

Domov pro seniory v Bílovci, Opavská 600/45, Bílovec

STŘÍPKY Z DOMOVA

4/2013



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíc říjen, listopad a prosinec 2013.

www.dsbilovec.cz

Milí čtenáři,

a je tady podzim. Čas dozrávání a sklizně, čas přípravy na zimu. Listy stromů se začínají vybarvovat podzimními barvami. Kvete vřes, dozrávají bezinky, padají žaludy a v lese najdeme václavky.



Vlaštovky a jiřičky odlétají za teplem a začíná jelení říje. Rostliny rozsévají svá semena, která budou čekat na příští jaro. Přibývá stále více tmy a začínáme pozorovat náznaky přicházející zimy.

Podzim připomíná životní období, kdy člověk sklízí plody své práce. Pojdme se společně s novým vydáním zpravodaje „Střípky z Domova“ ohlédnout za tím, co jsme prožili i za tím co nás teprve čeká.

Probarvený podzim Vám přeje

Vaše redakce



Naši jubilanti

Listopad

Marie Kubánková

2. 11. 1926

Prosinec

Božena Řezníčková

6. 12. 1950



**V životě poznej jenom lásku, lásku krásnou, šťastnou jen.
Ať každý smutek rychle zmizí, tak jako ráno mizí sen.**

PŘEJEME VŠE NEJLEPŠÍ!

Co jsme prožili....



Překvapení

Bylo pondělí 8. července, připravovali jsme se na odpolední aktivizační program, když nám naše dvě milé spolubydlící připravily překvapení. Všechny klienty Domova pohostily výtečnými koláčky. Měli totiž narozeniny.



Jedna z klientek oslavila devadesáté druhé narozeniny a druhá klientka kulaté sedmdesáté narozeniny. Obě patří k pravidelným účastníkům aktivizačních programů, a tak jsme jim zazpívali jejich oblíbenou písničku, připojili srdečné a upřímné „Živijó“ a stisky rukou. I slza v očích se zaleskla na závěr.

Po překvapivém a krásném úvodu jsme mohli pokračovat v aktivizačním programu - potřebné rozcvičce našich těl.

Klienti Domova pro seniory v Bílovci

Výlet do Zoologické zahrady v Ostravě

Na konci srpna se uskutečnil výlet klientů Domova pro seniory v Bílovci do ostravské zoologické zahrady. Nebyl to však první výlet za setkáním se zvířaty, už v loňském roce jsme navštívili záchranou stanici v Bartošovicích. Tentokrát to bylo jiné v tom, že v ZOO jsme mohli spatřit zvířata z celého světa.

Čtvrteční slunečné ráno slibovalo pěkný den. Všichni přihlášení se hodně těšili, i když někteří měli obavy, že celou trasu nezvládnou. Každý však měl svého „osobního řidiče“ vozíčku a to nás uklidnilo. Autobus už čekal. Nastupování a vystupování bylo sice trochu problematické, ale zvládli jsme to. Cesta ubíhala rychle. Jeli jsme po



dálnici a mohli jsme vnímat, jak se celá krajina změnila od doby, kdy mnozí z nás chodili do Ostravy do práce.



Při vstupu do zahrady všechny překvapila dlouhá fronta u pokladen. Senioři, rodiny s dětmi, mladé páry. S touto situací jsme se setkávali po celé trase.

Díky dobře zpracovanému informačnímu letáku jsme se v zahradě dokonale orientovali.

Jako první nás vítalo hejno plameňáků. Následovaly pandy červené a jeleni wapiti. Všechny velmi překvapila část nazvaná „Na statku“. Kozy, krávy, ovečky, prase, králíci, kůzlata. Tato všem dobře známá zvířata si dnešní děti mohou prohlédnout v ZOO. Cesta pokračovala kopicím okolo výběhu lam. Byla provázena křikem všudypřítomných pávů. V oblasti nazvané „Amazonie“ jsme si prohlédli krásná akvária se stovkou rybiček, pestrobarevné papoušky, pavouky.



Protože byla doba oběda, rozhodli jsme se i my pro občerstvení v bufetu „U hrocha“. Cestou jsme pozorovali líně se protahující lvy a tygry. V temném koutě podřimoval po obědě i obrovský dikobraz.



Když jsme si odpočinuli a občerstvili se, pokračovali jsme směrem ke slonům. Majestátní obři se nám předváděli v celé své kráse – čtyři dospělí a jedno mládě samička Rashmi. Trasa pokračovala kolem velkých

rybníků, kde na ostrůvcích ve větvích stromů vesele skotačili lemuři. Po hladině netečně pluli pelikáni a barevné kachničky a to už jsme se blížili ke konečným výběhům. Byli jsme překvapeni prostorami kdysi divokého lesoparku. Všude byly lavičky, vodopády, skalky i odpočívadla. Domovinu cizokrajných zvířat lemovaly obří sadby květin, bambusu a agáve.



Závěrečný úsek byl prověrkou sil „osobních řidičů“, protože byl celý do kopce. Mohli jsme zde vidět hravé opičky – čitváni. Medvěd, který jim měl dělat společnost, nám však zůstal skryt. Naši závěrečnou namáhavou cestu odměnil pohled na ležící stádo velbloudů, vznešené žirafy, zoborožce a pštrosy.



