

2/2013



ZPRAVODAJ



zápis z bilanční členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 22. 2. 2013

Bilanční členská schůze se v letošním roce konala dne 22. února ve zcela zaplněném sále Městského domu Přerov. Letošní rok je rokem volebním a proto hlavním programem této schůze byla volba předsedy organizace, členů výboru, předsedy revizní komise a členů revizní komise.

Předseda organizace Ing. Stanislav Šmahlík zahájil akci přivítáním hostů - náměstka primátora Ing. Dušana Hluzína a Bc. Marty Šintákové - zástupkyně vedoucího soc. odboru a školství. Omluvil nepřítomné - primátora Ing. Jiřího Lajtocha, náměstkyni OK Mgr. Yvonu Kubjátovou, poslance PSP ČR Mgr. Zdeňka Boháče, náměstka primátora Michala Záchu Dis., předsedkyni STP Prahy Helenu Klasnovou, Vlastimila Birčáka a Annu Birčákovou. Taktéž přivítal všechny zúčastněné členy organizace.

Jako prvním bodem bylo odsouhlasení způsobu hlasování a poté byla zvolena mandátová komise, volební komise, návrhová komise a odsouhlasení zapisovatelky. Hodnocení činnosti organizace za rok 2012 a plán činnosti na letošní rok přednesla Ivana Vaculová a místopředseda organizace Ing. Karel Skřeček seznámil přítomné s hospodařením

organizace za loňský rok a přednesl rozpočet na letošní rok. Paní Bedřiška Nadymáčková - zvolená předsedkyně revizní komise seznámila členy s proběhlými kontrolami, u kterých nebylo shledáno žádných závad.

Následovala malá přestávka, kde se výbor sešel ke svému prvnímu jednání, na kterém byl zvolen staronový předseda organizace Ing. Stanislav Šmahlík a členům bylo rozdáno malé občerstvení.

Po přestávce následovalo oznámení o volbě předsedy a slova se ujal Ing. Dušan Hluzín, který popřál všem členům vše nejlepší. Paní Šintáková přítomné seznámila, že v Přerově byl zahájen první semestr Virtuální Univerzity třetího věku v Přerově.

Posledním bodem programu schůze bylo vystoupení skupiny Leopardi, kteří hráli k tanci a poslechu.



ohlédnutí za relaxačním dnem v maďarském Györu

I v letošním roce jsme pro naše členy připravili 2 jednodenní - relaxační zájezdy do termálních lázní v Maďarsku - Györu. Dne 22. března se 49 klientů - vodomilů sešlo na parkovišti u Hvězdy a v 5. 30 hodin jsme vyrazili směr Bratislava a Győr. Počasí se nám vydařilo, svítilo nám sluníčko, ale docela pofukoval větřík. Domů jsme se vraceli s vědomím, že jsme udělali něco dobrého nejen pro svoje



zdraví, ale i pro zlepšení našeho psychického stavu. Ti, kteří rádi s námi pojedou i ve II. pololetí se již mohou přihlásit, termín zimního zájezdu je 6. prosince. Tento termín je naplánován v období adventu a kdo bude chtít, může si jít prohlédnout překrásně vánočně vyzdobené město (dá se srovnat s Vídní) a jít ochutnat spoustu dobrot v nepřeberném množství stánků.

ohlédnutí za kulturním zážitkem - Moravské divadlo v Olomouci - 14. března

Klienti, kteří mají rádi vážnou hudbu, si i v letošním roce mohou těšit na pěkná představení.

Dne 14. března si 49 účastníků jelo poslechnout do Moravského divadla v Olomouci jednu z nejhranějších a nekrásnějších operetek a to operetku od vídeňského skladatele Johanna Strausse ml. „Netopýr“.

Na II. pololetí je opět naplánováno představení do divadla v Olomouci, program bude zveřejněn až v měsíci srpnu.



šestidenní poznávací zájezd

Holandsko - Belgie - nejen za tulipány

Naše organizace STP Přerov pořádá pro své klienty nejen aktivizační pobyty v přírodě a zahraničí, ale pečuje i o naše vzdělávání. Proto organizuje přednášky na různá témata a také poznávací zájezdy jak tuzemské, tak i zahraniční.

Ve dnech 18.- 23. dubna se uskutečnil úspěšný zahraniční zájezd do Nizozemí a Belgie ve spolupráci s CK Rialto. K úspěchu zájezdu výrazně přispěla naše průvodkyně a zároveň i naše členka Ing. Helena Patočková.

