci, vyšivači, malíři a štítaři, hrnčíři, pasíři a další). S rozvojem průmyslové výroby a dalším rozvojem společnosti od počátku 19. století cechy byly spíše na překážku, snažily se zakazovat

strojní výrobu a svobodné podnikání, proto byly postupně formou zákonů zrušeny, v Čechách roku 1852. Kolem poloviny 19. století evropská řemeslná výroba začala upadat, na její podporu koncem 19. století vzniklo například obrodné hnutí Arts and Crafts, dále ji začal organizovat stát. Cechy proměněné spíše v profesní spolky a často označované termínem *grémium* se dnes věnují jen samotnému řemeslu.

Historie řemesla - Řezník, uzenář

První zmínky o řeznickém řemesle spadají do doby řeckořímské, již v 3. století n.l. nakupovali řezníci dobytek pro starověký Řím. Prvními řezníky na našem území byli pohanští kněží, kteří obětovali dobytek bohům na obětních oltářích. Kněží poráželi obětní zvířata na místech vyhrazených k tomuto účelu. Lze říci, že tato místa byla první organizovanou porážkou zvířat. Maso, které lidé nespotřebovali přímou konzumací, bylo třeba nějak uchovat. Způsob, který zvolili naši předkové, byla konzervace solením a uzením.



V 10. – 12. století byla poddanými provozována řemesla dle stálého zaměstnání, řezníci se zabývali pouze porážením dobytka. Řeznictví patřilo

mezi základní obory, ze kterých se později vyvinulo například koželužství, brašnářství nebo ševcovské řemeslo. Právo provozovat řemesla zavedl král Vladislav I., řeznictví nebylo zpočátku mezi privilegovanými řemesly zastoupeno. Důvodem bylo, že bylo provozováno svobodníky, což byli

venkovští lidé, kteří vozili maso do měst ve dnech pořádání trhů. Toto zásobování masem začalo být časem v souvislosti s rozvojem měst nedostatečné, řeznickou živnost proto začali provozovat měšťané. Zejména za vlády Přemysla Otakara II. Byla řemesla rozvíjena a řemeslníci se stávali svobodnými měšťany. První znak udělil pražským řezníkům Jan Lucemburský a to za hrdinský čin, který vykonali roku 1310, kdy byla Praha obsazena vojskem krále Jindřicha Korutanského. Řeznický cech se postavil na stranu české šlechty a pomohl svým zásahem vstoupit Janu Lucemburskému a jeho manželce královně Elišce Přemyslovně do Prahy. Svými řeznickými sekerami se tehdy řezničtí mistři a tovaryši prosekali městskou bránou svatého Františka a významnou měrou tak přispěli k porážce korutanského žoldáckého vojska. Odměnou řeznickému cechu bylo právě udělení privilegia používání českého lva ve svém znaku a práva nástupu v čele všech řemesel. Od středověku kráčeli řezničtí mistři a tovaryši v čele průvodu naproti králi, za nimi pak kráčela všechna ostatní řemesla. Znak se lvem začaly postupně používat i ostatní řeznické cechy v českých městech, na Moravě byly ve znaku dvě zkřížené řeznické sekery.

Cechy začaly na našem území vznikat ve 13. století, byly zprvu bez psaných pravidel, vedené pouze tradicemi. Později se řády začaly sepisovat a předkládaly se králům se schválení a potvrzení, tím se některé cechy staly privilegovanými. První cech řeznický byl v Praze zřízen roku 1359. Tomuto cechu se dařilo své výsady úspěšně obhajovat i přes politické zvraty a války. Cech dostal potvrzení privilegií i od Rudolfa II., ale zároveň byly stanoveny

maximální ceny masa jako reakce na příliš vysoké ceny. Po bitvě na Bílé hoře byla privilegia obnovena pouze pro ty, kdo se přihlásili ke katolické víře. Následovala třicetiletá válka a s ní celkový úpadek. Poté přišlo klidné období, kdy byla privilegia obnovena a byl zakázán veškerý dovoz masa z venkova do Prahy. V rámci reforem Josefa II. byly cechy zrušeny, krátce po jeho smrti byly sice jeho bratrem Leopoldem II. obnoveny, ale jejich svobody byly silně omezeny. Řeznický cech se musel řídit verzí v období Leopolda II. až do roku 1859, kdy byly cechy všech řemesel zrušeny a 1. května 1860 byl vydán živnostenský řád. Řezníci tak mohli svou živnost provozovat kdekoliv a nebyli vázáni na masné krámy.



