



NÁŠ DOMOV

Časopis obyvatel Domova pro seniory Luxor

č. 2/2024

Vážení a milí přátelé,
nadcházející závěr
měsíce června může
mnohému z nás
připomenout vzpomínku na
školní léta, vysvědčení,
kytičku pro paní učitelku
nebo tehdy dlouho
očekávané prázdniny.



Přejme si, aby i pro nás toto léto bylo přesně takové, jaké si přejeme. Bez zdravotních problémů, plné sluníčka, radosti a dobré pohody. My všichni pak zkusme přidat každodenní úsměv, dobré slovo, ale i pochopení a zájem o druhé.

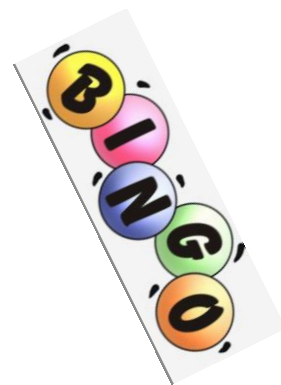
Příjemné čtení a hlavně ve zdraví a spokojenosti prožití nadcházejících letních dní vám za celý kolektiv pracovníků Luxoru

přeje Váš Jaromír Novák

PRAVIDELNÉ AKTIVITY

Vyberte si, co by Vás mohlo bavit:

- **INDIVIDUÁLNÍ REHABILITACE**
- **KONDIČNÍ CVIČENÍ S ERGOTERAPEUTKOU**
- **CVIČENÍ S FYZIOTERAPEUTEM**
- **LITERÁRNÍ KLUB**
- **POSEZENÍ S PANEM ŘEDITELEM PŘI HUDBĚ**
- **TURNAJ V BINGU**
- **INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK PAMĚTI**
- **KROUŽEK PEČENÍ**
- **POSLECH DECHOVKY S KÁVOU A DEZERTEM**
- **UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKUS PANEM ŘEDITELEM**
- **KŘESLO PRO HOSTA**
- **MUZIKOHRANÍ**
- **KLUB PŘÁTEL VÁŽNÉ HUDBY**
- **KAVÁRNIČKA**
- **HRANÍ SPOLEČENSKÝCH HER**
- **NÁVŠTĚVY DOBROVOLNÍKŮ**



Zajímavé společenské akce

Oslava životního jubilea paní Růženy Dusilové

Společně jsme se sešli s rodinou oslavenkyně paní Růženy Dusilové a oslavili její významné životní jubileum – 100 let. K výbornému občerstvení nám přišla zahrát kapela Poděbradka pod vedením kapelníka pana Oldřicha Hořáka, která přítomné hosty záhy rozezpívala, rozveselila a pobavila. Naši oslavenkyni přišlo popřát mnoho dalších hostů. S kyticí popřál osobně pan starosta města Poděbrad Roman Schulz, paní Marie Svobodová za Komisi pro občanské záležitosti, bývalí kolegové vodáci, zástupci Sokola i zástupkyně z OSSZ. Pochutnali jsme si na chlebíčcích, zákuscích i na narozeninovém dortu. (21. 02. 2024)



Den evropského státu - Den Izraele



Náš domov navštívila zástupkyně velvyslankyně Izraele **paní Roni Abramson**, která byla již v pořadí 25. návštěvou velvyslance evropského státu v LUXORU. Hosté byli přivítáni již tradičně naší kolegyní v kroji chlebem a solí a nezbytným přípitkem. V zajímavé přednášce

hovořila o historii státu, přiblížila historické kořeny česko-izraelských vztahů a věnovala se i současné izraelské kultuře. Zmínila se i o současných politických a globálních výzvách, kterým Izrael čelí i o své diplomatické kariéře.

V tento den i kuchařky Domova uvařily speciality této země. Pochutnali jsme si na kuřecí polévce s těstovinovou rýží a petrželkou, jako hlavní chod se podávalo kuře s rýží a mrkví s izraelským salátem. Sladkou tečkou na závěr byl servírován dezert RUGELACH - plněný rohlíček s mákem. (16. 04. 2024)



Křeslo pro hosta - PhDr. Prokop Tomek

Na páteční dopolední aktivitu, v rámci Křesla pro hosta, přijal pozvání další významný host: český historik pan PhDr. Prokop Tomek, PhD., který se zaměřuje na poválečné československé dějiny.

