



3 /2022

Horké léto znamená pro seniory velký nápor na organismus. Několik rad, jak ho hravě zvládnout.

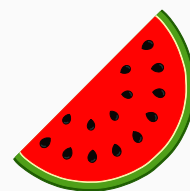
- Pitný režim - v létě je pro organismus nesmírně důležité zajistit dostatek tekutin. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy. Nápoje by neměly být příliš vychlazené. Alkohol se vůbec nedoporučuje.



- Vhodné oblečení - Výběr oblečení je velmi důležitý, protože nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu. Oděv by měl být lehký, jednovrstvý a z přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Boty by měly být pohodlné a otevřené, vyrobené z kvalitních materiálů. Náš tip: Pořídte si slaměný klobouk. Ochrání vás před přímým sluncem.



- Konzumujte zdravá jídla, která se snadno tráví. Těžká a tučná jídla se ve vedrech nedoporučuje konzumovat. Takové potraviny zatěžují žaludek a obírají vás o energii. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se dají snadno strávit. Nejvhodnější jsou zeleninové saláty, polévky, ryby, či čerstvá zelenina. Z masa je nejvhodnější drůbež.



- Dopřejte si odpolední siestu

Odpočinek je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a nabere novou energii. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření, které je právě v odpoledním čase.



- Chraňte se krémem s UV faktorem

Používejte opalovací krém s vysokým UV faktorem. Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před pobytem na slunci, aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum.



- Vyzkoušejte vlažnou sprchu

Pokud vám je příliš teplo a necítíte se dobře, vyzkoušejte vlažnou sprchu. Začínějte s teplejší vodou a postupně přecházejte ke vlažné. Stejně tak začínějte od chodidel a postupujte směrem nahoru. Vlažná sprcha vás příjemně osvěží a zbaví vás potu.



- Dejte si zmrzlinu - a nejlépe tu, co máte nejraději !



První byla polárka

V roce 1949 vznikla značka, kterou na českém trhu potkáte dodnes - Polárka. Pocházela z mlékárny Laktos a jméno získala podle populární lední medvědice z pražské zoo.

- Samice Polárka byla vůbec prvním mládětem ledního medvěda, které se v ČR podařilo odchovat do dospělosti.
- Firma Alimpex, která značku vlastní dnes, se nedávno rozhodla využít vzrůstající oblibu retrovýrobků a vrátila se k původnímu logu s medvědicí.
- A pod toutéž značkou oživila i další dobový výrobek – dvoubarevnou čokoládovo-vanilkovou kostku duo.



Pracovníci v propagaci se snažili prodej zmrzliny zpopularizovat i v zimě, a tak na Vánoce vymysleli plakáty se sloganem: Dort z polárky – Dárek nad dárky.

Míša, ledňáček, eskymo – nezapomenutelné nanuky

První nanuky na dřívku byly patentovány v USA už ve 20. letech, u nás se ale začaly vyrábět mnohem později. Tvarohový Míša, vanilkový ledňáček i kokosové eskymo vznikly na začátku 60. let. Ze tří výše jmenovaných nanuků je legendou a současně českým unikátem míša. Na trh ho uvedla mlékárna Laktos v roce 1962. Původně byl zabalen v pergamenovém papíru a celá výroba probíhala v provozu s teplotou hluboko pod bodem mrazu ručně – 18 pracovníků dokázalo vytvořit až 1000 kusů za hodinu – a jeden kousek se prodával za jednu korunu.

- Inovací bylo jeho složení ze smetany a tvarohu. V roce 1973 se výroba přesunula do Zdounek u Kroměříže, ustálila se receptura i gramáž.
- Dnes vlastní značku firma Unilever, Míša se vyrábí v Třebíči a stejně jako kdysi váží 55 g, je potažen kakaovou polevou a lze ho snadno konzumovat díky bukovému dřívku.
- Zachován zůstal i vysoký podíl tvarohu (65 %).
- Nezměnilo se ani logo s medvídkem a Míša patří mezi nejmilovanější české nanuky.



Ruská zmrzlina

Další populární studená pochoutka se do Československa dovážela ze Sovětského svazu. Smetanový kvádr umístěný mezi dvěma oplatkami na sobě nesl (pro žáky 1. stupně záhadný) nápis v azbuce – teprve v hodinách ruštiny školní dívky zjistily, že "maroženoje" znamená jednoduše zmrzlina.

Krémovost zaručovala ruské zmrzlině nejen smetana, ale i máslo.

Češi jsou věrní a nostalgičtí zákazníci, a tak můžeme konstatovat, že všechny zmíněné mražené lahůdky najdeme v obchodech dodnes. I když ruská zmrzlina se dnes vyrábí výhradně u nás.