Odjíždíme 18. 4. ve 13. 30 z Přerova. Nálada i počasí vše výborné. Jedeme přes Děčín. Ve 3 hod. 11 minut překračujeme hranice Nizozemí. Brzy ráno přijíždíme do Aalsmeeru a navštívujeme největší květinovou burzu světa. Na ochozech pod námi sledujeme milionové záplavy květin, které na malých vláčcích jezdí a řadí se do nákupních hal. Můžeme to přirovnat k mraveništi, jenž místo mravenců samé růže, hyacinty, gladioly a bůhví co ještě. Z množství barev se až hlava točí.

Po prohlídce burzy jsme navštívili střed města Amsterdamu. Náměstí DAM/ přehrada Amster - název řeky. A jdeme do brusírný diamantů. Velmi působivá přednáška o nejdražších diamantech a pak výstava šperků - půlmilionové prsteny - neměli jsme s sebou tolik peněz, takže jsme nic nekoupili. Budeme muset jet ještě jednou. Následovala projížďka lodí po grachtech. Sluníčko nám svítí, nálada výborná. Vidíme obrovskou moderní výstavbu - člověk se snaží odejmout nadvládu moře nad zemí - na obrovských panelech se budují nádherné paláce. Večer návštěva území červených luceren.

Pak jedeme na ubytování u Rotterdamu - Horní Kampanie. Ubytování je velmi pěkné, pohodlné a čisté. Ráno bohatá snídaně - švédské stoly a vyrážíme na Květinové korzo - průvod alegorických vozů. Lidská fantazie zde nezná mezí. Člověk žasne, co vše se dá z květin vytvořit. Starosta jede na prvním voze, vítá hosty a na všech je vidět radost a pýcha nad zdařilým dílem. Pak odjíždíme do největšího květinového parku. Nádherné pavilony - snad nejkrásnější je prince Wiliama - on totiž právě nastupuje na trůn. Večer návštěva vyhlídkové věže Euromast. Jenže mění se počasí a začínají nám mrznout nosy, navíc se pokazil výtah věže a hrozilo, že zůstaneme ve výtahu až do „konce zájezdu :““. Nakonec vše dobře dopadlo, byli jsme vysvobozeni a jeli jsme s veselou náladou na ubytovnu.

Ráno návštěva městečka Delft - velmi krásná keramika a pak návštěva cibulkového trhu. Zahradnice nakupovaly a nakupovaly. Jen jsme zvědaví, co jim doma z těch cibulek vyroste.

Pokračujeme návštěvou skanzenu ZAANSE SCHANS EDAM VOLENDAM. Větrné mlýny a výroba sýrů - mlsné jazýčky mají co ochutnávat a nakupovat. Cestou ještě navštívíme městečka EDAM a VOLENDAM a pak již přejezd na ubytování v Belgii. V centru městečka se nachází katedrála sv. Bava - snad nejmenší na světě a na závěr si pro-

hlížíme obrovský hrad. Seznámili jsme se také s výtvarnými génii jako je Jan Verner, Jan Van Eyck Rubens - to jsou všechno géniové, kteří žili a tvořili v těchto zemích. Ještě nesmíme opomenout procházku nejkrásnějším městem Evropy - Bruggy. Zde jsme se také byly podívat na kláštery řádu Bekyní a řádu Jezuitů a spoustu dalších historických památek. Pak už jsme v odpoledních hodinách nasedli do autobusu a ujížděli směrem domů - do Přerova.

Tento šestidenní zájezd byl nad očekávání krásný a proto patří velké poděkování vedení, které nám tento zájezd připravilo a budeme se těšit na další.

účastnice zájezdu:

Květoslava Steigerová

Irena Navrátilová



jedeme lodičkou po grachttech
a kocháme se krásnou architek-
turou města Amsterdam

prohlížíme si průvod krásně
nazdobených alegorických vozů
a vdechujeme nádhernou vůni
tisíce květín



Jan BOSCO

V roce 1934 bylo na světě celkem 730 výchovných ústavů řízených salesiány, 725 salesiánkami a přes 500 různých školských zařízení. K 31. 12. 1998 bylo komunit salesiánů 1809, salesiánek pak 1 603. Z toho nejvíce v Evropě a poté v Jižní Americe, salesiáni působili ve 122 zemích, měli 97 biskupů, z toho 5 kardinálů.