Pan Tomek je autorem mnoha publikací, odborných studií a výstav. Na dnešní zajímavé besedě se zaměřil na povídání o životě generála Rudolfa Krzáka, který v našem Domově také žil. (19. 04. 2024)



Oslava 102. narozenin paní Miloslavy Lejnarové

Oslavili jsme obdivuhodné 102. narozeniny naší obyvateľky paní Miloslavy Lejnarové. Pan ředitel popřál s kyticzkou hodně zdraví a spokojenosti. Zahrála a zaspívala kapela Veleňanka pro dobrou náladu. Klienti si s paní Lejnarovou připili a pochutnali na dobrém občerstvení. Popřát s kyticzkou a dárkem přišel i pan starosta Poděbrad Roman Schulz a paní Marie Svobodová z komise pro občanské záležitosti. (29. 04. 2024)



Vyhodnocení turnaje v Bingu

Po deseti kolech Turnaje v Bingu jsme vyhodnotili další výherce. Na bronzové příčce se umístila paní Marie Rákosníková, druhou pozici obsadila paní Miroslava Marečková a vítězem se stala paní Helena Macková. Všem umístěným jsme předali diplomy a dárkové tašky. Gratulujeme! S chutí jsme se pustili do dalšího hraní! (13. 05. 2024)



XV. ročník Lyského pětiboje v Domově Na Zámku v Lysé nad Labem

Opět po roce jsme se s klienty Domova zúčastnili již XV. ročníku Lyského pětiboje s tématem „Skautský tábor“. Organizátoři z Domova Na Zámku v Lysé nad Labem nás tradičně přivítali v tematických kostýmech.

Před soutěžními úkoly posedělo všech sedm družstev při občerstvení a poslechu kapely Lachtani. Po úvodním přivítání pana ředitele Mgr. Jiřího Hendricha ve skautském oblečení jsme začali soutěžit v pěti disciplínách, např. kvízem, pexesem,



stavěli jsme kostky do výšky, zabývali jsme se i zdravotnědou a vázáním uzlů. Letošním cílem bylo připomenout všem, co je podstata „SKAUTINGU“. Naše družstvo napeklo domácí cukroví ve tvaru skautské lilie, které všichni přítomní ochutnali a přednesli jsme básničku. Pro doprovody družstev si domácí připravili bonusovou disciplínu, která zamíchala celkovým pořadím.

Na všechny disciplíny dohlížela tříčlenná porota, která hodnotila kreativitu, nápad, vtip a přidělovala body. Náš tým ve složení pí. Rákosníková, pí. Marečková, pí. Janoušková a p. Slabihoudek se umístil na krásném 4. místě a získal balíček s cenami. I tento ročník Lyského pětiboje, který se konal ve vnitřních zámeckých prostorách, byl velmi vydařený a budeme se těšit na další.

(16. 05. 2023



Výlet vyhlídkovým vláčkem na soutok

Za slunečného počasí jsme se vydali s klienty na oblíbenou projížďku vyhlídkovým vláčkem. Naše trasa vedla přes lázeňský park k vodotrysku, dále kolem dětské léčebny, gymnázia k Husově ulici, kde jsme kolem Ostende dojeli podél Labe k vyhlídkové lodi, kolem zámku směrem ke Střelnici až k soutoku, kde jsme měli přestávku na občerstvení.



Klienti se osvěžili pivem, kávou a zmrzlinou. Poté jsme se vraceli kolem prostor golfového hřiště zpět na hlavní hradeckou silnici přes Riegrovo náměstí domů. Někteří klienti jeli mašinkou poprvé a všichni si jízdu moc užili, mnozí zavzpomínali na své zážitky z dřívějších let. Jsme rádi, že nám přálo hlavně počasí a všichni jsme si jízdu užili! (23. 05. 2024)



Grilování buřtů na zahradě

Letos jsme poprvé se sešli na zahradě, kde jsme zahájili letní sezónu oblíbenou akcí, což je opékání buřtů. Bylo krásné, slunečné počasí, klienti poseděli, popovídali si u kávy a vychlazeného piva a těšili se na grilované buřty s chlebem, hořčicí a křenem.

