

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Zámecké listy

duben 2013 10. ročník, č. 4

pro potřeby klientů Domova pro seniory Pyšely

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Domov pro seniory Pyšely

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



Vážení a milí čtenáři,

přichází k nám měsíc duben. Název měsíce dubna je odvozen z toho, že kvetou duby. Podle starého římského kalendáře byl duben druhým měsícem v roce. Dubnové počasí se označuje jako aprílové, znamenající časté střídání počasí a není ničím nenormální rychlé střídání teplot. Z pranostik je nejzajímavější a nejznámější svátek Jiřího. Pranostiky na Jiřího jsou například tyto: Mrazy neuškodí, co po Jiřím chodí. Jak hluboko před svatým Jiřím namokne, tak zase dlouho po něm vyschne. Před Jiřím sucho, po něm mokro. Na svatého Jiří vylézají hadi a štíři. Na svatého Jiří, rodí se jaro.

Obecné pranostiky pro duben jsou následující. Necht' si duben sebelepší bývá, ovčákovi hůl přec jen se zasněžívá. Když dubnový vítr do stodoly fučí, po žních díru nenajde. Hřmí-li v dubnu, konec mrazům. Panská láska a dubnový sníh za mnoho nestojí. Dubnový sníh rodí trávu.

Krásný dubnový měsíc Vám přeje redakce časopisu ZL.

Společenská rubrika

V měsíci dubnu své narozeniny oslavují:

- Pan Jan Vincúr
- Paní Jarmila Ludvíková
- Paní Božena Šnajberková
- Paní Jiřina Chvátalová
- Paní Jiřina Vejvodová
- Paní Květoslava Trněná
- Paní Neonila Kuncová



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 11. dubna, ve 13.00 hodin na jídelně v přízemí.



Kulturní a společenské akce

4.4. se uskuteční **trénování paměti** s panem Horákem, na jídelně v přízemí. Čas bude upřesněn.

Dne **5.4.** se koná **aktivizace s PhDr. Vereckou** od 10. hod. na I. patře, od 13. hodin na II. patře

Dne **8.4.** se uskuteční **tématické setkání s paní Mellerovou** od 13.30 hodin na II. patře

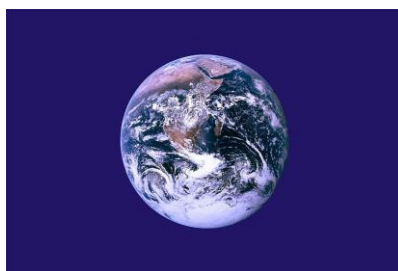
Dne **11.4.** se bude konat **KAVÁRNA – party nejen pro všechny oslavence** od 13. hodin na jídelně

Dne **19.4.** se bude konat **aktivizace s PhDr. Vereckou** od 10. hodin na I. patře, od 13. hodin na II. patře



DEN ZEMĚ

Den Země je den věnovaný Zemi, který se každoročně koná 22. dubna. Tento svátek je ovlivněn původními dny Země, které se konaly při oslavách jarní rovnodennosti, 21. března, a oslavovaly příchod jara. V moderním pojetí jde o ekologicky motivovaný svátek, upozorňující lidi na dopady ničení životního prostředí, a rozvíjející diskuzi o možných cestách řešení. V poslední době byla několikrát vyslovena myšlenka, že by svátek bylo lépe posunout na letní slunovrat, protože by hezké počasí přilákalo více lidí. Nezdá se však pravděpodobné, že by se našla vůle měnit již zavedené datum. Historie vyhlášení tohoto dne sahá do roku 1969, kdy především John McConnell začal volat po vzniku mezinárodního dne Země a v rámci těchto snah vytvořil i vlajku Země. První Den Země byl slaven v San Francisku. Tato oslava byla pravděpodobně zamýšlena nejen jako ekologicky zaměřený svátek, ale i jako levicově orientovaný happening bojovníků proti válce ve Vietnamu. Kampaň s tímto svátkem spojená si kladla za cíl přenést otázku ekologie do politických kruhů. Cílem bylo zvýšit energetickou účinnost, recyklovat odpadky a hledat obnovitelné zdroje energie. Tato akce měla velký ohlas zejména mezi studenty. Pro první oslavu dne 22. dubna 1970 byl, zřejmě nevědomky, zvolen den 100. narozenin Vladimíra Iljiče Lenina. OSN začala tento svátek slavit o rok později (1971). V roce 1990 se k Americe připojil i zbytek světa a 22. duben se stal Mezinárodním dnem Země.



Kvíz – Znáte dobře Prahu?

1. „Vidím město veliké, jehož sláva hvězd se dotýká!“ Ať už legendární věštkyňe a kněžna zvolala toto, nebo něco jiného, na popud její věštby prý byla založena Praha. Jak se tato žena jmenovala?

- a) Kazi
- b) Teta
- c) Libuše

2. Která řeka protéká Prahou?

- a) Labe
- b) Vltava
- c) Sázava

3. Vladyka Horymír na svém koni Šemíkovi překonal hradby jistého hradu i řeku Vltavu a uháněl k Neumětelům. Odkud že to skákali?

- a) z Chodovské tvrze
- b) z Vyšehradu
- c) z Trojského zámku

4. V letech 1316 – 1378 žil muž, který je označován za nejvýznamnějšího evropského panovníka pozdního středověku. Byl mimo jiné římským císařem a českým králem. V roce 1357 poklepal na základní kámen nového mostu přes Vltavu, který dnes nese jeho jméno. Tento panovník se jmenoval:

- a) Karel IV.
- b) Karel VI.
- c) Rudolf II.