Po cestě zpátky jsme se rozhodli, že pojedeme místním vláčkem. Vyhlídková jízda nám umožnila vidět i to, co jsme ještě nestačili zahlédnout. Voliéry se sovami, dravci, supy – rozpínající svá mohutná křídla, u krmelců jeleny, poníky a osly.

Ještě nakoupit pár suvenýrů, vždyť autobus už čeká! Plni krásných zážitků a dojmů. Všichni jsme se těšili, jak budeme vyprávět těm, kteří s námi nemohli na tento nádherný výlet. Nad únavou už začal převažovat pocit vděčnosti a potřeby poděkovat všem, kteří se na dnešním dnu podíleli.

K. Krčmářová



Z aktivizačních programů...

Když jsme se jedno letní odpoledne sešli na plánovaném posezení se zpěvem, sdělila nám sestřička, že dnešní aktivizaci pojmem poněkud netradičně a spojíme zpěv s trénováním paměti.



A skutečně. Dříve než jsme si nějakou tu píseň zazpívali, jsme museli uhodnout z několika slov z písně, název dané písničky i část jejího textu. Měli jsme obavy, zda se nám podaří úkol splnit. Ale postupně se nám vynořovala scházející slova textu i melodie písně.



Z 11 písní se podařilo všechny doplnit a s chutí si je i zazpívat. Ze splněného úkolu jsme měli všichni velkou radost. Navíc se nám podařilo i z druhého seznamu lidových písní zazpívat více jak polovinu z 19 písní.

Uvědomili jsme si, že při pravidelném tréninku paměti jsme schopni si zazpívat hodně pěkných písní, které se líbí i náhodným posluchačům.

Klienti domova pro seniory v Bílovci

Smažení bramborových placků

Na konci léta jsme se společně těšili na tradiční smažení bramborových placků, které se mělo konat v zahradě našeho Domova. Počasí nám však nepřálo, a tak jsme využili naši malé, ale hojně využívané jídelny v budově Domova.

Již brzy po druhé hodině odpolední se Domovem začala linout neodolatelná vůně, která nás



přilákala do jídelny, kde jsme si mohli za zpěvu oblíbených písní pochutnat na výborných bramborových plackách. Také klienti, kteří nemohli do jídelny přijít, si na plackách pochutnávali ve svých pokojích.

Bramborové placky byly tak dobré, že nezůstal ani jeden nazbyt. Co ale zůstalo, byla podmanivá vůně smažených bramboráčků a naše vzpomínky na příjemně strávené odpoledne.

Už teď se těšíme na příští léto, kdy, snad na zahradě Domova, budeme opět smažit bramborové placky a jistě nejen to...



Klienti Domova pro seniory v Bílovci

Vinobraní

Byl začátek měsíce září, měsíce vína, vinobraní a jiných „vinných oslav“. I my jsme své vinobraní společně prožili, přestože jsme museli plánované posezení v zahradě Domova pro nepříznivé počasí přesunout do jediné vhodné místnosti. Dříve než byla místnost naplněná slavicími klienty, byly stoly zaplněné výbornými koblížky plněnými marmeládou, jablečným štrúdlm, nechyběly ani brambůrky, tyčinky a skleničky s minerálkou a samozřejmě bílým nebo červeným vínem.

Na úvod jsme trochu potrápili naši paměť kvízy a rébusy. Vzpomínali jsme na přísloví, názvy města a spoustu dalšího.

Svého úkolu se ujala také paní vedoucí, která poblahopřála všem jubilantům a předala jim rozkvetlé kytičky. Naše sborové „Živijó“ s mohutným potleskem se přidalo k narozeninové gratulaci. Nechyběl ani přípitek skleničkou vína. Milým překvapením byla návštěva z občanského sdružení v Bílovci, která přišla

poblahopřát druhé nejstarší klientce Domova k jejím nadcházejícím 93 rokům života.

Poté přišlo na řadu naše oblíbené zpívání při sklence vína. Nejdříve opakování známých písniček pak i písničky neznámé v doprovodu hudebních nástrojů. Z každé dobře a s chutí zaspívané písničky jsme měli velkou radost. Na řadu přišla i naše hudebně rytmičká hymna „ Guli, guli“. Ještě před ukončením jsme v zápalu zpěvu navrhli dát našemu minisouboru nějaký název. Do příštího muzicírování přinese každý člen nějaký návrh a ten s největším počtem hlasů vítězí.

Když jsme počítali s odchodem, bylo to ještě jedno milé a chutné překvapení, které nás rádo podrželo. Na talířkách, které přinášely sestřičky, ležely dva šťavnaté špekáčky, dozlatova opečené, na hřbetě byli vyřezáni ježci z drobných čtverečků, k tomu jsme dostali čerstvý chleba. To celé bylo třešničkou na dortu tohoto vinobraní.

Klienti Domova pro seniory v Bílovci



Rady našich babiček aneb nemoci nás nepřemůžou!

Jak vyvrát nad KAŠLEM?

Kašel vyléčíme nastrouhaným křenem, který smícháme s medem a utvoříme směs, kterou užívám ráno na lačno, hodinu po obědě a večer před spaním. Postačí užít vždy polovinu kávové lžičky.



Jak vyvrát nad BOLESTÍ UCHA?