K dobré náladě přispěly písničky na přání, které pouštěl pan ředitel, i společné setkání s našimi dobrovolníky, které jsme také rádi přivítali na akci jako poděkování za jejich celoroční činnost. (05. 06. 2024)



Vystoupení Jožky Šmukaře

V pátek odpoledne se naši klienti těšili na návštěvu oblíbeného a známého hudebníka a vinaře pana Jožky Šmukaře. Náš host přijel i s vlastní cimbálovou kapelou. Zahráli známé písně i na přání klientů a společně si všichni nejen zazpívali, ale dokonce si připili výborným růžovým vínem, které náš host přivezl na ochutnání ze svého vinohradu. Klienti byli velmi spokojeni a nadšeni ze skvěle stráveného odpoledne! Děkujeme za návštěvu! (21. 06. 2024)



Volba „Miss Luxor 2024“

Ženy jsou krásné v každém věku. Že tomu tak opravdu je, dokázaly obyvatelky Luxoru tím, když přijaly možnost si zasoutěžit o titul „Miss Luxor“. Po čtyřech soutěžních disciplínách (oblíbená písnička, kvíz, úsměv, sympatie) tříčlenná komise ve složení: starosta města Poděbrad Roman Schulz, ředitel ZŠ TGM Poděbrady pan Vlastimil Sýkora a zástupce obchodního a ředitele Polabských mlékáren Michal Novák, přidělovala body.



Titul Miss Luxor 2024 nakonec získaly všechny soutěžící, které si odnesly krásné dárky a především skvělou náladu z příjemně stráveného odpoledne, které si užily nejen naše vítězky, ale i všichni, které se této akce zúčastnili. (26. 06. 2024)



(Zpracovaly: Marcela Kadlecová, Dana Mašindová – sociální pracovnice)
Zdroj obrázků: Archiv fotografií DS Luxor Poděbrady, p.s.s.

Gratulace k narozeninám

Gratulujeme k narozeninám následujícím klientům a přejeme mnoho zdraví a štěstí v dalších letech.

ÚNOR

Paní Miroslava Marečková, paní Mgr. Ivana Pešková, paní Emilie Veselá

BŘEZEN

Pan Ing. Josef Pavel

DUBEN

paní Ludmila Němcová, paní Jana Jirásková, paní Ing. Petra Pátá, paní Věra Janoušková, paní Marie Siřínková, paní Miloslava Lejnarová

KVĚTEN

Paní Helena Řeháčková, paní Jarmila Koblášová, paní Jiřina Šimková, paní Marie Dlouhá, paní Justina Ulrichová, paní Božena Sajdlová, paní Jarmila Chudobová, paní Marie Šafránková

ČERVEN

Paní Hana Černá



S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili

ÚNOR 2024 – ČERVEN 2024

Kacbundová Jitka	06. 02. 2024
Pavlová Květoslava	12. 02. 2024
Křížová Pavla	16. 02. 2024
Kudrnová Zdenka	19. 02. 2024
Černá Emilie	13. 03. 2024
Dusilová Růžena	12. 04. 2024
Trunečková Helena	29. 04. 2024
Hutová Zdenka	14. 05. 2024
Turoňová Jana	18. 05. 2024
Schmidt Jiří	15. 06. 2024
Peterová Anna	19. 06. 2024



Noví klienti našeho Domova

ÚNOR 2024 – ČERVEN 2024

Jirásková Jana	06. 02. 2024
Borovenová Zdeňka	07. 02. 2024
Exlerová Věra	08. 02. 2024
Řeháčková Helena	28. 02. 2024
Brunerová Jana	20. 03. 2024
Malinová Jaroslava	16. 04. 2024
Šafránková Marie	18. 04. 2024
Veselá Miloslava	23. 04. 2024
MUDr. Moc Ladislav	26. 04. 2024
Nováková Věra	30. 04. 2024



Koblic Zdeněk	02. 05. 2024
Jambor Zdeněk	03. 05. 2024
Převrátilová Zdeňka	15. 05. 2024
Hodková Milena	17. 05. 2024
Beranová Libuše	27. 05. 2024
Peterová Anna	29. 05. 2024
Krameš Jiří	27. 06. 2024
Krupková Anna	28. 06. 2024

Přejeme všem příjemný pobyt.

Zdroje použitých obrázků:

- https://www.seekpng.com/ipng/u2w7w7r5a9t4o0q8_vector-royalty-free-download-bingo-stuffing-rotary-bingo/
- <https://br.pinterest.com/lucianaalmeidagomes91/cuidador-de-idosos/>
- <https://zahradnictvinymburk.cz/produkt-1026-cervene-tulipany>
- <https://www.nadlani.net/leto/>

Představujeme nové klienty

Jana JIRÁSKOVÁ

Narodila jsem se v roce 1941 v obci Předmíř v okrese Blatná. Bydlela jsem s rodiči v Kasejovicích, Dobřanech, Kynšperku nad Ohří a v Karlových Varech, kde jsem studovala pedagogickou školu, kterou jsem ukončila v roce 1959. Pracovala jsem jako učitelka v obci Loučky na okrese Sokolov. Provdala jsem se v roce 1961 a přestěhovala se za manželem do Radimy. Pracovala jsem na základní škole v Plaňanech. V roce 1962 se nám narodil syn Petr a o pět let později dcera Lenka. Doplnila jsem si pedagogické vzdělání na univerzitě v Praze – obor speciální



pedagogika. Začala jsem pracovat ve speciální škole v Pečkách, kde jsem se stala ředitelkou, kde jsem pracovala až do důchodu do roku 1996. Mám pět vnoučat a jednu pravnučku. V roce 2016 jsem ovdověla.

