



*Domov pro seniory a Domov se zvláštním režimem
Moravská Třebová*

JITŘENKA

Březen 2025



V MĚSÍCI BŘEZEN SLAVÍ

NAROZENINY

- ❖ 1. 3. – Bartošová Ludmila
- ❖ 2. 3. – Budínský Jiří, Králová Marta
- ❖ 3. 3. – Boučková Marie, Dosedělová Věra (DZR)
- ❖ 4. 3. – Nečasová Ludmila, Sklenaříková Jarmila (st.)
- ❖ 8. 3. – Veselý Jan
- ❖ 12. 3. – Tomková Julie (DZR)
- ❖ 19. 3. – Gerišová Marie
- ❖ 20. 3. – Slováčková Margita
- ❖ 21. 3. – Mackerlová Marie, PhMr.
- ❖ 22. 3. – Šimková Vlasta



SVÁTKY

- ❖ 2. 3. – ANEŽKA – Dvořáčková, Hochmanová
- ❖ 6. 3. – MIROSLAV – Elfmark, Kroupa, Prokeš
- ❖ 9. 3. – FRANTIŠKA – Tutschová (DZR)
- ❖ 11. 3. – ANDĚLA – Parutschková
- ❖ 13. 3. – RŮŽENA – Sehnalová
- ❖ 19. 3. – JOSEF – Čepička, Havlík, Pařízek

PŘEJEME VŠE NEJLEPŠÍ

V MĚSÍCI ÚNOR ZEMŘELI

- ❖ *HASLINGEROVÁ Emilie*
- ❖ *TOMAN Karel*



DO DOMOVA PRO SENIORY A DOMOVA SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM NASTOUPILI

- | | | |
|-----------------------------|----------|-----------------------------|
| ❖ <i>BUREŠOVÁ Milada</i> | <i>z</i> | <i>Hradce nad Svitavou</i> |
| ❖ <i>DOKOUPILOVÁ Zdenka</i> | <i>z</i> | <i>Moravské Třebové</i> |
| ❖ <i>JÍROVÁ Marie</i> | <i>z</i> | <i>Dlouhé Loučky</i> |
| ❖ <i>KROBOTOVÁ Zdenka</i> | <i>z</i> | <i>Moravské Třebové</i> |
| ❖ <i>MUSELÍK Jaroslav</i> | <i>z</i> | <i>Moravské Třebové</i> |
| ❖ <i>PŘIKRYL Pavel</i> | <i>z</i> | <i>Březové nad Svitavou</i> |





*VŠEM ŽENÁM
PŘEJEME
KRÁSNÝ MEZINÁRODNÍ DEN ŽEN*

Zas nadešel v kalendáři
den, kdy ženám přeje svět
a ti, kteří si jich váží,
s přáním přinesou jim květ.

Přeji i já pohodičku,
zdraví, lásku při práci
ať se nikdy jejich úsměv
z tváří jim nevytrácí.

Přeji náruč krásných květů
fajn náladu v dnešní den,
vnímat každou něžnou větu
a splněný každý sen.

Žena je křížovka, kterou rád luštím,
hádanka, kterou se snažím uhodnout.
Žena je píseň, co rád si pustím,
báseň, v níž pro nejkrásnější verš
se musím srdcem rozhodnout.
Vše nejlepší k MDŽ!

Vyjdi si ven,
splň si svůj sen,
usmívej se jen,
je tvůj velký den,
dnes je přeci MDŽ
- Mezinárodní den žen!



Mezinárodní den žen (MDŽ)

MDŽ připadá každoročně na 8. března. Jedná se o svátek rozšířený po celém světě, od roku 1975 je oficiálně uznán OSN (Organizací spojených národů). Kořeny této tradice najdeme v New Yorku na počátku 20. století. V roce 1908 tam probíhala stávka švadlen, které usilovaly o zlepšení svých pracovních a životních podmínek, vymezovaly se vůči všeobecnému utiskování žen ve společnosti a podhodnocení ženské práce.

V té době byly ženy mnohem méně svobodné, nebylo na ně pohlíženo jako na svéprávné a plnohodnotné členy lidské společnosti, neměly právo volit a v rámci rodinného kruhu byly vnímány spíše jako majetek než jako samostatné bytosti. To se v rámci západního světa v průběhu minulého století postupně měnilo a vyvíjelo vlivem celkového pokroku, různých historických událostí, ale i díky snahám feministických hnutí.