Bosco byl již za svého života velmi známý a populární a to nejen v Itálii. Když pak 31. ledna 1888 ve věku 72 let zemřel, vzbudila jeho smrt v Turíně a okolí veliký rozruch. Obchodníci zavírali své podniky „pro smrt Jana Bosca“. Na jeho pohřeb přišlo okolo 40 000 lidí. Brzy se ozývaly hlasy po jeho svatořečení. Začlo se s vyšetřováním. Proti však byli někteří vysocí představitelé církve, i někteří kardinálové. Proces však nakonec dopadl pro Bosca kladně, roku 1929 byl papežem Piem XI. beatifikován a na velikonoční neděli 1934 kanonizován. Papež Jan Pavel II. ho pak 24. ledna 1989 prohlásil za Otce a učitele mládeže.

Eduard ŠTORCH

byl český pedagog, spisovatel a archeolog. Proslul svými povídkami a romány situovanými nejčastěji do období doby kamenné a doby bronzové. Jeho nejznámější dílo nese název Lovci mamutů. Byl významným představitelem reformního pedagogického hnutí 20. let. Podle Jiřího Štolla Štorch jako pedagog silně převyšuje Štorcha spisovatele i Štorcha archeologa.

Narodil se jako třetí syn manželům Štorchovým. Byl pilným žákem, náruživým čtenářem, učil se hrát na housle a již v té době napsal první povídku o mořských rybářích. Jako učitel působil v letech 1897 - 1898 ve východních Čechách, dalších 5 let v severních Čechách na Mostecku, kde nabyl zkušenost s těžce sociálně zanedbanou mládeží. Obě oblasti musel opustit kvůli persekuci po svůj politický aktivismus. 27. dubna 1907 se oženil s Boženou Vávrovou. Později ji hodnotil jako výjimečnou ženu, která mu pomáhala, posilovala ho při všech útrapách a stála mu vždy po jeho boku. Zůstal však bezdětným. Ve dvacátých letech věnoval veškerý volný čas mládeži, což jej roku 1928 dovedlo k duševnímu zhroutení. Po získání definitivního učitelského místa v roce 1930 koupil roku 1933 domek v Lobči u Mělníka, a spolu s manželkou se tam pravidelně v neděli rekreovali a také psal. Jako penzista během druhé světové války psal Štorch především povídky z pravěku. Cenzura mu však téměř nic nepustila k vydání. O vánocích roku 1940 jej postihla další nehoda a oslepl na pravé oko. Přesto pokračoval v psaní. Manželka byla po operaci v roce 1949 upoutána na invalidní vozík a odkázána na jeho neustálou pomoc. Nový režim mu zabral jeho domek v Lobči i půlku jeho bytu v Praze. Proto nabídl své sbírky, spisy, knihy, rukopisy, korespondence a diapositivy Vlastivědnému muzeu v Hořicích, které je přijalo v roce 1954. Následujících letech se jeho zdravotní stav prudce zhoršil, 25. června 1956 ve svých 78 letech zemřel. Pohřbu se 28. června 1956 v Praze zúčastnilo 120 smutenčních hostů.

pokračování příště

fotografie z akcí



Muzeum obuvi ve Zlíně - prohlídka jedné z vitrín s obuví



průvodce Václav Plšek (náš člen) nám před zámkem již povídá o vzniku zámku i Zoo Lešná

ozdravný aktivizační pobyt

Slovensko - Podhájská - květen

Týdenní aktivizační pobyt ve dnech 14. - 19. května se uskutečnil ve známém letovisku Podhájská. Po nástupu do autobusu, přivítání paní Vaculovou, nám bylo sděleno několik potřebných informací ohledně tohoto pobytu. Po krátké zastávce ve Starém Hrozenkově na protáhnutí a občerstvení, opět vyjíždíme a to směr Nitra - Podhájská. Před 11 hodinou jsme již na místě a po zakoupení šestidenní permanentky vcházíme do areálu a všichni spěcháme do termálních bazénů s velmi příjemnou teplotou. Jsme velmi mile překvapeni letošní krásnou úpravou a květinovou výzdobou a rovněž i pořádkem.

Po celou dobu nám počasí mimořádně přálo a proto většina z nás využila již napuštěného plaveckého bazénu, jak k ochlazení, tak také k protažení těla plaváním. Někteří z nás se i ochlazovali vynikající zmrzlinou, kterou jsme si mohli na koupališti zakoupit.

Ani jsme se nenadáli a týden utekl jako voda. Celý pobyt se vydařil, což se projevilo na spokojenosti všech účastníků.

Chceme tímto poděkovat paní Vaculové a Ing. Šmahlíkovi za realizaci pobytu a taktéž nesmíme opomenout poděkovat panu řidiči za bezpečnou jízdu tam i zpět.

Těšíme se na další akce pořádané v tomto roce.