Věra EXLEROVÁ



Narodila jsem se v roce 1934 a mám dvě sestry – Alena žije v Mikulášovicích a Iva v Třebíči. V roce 1945 jsem se přestěhovala do Poděbrad, kde jsem po vyučení pracovala jako telefonní spojovatelka na České poště. V roce 1954 jsem se vdala a narodily se nám 4 děti – dcera Eva a synové Zdeněk, Milan a Jaromír. Od roku 1955 jsem pracovala v JZD Žehuň, poté na poště a v roce 1988 jsem odešla do důchodu. Občas jsem ale ještě brigádničila. V roce 2002 mi zemřel manžel. Ráda jsem pracovala na zahrádce a starala se o domácí zvířectvo.

Jaroslava MALINOVÁ

Jmenuji se Jaroslava Malinová a narodila jsem se v roce 1927 v Dobřichově. Ve 14 letech jsem začala pracovat ve fabrice v Chotuticích, jelikož během války jsem neměla možnost studovat. Poznala jsem svého manžela, o kterého jsem se poté musela starat, jelikož byl vážně nemocný. I přesto se nám s manželem narodila zdravá dcera Jana a syn Ladislav. Mám 4 vnoučata, které mi dělají radost, to samé platí i o mých dětech a rodině. V mládí mě bavilo všechno, ráda jsem trávila čas pletením, vařením pro celou rodinu a ráda jsem navštěvovala park v Hořátvi, kam se opakovaně ráda vracím. Také se mi líbila zemědělská práce, která byla ale občas náročná.



Marie ŠAFRÁNKOVÁ



Narodila jsem se v roce 1935 v Račiněvsi u Roudnice nad Labem. Na základní školu od 1. do 5. třídy jsem chodila do Pískové Lhoty, od 6. třídy do 9. jsem chodila do Poděbrad. V roce 1950 jsem se vyučila pánskou krejčovou v Poděbradech ve firmě Borecký. V roce 1956 jsem se vdala a bydlela v Kostelní Lhotě. V roce 1960 jsem následovala manžela, který byl voják z povolání, do Tábora. Starala jsem se o dvě děti a potom jsem pod národním výborem provozovala krejčovství. Poté jsem pracovala jako skladnice v domácích potřebách. V roce 1995 jsem se přestěhovala s manželem zpět do Kostelní Lhoty.

Manžel v roce 2002 zemřel a od té doby jsem žila se synem a jeho rodinou.

MUDr. Ladislav MOC

Jmenuji se Ladislav Moc. V 18 letech jsem maturoval na gymnáziu, ale na vysokou školu jsem se hned nedostal. Později jsem skládal přijímací zkoušky znovu a byl jsem jediný, kdo byl přijat z gymnázia. Odstěhoval jsem se do Chomutova, kde jsem pracoval 10 let jako lékař na gynekologii. Složil jsem zkoušku na anesteziologa a prošel úspěšně konkurzem na primáře v Nemocnici Nymburk. Vedl jsem zdravotnictví v celém okrese Nymburk. Působil jsem i jako lékař reprezentantek tenisu. V roce 2000 jsem odešel do důchodu.

Zdeněk KOBLIC

Narodil jsem se v Kolíně a celý život jsem žil v Poděbradech. Studoval jsem SOŠ chemickou v Pardubicích, poté jsem absolvoval jeden semestr VŠ chemické. Pracoval jsem v Hořátvi s léčivy v provozu, kde jsem se seznámil se svou ženou. Narodila se nám dcera Radka a vyženil jsem syna. Neměli jsme kde bydlet, tak jsme se přestěhovali do Nového Města pod Smrkem, kde jsem pracoval jako mistr tiskař a poté jako vedoucí. Hrál jsem fotbal za dorost, poté za muže v Libici nad Cidlinou a Hořátvi. Aktivně jsem hrál národní házenou, fandil jsem Dukle Praha. Přestěhovali jsme se opět do Hořátve a poté do Poděbrad. Narodili se nám dva synové, kteří pracují ve Škoda v Mladé Boleslavi.