Luštění pro volné chvíle:

Která taneční figura je na obrázku dvakrát???



PŘESMYČKY

Poznáte, o jaká města se jedná?

ŠVYKVO

JELCEMINI

ACŘVEBL

KANOVVKÍ



Optické klamy:



Most nebo lodě?

Pro zasmání:



Střípky z aktivit:





17.12.2018 **ANDĚLSKÉ VÁNOCE**

S

HARMONIKOU

**HUDEBNÍ AGENTURA IVA Z ČESKÝCH
BUDĚJOVIC NÁS PROVEDLA PROSTŘEDNICTVÍM
KRÁTKÝCH PŘÍBĚHŮ A PÍSNÍ ZA DOPROVODU
HARMONIKY CELÝM ZIMNÍM OBDOBÍM
OD SVÁTKU SV. MIKULÁŠE AŽ PO TŘI KRÁLŮ**



22.12.2018

**Multifunkční místnost
I. patro
14.00 hodin**

VÁNOČNÍ MŠE SVATÁ

S

HUDEBNÍM DOPROVODEM

Horoskop na celý rok 2019:

Jaký bude rok 2019 podle numerologie?

Leden přinese extrémy, září velké změny

Leden

Leden je měsícem plný extrémů. Možná budete cítit více strachů, než si ochotně přiznáte. Je to tím, že se ve vzduchu vznáší potřeba změn s nutným překročením vlastních hranic. K tomu je potřeba odvaha, kterou rozvinete pouze tím, že začnete čelit všech strašákům. Bude náročné uvědomit si realitu současnosti, protože mysl nepostojí a houpající se stále sem a tam bloudí mezi minulostí a budoucností. Potřebnou rovnováhu nenajdete v ukvapenosti, kritice, pochlebování a nebo důležitosti, jak vás vidí ostatní. Uklidnění najdete s přijutím sebe sama tak, jak se skutečně cítíte uvnitř a kdo jste.

Tento měsíc upozorňuje na odpovědnost nejen za sebe, ale i za ty, se kterými jste úzce propojeni, čímž se zapletete do velmi hlubokých emocí. Zaměřte se na ty lidi, na kterých vám záleží a přiznejte si své vlastní chyby, nejistoty a nepřiměřené chování. Pokud existuje něco, co můžete udělat pro to, abyste nerozptýlili extrémy do turbulentních situací, aniž byste ubližovali sobě nebo někomu jinému, pak pro to udělejte vše.

Únor

Únor si s námi pěkně pohraje, abychom pochopili, že s leností, čekáním a odkládáním svůj život nikam neposuneme a nedotáhneme do vytouženého cíle. Jen akce a řešení všeho ukrytého a někdy i pečlivě zakopaného, vás poposune od problémů a týrání se ke svobodě a užívání si. Každý jednotlivý

problém si bude žádat svou hodnotu času k rozvinutí. Zloba a házení viny na někoho druhého, je jen ztráta energie. Pokud s něčím nebudete souhlasit a nebo budete mít špatný pocit, pak je nutné jít rovnou na věc a díky komunikaci usilovat o přátelské pochopení.

Přijměte též právo ostatních být tím, čím jsou a žít svůj život tak, jak si zvolí. Jakákoli tendence převychovávat ostatní lidi a předurčovat skutečnosti, které se vás netýkají, by měly nyní skončit.

Březen

V březnu se zaměřte na finance, kariéru a vaši osobní sílu a vyzařování ve světě. Nevyžadujte si pozornost násilím, nýbrž oceňte i to, co dělají jiní a nebo čeho by mohli dosáhnout. Buďte přemýšliví, přátelští a ochotní se učit. Přesné informace vám dopomohou k dotažení myšlenky, plánu, ke sebezdokonalení se. Zvláštní nervové napětí poodune poklop k nevědomí a vaší vlastní kreativní síle. Nebojte se jí, neodporujte jí, ale se vší úctou ji přijměte jako dar k zajímavě jiným příležitostem. V tuto chvíli se dostáváte do role bohatého majitele a obchodníka, klidného a současně efektivního, a s tímto přijetím dokážete v tomto měsíci udělat svůj životní průlom.

Nyní jste schopni vykonat obtížnou práci daleko snadněji, i když víte, jak těžce jste na tom museli pracovat. Užijte si to, co děláte. Nastal čas svou sebedůvěru, založenou na přesných informacích a správném pochopení, dynamicky prosadit. Ano, nyní přišla chvíle být tím, kým říkáte, že jste.