účastnice zájezdu Štiborová Zuzana



společná fotografie před penzionem Quatro

jednodenní poznávací zájezd

Muzeum obuvi ve Zlíně, Zoo a zámek Lešná

Tradiční jednodenní zájezdy MO STP měly 24. 5. 2013 své další pokračování s cílem Muzeum obuvi ve Zlíně a Zoo a zámek Zlín - Lešná.

Muzeum obuvi ve Zlíně zaujímá prostor jednoho patra v jedné ze zdejších hal a je velmi moderně koncipováno. Při vstupu dostane každý návštěvník „docházkovou“ kartu a během prohlídky si průběžně na šesti místech „odpíchne příchod“ na skutečných „píchačkách“, jaké byly v těch časech v každé fabrice.

Po zhlédnutí muzea obuvi a celého dění kolem její výroby pod Bat'ovým vedením vytane na mysl srovnání s naším současným kořistnickým kapitalizmem, kdy se bohužel i naši volení politici podílejí na kořistění, místo aby se snažili usnadnit život těm, kteří ještě v této zemi pracují.

Daleko příznivější konečný dojem u všech určitě zanechal druhý díl zájezdu - návštěva zámku Lešná a hlavně přiléhle zoologické zahrady. Zámek Lešnou si vybudoval rakouský hraběcí rod Seilernů. Honosí se nejkrásnějšími interiéry ze všech zámků u nás.

ZOO Lešná dnes patří k nejvýznamnějším institucím tohoto typu v republice. S 52 ha rozlohou pátá a počtem 215 chovaných druhů osmá největší v ČR. Vyrostla na základech chovu oborních a exotických zvířat, zavedeném už Josefem K. Seilernem (1883-1939). ZOO byla pro veřejnost otevřena v r. 1948. Až do 90. let minulého století však zůstávala v podstatě na regionální úrovni, i když už tehdy postupně získávala vzácná a atraktivní zvířata, mezi jinými i z dovozu afrických zvířat Josefem Vágnerem do Dvora Králové. Z těch např. zebry, některé antilopy a hlavně nosorožce. V devadesátiletých letech minulého století, po nástupu ředitele Mgr. Ivo Kliky, nastala nová současná etapa vývoje Zoo Zlín. Areál byl „rozdělen“ do 4 kontinentů a začal se budovat biopark se zoogeograficky uspořádanými expozicemi. Vyrostlo několik atraktivních pavilonů např. pro žirafy, slony, ale hlavně tropická hala skleníkového typu Yucatan o rozloze 900 m². Mezi chovanými druhy jednoznačně vedou ptáci, ale pro návštěvníky je důležité, že nechybí hlavní atrakce jako sloni, žirafy, nosorožci, velké kočky, lachtani a tuňáci. Bohužel krátce před naší návštěvou uhynul gorilí samec, čímž skončil chov těchto lidoopů na Lešné. Díky všem těmto změnám se Zoo Lešná stala velmi vyhledávaným cílem, dokonce i pro slovenské návštěvníky - v roce 2012 byla druhou nejnavštěvovanější zoo v republice po Praze, ale před Ostravou, Plzní a Dvorem Králové.

Všem, kdo v posledních dvaceti letech nenavštívili žádnou zoologickou zahradu, doporučuji, aby tak učinili. Budou překvapeni, že v nich už zvířata nejsou vězni v zamřížovaných klecích.

účastník zájezdu Václav Plšek - skromný průvodce po zoo

fotografie z výstav v INFO - Centru



výstavka ručních výrobků s velikonoční tematikou



přednáška Kateřiny Steffanové Mgr. Bc. na sociální téma

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří - MUDr. Zdeněk Kalvach - pokračování

Živospráva a tělesná hmotnost

Hlavním úskalím stravovacích zvyklostí ve vztahu ke stárnutí a stáří je v hospodářsky vyspělých zemích obezita. Strava by tedy měla být hodnotná, biologicky pestrá, ale energeticky úsporná, aby nedocházelo k nežádoucímu zvyšování tělesné hmotnosti. Nejde o udržování „štíhlé linie“, z mládí za každou cenu. Velké studie ukazují, že ve stáří je bezpečná i o něco vyšší hmotnost než ve středním věku, ale BMI by neměl ani ve věku nad 65 let přestoupit hodnotu 27,0 (ve středním věku jde o hodnoty do 25,0). Výpočet BMI: hmotnost v kg dělaná druhou mocninou výšky v metrech. Při výšce 160 cm a hmotnosti 80 kg činí BMI $80 : 1,6 = 25,0$ (na druhou) = 80 : 2,56 = 31,25. Jiným ukazatelem je prostý obvod břicha, který by neměl překročit 88 cm u žen, resp. 102 cm u mužů.