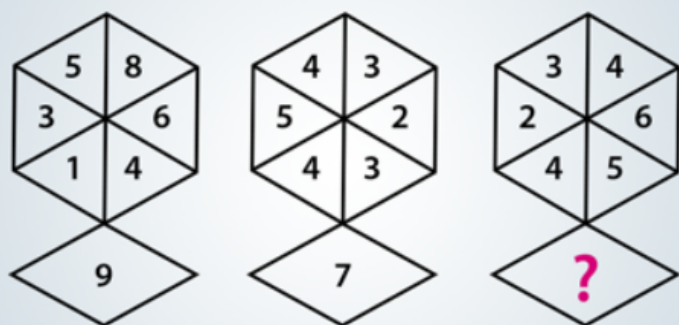


SOUTĚŽNÍ RÉBUSY

vyluštěnou stránku (alespoň jeden rébus) se svým jménem
vhodíte do schránky u automatu na kávu, 1.9 vylosujeme
výherce, který získá sladkou odměnu.

**TRÉNUJEME
PAMĚT**

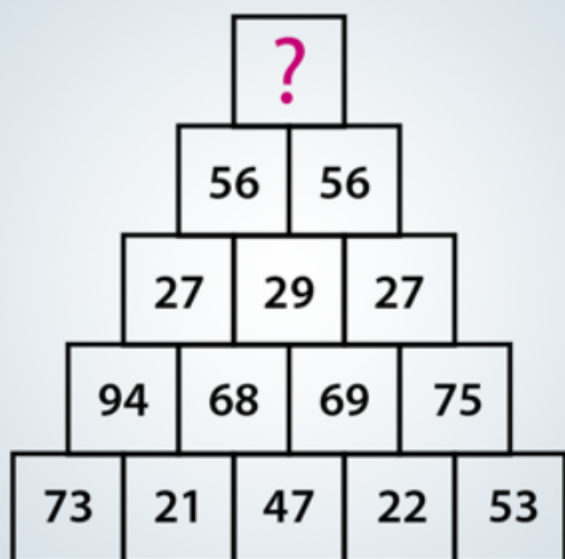
Které číslo patří na místo otazníku?



Jaké závaží je potřeba umístit na místo D,
aby váhy byly v rovnováze?



Které číslo patří na místo otazníku?



Která z výsečí doplní kruh?



A



B



C

Výherce soutěžní tajenky z minulého čísla:



Křížovky | Tanakan (poruchypameti.cz)

Zakletá bílá panna na hradě Pořešín

Nedaleko Kaplice stojí pobožené zdi středověkého hradu Pořešín. Vypráví se o něm například pověst o zakleté bílé panně...

Hrad Pořešín se těšil už jistě půl tisíciletí plnému rozkvětu, když se jeho majitel dostal do prudkého sporu s jedním svým sousedem, který pak začal jeho hrad dokonce obléhat. Majiteli se sice podařilo uniknout a poohlédnout se po nějaké pomoci, ale obléhatelů se kolem srotilo tolik, že se osazenstvo hradu rozhodlo zmizet podzemní chodbou a nechat své statky nepříteli nebo plamenům.

Zachránili se všichni až na šlechtickou dceru, která přísahala, že raději zemře, než by opustila rodové sídlo, a skutečně také uhořela v plamenech, které hrad zachvátily. Její otec mezitím přispěchal s velkým žoldněřským vojskem, ale když uviděl z druhé strany řeky doutnající trosky svého sídla, vrhl se v zoufalství do propasti.

O mnoho a mnoho let po této události pásal jednou o velikonočním týdnu vesnický pastýř z Velkého Pořešína na kopcích nedaleko hradu své stádo.

Právě když zvonili poledne, jako stín vystoupila z hradní zříceniny bíle oděná postava a kráčela směrem k žasnoucímu pastevcí. Ten rozpoznal v záhadné postavě krásnou, mrtvolně bledou dívku, jež mu jemným hlasem pravila: „Jiříku, když mi dojdeš do hradu pro bílý šátek, který leží na železné truhle v otevřené klenuté komoře a ani jednou se při tom neohlédneš, daruji ti všechny poklady, které jsou už dlouhá léta skryty pod troskami. Jdi tedy, a já ti zatím ohlídám tvé stádo.“

Jiřík si vzpomněl, že za mlada slýchal o pořešínském strašidle – hradní panně, která prý se občas na hradě objevuje a neklidně po něm bloudí, přežehnal se tedy křížem a učinil, co mu bylo přikázáno.