Zdeněk JAMBOR

V roce 1955 jsem sloužil na vojně u pracovních technického praporu ve Fulneku nad Odrou. Po dvou měsících jsem narukoval do Mošnova na stavbu letiště Leoše Janáčka. Zde jsem začal jezdit s buldozerem a poté jsem cestoval různě dle potřeby, např. na Slovensko nebo do Ostravy. Po vojně jsem byl zaměstnán u Vojenských staveb Praha a cestoval jsem po celé republice. U vojenských staveb jsem strávil celý život. V důchodu jsem pracoval 15 let u soukromého podnikatele. Nyní jsem se přestěhoval do Domova a jsem zde spokojen.



Zdeňka PŘEVŘÁTILOVÁ

Jmenuji se Zdeňka Převrátilová a narodila jsem se v roce 1933 a celý život žiji v Libici nad Cidlinou. Po základní škole jsem šla na ekonomickou školu a pak pracovala v Obchodních tiskárnách jako účetní. Tam jsem poznala svého manžela a byli jsme spolu 67 let. Narodily se nám dvě dcery a pak v 80. letech 4 vnoučata. Věnovala jsem se rodině, dětem a pak i vnoučatům. Jezdili jsme na dovolené. Ráda jsem pracovala na zahrádce, pěstovala kytičky i zeleninu, chovali jsme králíky a slepice až do svých 90ti let. Mám ráda ruční práce, šití, háčkování, pletení, ale mě už neposlouchají ruce. Ráda jsem cestovala, jezdila na výlety a do divadel, sem členem SOKOLA, SPCCH v Poděbradech a jezdila jsem s nimi na rekondice a výlety. Ráda čtu, luštím křížovky, osmisměrky, chodila jsem na tréninky paměti, sleduji televizi, poslouchám rádio.



Jana BRUNEROVÁ

Narodila jsem se v roce 1944 v Nymburce rodičům Anežce a Janu Novotným. Žila jsem na Kolajích. Mám dva sourozence Zdeňka a Annu. Vyučila jsem se brusičkou skla, poté jsem studovala sklářskou průmyslovou školu. Ve 22 letech jsem se vdala za Jiřího Brunera, který byl mou životní láskou. Bydleli jsme v Libici nad Cidlinou a měli dvě dcery – Janu a Helenu. Ve 28 letech mi začaly problémy s pohybem, trávila jsem hodně času v nemocnicích a v lázních. V invalidním důchodu jsem pracovala jako kurátorka v Nymburce. Mám 4 vnoučata a jednu pravnučku. Po smrti manžela jsem zůstala doma.

Stravování z pohledu historie

Občas není na škodu poohlédnout se o pár let zpět a zamyslet se nad dřívějším životním stylem. Jak se stravovali naši prapředci a odkud se vzala naše typická česká kuchyně? Pojdme si připomenout a zavzpomínat na stravovací návyky našich předchůdců.

Pravěk

Z hlediska tělesné konstituce je člověk řazen mezi primáty. Jejich domovem byly zpočátku koruny stromů, kde se spokojili s potravou, kterou si mohli sami a bez větších problémů obstarat - tedy hlavně hmyz, larvy, ptačí vejce, mláďata a z rostlinné stravy např. ořechy, semena, mladé výhonky, ovoce. Evolučním vývojem se u našich prapředků postupně zvyšovala tělesná konstituce, dosáhli vyšší hmotnosti, a proto sestoupili ze stromů, aby se mohli poohlédnout po stravě bohatší na živiny. Nastává formování tlup a větší společenstvo si mohlo troufnout na lov savců a ptáků. Živočišná strava začala převažovat s příchodem doby ledové, kdy rostlinné zdroje byly přístupné ve velmi omezeném množství. A aby člověk mohl zdolat velká zvířata, začal s výrobou prvních primitivních nástrojů.

Po postupném fyzickém i psychickém vývoji člověka přichází na řadu zemědělství, které umožňovalo produkci obilovin a luštěnin a dále pak pastevectví, kde se uplatňoval chov skotu, ovcí a koz. Tím došlo k pravidelnému přísunu potravy a k lepšímu zdravotnímu stavu člověka, což mělo za následek výrazné zvýšení hustoty obyvatelstva.