Duben

Tématem dubnového měsíce se stává lidská důstojnost, kterou lze ukazovat, podporovat, chránit, ale též nám může být dána lekce, prostřednictvím které získáme zkušenosti k nezaplacení, i když s rozhořčenou náladou a nějakou tou bolestí. Toto vše vás přenese na novou úroveň sebekázně v myšlení i konání.

Spravedlivým okem se pak budete dívat jinak na porušování předpisů a jakýkoliv druh ubližování, pomlouvání, manipulaci, ponižování, sabotáže apod. Celý měsíc je maximálně terapeutický. Může nám dopomoci oprostít se od hrdosti, což je jen skrytá forma strachu a též zbavit se viny, kterou jsme si často uvalili sami na sebe. Můžete být vyzváni k radě nebo k praktické

pomoci, ale také se může stát, že naopak vás ani vaše postupy nikdo vyhledávat nebude.

Není třeba se hned cítit prázdně nebo chovat urážlivě. Ať tak či onak, tento měsíc vás propouští z určité povinnosti či závislosti. Oslavujte vaše svobodné nové já!

Květen

Pokud budete mít v květnu pocit, že jste uvězněni, pak rozklíčujte, v jakém směru a hlavní příčinu, nerozptylujte se těmi vedlejšími. Díky správnému pojmenování je snadné najít řešení a nový přístup, který vám umožní pokračovat ve vašich vlastních příjemných podmínkách. To ale znamená, že rozhodování pochází z vás. Originálnost, individualita a odvaha vyzkoušet různé věci jsou klíčem k úspěšnému fungování, ve kterém svoboda a zodpovědnost již nemusí být v rozporu.

V důsledku roztržitosti a nevědomosti můžete přijít ke ztrátám, ať hmotným, finančním, ale i o přátelství nebo si uhnat vlastní ostudu a špatnou pověst tím, že např. slíbíte něco, ale nedodržíte, kvůli výřečnosti někoho urazíte, něco prozradíte... Abyste tomuto stavu předešli, jsou vhodná jakákoliv cvičení nebo sport zaměřující se na stabilitu.

Červen

Červen téměř magicky realizuje vaše očekávání. Má to však háček, nemusí se splnit přesně to, co jste měli na mysli. Spojuje se totiž myšlenková touha s nejhlubšími pocity, a pokud nejsou totožné, ale rozchází se nebo jsou dokonce protichůdné, pak pohled na zviditelněnou realitu nemusí být ten nejkrásnější. Toto vás však nemusí nijak odradit, naopak to přijměte jako skvělou příležitost k přepracování vašeho života prostřednictvím řady malých změn, které můžete udělat pouze vy.

Také ostatní budou procházet řadou změn k osvobození. Pokud můžete, povzbuzujte, spolupracujte, ale nevyžadujte nepřiměřené požadavky nebo pravidla, nepřebírejte na sebe jejich odpovědnost a nebo se je nesnažte zachraňovat z vašeho vlastního pohledu a zkušeností.

Červenec

Červenec zdvojnásobí testování v chápání trpělivosti, diplomacie, intuice, partnerství a spolupráce. Nikdy nikam nespěchejte a vší silou netlačte na něco, někoho či sebe do popředí. Zůstaňte v klidu v pozadí, objektivně si prohlédněte podmínky i okolnosti a všimněte si, jak jsou propojeny. Protože tyto dny umožňují spojit jednu věc s druhou, tak s větším a podrobnějším obrázkem se nám rozšíří uvědomění o dříve přehlédnuté nebo nepochopené podrobnosti.

Zatím co se vaše silná mužská mysl roztahuje, snaží se i ženská vůle skládající se z pocitů zaujmout stejný prostor. V tichu se tomuto procesu otevřete a jasně uslyšíte i uvidíte zprávy, které jsou vám tímto kanálem posílány o tom, jaké jsou vaše další možnosti. Tímto momentem začnete spíše preferovat skutečnosti než povrchní aspekty, ve které jste kdysi věřili, že jsou opravdové a důležité.

Srpen

Srpen prochází životně důležitou křižovatkou. Budeme se muset postarat o mnoho detailů, z nichž některé budou malé, skryté, tiché a jiné oslepující a rušící. Tématem tohoto měsíce je odpuštění. Není snadné pohrbit nebo popírat bolestivé události minulosti a zapomenout na ně. Abyste mohli odpustit, musíte si nejdříve vzpomenout. Pocity, které v tomto období prožíváte, mohou být pravděpodobným zdrojem bolestí z let minulých a odpuštění je klíčem k uvolnění a zlepšení mnoha různých aspektů života.