U nás se Svátek žen začal naplno slavit až za socialismu. Mezinárodní den žen neboli MDŽ byl jedním z hlavních komunistických svátků – vzdával se hold budovatelským pracovnícím, nosily se jim rudé karafiáty, na pracovišti se zapíjelo jejich pracovní úsilí.

S revolucí popularita svátků spjatých s komunistickou ideologií výrazně opadla a MDŽ se v podstatě přestal slavit. V roce 2004 však prezident Klaus podepsal jeho znovuzavedení, a tak je znovu součástí našich kalendářů.

Je dobré mít na paměti, že původní význam tohoto svátku nevychází z komunismu, nýbrž z dlouhodobého úsilí žen o zlepšení jejich postavení ve společnosti, vnímání jejich hodnoty a rovnocennosti. V průběhu minulého století přinesly tyto snahy mnohé ovoce – volební právo, svobodnější roli v manželství a rodičovství, lépe slyšitelný hlas a bohatší zastoupení v různých sférách života, které byly dříve vnímány jako ryze mužské a pro ženy nemyslitelné.

ASTRONOMICKÉ JARO

První jarní den začne v roce 2025 dne **20. března**, stejně jako v letech předchozích. První jarní den, astronomické jaro či jarní rovnodennost však v roce 2025 nastává 20. března v 10 hodin a 1 minuta ráno.

Pro zajímavost uvádíme, že na 20. březen připadá i Světový den vrabců.

Pranostiky na měsíc březen

- Březen – za kamna vlezem.
- Mnoho dešťů březnových – hubené léto.
- Jak prší v březnu, tak také v červnu.
- Hřmí-li v březnu, tak také v červnu.
- Panská láska, ženská chuť a březnové počasí není stálé.
- V březnu vítr břízy fouká.
- V březnu vítr, v dubnu déšť – pak jistě úrodný rok jest.
- Březnové slunce má krátké ruce.
- Lépe od hada býti uštknut, než v březnu od slunce ohřát.
- Studený marec, mokrý máj – bude humno jako ráj.
- Jestli březen kožich stáhl, duben rád by po něm sáhl.
- Sníh v březnu škodí osení i vinné révě.
- Březnový sníh zaorati jest, jako když pohnojí.
- Březnového prachu za dukát lot.
- V březnu prach co zlato a stříbro, ale sníh bývá pro osení jed.
- V březnu prach a v dubnu bláto – sedlákovi roste zlato.
- V březnu prach – jistý hrách.
- Březen bez vody – duben bez trávy.
- Suchý březen, studený duben, mokrý máj – bude v stodole ráj.
- Březen suchý, duben mokrý a květen větrný pytle obilím a sudy vínem naplní.
- Mokrý březen od rolníků nenáviděn.
- Na déšť březnový následuje požehnání boží.

ZAHŘÁDKY NAŠICH PŘEDKŮ

Jak staré jsou plodiny, které pěstujete na zahrádce? Kterou zeleninu znali už v pravěku a jaké rostliny jsou u nás vlastě „nové“?

Lovci a sběrači

Z doby před příchodem zemědělství nemůžeme mluvit o nějakém systematickém pěstování. Víme ale, že pravěcí lovci uměli krajinu využít tak dobře, jako umíme my využít naši samoobsluhu. Kromě zvířat konzumovali velké množství rostlin.

Doloženy jsou například lískové oříšky, jádra planých jablek, kotvice plovoucí, žaludy. Předpokládá se samozřejmě sběr lesních plodů, jako jsou maliny, ostružiny nebo borůvky.

Pravěcí zemědělci

První zemědělci se na naše území dostali přibližně před 7 tisíci lety. Ze své „pravlasti“ v oblasti blízkého východu si přinesli nejenom obilí (konkrétně pšenici a ječmen), ale také luštěniny: hrách a čočku.

Pokud tedy na zahradě pěstujete hrášek, vězte, že je to nejstarší zelenina, na kterou u nás můžete narazit. Jde o plodinu, která u nás vlastně až do konce středověku hrála obrovskou roli – byla období, kdy byl hrách (například ve formě hrachové kaše) tou hlavní potravinou.