Starověk

Ve střední Evropě, kde převládaly keltské a germánské kmeny, byl na přelomu letopočtu základ stravy tvořen surovinami rostlinného původu. Jednalo se zejména o pěstování pšenice, žita, špaldy, ječmene, luštěnin (hrách) a zeleniny (zelí, cibule, brambory). I chov skotu se dočkal rozvoje v podobě zpracování živočišných produktů (mléko, sýry); výjimkou nebyla ani konzumace zpěvného ptactva. Tato doba je příznivá i pro vznik včelařství a výrobu alkoholických nápojů jako jsou medovina a nápoj podobný dnešnímu pivu.

Nejběžnějšími pokrmy byly mléčné kaše z drceného obilí. Postupně se začal objevovat první prototyp chleba, ovšem výroba byla z hlediska zpracování poměrně náročná. Zpracování surovin bylo všeobecně znevýhodněno stále primitivními podmínkami; hygiena přípravy surovin a samotného stolování byla naprosto nedostačující.

Feudalismus

Začátkem 2. tisíciletí, který je typický pro vznik šlechtických rodů a vládnoucích vrstev, nastal rozdíl i mezi stolováním bohatých a chudých obyvatel. Vyšší společenské sféry se vzájemně předháněly ve své blahobytnosti častými hodovnými slavnostmi, jež zahrnovaly především masitá jídla - zvěřinu. Potraviny se silně kořenily, aby se zakrylo aroma dlouho skladovaného masa. A nešetřilo se ani alkoholickými nápoji – do popředí se dostává konzumace vína.

Kontrast jídelníčku chudé vrstvy sestával převážně z potravin rostlinného původu. Na denním „menu“ byly různé druhy obilných kaší nebo tradiční černý kysaný chléb. Živočišná strava a hlavní zdroj bílkovin bylo mléko a sýry. Maso se konzumovalo jen o svátcích, stejně tak buchty a jiné sladké pečivo.

Doba osvícenství a počátek kapitalismu

V 18. století nastala výrazná změna stravovacích návyků díky zavedení brambor z Ameriky. Velké oblíbenosti se dočkaly i další koloniální plodiny např. rajčata, okurky, paprika, kukuřice. Denní stravování se stalo pestřejší, výživově hodnotnější a prakticky zmizel hladomor. Později jsme se dočkali i tradičního čaje z Číny. Káva byla velmi drahá, proto se nahrazovala praženou čekankou (cikorka) nebo obilím. V tomto období se začala formovat tzv. česká lidová strava, která položila základy české národní kuchyni. Každodenními pokrmy bylo mléko, sýry, brambory, zelí a polévky zahuštěné moukou a s mlékem. Obilné kaše nahradil žitný chléb a k omaštění pokrmů se používalo máslo a sádlo.

O svátcích, posvíceních a jiných významných příležitostech se na stolech tradičně objevovaly buchty, koláče, perníky a z masa nejčastěji vepřové a husy. K drobnému zakousnutí sloužily ořechy, sušené ovoce nebo různé pamlsky z medu. O Vánocích byl typický houbový kuba, dále pak kapr připravený na různé způsoby a vánočka. Na Velikonoce nechyběla jehňata, kůzlata, pokrmy z vajec a z pečiva mazance a jidáše. Významná jídla byla připravována i na svatby nebo na křtiny (porodní bába dostávala bábovku).

19. století

Vznik tradičních a slavnostních jídel znamenal i vznik prvních českých kuchařek. Největší oblibu si získala kuchařka Magdaleny Dobromily Rettigové z konce 18. století, kde byla čerpána inspirace i z bavorské a rakouské kuchyně. Česká kuchyně (i v podobě jakou ji známe dnes) byla velmi energeticky bohatá s vysokým obsahem tuku a cukru, ovšem rozvíjela se v době, kdy lidé vykazovali větší tělesnou aktivitu. Snídaně byla často velmi skromná a jednoduchá. Nejvýživnějším jídlem byl oběd, který vždy započal hustou polévkou, zahuštěnou moukou nebo smetanou. Druhý chod sestával z masa, husté omáčky a přílohou v podobě knedlíků. Oblíbené byly i sladké pokrmy např. ovocné

knedlíky, zapékané kaše se sušeným ovocem a plněné buchty, koláče a bábovky. Z nápojů bylo nejoblíbenější těžké husté pivo, vína nebo sladké likéry.

20. století

První světová válka s sebou přinesla hladomor, ale po jejím odeznění se obyvatelstvo rychle vrátilo k tradičnímu stravování. Se zavedením přidělového systému během druhé světové války nedošlo k rapidnímu nedostatku potravin a zároveň se sjednotily rozdílné stravovací návyky odlišných společenských vrstev.

