



Domov pro seniory Pyšely

Náměstí T.G. Masaryka č. 1, 251 67 Pyšely
zřizovatel: Hlavní město Praha



březen 2012

9. ročník, č. 3

Březen, za kamna vlezem, to je ustálené rčení pro tento měsíc. Někteří mohou ještě dodat: „A duben, ještě tam budem“. To bychom, ale předbíhali, zůstaneme ještě u března. V jedné zahradnické knize jsem ještě našla rčení, vztahující se k březnu: „Studený březen, mokrá máj, bude humno jako ráj“. Ač bychom už se rádi vyhřívali na sluníčku, dá se předpokládat, že nám měsíc březen přinese více sluníčka, prodlužování dne a jisto jistě se dočkáme astronomického jara. Astronomické jaro přichází 21. 3., to je okamžik, kdy nastává jarní rovnodennost. O tom se můžeme blíže dočíst v těchto listech. To, zda k nám v březnu přijde opravdové jaro s hřejícím sluníčkem a kvetoucími petrkličí se necháme překvapit.

Krásný jarní čas

Přeje Hanka

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

Společenská rubrika

V měsíci březnu své narozeniny oslavují:

§ paní Božena Daumová
§ paní Jiřina Henychová
§ paní Jarmila Heřmánková
§ paní Jirátová Růžena
§ paní Anežka Jursíhová
§ paní Marie Lendierová
§ paní Vanda Špánková
§ pan Zdeněk Vilímek

§ pan Karel Velas
§ paní Anna Vránová



Všem oslavencům gratulujeme, přejeme hodně zdraví, štěstí a životní pohodu.

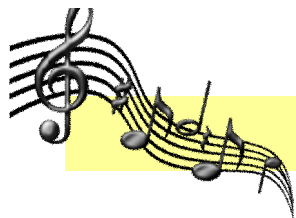
Srdečně zveme oslavence a samozřejmě i všechny ostatní klienty na Kavárnu,
kde všechno společně oslavíme.

Dne 14. března, ve 13.00 hodin na jídelně v přízemí.

Vítáme mezi námi nové klienty:

**paní Jarmilu Daňkovou,
pana Václava Macouna**

**Přejeme Vám hodně zdraví a mnoho
pěkných chvil strávených mezi námi**



Kulturní a společenské akce

Dne 8. 3. 2012 v 13.00 hod
Tématické setkání Praha 3

Dne 12. 3. 2012 ve 13 hod
Přednáška z historie, paní Dr. Mellerová

Dne 14. 3. 2012 ve 13 hod
Kavárna – Párty nejen pro oslavence
+ losování luštitelů Mozkovny a lístků do klubu filmového diváka

Dne 15. 3. 2012 ve 13 hod
Březnový turnaj v šipkách

Dne 21. 3. 2012 v 10 hod
Návštěva managementu jednotlivých provozních oddělení

Dne 22. 3. 2012 ve 13 hod
Klub filmového diváka – film Škola, základ života

Dne 28. 3. 2012 ve 13 hod
Beseda s klienty

Dne 29. 3. 2012 ve 13 hod
Povídání s pejsky

Dne 9. 3. 2012 a 23. 3. 2012
v 10 hod
Zpívání s ptáčky na I. patře s paní PhDr. Vereckou
ve 13 hod
Symfonický orchestr na II. patře s paní PhDr. Vereckou





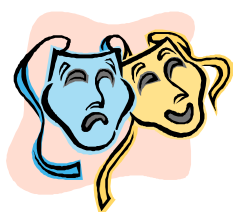
Posilujeme břišní svaly smíchem

**Na lví kleci v ZOO visí cedule s nápisem:
„Ředitel ZOO prosí – NEKRMTE LVA!“
Do druhého dne se pod ní objeví menší cedulka:
„Lev prosí – NEVŠÍMEJTE SI VELKÉ CEDULE!“**

**Jeníček s Mařenkou zabloudili.
Chodili dlouho lesem sem a tam,
až se utrmáceně dostali k nádherné perníkové chaloupce.
Ježibaba, která je tajně pozorovala, se nemohla dočkat, až začnou
loupat perníček. A tak vykoukla z okna a začala sladkým hlasem
přemlouvát:
„Dětičky, pojd'te si uloupnout perníček, je dobrý a sladký,
opravdová pochoutka pro mlsné jazýčky...“
„Ani nápad Ježibabo,“ prohlásili obě děti najednou.
„Copak ty neznáš zásady zdravé výživy?“**