Zanedlouho došel ke zřícenině, spatřil otevřenou klenutou komoru a udatně vstoupil dovnitř. Až docela vzadu v koutě svítil bělostný šátek a pastýř už po něm chtěl sáhnout, když v tom zaslechl drsný hlas obecního rychtáře, jak mu hlasitě spílá a volá, ať rychle vyžene stádo z obilí. Strnul, ale v tom okamžiku uslyšel, jak na něho i mnoho známých sousedů křičí: „Jiříku! Jiříku! Tvoje stádo pošlape celý lán obilí!“ Polekaně se ohlédl, vyběhl z hradu – a ten se za ním s rachotem zavřel.

Pastýř se rozhlédl kolem sebe – jeho stádo se klidně páslo na vykázaném místě a nikde nebylo vidět ani človíčka, jen bíle oděná dívka mu šla s pláčem vstříc a vzpínala k němu ruce. „Ach Jiříku, Jiříku!“ naříkala. „Proč jsi tak snadno podlehl pokušení, když už jsi byl tak blízko cíle? Nyní zde musím zase čekat, až uplyne délka pěti lidských životů a až opět nastane vhodný okamžik pro mou záchranu, pak teprve mě může vysvobodit jeden z tvých potomků.“

S hlasitým pláčem odcházela bílá panna nahoru na hradní vrch, až její šat pohltily stíny rozlehlé zříceniny. Jiřík odehnal stádo domů, pověděl rodině o svém zážitku, nazítrí se však roznemohl a čtvrtého dne již nesli jeho tělo do hrobu...

Zdroj: Pověsti a legendy | Informační servis města Kaplice (ikaplice.cz)

Plánované akce

Červenec

Výstava tvorby klientů – hrady a zámky

Srpen

9. 8 – Výstava obrazů Ing. Ireny Kovářové

14:30 zahájení výstavy

18. 8 – 14:30 – koncert pro potěšení duše, známé písničky a krátké příběhy od otce Tomase van Zavrela a Lenky Kríštofové.

Pranostiky na červenec



Pranostiky podle data

- 2.7. Když na navštívení Panny Marie prší, čtyřicet dní se voda vrší.
4.7. Prší-li na Prokopa, rostou hodně houby.
10.7. Jaká povětrnost na Sedm bratří, taková po něm sedm týdnů patří.
13.7. Na Markétu-li prší, ořechy se stromu srší.
18.7. O svatém Kamilu slunce má největší sílu.
19.7. Je-li na svatého Vincence slunečno, bude hodně vína.
20.7. Na svatého Eliáše dopoledne léto, odpoledne podzim.
21.7. Na proroka Daniele nalije i do mandele.
22.7. Svatá Máří vybírá hnízda komáří.
23.7. Prší-li o Apolináři, dlouho se z lesů voda paří.
25.7. Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněhu. Jak teplý svatý Jakub, tak studené vánoce.
26.7. Svatá Anna – chladna z rána.
31.7. Od svatého Ignáca – léto se obrací.



Ostatní pranostiky na červenec

- Když červenec pěkně hřeje, o Vánocích se zima zaskvěje.
Slunce peče – déšť poteče.
Červenec – úrody blíženeč.
V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!
Jaký červenec, takový leden.
Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.
Co červenec končí, srpen začíná.
Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.
Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
Nebyl-li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.
Když dne ubývá, horka přibývá.



Pranostiky na srpen

Pranostiky podle data

- 4.8. Parno na Dominika zvěstuje tuhou zimu.
- 7.8. Na svatého Kajetána otvírá se stodol brána.
- 10.8. Vavřinec ukazuje, jaký podzim nastupuje.
- 15.8. Slunce-li o Nanebevzetí Panny Marie svítí, lze hojnost vína se nadíti.
- 16.8. Když prší na svatého Rocha, je pak pěkný podzimek.
- 18.8. Přinese-li déšť svatá Helena, bývá otava dlouho zelená.
- 23.8. Má-li Filip hromy v průvodu, značí to brzký déšť a úrodu.
- 24.8. Od svatého Bartoloměje slunce již tolik nehřeje; je-li jasný, bývá také podzim krásný.
- 28.8. Jak je teplo o Augustinu, tak bude studeno na Kateřinu (25.11.).
- 29.8. Stětí svatého Jana, přestávají již parna.



Ostatní pranostiky na srpen

- Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
Srpen a únor – tepla a zimy úmor.
Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
V srpnu mlhy na výšinách – jistá voda, když v nížinách – to pohoda.
Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.
Co srpen neuvaří, to už září nedosmaží.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště jest k doufání.
Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.
Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.
Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.
Moc hub srpnových – moc vánic sněhových.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětrí se očekává.
Když v srpnu moc hřímá, bude na sníh bohatá zima.
Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.
Srpen začíná, co červenec končil.
Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu.
Šedá mlha v srpnu nezdravá.
V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
Když pálí srpen, bude pálit i víno.
Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.