Neodpouštějte však pro druhou osobu. Odpusťte sami pro sebe, aby vše, co se stalo, vám už nikdy neublížilo. Opravdové odpuštění pochází z vyjádření bolesti a hněvu z vašeho těla, které pak obnoví schopnost posunout se vpřed. Pamatujte si, že nejste zodpovědní za štěstí druhých nebo za jejich současné okolnosti.

Září

V září je načas ukončit staré chování nebo okolnosti, ve které jste kdysi věřili, že jsou „normální“. Staré role a pravidla končí, objevují se nové a neobvyklé nápady. Provází-li vás jedna chyba za druhou nebo smůla, pak se jedná o hlasité navádění k transformaci. Často, když něco hledáte, něco jiného objevíte, co vás přinutí uvědomit si bezvýznamnost toho, o co jste původně stáli.

V těchto dnech jste nejvíce z celého roku vynalézaví, myšlenky k vám tečou proudem. Používejte je tedy konstruktivně ve svém přirozeném tempu. Udělejte si čas na věci, které vás baví, zajistěte si dostatečný odpočinek a ulehčete sami sobě, pokud jde o potřebu dosahovat většího objemu, než na který dosáhnete.

Říjen

Říjen odhaluje, jakými závislostmi si devastujeme svou vlastní svobodu, čas i prostor, např. ve vztazích, práci, povinnostech, jídle, alkoholu, drogách, sexu, extravaganci, hazardních hrách, médiích, moci či v čemkoliv jiném. Tento měsíc se prolíná minulost do přítomnosti, aby nám ukázala, co nás drží a co stojí v cestě. Je správný čas, kdy lze staré nevyřešené emoční a vztahové problémy pochopit, uzavřít, uzdravit a položit na správné místo, to jest za nás.

Pokud se otázka minulosti stále dokola objevuje, přivedeme ji ke konci pouze tím, že necháte staré pocity, osobní význam, pochopení důležitosti apod. bezpečně uvolnit, nejlépe kvalifikovaným terapeutem. Vzpomeňte si na chyby, které jste v minulosti již udělali a nyní máte šanci jít dál tím, že je už nebudete opakovat. Místo síly začněte používat jemnost, která ve své podstatě je daleko intenzivnější a pružnější.

Listopad

V listopadu ze sebe vydáte více fyzické aktivity, než obvykle, ale nezoufejte, získáte tím hlubší a introspektivní procesy. Věci nemusí být přesně tak, jak potřebujete, ale nakonec je ke svému cíli dostanete, i když jinými uličkami.

Zaměřte se na vaše ambice, vztahy, odborné znalosti, zvláštní vlastnosti, na obnovený pocit sebehodnoty, víry, pak analyzujte, zkoumejte a plánujte další kroky.

Od začátku roku jste ušli dlouhou cestu. Pokud jste prošli nějakými pády, pochopte, že to má pozitivní účel. Umožňuje vám to dozvědět se mnohem víc o sobě, o okolí i o životě. Moudrost vás obklopuje ze všech úhlů a odhaluje další tajné poklady a povědomí, kterými dosáhnete vašeho skutečného potenciálu, emoční pohody, důvěry v život. Otevírá se nová naplňující kapitola vašeho života.

Prosinec

V prosinci navzdory zdánlivým rozporům, stoupá vaše osobní síla i schopnost cítit a logicky porozumět. Proto se na svůj život podívejte přesně tak, jaký je, se všemi jeho problémy, potenciály i požehnáním. Přijměte pravdu i zneklidňující obavy jako součást rostoucího procesu. Tato energie vám pomůže k vytvoření nových předpisů pro sebe a přizpůsobení některých původních pravidel pro sebe, aniž byste se v tom cítili jakkoli omezující. Nezapomeňte však, že organizování není konečný výsledek. Je to pouhý začátek.

Dokonalá organizace poskytne základ, na kterém mohou zakořenit a rozvíjet se další cíle. Nepamatujte si konkrétní dny, ale zapamatujte si každou chvíli, která ve vás ponechá příjemný pocit, lásky, volnosti, sebehodnoty, něžnosti..., což představuje kvalitní výplň životních pilířů.