**Pan Horák se chlubí sousedovi:
„Tak si představte, že náš Alík včera chytil zloděje!“
„A jak se mu to povedlo?“
„Jednoduše. Zloděj mu při vloupání šlápl na ocas.“**

Masopust



Masopust neboli karnevalové období bylo v minulosti období od Tří králů do Popeleční středy. Popeleční středou začíná postní období před Velikonocemi. Maškarní zábava, která probíhala zpravidla na *masopustní úterý*, tedy v úterý před Popeleční středou, byla vyvrcholením masopustu. Název karneval je synonymem masopustu (z italského *carnevale*, vlastně "maso pryč"). Dnes se jako masopust (nebo karneval) označuje zejména toto masopustní veselí.

Masopust, a zvláště několik posledních dní tohoto období, byl pro lidi v minulosti oficiálním svátkem hodování, během kterého bylo třeba se dosyta najíst. Pak následoval dlouhý čtyřicetidenní půst. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech 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 huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky.

Masopust končil v noci před Popeleční středou, kdy ponocný zatroubil na roh a rychtář všechny vyzval k rozchodu. Druhý den (na Popeleční středu) naposledy se konzumovaly mastné rohlíky s kávou nebo mlékem, dopoledne ještě byla povolena kořalka. Oběd však už byl přísně postní, což většinou bývala čočka s vajíčkem, sýr, chléb, vařená krupice, pečené brambory.

V některých regionech je součástí oslav obřadní průvod masek, který obchází s muzikou vesnicí. Tento akt konají zvláště vypravené skupiny lidí ve specifickém ustrojení a se specifickým chováním, mající dlouhou tradici. Mnohde se vybírá do košíku kořalka, vejce, slanina, koblihy nebo Boží milosti. Ty jsou později společně konzumovány v hospodě během večerní zábavy.

V některých občůzkách se dostává do ústřední role tanec, především obřadní tance mladíků. Při večerní zábavě se konají další obřadní tance.

V mnoha dalších lokalitách se koná občůzka bez těchto obřadních prvků a je tak již jen prezentací masek a formou venkovské (eventuálně i městské) lidové zábavy, která se váže k určitému datu.

... i v našem Domově jsme oslavili Masopust

Odpoledne 23. února zněly naším domovem libozvučné melodie a zpěv skupiny „Lišáci“. To jsou dva velmi sympatičtí muzikanti, kteří nám hráli k již tradičnímu „Masopustu“. Odpoledne jsme se všichni sešli v přízemí v jídelně. Byla krásně celá vyzdobena girlandami, lampiony, maskami a jinými barevnými fáborky. Sotva si „Lišáci“ připravili mnohočetnou aparaturu, skládající se z ozvučných beden, mikrofonů, klávesnic a pro nás naprosto nedefinovatelných kabelů a jakých si hejblátek, začali hrát hned pěkně od podlahy. Hráli, až nám nohy poskakovaly a tak téměř nikdo nevydržel sedět a dal se do tance. Tančili opravdu všichni. Kdo už nemohl, tančil aspoň v sedě. Paní ředitelka provedla tancem každého, kdy byl přítomen, tančily sestřičky i naše sociální pracovnice. Všude zněl zpěv a smích. Když projížděla „mašinka“ klientů, vybíhaly paní kuchařky z kuchyně, aby zjistily, odkud jede vlak. Byla to velká legrace a zábava. O přestávce jsme se posilnili velkou koblihou a kávou, poté tancovali v kruzích, v párech, kdo jak měl chuť a náladu. Nálada byla opravdu veselá, smáli jsme se ještě druhý den, když jsme vzpomínali na letošní Masopust. Vzpomínaly i naše bolavé a tancem unavené nohy, ale co, to přebolí, a pěkné vzpomínky zůstanou.



Astronomické jaro

V úterý v 20. 3. 2012 v 6 hodin a 14 minut totiž tomto okamžiku proběhne tzv. jarní rovnodennost a začne astronomické jaro.

Přestože jsme ze školních lavic naučeni, že jaro začíná 21. března, ve skutečnosti astronomické jaro začíná již 20. března. Každý rok začíná v jiný den, ale i v jinou hodinu. Vědci nám to vždy přesně spočítají. Jarní rovnodennost začíná přesně ve chvíli, kdy se střed slunečního kotouče „zastaví“ přesně nad rovníkem. Většinou začíná jaro 20. března. Tento termín se, ale může až o dva dny posunout a to kvůli nepravidelnostem v kalendáři daným přestupnými roky.