Bolest ucha snadno zažene najemno nakrájená cibule, kterou položíme na obvaz a vytvoříme sáček. Sáček zahřejeme a přiložíme ho alespoň na půl hodiny na bolestivé ucho.



Jak vyvrát nad NACHLAZENÍM?

Zkuste octový zábal. Octový roztok připravíme tak, že do půl litru vody přidáme šest lžic octa. Vlněné ponožky namočíme do připraveného roztoku, vyždímáme a oblékneme si je. Přes vlněné ponožky si natáhneme ještě jedny suché ponožky a dvacet minut takto odpočíváme. Po dvaceti minutách zábal vyměníme za čerstvý nebo úplně odstraníme. Postup je možné opakovat.

Jak vyvrát nad BOLESTÍ V KRKU?



Zkuste léčbu šalvějem. Dvě kávové lžičky šalvěje zalijeme litrem horké vody a necháme 15 minut luhovat. Poté čaj scedíme a několikrát denně pět až deset minut šalvějový čaj kloktáme.

D. Krčmářová

Zdroj: *Rady naší babičky* [online]. Dostupné z http://www.vitana.cz/tipy_triky/rady-nasi-babicky/ [cit. 2013-09-10].



Pečeme tentokrát riteše...

Když se klienti dozvěděli, že dnes nás v rámci aktivizačních činností čeká pečení ritešů, byli všichni zvědaví, co to vlastně budeme dnes péct.

Na úvod jsem jim tajemství riteše prozradila. Název Riteše pochází z německého slova „Rietesch“, což v překladu znamená slaný masový koláč. Nemají však tvar pouze koláče, ale také tvar šnečí ulity. Nemusí být pečený na slano, ale mohou být také sladké. My jsme si vyzkoušeli upéct riteše na sladko.

Co budeme potřebovat na těsto:

1 kg polohrubé mouky
2 - 3 lžičky cukru
špetku soli
1 ks rozpuštěné Héry
300 - 400 ml teplého mléka
kostka droždí
2 vejčička
olej na pomazání

Náplň:

sladké kakao např. Granko



Jak budeme postupovat:

Z trochy mouky, cukru, mléka a kostky droždí uděláme kvásek a necháme jej vykynout. Do zbylé mouky zamícháme sůl a cukr. Vykynutý kvásek vlijeme do mísy s moukou, přidáme vejce, rozpuštěnou Héru a mléko. Zpracujeme těsto, pokud je tuhé, přidáme mléko. Necháme vykynout přikryté utěrkou. Po vykynutí vyhazujeme na pomoučený váleček lžičkou malé bochánky. Každý z nich rozválíme, potřeme olejem a posypeme kakaem. Srolujeme jako závin a smotáme do tvaru šneka. Klademe na vymazaný plech, potřeme ještě olejem a dáme péci do vyhřáté trouby. Vychladlé můžeme ještě pocukrovat.



A je hotovo! Podařilo se, riteše vypadají i chutnají výborně!

V. Molková

Trénování paměti



10 jednoduchých návyků trénování paměti

V každém vydání si ukážeme a přiblížíme pár jednoduchých způsobů trénování paměti, které lze provádět na kterémkoliv místě kdykoliv máme chvilku času a chuť.

1. Jezte borůvky!



Vědci zjistili, že borůvky obsahují látku, která posiluje myšlení a paměť.

2. Pijte červené víno!

Konzumace červeného vína v malých dávkách pomáhá nejen v boji s cukrovkou, v předcházení nádorovým onemocněním a zanášení cév v těle, ale také obnovuje ztracenou paměť a je pravým elixírem dlouhověkosti.

3. Pravidelně luštěte křížovky a skládejte obrázky!

Luštěním křížovek procvičujete nejen slovní zásobu, ale také posilujete myšlení a paměť. Pravidelným skládáním a sestavováním puzzle nebo jiných obrázků se vytváří zcela nové paměťové stopy a dochází k rozšiřování paměti.

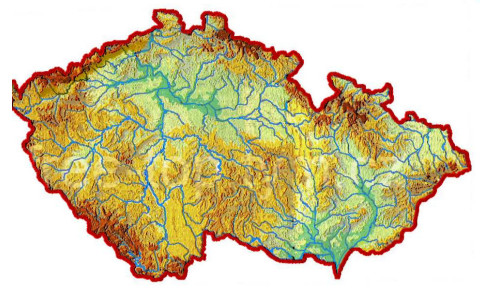
A jak dopadla výprava za poznáním:

Komu patří stopy s jistotou věděl p. Vidlák, na druhém místě se umístil p. Mitrega a na třetím místě skončili pomocí vzájemné spolupráce manželé Peškovi. Gratulujeme!!!

Z. Pavlicová



Kvíz - Jak dobře znáte Česko?



Víte, kdo byl prvním prezidentem České republiky? Jaké se jmenuje poutní místo spojené s věrozvěsty Cyrilem a Metodějem? Jaká je v naší zemi nejvyšší hora? Zkuste odpovědět na uvedené otázky a dozvíte se, jak dobře naši zem znáte.