Recepty našich babiček:

Zapékané brambory s podmáslem



Brambory patřily k základním surovinám našich babiček. Jsou totiž výborným zdrojem energie, minerálů, vitamínů a neobsahují téměř žádný tuk. Víte, odkud pochází název brambora, a kdy se brambory rozšířily v českých zemích?

Brambory začali naši předci využívat na konci 18. století. Uvádí se, že do českých zemí byly dovezeny z Braniborska v roce 1784. Některé zdroje ale hovoří, že brambory se v Čechách začaly pěstovat během třicetileté války na začátku 17. století.

Původ českého pojmenování brambor pravděpodobně pochází z odvozeniny hlízy, neboli bamboly. Slovo brambora se začalo užívat až v první polovině 19. století. Dříve se bramborám říkávalo zemské jablko, zemče, zemák či bobál. Ze spisovného tvaru brambora začaly vznikat nářeční mutace jako brambur, brandor, branibor, bandora a mnoho dalších.

Dost povídání o původu slova. Brambory jsou totiž výborným nutričním zdrojem energie a relativně dietním pokrmem. Obsahují vitamíny C a B, jsou bohaté na hořčík, železo, vápník a zinek. Jakožto dietní surovina mají prospěšný vliv na srdce, cévy a imunitu. Brambory se tak právem staly základní surovinou našich babiček. Inspirujte se zapékanými brambory, které zachutnají celé rodině.

Zapékaná brambory s podmásím

Ingredience:

1 kg brambor, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 100 ml smetany ke šlehání, 150 ml podmáslí, 15 dkg strouhaného sýru, čerstvý kopr (podle chuti), bazalka, sůl, pepř, grilovací koření.

Postup:

Brambory oškrábeme, umyjeme a nakrájíme na středně tenké plátky, které osolíme. V misce smícháme podmáslí se smetanou, nasekaným koprem, bazalkou, grilovacím kořením a případně jinými oblíbenými bylinkami.

Do zapékačské misky začneme vkládat plátky brambor, na které položíme vrstvu cibule a pár plátků česneku. Vše zalijeme smetanovou směsí a pokračujeme ve vrstvení další řady brambor s cibulí. Na závěr do smetanové směsi nastrouháme sýr a směs nalijeme na poslední vrstvu brambor.

Zapékačskou misku zavřeme, nebo přikryjeme alobalem a pečeme přibližně 30 minut. Poté misku odkryjeme a necháme dozlatova dopéct.

Brambory servírujeme se snítkem kopru, s čerstvou zeleninou a vychlazeným podmásím. Přejeme dobrou chuť.

Pranostiky pro zimu:

Dobře oblečeným se mráz uctivě klaní, špatně oblečené zraní.

Dokud vlaštovička nezašveholí, jara nebude.

Hodně sněhu - dojně krávy.

Hodně sněhu - hodně trávy.

Holomrazy - úrody vrazi.

I půda musí odpočívat přikrytá, aby ji zimní spánek posílil.

Jak vysoko v zimě leží sníh, tak vysoko tráva poroste.

Je-li nebe čisté, potrvá déle zima jistě, pak-li sněží nebo hřmívá, jaro jistě v blízkou dlívá.

Je-li po 3. lednu počasí krásné, přijdou na jaře bouře časně.

Jsou-li dlouho šišky na stromě, zima stálá nebude.

Jsou-li v zimě po cestách ledy, podaří se výborně zelí.

Když se spráhne zima a hlad, není oč stát.

Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.

Lenivého v zimě ani pec nezahřeje.

Není-li v zimě sněhu, nebude v létě hub.

Nepromrzne-li půda, úrody dá poskrovnu.

Nezamrzne-li po celou zimu kámen ve vodě, potom mrazy uhodí až v březnu a tu zima bývá nejkrutější.

Oděv chrání v létě před hmyzem, v zimě před mrazem.

Pod sněhem chléb, pod deštěm hlad.

První sníh dlouho nepoleží.

Rampouchy na stříšce, hojnost mléka v dížce.



Fauna v zimě:

KRMENÍ PTÁKŮ V ZIMĚ

Přikrmováním ptáčků v zimě nejen uděláme něco pěkného pro opeřence, ale odměnou nám je čilý ruch v jinak spící zahradě či venku na okně. A kdo nás může v zimě poctit svojí návštěvou? Nejčastěji roztomilé sýkorky, štěbetaví vrabci a zvonci, z větších pestrobarevních hýlí, strakapoudi nebo sojky.