Letos bude astronomické jaro v úterý 20. března v 6:14 hod. V tuto chvíli je den stejně dlouhý jako noc. Noci se nadále budou zkracovat a dny naopak prodlužovat a Slunce bude šplhat stále výše nad obzor tak, aby jeho hřejivé paprsky získaly na intenzitě a my se mohli konečně v nich vyhřívat.



Skořice



Skořice je v lidové medicíně využíváno od nepaměti a prokazatelně působí a ovlivňuje lidský organismus. Byly ji věnovány mnohé vědecké studie a prokázaly mnoho zajímavého a překvapivého. Vstupte do světa chutného koření a odhalte jeho blahodárné účinky. Medicínu v podobě voňavé skořice si tak brzo budete moci i vy s chutí dopřát.

Co o skořici víme a nevíme?

Skořici jistě najdeme v každé kuchyni a to v některé z jejích obvyklých podob. Nejčastěji narazíme na **skořici mletou**, kterou používáme při přípravě nejrůznějších sladkých pokrmů. Velmi často bývá přisypávána k jablečným štrúdlům, taštičkám a podobně. Narazit můžeme také na skořici celou, která vypadá jako různě dlouhé hnědé svinuté trubičky. Skořice je vlastně kůrou stromu a také proto je ve své původní podobě pevná, nutno ji mlít. Můžeme se setkat také s drcenou skořicí a ta má podobu různě velkých kousků, které se však používají prakticky stejně jako skořice celá. Nejčastěji se používá nejen jako dekorace a součást nejrůznějších aranžmá, ale také jako ochucující složka svařeného vína či čajů. Krásné a jedinečné aroma skořice si rádi dopřáváme nejen o vánocích. Éterické oleje získávané ze skořice se využívají nejen v **aromaterapii**.

Účinky skořice na náš organismus

Skořice je známá a vyhlášená především pro své účinky **prohřát** a rozproudit krev. To s bude hodit v zimě během mrazivých dní. Přidat ji lze jednoduše do čaje. Kromě toho má také antibiotické a dezinfekční účinky, které do zajisté oceníme. V Asii je skořice spojována především s léčbou močových cest. Užíváním skořice nic nezkažíme ani při artróze a podle amerických vědců dokonce pravidelným užíváním skořice zlepšíme mozkové funkce.

Téměř jako přírodní zázrak se skořice podle výzkumů chovala v souvislosti s léčbou rakoviny. Prý dokáže významně zamezit jejímu zhoubnému šíření po těle. Doporučuje se také při boji s rakovinou žaludku v kombinaci s oblíbeným medem.

Pro svou krásnou vůni, ale i příznivé účinky bývají oleje a výtažky ze skořice přidávány do tělové **kosmetiky**, zejména masážních olejů, tělových krémů, koupelové kosmetiky a podobně. Užívání takových přípravků nám může mimo jiné uvolnit od bolesti svalů.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

„Paměť slábne, pokud ji necvičíme.“
Cicero

Vzpomínáte si, jak nás trápily ve škole „íčka“. Myslím tím „i“ a „y“.
Zkuste si je správně doplnit do následujících vět.

- 1) Paní Nováková si koupila nový náb..tek.
- 2) B..k ná ostré rohy.
- 3) B..lé stavení zářilo do okolí.
- 4) B..strý hoch se dobře učí.
- 5) Škrábe ho v rukou dlouhé b..dlo, kterým se odráží od břehu.
- 6) Ob..vatelstvo nebylo varováno, že se blíží povodeň.
- 7) Bránil jsem se, když mě chtěl b..t.
- 8) Kovářova kob..la chodí bosa.
- 9) Stan je plátěný příb..tek.
- 10) Přeb..slav byla dobytá.

**Nevíte si s řešením rady? Požádejte o pomoc kohokoliv ze
zaměstnanců Domova Pyšely, jistě Vám rádi poradí.**

SPRÁVNÁ ŘEŠENÍ Z TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

1. Nábytek
2. býk
3. bílé
4. bystrý
5. bidlo – jedná se o tyč
6. obyvatelstvo
7. bít – myšleno uhodit
8. kobyla
9. příbytek
10. Přibyslav.

Hádanka na závěr – Uhádnete kdo je na fotografii?

Správnou odpověď se dozvíte v příštím vydání Zámeckých listů.



Na obrázku v minulém čísle byla – **Božena Němcová**