Po příchodu komunistické vládnoucí strany začalo zásobování trhu levnými potravinami. Důraz byl kladen především na množství než na kvalitu, zároveň se však značně zvýšila poptávka po domácích surovinách zejména po pšenici, cukrovce a vejcích. Oproti tomu produkce ovoce a zeleniny byla málo podporována, příjem vitamínu C byl kompenzován výhradně jen dováženými citróny.

Od roku 1990 se zlepšil stav dovozového obchodu a trh se značně rozšířil o potraviny ze zahraničí. Živočišné tuky se začínají nahrazovat rostlinnými oleji, tím však vzrostla spotřeba smažených pokrmů. Oblíbenost ovoce a zeleniny narůstá. Spotřebitelé však stále hledí na nejnižší cenu než kvalitu výrobků. Do popředí se dostává marketing a na výběr potravin a stravovací návyky má značný vliv reklama. Poslední významná éra ve stravování je známá pod pojmem hypermarkety. Jejich základním cílem bylo přiblížit co největší variabilitu potravin i pro běžné spotřebitele. Během pár let došlo k razantní poptávce po průmyslově vyráběných potravinách a dochází k rozrůstání sítí rychlého a levného občerstvení. To, co bylo dříve pokládáno za slavnostní a mimořádné jídlo se stalo součástí každodenní stravy.

Zpracováno podle knihy Základy výživy (Jan Pánek a kol.)



Zdroj: <https://www.ferpotravina.cz/clanky/historie-lidske-stravy-aneb-co-jsme-jedli-v-letech-davnych-a-minulych-clanek>

Trénování paměti a pozornosti

Pravidelné trénování paměti je důležité pro každého z nás, proto jsme připravili další lekci. Přejeme Vám dobrou náladu při tréninku paměti.

Doplňte zvířata do rčení

Zabil dvě jednou ranou.

Jak ti dupou ?

Nebud'

Ty jsi úplný salónů.

Včera jsem moc pil a dnes mám

Má chování řeznického

Ani by to nejedl. Vyhýbá se lidem, je to takový osamělý

Chodí spát se

Pohybuje se tu jako ve vodě.

Trénování slovní zásoby

Najděte daná slova jiným výrazem. Např.: Hanba = ostuda, potupa, trapnost

Fraška

Bota

Gauč

Taška

Omáčka

Balvan

Kamarád

Míč

Doplňte podstatná jména tak, aby vzniklo ustálené spojení slov.

Autobusové _____

mikrovlnná _____

Černé _____

mobilní _____

Desetinné _____

obchodní _____

Dopravní _____

olympijské _____

Do slov doplňte chybějící písmena a správný výraz znovu zapište – všechno jsou názvy nástrojů a nářadí. (např. _ O M _ R _ S _ R – KOMPRESOR)