Kromě zbytků jedlých plodů rostlin v zahradě (šípky, rakytník, dřín, aronie) můžeme do krmení pro ptáky zahrnout semena, například lněná nebo slunečnicová, drcená jádra vlašských nebo lískových oříšků či jablka.



Babské rady: CIBULE

Na co pomáhá cibule?

Cibule má velice prospěšné účinky na naše tělo.

I když při krájení cibule pláčete, za trochu slz její zdraví prospěšné účinky určitě stojí! Říká se, že jedna cibule denně vás zachrání před všemi doktory.



Typické štiplavé aroma cibuli dodává silně éterický olej. Tvoří ho více než sto různých látek, z nichž je nejhojněji zastoupen allicin. Ten má antibakteriální i protiplísňové účinky. Silice a jiné látky, které jsou v cibuli obsaženy, dokážou posílit srdce a krevní oběh, zpevňují cévy a čistí krev.

Z minerálních látek je ve stejném množství čerstvé cibule přibližně 130 mg draslíku, 10 mg sodíku, 22 mg vápníku, 7 mg hořčíku, 0,3 mg manganu, 1,1 mg železa, 0,1 mg mědi, asi 14 mg fosforu, 65 mg síry a až 13,6 mg zinku.

Ve 100 g čerstvé cibule najdete až 12 mg vitamínu C, zvyšujícího obranyschopnost našeho organismu. Dále pak obsahuje vitamíny řady B. B1 příznivě působí na nervovou soustavu a paměť, B2 je důležitý pro zdravou pokožku, vlasy a nehty a vitamin B3 snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu.

Recepty z cibule

Cibulová šťáva - Nahrubo pokrájejte oloupanou cibuli, posypte ji cukrem nebo smíchejte se lžící medu a nechte přes noc stát. Šťáva, kterou cibule uvolní, vám uleví od dráždivého kašle.

Cibulový čaj - Dvě oloupané a pokrájené cibule dejte do půllitrového hrnku a po okraj zalijte vroucí vodou. Nechte 10-15 minut louhovat. Pak sced'te a oslad'te cukrem nebo medem. Pomáhá při virózách, chřipce i onemocnění průdušek.

Rozkrojená cibule přiložená na místo na kůži poštipané od hmyzu zabrání otoku i bolestivému pálení.

Chcete-li pročistit vzduch od choroboplodných bakterií a virů, stačí rozkrojit napůl velkou cibuli a položit ji na talířku do místnosti.

Je také prokázáno, že cibule pomáhá zvyšovat hustotu kostí, takže je obzvlášť prospěšná pro ženy po menopauze. Je bohatá na enzymatické látky, které mají příznivý účinek na trávicí procesy, zpomaluje rozklad inzulinu a prodlužuje jeho účinek v těle, proto je prospěšná i pro diabetiky.

Zvyšuje produkci moči a díky svému zásaditému účinku napomáhá vylučování odpadních látek. Je vhodná jako součást diety pro pacienty s ledvinovými kameny, infekcemi ledvin a ledvinovým selháním.

Cibule podporuje též detoxikační funkci jater a zlepšuje činnost žláz, které produkují trávicí šťávy.

Osvědčuje se při selhání jater způsobeném chronickou hepatitidou nebo cirhózou.



Soutěž pro klienty DS:

VYHRAJTE SLADKOU ODMĚNU

NÁVOD JAK HRÁT :

**Odpovězte písemně na níže položené tři otázky –
- na konci časopisu najdete soutěžní kupóny.
Vyplněné odevzdejte v dílně volnočasových
aktivit ve 4. patře.**

KDYŽ NEVYLUŠTÍTE VŠECHNO – NEVADÍ!!!

VYHLÁŠENÍ VÍTĚZŮ BUDE VŽDY NA KONCI ČTVRTLETÍ.

Soutěžní otázky:

- 1. Kterého roku se datuje první zmínka o Jindřichově Hradci?**
- 2. Kolik pověstí obsahují Staré pověsti české od Aloise Jiráska?**
- 3. Napište čtyři vyluštěná česká města z rubriky PŘESMYČKY.**

Střípky z plánů na první čtvrtletí 2019:

- pozveme vás do reminiscenčních kavárniček...
- procvičíme jemnou motoriku...
- pozveme vás na MASOPUSTNÍ PRŮVOD...
- budeme cvičit, malovat, háčkovat, modelovat...
- uvaříme si něco dobrého...
- procvičíme krátkodobou i dlouhodobou paměť...

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



Přejeme krásný zimní čas