1. Jaká obilnina se používá při výrobě piva?

- a) ječmen b) pšenice c) žito



2. Jak často shazují jeleni paroží?

- a) dvakrát ročně b) jednou ročně c) nikdy



3. Který z těchto plodů má největší obsah vitamínu C?

- a) šípek b) kivi c) černý rybíz

4. Jak se jmenuje poutní místo spojené s věrozvěsty Cyrilem a Metodějem?

- a) Hostýn b) Svatý kopeček c) Velehrad



5. Výrobou kterého alkoholu jsou známy Vizovice?

- a) ořechovice b) slivovice c) meruňkovice

6. Kým bylo založeno město Tábor v Čechách?

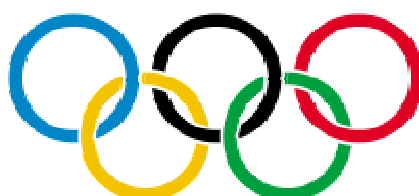
- a) Husity b) Lucemburky c) Přemyslovci

7. V jaké disciplíně vybojovala Věra Čáslavská zlatou olympijskou medaili?

- a) skok o tyči b) krasobruslení c) gymnastika

8. Kdo byl druhým prezidentem Československa?

- a) T. G. Masaryk b) E. Beneš c) V. Havel



Ze vzpomínek našich klientů

Setkání s rodinou

Jsem jednou z klientek našeho Domova, které se mohou v průběhu roku potěšit se svými příbuznými i mimo areál Domova. Jsem jednou z prababiček, která se pyšní svými pravnoučaty. Jsem si dobře vědoma, že máme oproti době, kdy jsme byly jen babičkami výhodu v tom, že nám v našem věku zůstal se svými pravnoučaty jen prostor pro potěšení, ale také usilovné šetření, vždyť narozeniny a Vánoce jsou každý rok.

Bylo to počátkem měsíce července, kdy mi moje dcera při jedné pravidelné návštěvě řekla: „Mami, počítej s tím, že tě v neděli 14. července odvezeme k nám. Budeš mít možnost potěšit se i s dalšími pravnoučaty i se svoji vnučkou z Drážďan.“ Chtějí se také pochlubit se svými ročními výsledky ve škole tři nejstarší školáci – pravnoučata Ondřej, Kuba a Filip. Moc jsem se těšila i na nejmenší 2 a půlletou pravnoučku Leničku a pětiletou Marjánku.

V dohodnutý termín a hodinu mě očekával zeť. Po nastoupení do auta a uskladnění nezbytného chodítka jsme vyjeli – jiným směrem, než jsem zvyklá. Místo po Ostravské ulici směrem ke Klimkovicím jsme odbočili u rozcestí směrem na Bílov. Nikdy jsem tímto druhým přivaděčem přes Příbor nejela. Byla to zkratka, v Třinci jsme byli o 10 minut dříve. Zcela jsme míjeli Ostravu.



Po příjezdu jsem se se všemi postupně přivítala, předala školákům dárky za celoroční hodnocení ve škole, stejně tak i jejich mladším sourozencům, aby jim to nebylo líto. Brzy jsme se všichni rozešli za svou zábavou. Upoutal mě pohled na dvě princezny, které zaujalo pískoviště. Starší, 5tiletá Marjánka soustředěna učila 2 a půlletou Leničku, jak se z písku natlačeného do různých formiček po obracení vyloupnou zajímavé figurky. Osmiletého Filipa i přes chladné počasí zaujal jen bazén, kde se snažil uplatnit své vodácké znalosti, oba mladí Hložci se věnovali s oštěpy bojovnému umění.

Unaveni se sešli v jídelně u oběda. Všech pět dětí s různým apetitem zdolávalo připravenou krmí. S potěšením jsem sledovala, jak nejmladší holčička sleduje celou dobu svého staršího bratra, který je její stálou oporou.



Trochu jsem se zamyslela a ve vzpomínkách jsem se vrátila o dvě desítky let zpět k podobnému stolu v Bílovci, v malé kuchyni s pěti dětmi okolo stolu. To byla naše čtyři vnoučata a sestřenka vnučky Ivanky Zuzanka. Ta si ten prázdninový pobyt několik let zopakovala. Odpoledne mě vystřídal manžel v roli řidiče, který je podle počasí vozil buď na koupaliště, nebo na výlety na zajímavá místa v okolí. Věřím, že si i dnešní dospěláci na ten několik roků se opakující prázdninový pobyt rádi vzpomenou.

Vzpomínky dovedou potěšit. I já se ráda v nich vracím do dnů svého mládí i zralé dospělosti. Nebojte se své vzpomínky z krásných chvil se svými drahými svěřit také ostatním, jak jsem tomu ráda učinila já.

K. Krčmářová

Krásné sousedské vztahy

Zanedlouho po svém návratu z Třince mě mile překvapilo další pozvání. Bylo na sobotu 27. července na již několikáté posezení sousedů na horním konci ulice Budovatelské z Bílovce. Přes očekávaná vedra jsem ráda svou účast přislíbila.

A to hned z několika důvodů. Vrátím se alespoň na chvíli do míst, kde jsem se svou rodinou prožila více než 40 let svého života, šťastná a spokojená. Setkám

se s lidmi, které jsem v důsledku své nemoci a s tím souvisejícího se nutného přestěhování dlouho neviděla. Připomenu si řadu podobných organizovaných setkání a hlavně ty krásné vztahy mezi jednotlivými sousedy, které přetrvaly roky. Ty byly doplňovány radostnými událostmi při narození dětí i smutnými, když jsme se s některými navždy loučili.