Jestli si ale představujete, že rostlinný jídelníček pravěkých zemědělců byl chudý a jednotvárný, pravděpodobně se mýlíte. Z archeologických vykopávek je doloženo velké množství rostlin, které lidé znali a jedli.

Jen není úplně jisté, zda je konzumovali stejným způsobem jako my. Například z mrkve byla možná využívána jako koření jen nať, jako kořenovou zeleninu ji na našem území známe asi až od středověku. Také řepa je známá už od pravěku, ale jedly se spíše její listy. U nás se asi příliš nepěstovala až do 16. století, kdy se šlechtěním začal zvětšovat - a jíst - její kořen.

O většině z poznanych rostlin také nemůžeme s jistotou říct, že je lidé skutečně pěstovali. Možná je jen sbírali ve volné přírodě. Víme, že prokazatelně se pěstoval česnek a petržel.

Ale jídelníček obohacovali také tito zástupci rostlinné říše: pastinák, merlík (planý špenát), lebeda, kopřiva, pampeliška, kozlík, polníček, řepka, řeřicha, potočnice, šťovík, bolševník obecný, dobromysl, pelyněk, černohlávek, pryskyřník a další.

Z luštěnin doplňoval čočku a hrách také bob obecný (koňský). Zatímco v pravěku byl asi hojně konzumovaný, dnes se používá spíš jako zelené hnojení.

Již staří Slované...

Slované přišli na naše území v období stěhování národů. Z jejich kulturního odkazu čerpáme dodnes – a co naše zahrádky? I ty v sobě nesou dědictví Slovanů, kteří u nás patrně jako první pěstovali okurky, hořčici nebo křen.

Zelí je v pramenech zaměňováno s kapustou, každopádně jedna z těchto rostlin se u nás jedla už za starých Slovanů. Ve středověku bylo zelí masově konzumováno všemi společenskými vrstvami, od chudých studentů po šlechtu.

Jakou zeleninu známe od středověku?

Cibule je stará rostlina, ale u nás se o ní první zmínky objevují v 11. století. Je možné, že se v našich končinách pěstovala mnohem dříve, ale cibule se v archeologických nálezech špatně dochovává.

Mimochodem, cibule se podle starých receptů uplatnila v boji proti myším a krtkům. Vodou z ní hospodáři polévali zem tam, odkud chtěli tyto škůdce vypudit.

I kopr pěstují lidé od pradávna - doklady o něm máme už z Babylónie. Zmínky o kopru z našeho území jsou ale mnohem mladší. Také o celeru máme první historický pramen až z 12. století a archeologicky je doložen k 13. století.

Melouny se u nás pěstovaly až k samému konci středověku (15.-16. stol.). A také tykve se v historických pramenech objevují ve stejné době, navíc jsou zmiňovány spíše jako exotická záležitost než jako běžná součást jídelníčku.

Zelenina z Nového světa

Novověk je ve znamení zámořských plaveb a s ním spojeným importem mnoha amerických plodin, které dnes považujeme za domácí a „tradiční“. Nejde jen o brambory, ale i papriky, rajčata nebo fazole.

Z novověku máme také historické záznamy o pěstování plodin, které sice nejsou zámořského původu, ale předtím se u nás buď nepěstovaly, nebo o tom nejsou známé prameny. Jde zejména o špenát, řechu nebo hlávkový salát.

Okénko do naší zahrady

Březen – když jaro klepe na dveře

Ač se díky „bílému únoru“ zdá letošní zima delší než loni či předloni, jaro přece jen už natahuje ruce a vidět to je i v naší zahradě.

První květinou vítající jaro jsou sněženky. Ty „naše“ rostou nejvíce v zadní části parku ještě jako vzpomínka na řádové sestry, které zdejší zahradu založily a opatrovaly. Další „bílé ostrůvky“ jsou při hlavní cestě pod jabloněmi u hrnečkového plotku. Rostou tu vedle sebe ty „divoké“, které nám před pár lety daroval ze své zahrádky p. Stejskal z Linhartic, i ty plnokvěté, které jsou vzpomínkou na zahrádku mých prarodičů v Novém Bydžově. I když je to k nevíře, podle brožurky vydané Průhonickou zahradou, byly tyto buclaté krásky (*Galanthus nivalis* 'Flore Pleno') vyšlechtěny a pěstovány v parcích a zahradách již od starověku.