Snížování tělesné hmotnosti je vždy dáno kombinací vyššího výdeje a nižšího příjmu energie. Základem je životospráva konkrétního člověka - léky (tzv. antiobezika) jsou jen podpůrný, pomocný prostředek. V podrobnostech odkazujeme na specializované příručky dietních pravidel pro redukci hmotnosti. Pro stáří platí, že cílem redukčních programů, zvláště pokud jsou převážně dietní, bývá obvykle skromnější pokles hmotnosti (již s ohledem na často přítomná pohybová omezení právě u obézních osob) - asi o 5 - 10 %. Žádoucí je zvláště omezení konzumace sladkostí, cukru, smetanových výrobků, uzenin a tučných mas, nahrazení moučných jídel a pečiva zeleninou, omezení kalorických nápojů (pivo, limonády). Výhodný je vyšší objem vlákniny.

Mimořádně důležitý je ve stáří a při rekondičních programech pitný režim. Pokud nejde o zdravotní omezení, je žádoucí denní příjem 1 500 - 2 000 ml nekalorických tekutin se zvýšením v období horečky, pocení, průjmu či mimořádně horkého počasí. O vhodnosti a objemu minerálních vod s obsahem solí je vhodné poradit se s lékařem - některá onemocnění, zvláště srdce a ledvin či vysoký krevní tlak, a užívání léky mohou příjem minerálů významně měnit.

Duševní a sociální aktivita

V psychické oblasti je situace jako v oblasti tělesné. Involuční změny (přirozené stárnutí) bývají méně závažné než projevy a důsledky mozkových onemocnění a psychické nečinnosti. Ta např. zhoršuje vybavenost i všípivost paměti, ochuzuje slovník, zpomaluje a zhoršuje řešení úkolů. A také zhoršuje obavu z neúspěchu, oslabuje sebevědomí. V extrémních případech může pasivita vést u neúspěšného stárnutí až k projevům chorobného nedostatku smyslových a komunikačních podnětů, označovanému jako deprivace. Ale dokonce u osob zdánlivě přiměřeně psychicky aktivních, které se „pouze“ nezajímají o nové dění, může dojít během stárnutí a zvláště po penzionování k rychlému zastarávání znalostí a zkušeností. Objevuje se fenomén veteránství, vypadávání z kontextu dění, který závažně ohrožuje participaci seniorů na společenském životě.

Koncepty úspěšného stárnutí proto doporučují věnovat pozornost nejen tělesnému zdraví a tělesné zdatnosti, ale také psychické a sociální aktivitě. Stejně jako v tělesné oblasti je třeba v případě zdravotních problémů a limitací hledat náhradní činnosti - např. u zrakových poruch znesnadňujících či znemožňujících čtení.

pokračování příště

stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě

Podívejme se na tyto věkové údaje do české statistiky, Bez pochyb lze přijmout závěr, že při zvyšujícím se podílu počtu seniorů v populaci dojde i ke zvětšení podílu seniorů při účasti v dopravě. Procesy v dopravě se ale stále vyvíjejí, a co platilo před lety, dnes neplatí. Jestliže ve druhé polovině minulého století bylo využívání auta seniory spíše sporadické, v první polovině tohoto století se jeho využívání stává denní potřebou. Počet aktivních řidičů-seniorů strmě roste. Neexistuje tedy okamžik, kdy by si člověk v určitém věku mohl říci, teď už se nemám čemu učit, všechno znám a nic mě nepřekvapí.

Pro zvyšování bezpečnosti dopravy a zlepšování dopravních statistik nehodovosti musí preventisté pracovat se všemi účastníky silničního provozu, a tedy i se seniory. Přirozeně, že způsob jejich výchovy a obsah jim předávaných informací se bude lišit, např. od dětí, které svět teprve poznávají. Cílem je vytvořit bezpečné a nekonfliktní dopravní prostředí s účinnou ochranou jeho nejvíce zranitelných účastníků, kterými jsou především děti a senioři. Proto autoři této publikace chtějí vám seniorům předložit jednoduchý popis některých důležitých situací v dopravě a způsob, jak se s nimi správně vypořádat nebo jak jejich nebezpečím předejít. Protože nepovažujeme pro vaši věkovou kategorii za účelné sáhodlouhé popisování, upřednostnili jsme spíše grafickou, snad lépe přijatelnou podobu předání informací.