Dnešní setkání sousedů mělo ještě další účel. Bylo to loučení s nejstarší obyvatelkou, narozenou právě v rodinném domku, který brzy opustí. Protože se nebude stěhovat daleko, věříme, že příslib jejich častých návštěv bude plněn.

I já jsem se srdečně a upřímně přivítala s přítomnými, kteří představovali už třetí generaci bydlících. A už, jak to bylo vždy u takových sedánek zvykem, přinášely hospodyňky podnosy s pohoštěním, kterého bylo brzy velký výběr. I čerstvě čepované pivo osvěžovalo žíznivé útroby hostů stejně jako jiné nápoje. Asi po hodině byla družná beseda přerušena řadou sousedů, kteří se se svou nejdéle bydlící sousedkou loučili s přáním, ať se jí v novém bydlišti daří a nezapomíná na brzké návštěvy. Když jsem se i já se všemi rozloučila, měla jsem dobrý pocit, že dobré sousedské vztahy mají i v nejmladší generaci své pokračování.

Nejstarší sousedka Květko Krčmářová



Zajímavosti z přírody...

Zázračná voda

Voda je nejdokonalejší tekutinou na planetě Zemi a nachází se na všech planetách v celém vesmíru. Pokrývá 70 % zemského povrchu a lidská bytost je tvořena ze 70 % vodou. Život na Zemi se zrodil ve vodě a bez vody není možný. Vše co je živé a stvořeno přírodou je spojeno s vodou.



Voda na zemi vytváří cyklus, kterému říkáme „koloběh vody v přírodě“. Vypařuje se z oceánů, řek a jiných nádrží, shlukuje se na mraky, sráží se a padá k zemi jako déšť nebo sníh. Teče opět do řek a jezer a nakonec se vrací do oceánů. Přečází z pevného skupenství v podobě ledu, sněhu či krup do kapalného nebo plynného v podobě páry. 97 % vody tvoří voda slaná, zbývající 3 % voda sladká. Většina sladké vody je navíc uschována v ledovcích - na horách a také kolem severního a jižního zemského pólu.

Voda má v sobě zakódovaná data a nic ji nepřiměje chovat se jinak. Z tohoto důvodu teče od pramene klikatě, rotuje pravotočivě nebo levotočivě proto, aby si udržela co nejdéle svou ideální teplotu 4 °C. Rotací ničí viry, bakterie a jiné škodlivé látky. Má tedy samočisticí schopnost, ale bohužel kvůli dnešnímu lidskému konání není dostatečná – znečištění je příliš velké.



Voda pramení vždy (pokud se nejedná o vodu termální) na stinném a tmavém místě. Lidé proto často kryjí studánky stříškou. Pokud je totiž pramen vystaven slunci, během dvou měsíců vyschne. Je-li znovu zastíněn, do dvou měsíců se opět objeví.

Počátek lidského života se devět měsíců odehrává v plodové vodě. Voda je převažující složkou krve, orgánů a tkání. Také naše strava by měla obsahovat



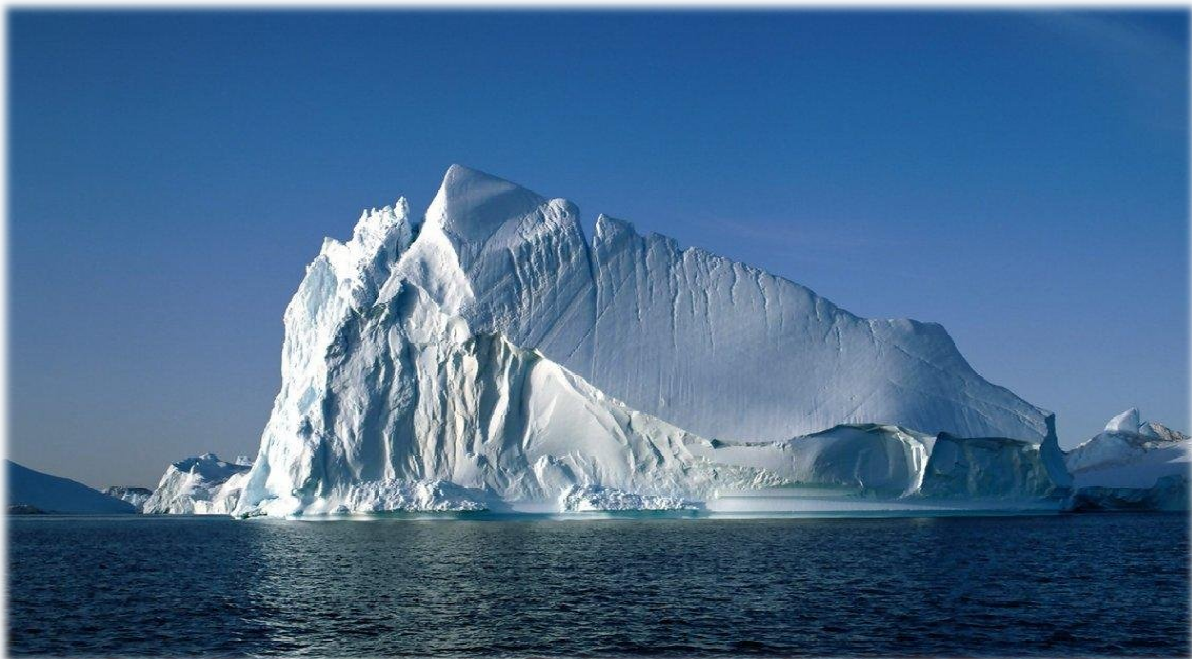
70% vody. Pro člověka je důležité, aby byl vyvážený příjem a výdej tekutin. Ty do těla dostáváme z jídla a pití, mnohem více jich však ztrácíme spolu s potem a močí. Voda se z našeho těla dostává také při vydechování. Její nedostatek se projeví suchou pokožkou, vyrážkou, bolestí, únavou. V extrémních případech vypotí lidské tělo jeden až dva litry tekutin za hodinu. Tekutiny je nutné doplňovat, jinak se brzy dostaví vysoké teploty a zároveň se sníží krevní tlak. Dehydrataci trpí hlavně ledviny, srdce a mozek. Pak už je většinou pozdě na záchranu a smrt je poměrně rychlá. Každý člověk by měl tedy vypít denně minimálně 3 litry pramenité vody, aby neměl zdravotní problémy.