V přírodě je sněženka podsněžník řazena k ohroženým druhům naší květeny (C3) a ve stejné kategorii je chráněna zákonem. V cizině můžeme potkat další druhy sněženek, např. sněženku podvinutou, černomořskou, Voronovu, Fosterovu, balkánskou,...

Ať vám tedy tito „bílí vojáci se zelenými šavličkami“ dělají radost, a ač mnozí jistě s nostalgií vzpomenu na kytičku sněženek za pár korun koupenou u nádraží či jinde od pouličních prodejců, věřte, že v chladném vzduchu venku dělají radost mnohem déle a více lidem.





Zajímavost: V období viktoriánské Anglie se zvýšil zájem o květiny, sběr a dovoz exotických rostlin, vznikaly skupiny pěstitelů zaměřené na určitý druh. Ke konci 19. století vzniká termín Galanthophilové = milovníci, sběratelé a šlechtitelé sněženek. U nás vlastní velkou kolekci sněženek právě Botanická zahrada v Průhonicích.

Hezké předjaří přeje zahradnice Dana

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY DOMOV SE ZVLÁŠTNÍM REŽIMEM

Procvičováním jemné motoriky bylo loupání jablíček na žemlovku, kterou měly klienti k večeři. Rádi jsme pomohli kuchyni, protože jejich práce je náročná a my moc rádi pomůžeme, kdy to jde.



Masopust

Jako každý rok, tak i letos jsme nezapomněli na MASOPUST. Každou klientku navštívila „jeptiška“. Na zub jsme si upekli malý moučnick a užili si krásný den.



Terapie Hvězdné nebe

Často po obědě provádíme terapii pomocí našeho projektoru hvězdného nebe. Společně si přejeme s hvězdičkou přání, abychom byli všichni zdatí. Užíváme si společně klid a pohodu.

Vaříme pudink

Každé úterý pečeme moučník. Tentokrát jsme uvařili pudink s ovocem. Byla to příjemná změna. Moc jsme si všichni pochutnali.



Úterní odpoledne nás svojí přítomností zpříjemňuje paní Mazurová, která za námi chodí z Městské knihovny číst knížky.

Středeční dopoledne jsou vyčleněna skupinovému cvičení. Protáhneme si tělo, a nakonec společně zpíváme, čímž je dobrá nálada pojištěna.



Nově jsme začali navštěvovat otevřené Moka Bistro. Zákusek a kávačka přijdou vždy vhod.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. A

Výroba voňavých sáčků pro charitativní projekt Nadačního fondu „Kočkamil“ „Seniori seniorům“



Individuální aktivity



Hrajeme stolní kuželky



Aranžování jarních dekorací



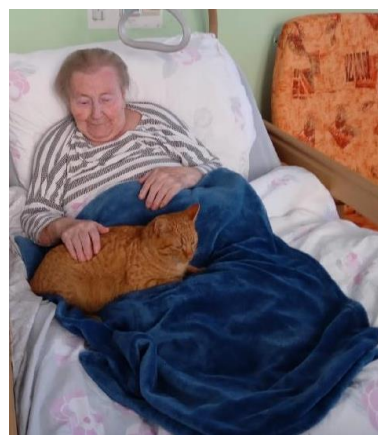
Krájení jablíček



Posezení v Moka bistro u kávy a zákusku



Animoterapie



Masopustní průvod a posezení ve společenské místnosti A3



Zapsala: Pavla Skoupá, PVA odd. A

VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

odd. D

V měsíci únoru jsme si užili společenské akce.

Nejprve jsme měli překrásnou Valentýnskou kavárničku, účastnili jsme každoročního veselého a bujarého masopustu.



Na oddělení jsme skládali ubrousky, pekli, zpívali, cvičili, vyráběli dekorace a hráli oblíbené Bingo.



Těšíme se na nadcházející jaro a všechny možnosti, které nám přinese.

Zapsala: Dagmar Pospíšilová, PVA odd. D