Chtěli bychom tedy, aby vám publikace pomohla lépe se orientovat a předcházet tak číhajícím nebezpečím při vašem pohybu v dopravě. Z celkového počtu úrazů seniorů jich je skoro 10 % způsobeno právě dopravními nehodami. A podívejte se ještě na několik statistik, které objasňují podíl seniorů na dopravní nehodovosti.

Z dalšího grafu vyplývá, že nejčastěji dochází k usmrcení seniorů v dopravě, jsou-li v pozici chodců.

Senioři se nejen stále podílejí na dopravě, ale významným způsobem i na jejich nehodovostních statistikách. To je také pádný důvod k tomu, aby se touto kategorií občanů o problematice bezpečnosti silničního provozu stále komunikovalo.

Jsou ještě nějaké vlivy kromě věku, které ovlivňují bezpečnost seniorů v dopravě?

Dalo by se jistě najít řada kategorií, kam by se mohly různé vlivy zařadit. Demografické hledisko bylo již zmíněno, zkusme se zabývat ještě alespoň dvěma velmi obecnými hledisky.

pokračování příště



Letní kuřecí salát se zeleninou

Ingredience: 1 ks zelené papriky, 2 - 4 ks sterilované okurky, 1 ks červené papriky, 1 konzerva sterilované kukuřice, 1 ks žluté papriky, 300 g kuřecích prsou, 1 konzerva červených fazolí, 2 lžice koření na kuře, olej,

Zálivka: 1/2 lžice cukru, 1/4 hrnku kečupu, sůl, 0,5 citronu, 3/4 hrnku majonézy

Postup: Kuřecí maso pokrájíme na kostičky, smícháme s trochou oleje a kořením na kuře. Rozehřejeme si pánev a maso osmahneme. Když je hotové, dáme si ho stranou na talíř a necháme vychladnout. Mezitím si nakrájíme papriky na proužky a dáme do připravené mísy. Okurky nakrájíme na malé kostičky. Přidáme odkapané fazole a kukuřici. V hrnku smícháme kečup s majonézou, špetkou soli, cukrem a citr. šťávou. Zálivku ochutnáme a případně ještě dochutíme. Vychladlé maso přidáme k zelenině a zalijeme zálivkou. Salát důkladně promícháme. Letní kuřecí salát se zeleninou můžeme ihned podávat, ale lepší je dát salát ještě vychladit. Podáváme s pečivem.

Lehký zeleninový salát s vejcem

Ingredience: 2 ks rajčete, 1/2 hlávky listového salátu, 2 ks jarní cibulky, 2 ks bílé papriky, 2 ks vejce natvrdo, mletý pepř, sůl, provensálské bylinky, zakysaná smetana, citron, olivový olej

Postup: Listový salát rozdělíme na lístky, omyjeme a osušíme. Dva největší lístky si necháme stranou, poslouží nám jako „talířek“. Ostatní salát nasekáme na kousky a vhodíme do mísy. K salátu přidáme na proužky nakrájené papriky, na čtvrtky pokrájená rajčátka, na kolečka nakrájenou cibulku a dobře promícháme. Zakapeme citronem, ochutíme provensálskými bylinkami, solí, pepřem a nezapomeneme na pár kapek olivového oleje.

Salát ihned rozdělíme na listy salátu, poklademe vejci uvařenými natvrdo a podle chuti doplníme o kopeček zakysané smetany.

Mexický zelný salát

Ingredience: půl hlávky bílého zelí, půl hlávky červeného zelí, 3 cibule, 4 zelené papriky, 4 rajčata, půl lžičky cukru, 2 lžice oleje, celerová nať, ocet, hořčice, mletý pepř, sůl.

Postup: Papriky umyjeme, zbavíme semen a pokrájíme na kolečka. Cibuli oloupáme a pokrájíme na kolečka, zelí nastrouháme. Vložíme do mísy promícháme, ozdobíme pokrájenými rajčaty a zalijeme marinádou z octa, soli, oleje, mletého pepře, trošky hořčice a celerové natě.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Stojí cikáni u úřadu práce a křičí: „My chceme práci, my chceme práci“. Přejde podnikal k jednomu z nich a říká: „Dám ti práci“ a cikán: „A proč zrovna já, copak nevidíš kolik nás tu je?“

•

V bytě zazvoní telefon. Otec tří dcer jej zvedne a v telefonu se ozve mužský hlas: „To jsi ty, žabko?“ Otec odpoví: „Ne, u telefonu je majitel rybníka“.