A jak dlouho vlastně vydrží člověk bez vody? To záleží na podmínkách. Pokud jsou dobré, člověk přežije bez vody i týden. Pokud jsou podmínky extrémní (například na poušti, v rozpáleném autě či při sportu), umírá člověk na dehydrataci již po několika hodinách.

Voda je mocný živel. Je to dobrý sluha, ale zlý pán. Ve velkém a nekontrolovatelném množství může ta samá věc, kterou si denně oplachujeme zubní kartáček, velmi rychle uvést do pohybu auta, domy a zranit či dokonce zabít lidi. Voda rozvíjí svou ničivou sílu prostřednictvím vydatných dešťů, bouřek, povodní. Nejničivější je pak obří mořská vlna tsunami. Vnikne-li voda do trhliny v kameni a po té zmrzne, dokáže jej roztrhnout. Tenký proud vody pod vysokým tlakem dokáže řezat přesně a rychle jako nejostřejší pracovní nástroj.

Voda dokáže pro člověka pracovat, například vyrábí energii, pohání stroje, je potřebná při pěstování rostlin i zvířat, slouží při výrobě papíru. Člověk vytvořil soustavy kanálů, vodních děl a studní, které zapřáhly vodní sílu k jeho prospěchu.

Nejdokonalejší podobou vody je voda léčivá. Léčivé prameny vyvěrající z hlubin země, obsahují velké množství minerálních solí, jejichž blahodárný účinek je znám po desetiletí. V místech, kde se tyto prameny vyskytují, vznikly lázně, ve kterých se léčí různé typy onemocnění.



Léčivá nemusí být jen voda minerální. Důkazem toho je využití obyčejné studené a teplé vody při vodoléčbě. Průkopníkem se stal zakladatel přírodního léčitelství Vincenz Priessnitz, který žil a pracoval v dnešních lázních Jeseník, jejichž je zakladatelem.

U nás považujeme vodu za něco úplně běžného, samozřejmého. Stačí otočit kohoutkem a voda teče. Neteče-li například z důvodu opravy vodovodního řadu, jsme rozladěni. Nemůžeme si uvařit třeba oblíbenou kávu či spláchnout toaletu. Vyspělé lidské společnosti nespotřebují nejvíce vody v domácnostech při vaření, koupání a praní. Nejvíce vody spotřebují tím, co vyrábí, pěstují. Například ke vzniku jedné sklenice mléka je zapotřebí 200 litrů vody, jeden krajíc chleba stojí Zemi 40 litrů vody, jedna brambora spotřebuje na svůj vznik 25 litrů vody, vejce 135 litrů. Ale všude na světě tomu tak není. Jsou místa, kde je každá kapka vody vyvažována zlatem (vzpomeňme například saharskou Afriku).

Z těchto několika představených zajímavostí vidíme, jak je voda geniální. Mohli bychom si o ní vyprávět ještě hodně dlouho a stále bychom nevyčerpali toto bohaté téma. Zakončeme tedy naše povídání o vodě rčením: „...voda má zázračné kvality, jen pokud jí to dovolíme...“

S.Petruláková

Zdroje:

Voda [online]. Dostupné z <<http://detem.mzp.cz/voda.shtml/>> [cit. 2013-09-10].

Voda [online]. Dostupné z <<http://www.enviroexperiment.cz/prirodoveda-1-stupen-zc/voda>> [cit. 2013-09-10].

ŽÁKOVÁ, L. *Co všechno jsme schopni přežít?* [online]. Dostupné z <<http://magazin.libimseti.cz/lifestyle/10065-co-vsechno-jsme-schopni-prezit/>> [cit. 2013-09-10].

Voda základ života [online]. Dostupné z <<http://www.duchovnicesta.cz/clanky-iii-40-49/a42d-voda-zaklad-zivota/>> [cit. 2013-09-10].