5. V Praze najdeme i kapli, ve které kázal mistr Jan Hus před tím, než byl 6. července 1415 v Kostnici za své názory upálen. Jak se jmenuje?

- a) Kaple Svatého kříže
- b) Kaple Všech svatých
- c) Betlémská kaple

6. Roku 1583 přesídlil do Prahy jistý císař. Údajně to byl jediný Habsburk, který měl Prahu opravdu v lásce. Miloval umění a jeho sbírky byly vyhlášené. Na jeho dvoře se ale rozvíjela i věda a alchymie (z té si dělá legraci film Císařův pekař - Pekařův císař, kde se alchymisté snaží vyrábět zlato ze švestek). Jedním z nejznámějších alchymistů na jeho dvoře byl například Edward Kelly. Už víte, o koho se jedná?

- a) o Maxmiliána II.
- b) o Ferdinanda III.
- c) o Rudolfa II.

7. Rudolf II. se zajímal i o různé tajemné předměty. Setkal se i se židovským rabínem Jehudou Löwem ben Becalelem, kterému se připisuje stvoření člověka z hlíny, který ožije, když se mu vloží pod jazyk papírek s židovským textem. Rabín je pohřben na pražském židovském hřbitově. Jak se jím vytvořený umělý člověk nazýval?

- a) robot
- b) golem
- c) gimel

8. Kde sídlila česká knížata, králové, později někteří římscí císaři a po vyhlášení republiky i prezidenti? Česká hlava státu zde sídlí dodnes.

- a) na Pražském hradě
- b) na Vyšehradě
- c) v Karolinu

9. Praha má téměř:

- a) 1,3 milionu obyvatel
- b) 2,3 milionu obyvatel
- c) 3,3 milionu obyvatel

10. V Praze se nachází vrch Petřín, na jehož vrcholu najdete Petřínskou rozhlednu. Ta byla slavnostně otevřena v roce 1891 a předlohou jí byla dominanta hlavního města jednoho ze států v západní Evropě. Která?

- a) Braniborská brána
- b) Vídeňská rozhledna
- c) Eiffelova věž

11. Václavské náměstí se původně jmenovalo Koňský trh. Má tvar velmi dlouhého obdélníku, jehož delší strana je dlouhá 682 metrů. V horní části Václavského náměstí je od roku 1913 socha od Josefa Václava Myslbeka. Představuje:

- a) Sv. Jiří
- b) Jana Žižku
- c) Sv. Václava

12. Pražské Národní divadlo, které stojí na Masarykově nábřeží, se otvíralo hned dvakrát. Poprvé 11. června 1881 operou Bedřicha Smetany Libuše, ale už 12. srpna téhož roku bylo poškozeno. Na další otevření si Češi museli počkat do 18. listopadu 1883. Která pohroma divadlo poničila?

- a) povodeň
- b) požár
- c) zemětřesení

Správné řešení: 1c,2b,3b,4a,5c,6c,7b,8a,9a,10c,11c,12b

Zdravé či nezdravé potraviny?

Čokoláda

Přestože čokoláda obsahuje látky prospěšné našemu srdci, i nadále zůstává potravinou s vysokým obsahem cukru a tuku. Konzumujte ji proto velmi opatrně. Raději si kupte jednotlivě balené kousky čokolády. Každé rozbalení dalšího kousku Vám připomene, že je čas přestat. Čokoláda obsahuje flavonoidy – látky rostlinného původu, které jsou velmi podobné flavonoidům obsaženým v červeném víně. Tyto látky velmi účinně snižují obsah cholesterolu v krvi. Čokoláda obsahuje také velké množství železa a mléčná čokoláda navíc vápník. Nejlepší a nejzdravější je hořká čokoláda. Základním tukem obsaženým v čokoládě je druh kyseliny nenasycené, který díky této kyselině nezvyšuje hodnoty cholesterolu v krvi. Nelze však doporučit bílou čokoládu, protože technicky nejde ani o čokoládu a nemá zdravotní účinky jsou čokoláda tmavá nebo mléčná.

Na rozdíl od čokolády neobsahují cukrovinky, jako jsou například tvrdé bonbony nebo gumoví medvídci, žádné prospěšné látky. Jakékoli cukrovinky obsahují opravdu velké množství cukrů. Dále podle druhu obsahují tuky, želatinu a barviva. Lepivé bonbony navíc ulpívají na našich zubech a nezřídka bývají příčinou zvýšeného výskytu zubního kazu.

I mezi sušenkami lze nalézt ty „zdravější“, např. ovesné nebo s arašídovým máslem. Mějte však na paměti, že i tyto sušenky obsahují velmi málo výživných látek.

Koláče, dorty a moučníky obsahují velké množství cukru, tuků, kalorií a mnoho dalšího nezdravého.

Přesto různé druhy koláčů, dortů a moučníků patří k nejvíce konzumovaným potravinám vůbec.

Dokonce i ovocné koláč a dorty jako například ananasový dort, jablečný páj nebo páj s lesním ovocem nejsou ušetřeny velkého množství přidaného cukru.

Tučná těsta se nedoporučují vůbec. Je lepší se poohlédnout po těstě, kde se používá rostlinný olej nebo vepřové sádlo. Věřte nebo ne, ale tento často neprávem očerňovaný tuk obsahuje méně cholesterolu a nasycených tuků než máslo.

Toto je malá ukázka z programu, který nabízíme všem našim klientům při skupinovém trénování paměti. Můžete se zde dozvědět mnoho dalších zajímavostí.

Skupinové trénování paměti probíhá každé úterý od 10. hodin na II. patře a každou středu od 9. hodin na I. patře. Všichni jste srdečně zváni!