•

Starý pán je na vyšetření u doktora. Doktor se ho ptá: „Dědo, a co stolice, máte ji pravidelnou?“ „Jo pane doktore, pravidelnou, každý den ráno v šest.“ „A kdy se probouzíte?“ „Taky pravidelně, po každé v sedm.“

•

Dežo dostane práci u stavební firmy a šéf mu povídá: „Dežo, jdi a natři okna.“ Po dvou hodinách se Dežo vrátí a ptá se: „Šéfe, aj rámy?“

•

Babička povídá: „Já na zlepšení trávení piju pivo, při nechutenství piju bílé víno, při nízkém tlaku červené víno, při vysokém koňak a když jsem nachlazená, tak si dám slivovici.“ „A babičko, kdy pijete vodu?“ „Tak takovou chorobu jsem ještě neměla.“

•

Policajt vyhrál v loterii vyhlídkový let dvousedadlovým akrobatickým letadlem. Pilot se chtěl pořádně předvést a tak pro začátek provedl těsný průlet kolem továrního komína. Policajt na to jen podotkl: „To jsem čekal.“ Pilot lehce znervózněl a podletěl nízký most. Policajt zase: „To jsem čekal! „To už si pilot řekl, že to pěkně rozpálí a začal s akrobacií. Když chvilku letěli na zádech, tak najednou policajt prohodil: „Tak to jsem nečekal!“ Pilota to konečně uklidnilo a když přistáli, tak se ptal: „Prosím vás, vy už jste lítal, že jste pořád říkal, že jste to čekal?“ „To né, ale jak jste letěl kolem toho komína, tak to jsem čekal, že se pochčím strachy. Že se poseru, až poletíte pod mostem, to jsem taky čekal, Ale že mi to potom všechno nateče do helmy, tak to jsem opravdu nečekal!“

•

Učitel zadává úkol na hodinu: „Takže, studenti, dnes si napíšeme práci, ve které máte zhodnotit ekonomickou a hospodářskou situaci v ČR v roce 2013. No a ty poněkud slabší ve znalostech mateřštiny upozorňuji, že v prdeli se píše s měkkými i.“

blahopřejeme k narozeninám

Duben

Badurová Eliška
Bočinská Vladimíra
Červinka Vojtěch
Dostalík Přemysl
Dupalová Eva
Falcová Alenka
Hanák Pavel
Heckelmoserová Františka
Hostašová Božena
Houžva Antonín
Hrubá Irena
Churá Dagmar
Janalíková Ivana
Janišová Dagmar
Jaremejko Petr
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Jurčáková Božena
Kašpárková Milada
Kolář Milan
Kolářová Květoslava
Krpčová Vlasta
Malíková Marta
Mašková Kristina
Millerová Slavěna
Mlčochová Jaroslava
Mlčochová Libuše
Mücková Anna
Nadymáček Petr
Navrátilová Irena
Niesnerová Irena
Novotný Jiří
Pavelka Jiří
Pelantová Miloslava
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Rejzková Miluše
Rozsypalová Jitka
Sivíková Ingeborg
Skácelová Anna
Skývová Jana
Smrček Karel
Spalová Marie
Šikula Jiří
Školoudíková Jana
Trefilová Anna
Úředníčková Marie
Vargová Renáta
Vinšová Anna
Výkopalová Anna
Vývážilová Helena

Zavadilová Marie
Zedková Marcela
Zimčíková Marie

Květen

Černá Ludmila
Červinka Alois
Čevelová Vlasta
Derková Jana
Dostál Miroslav
Hubená Hermína
Chytilová Jana
Jilková Dobroslava
Kačalková Marie
Karabina Otakar
Kavková Růžena
Kolářková Marie
Kolařík Jindřich
Konečná Marie
Kopecká Pavla
Kozáková Eva
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kutálková Jana
Lindušková Jana
Lüttmerdingová Věra
Malá Emílie
Malátková Dagmar
Maršálek Petr
Novotná Libuše
Olšanský Antonín
Onderková Marie
Palová Marie
Paták Jaroslav
Patočková Helena
Pliska Květoslav
Plisková Květoslava
Pluhař Jiří
Pokorný Jan
Rašková Ludmila
Sedláčková Libuše
Sezima Miloslav
Sezimová Božena
Složilová Jana
Spala Augustin
Steigerová Květoslava
Ševečková Květoslava
Šimoníková Marta
Štibora Rudolf
Štiborová Zuzana
Telaříková Juliana
Tihelková Věra