P _ L _ Í _

H _ E _ _ K _

V _ _ A Č _ A

_ M O _ D _ N _ Y

S _ D R _

B _ _ S _ A

_ I _ K A

V _ _ O V _ _ A

_ V _ R Á _

_ O B _ Í K

D _ Á T _

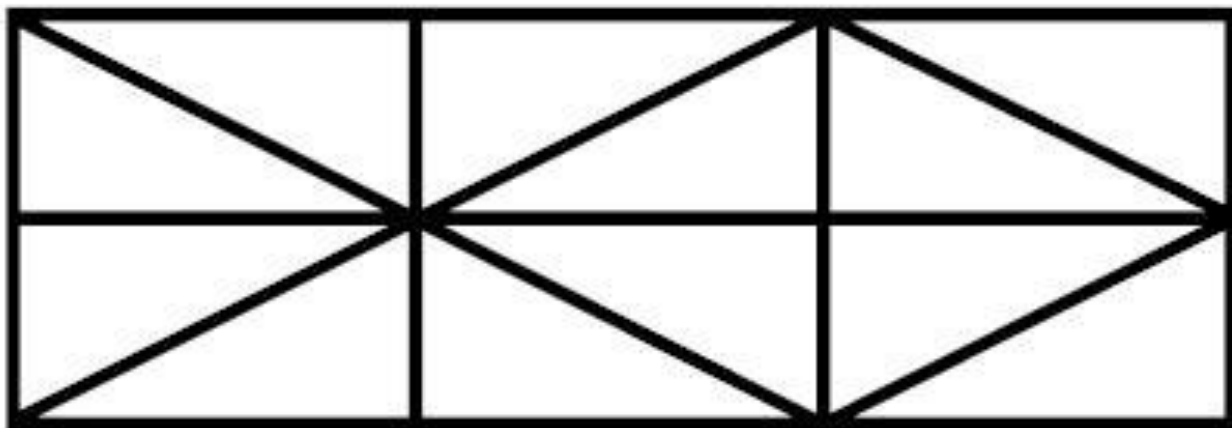
_ E P _ _ L O

B R _ _ S _ K

_ R _ U B _

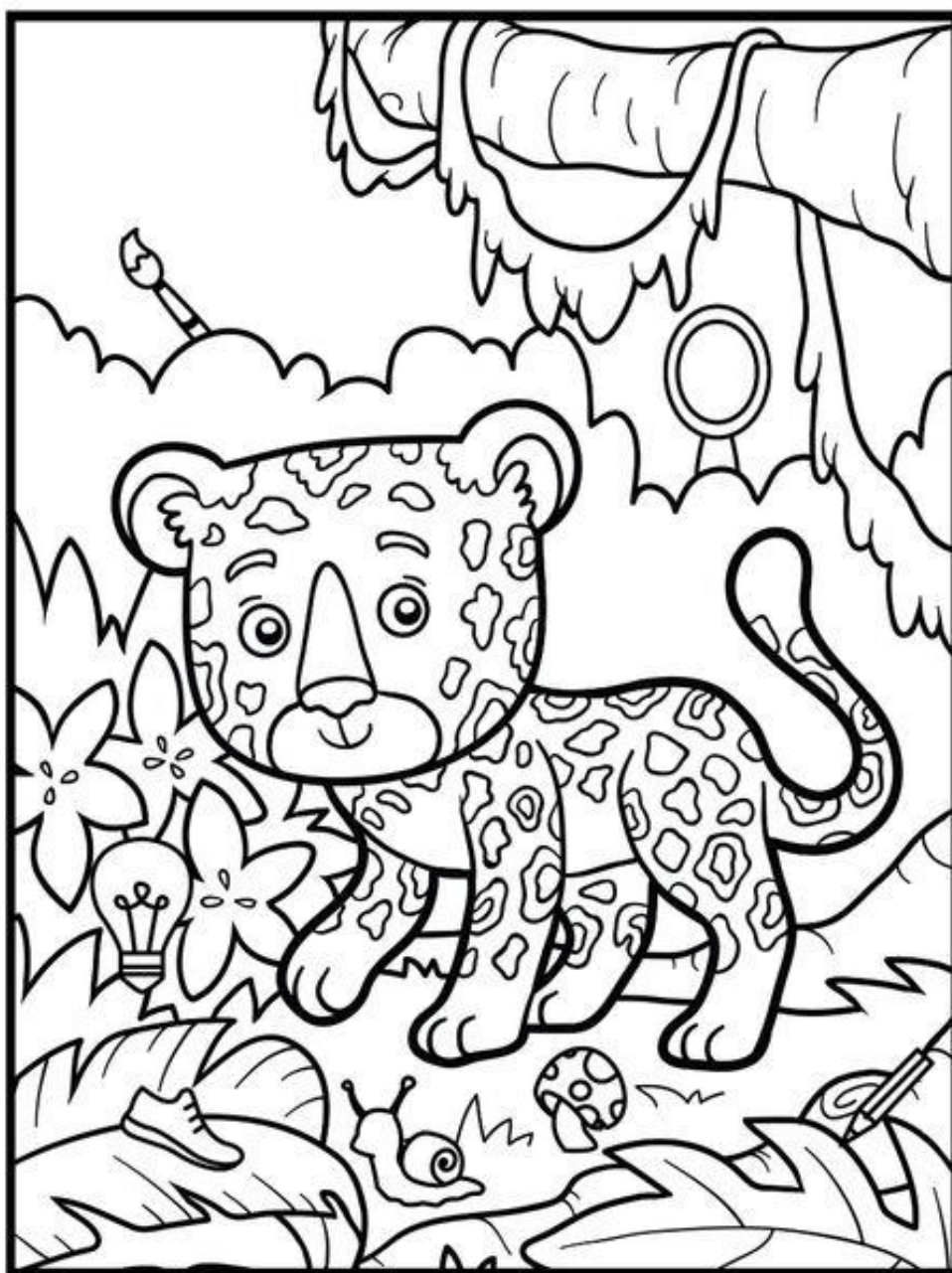
Spočítejte trojúhelníky

Kolik je na obrázku celkem trojúhelníků?



Najděte ve velkém obrázku tygra malé obrázky, které vidíte po straně.

HIDDEN PICTURES



ACTIVITY-MOM.COM

Příjemné chvíle u tréninku paměti, dobrou náladu a pevné zdraví
Vám přeje Jana s Aničkou