Pranostiky

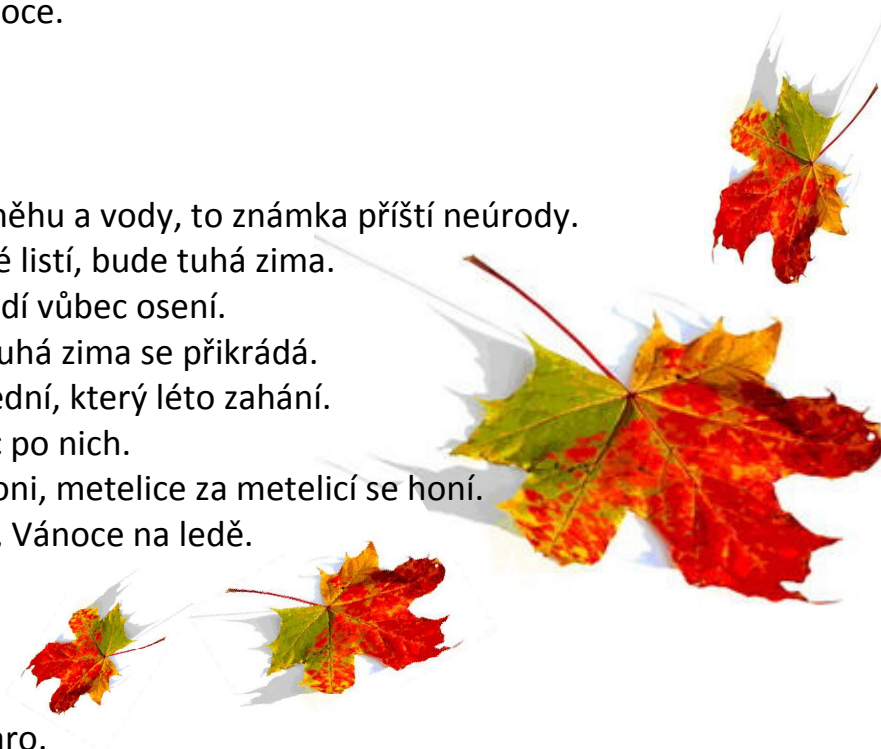
Říjen

- ☒ Teplý říjen - studený listopad.
- ☒ Je-li říjen hodně zelený, bude leden zato studený.
- ☒ Spadne-li v říjnu listí, bude mokrá zima.
- ☒ Říjen a březen rovné jsou ve všem.
- ☒ Čím dříve listí opadne, tím úrodnější příští rok.
- ☒ Září víno vaří, říjen víno pijem.
- ☒ Šimona a Judy - tuhnou na poli hrudy.
- ☒ Déšť na Havla, déšť na Vánoce.



Listopad

- ☒ V listopadu příliš mnoho sněhu a vody, to známka příští neúrody.
- ☒ Když napadá sníh na zelené listí, bude tuhá zima.
- ☒ Listopadové sněžení neškodí vůbec osení.
- ☒ Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.
- ☒ Den Všech svatých je poslední, který léto zahání.
- ☒ Jak na Vše svaté, tak měsíc po nich.
- ☒ Přijde-li Martin na bílém koni, metelice za metelící se honí.
- ☒ Martin a Kateřina na blátě, Vánoce na ledě.



Prosinec

- ☒ Studený prosinec - brzké jaro.
- ☒ Na svatou Barboru saně do dvora.
- ☒ O svatém Mikuláši snížek často prší.
- ☒ Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá.
- ☒ Mléčná dráha v prosinci jasná, bude v příštím roce úroda krásná.
- ☒ Mnoho sněhu v prosinci - mnoho ovoce a trávy.



Horoskop



V nadcházejícím zimním období bude pro všechna lunární znamení důležité udržet si pevné zdraví. Přijdou první mrazíky a my se nejčastěji začneme potýkat s nemocemi dýchacích cest, avšak nejen proti těmto nemocem musíme hrdě bojovat. Je potřeba vyzbrojit se nutnou dávkou vitamínu C v podobě pomerančů, kiwi nebo kyselého zelí a posílit tak tímto naši imunitu. Vyzývám všechna znamení do boje a přeji Vám úspěšný konec roku 2013.

ŠTÍR (24. 10. - 22. 11.)

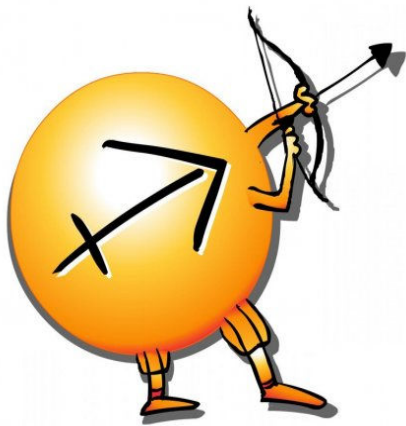
Charakteristika znamení: Štíři jsou pod vládou vodního živlu a vody jejich duše jsou hluboké. Na první pohled působí pasivně a nenápadně, ale skrývají v sobě dost energie. Vždy si rádi počkají na správnou chvíli a dokážou čekat dlouho. Mají silnou vůli a vřelé city. Není snadné je vyvést z míry, ale na staré křivdy nezapomínají a umí je oplatit. Mají silně vyvinutou intuici, přísný úsudek a vrozený psychologický talent.



Slavné osobnosti narozené ve znamení štíra: Šárka Vaňková, Daniel Landa, Miroslav Horníček, Demi Moore, Bill Gates.