Valenta Ludvík
Vyhřidalová Jarmila
Zavadilová Dobroslava

Červen

Blaťáková Miroslava
Břečková Irena
Burešová Marie
Dorazil Zdeněk
Hradilová Anna
Hubková Anna
Johanisová Věra
Kadlčíková Jaroslava
Kamenčáková Helena
Koláček Pavel
Koplík Josef
Koplíková Marta
Krumpholtz Zdeněk
Kubelová Jarmila
Kutálek Jan
Malá Jarmila
Matějů Marie
Meisselová Anna
Mojžíšová Marie
Mořkovský Cyril
Moučková Irena
Nadymáčková Jana
Nepokojová Libuše
Pravdová Oldřiška
Radová Anna
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Sedláček Jaroslav
Skalická Libuše
Smrčková Jaroslava
Soušková Františka
Školová Kamila
Škubalová Eugenie
Šoupal František
Špačková Božena
Svarcová Jiřina
Telíčková Eva
Tomčíková Drahomíra
Vaculová Ivana
Weigelová Jitka
Weintritt Jaroslav
Záhorská Věra
Zdařil Pavel
Živný Jiří

Jak letní počasí působí na naši psychiku?



Vše okolo nás má svým způsobem vliv na naši psychiku, vjemy, představy, nálady, pocity. **Počasí a klima je vlivem nezanedbatelným.** Zajímavé je, že osobnost člověka může být do určité míry ovlivňována klimatickými podmínkami.

Povahové rozdíly mezi severem a jihem

Psychologické studie zjistily, že lidé žijící v jižních zemích jsou vstřícnější než lidé žijící v zemích severních. Daleko častěji a výrazněji projevují emoce, které cítí. Odtud pověstná „italská krev“. Ale netýká se to pouze Itálii, i lidé z jiných jižně položených států mají podobné projevy. Dalším specifickým projevem jižních národů je **malá osobní zóna**. Osobní zónou mám namysli prostor kolem každého z nás, kam nepustíme jen tak někoho, který je prostě intimním prostorem vyhrazeným pro naše nejbližší. Je tvořem zhruba 60 cm až jedním metrem kolem nás. U jižních národů je osobní zóna menší, než ji máme my, a u severních národů je větší. Z toho mohou pramenit různé nepříjemnosti. Nabídne-li vám prodáváč v Tunisku tričko, můžete mít pocit, že se na vás nepříjemně tlačí a tiskne. Jeho osobní zóna je kratší než vaše, proto on necítí problém v komunikaci. Narozdíl od vás. Podobně i Vy můžete narušit osobní zónu člověku, který ji má větší než vy.

Více slunce, lepší nálada

Odbočíme-li od klimatu a podíváme-li se na počasí jako takové. I to má velký vliv na naše jednání, chování, vnímání. Obecně lze konstatovat, že u většiny lidí platí, **čím více slunce, tím lepší nálada**. Sluneční paprsky mají totiž vliv na mozková centra ovlivňující emoce, díky intenzivním slunečním paprskům může mozek vyrábět více tzv. „hormonů dobré nálady“. Čím více slunce, tím větší šance, že budete mít lepší náladu. Na základě intenzity světla pracuje i terapie, která je používána v zimních měsících při léčbě sezónních depresí. Je nazývána **phototerapie** a spočívá v každodenním vystavování člověka intenzivnímu světlu po dobu několika minut až hodin. Prakticky to vypadá jako velmi silně osvětlená místnost, ve které strávíte část svého rána. Tato technika může vypadat absurdně, ale skutečně u sezónních depresí může pomoci.

Dalším faktorem působícím v létě je **horko**. Horko může být nepříjemné, vlezlé, ostravné, zpoceně. Ale právě o to poslední jde. Potí-li se člověk, vyplavuje z těla škodlivé látky, zbavuje se nečistot, vyrovnává se se stresem. **Na podobném principu působí sauna.** Pomocí kůže se člověk očisťuje od nebezpečných látek, které se v průběhu dne hromadí v těle. I v tomto případě tedy léto vychází ve srovnání se zimou lépe. **Člověk se může cítit volněji, méně intenzivně vnímá stresové situace.**

Více slunce, nižší pracovní nasazení

Společně s lepší náladou a uvolněností se ale v letním počasí musí projevit i další jev, který už není tak pozitivní, obzvlášť pro zaměstnavatele. **Stoupá-li teplota a zintenzivňuje-li se sluneční světlo, klesá motivace k práci.** Naše chuť pracovat prostě se zdvihající se rtutí teploměru klesá. Proto je na místě vzít si během letních měsíců dovolenou. Je to prostě ideální čas na odpočinek. Tělo samo je připraveno více relaxovat, když je venku teplo a léto.

autorkou je psychologka PhDr. Kateřina Stibalová