Co vás čeká: Nemusíte se obávat žádných vážnějších problémů, ale nevyhnete se krátkodobým zdravotním potížím. V listopadu vás mohou provázet potíže krku. Buďte obezřetní při fyzické námaze. Pluto vám ale dopřeje rychlou regeneraci.

STŘELEEC (23. 11. až 21. 12.)



Charakteristika znamení: Ohnivé znamení Střelce vyniká svým idealismem a upřímností. Jeho zrozenci se dívají do dálky za velkými ideály a jejich život bývá aktivní a dobrodružný. Udělají hodně pro to, aby se mohli věnovat tomu, čemu věří a co je baví. Důležitá je svoboda. Jsou upřímní a v každé situaci pravdomluvní, intriky jsou Střelcům cizí a občas je někdo může nařknout z nedostatku taktu. Touží po pravdě a poznání.

Slavné osobnosti narozené ve znamení střelce: Aneta Langerová, Richard Genzer, Vlastimil Brodský, Jiří Kodet, Brad Pitt, Tina Turner.

Co vás čeká: Díky vašemu optimismu se nemusíte bát žádných psychických problémů. Můžete se ale potýkat s onemocněním průdušek. Čeká vás bohaté období na příjemné přátelské chvíle. Budete velmi spontánní a otevření. Dobře si ale vyberte na koho vystřelíte svůj šíp.

KOZOROH (22. 12. – 20.1.)

Charakteristika znamení: Pro Kozorohy je typická ambiciózní a cílevědomá povaha. Toto znamení je pod vládou živlu Země, úspěch je pro jeho zrozence velmi důležitý. Touží po uznání. Myslí dlouhodobě a dokážou se pro své cíle ledasčeho příjemného zříct. Jsou spolehliví a odpovědní. Svou povahou jsou introverti a hloubky jejich duše zná jen pár blízkých přátel, před ostatními skrývají své zranitelné nitro pod pevnou slupkou.



Slavné osobnosti narozené ve znamení kozoroha: Vojtěch Kotek, Jana Brejchová, Ivana Macháčková-Gottová, Elvis Presley, Kevin Costner, Denzel Washington

Co vás čeká: Hlídejte si kosti a klouby. V zimním období dodržujte životosprávu, dopřejte si i maso. Jeho nedostatek by mohl způsobit únavu, která by nepříznivě ovlivnila vaší psychiku. Budete mít pocit, že Vaše rodina se zajímá pouze o sebe, ale díky Vaší spontánnosti se to brzy změní.

A. Špalková



Zdroj: Horoskop na rok 2013 [online]. Dostupné z <<http://www.zverokruh.cz/horoskopy-na-rok-2013.aspx>> [cit. 2013-09-07].

Vzpomínáme

Říjen

Ludmila Novická † 05. 10. 2010

Zdeněk Lubojacký † 16. 10. 2011

Božena Stiborová † 15. 10. 2012

Anna Staňková † 24. 10. 2012

Listopad

Gréta Žurková † 05. 11. 2011

Prosinec

Ingeborg Smoleňová † 30. 12. 2012



Vzpomínka na Jiřinku Frýdlovou

Bylo to v pondělí 22. července, kdy jsme se shromáždili na pravidelnou hodinu aktivizace, dnes trénování paměti. Místo zahájení programu rozsvítila sestřička tlustou krátkou svíci. Tušili jsme, že uslyšíme něco mimořádného a skutečně. Ozámila nám, že ráno zemřela v nemocnici v Novém Jičíně naše klientka, občanka Albrechtiček u Studénky, paní Jiřina Frýdlová. Bylo to pro nás velké, smutné překvapení, protože jsme každým dnem očekávali její návrat z nemocnice mezi nás zpátky.



V následující hodině jsme si jeden po druhém připomínali jednotlivé úseky ze společného života v našem zařízení. Prožila s námi několik nezapomenutelných měsíců. Velmi brzy tady zdomácněla. Zapojila se ochotně do volnočasových aktivit, „bramborových brigád“, zamilovala si společné hodiny zpěvu, kde se stala jednou z členek pěveckého souboru a vystupovala i při nedávných oslavách výročí. I když neměla vlastní děti, upřímně se radovala z každé návštěvy příbuzných a jejich dětí. Byla pyšná, že ji u příležitosti narozenin navštívil s gratulací starosta Albrechtiček. I fotografie Albrechtiček si ráda ve svých vzpomínkách připomínala.

Tříměsíční hospitalizace v nemocnici poznamenala její další život. Jen velmi pomalu se vracela do své původní formy.

Vyjádřením kondolence nejbližším příbuzným jsme projevili naši upřímnou lítost. Budeme na ni dlouho vzpomínat jako na dobrého, laskavého a přátelského člověka.

Klienti i zaměstnanci Domova pro seniory v Bílovci

Střípky z Domova

4/2013

Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Mgr. Lucie Heinzová, Bc. Alice Špalková

Redakční tým

Dagmar Krčmářová, Květoslava Krčmářová, Vladimíra Molková, Zlatuše Pavlicová, Bc. Soňa Petruláková



Zdroj: AUTOR NEUVEDEN. [online]. [cit. 2013-09-07]. Dostupné z <<http://gebymaruska.blog.cz/0904/nova-dieta>>.