

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

---

# STŘÍPKY Z DOMOVA

## 2/2020



Zpravodaj Domova pro seniory v Bílovci pro měsíce  
duben, květen, červen 2020

Milí čtenáři,

vítáme Vás u dalšího čísla našich Střípků. Ač momentálně zažíváme náročné dny, doufáme, že si zde každý z Vás najde své téma, které Vás zaujme a pozitivně naladí.

V následujících odstavcích se budeme věnovat kvalitě péče v našem domově, zavzpomínáme na dvě slavné, nezapomenutelné duše, které nás v uplynulém čtvrtletí opustily a dále si vysvětlíme, co strach, který je v mnohých z nás skryt vlastně znamená.

Můžete si připravit lahodný čaj na podporu dobré nálady, nebo se pomaličku chystat na příchozí Velikonoce, ke kterým neodmyslitelně patří pečení Beránka, jehož recept najdete u konce tohoto čtvrtletníku. Mnoho zajímavého najdete na dalších strankách. Přejeme Vám příjemně strávené chvílky při četbě těchto řádků, hodně síly, vnitřní energie, přesvědčení a hlavně zdraví.

Vaše redakce



# Obsah tohoto vydání

<b>VŠE NEJLEPŠÍ PŘEJEME OSLAVENCŮM.....</b>	<b>4</b>
<b>CO JSME PROŽILI... ..</b>	<b>5</b>
<b>TÉMA .....</b>	<b>9</b>
DOMOV PRO SENIORY V BÍLOVCI JE PRACOVIŠTĚM S VYSOKOU KVALITOU POSKYTOVANÉ PÉČE .....	9
<b>NĚCO NA PROCVIČENÍ MOZKU .....</b>	<b>11</b>
OSMISMĚRKA.....	11
<b>ZE ŽIVOTA ZNÁMÝCH OSOBNOSTÍ.....</b>	<b>12</b>
DANA ZÁTOPKOVÁ.....	12
EVA PILAROVÁ .....	13
<b>NEMOC NEBO NE-MOC .....</b>	<b>15</b>
STRACH, NEKLID, ÚZKOST .....	15
<b>BYLINKOPEDIE .....</b>	<b>17</b>
<b>PUTOVÁNÍ TOU NAŠÍ KRAJINOU ČESKOU .....</b>	<b>19</b>
KRAJINA MÉMU SRDCI MILÁ - VALAŠSKO .....	19
<b>OKÉNKO DO MINULOSTI .....</b>	<b>22</b>
STAVEBNICE MERKUR.....	22
<b>RECEPT – VELIKONOČNÍ BERÁNEK.....</b>	<b>25</b>
<b>ZPÍVÁNKY – TA NAŠE PÍSNÍČKA ČESKÁ .....</b>	<b>26</b>
<b>NA ZÁVĚR MALÁ ZKOUŠKA! .....</b>	<b>27</b>
<b>VZPOMÍNÁME.....</b>	<b>28</b>

## Vše nejlepší přejeme oslavencům

- pan Čížek Václav 83 let
- pan Ertel Vilém 89 let
- pan Kovařík Pavel 81 let
- paní Krčmářová Květoslava 90 let
- paní Petruláková Věra 87 let



## Co jsme prožili...

### 10. 01. 2020 – Koncert Mateřské školy

Počátkem ledna nás navštívil sboreček z Mateřské školy Zahradní s 22 zpěváčky, kteří si pro nás připravili krásné pásmo emotivních písniček.

Děkujeme Vám za návštěvu, krásné zahájení nového roku a budeme se těšit na další Vaši návštěvu.



### 15. 01. 2020 – rozdávání obálek do lednic obyvatelů DPS

Tyto obálky byly sociálními pracovníci z Domova pro seniory hromadně rozdávány a senioři byli v Domě s pečovatelskou službou informováni o dalším postupu. Tyto obálky lze také vyzvednout u odborů sociálních věcí obecních úřadů v místě bydliště nebo na pobočkách senior point.



Jedná se o projektovou aktivitu Moravskoslezského kraje. Informace jsou formou ochrany osob v seniorském věku, kdy se jedná o zvýšení kvality života seniorů a podporu jejich bezpečí.

Stručně k popisu obálky...jedná se o obálku plastovou, která obsahuje informační leták s pokyny k vyplnění, formulář, propisku a magnetku s nápisem „zde je IN. F. Obálka, s telefonními čísly na složky záchraného systému. Senioři si tento formulář vyplní a doplňují jej aktuálními informacemi o jejich zdravotním stavu. Obálku s informacemi vloží do vnitřní přihrádky dveří lednice. Magnetkou označí dveře lednice nebo dveře z vnitřní strany bytu a tímto způsobem budou informovány zasahující záchrané složky.



## Únor – výroba masopustních masek

V průběhu celého února provázelo aktivizační programy lepení, stříhání, barvení a kreslení. Klientky si vyráběly vlastní masky, jejichž šablony měly předpřipravené od sociálně-aktivizační pracovnice.



Protože ženy byly velmi zručné, stihly vyrobit masky nejen pro sebe, ale také vyrobily kravaty pro naše muže. Vy se můžete pokochat, jak se jim tato díla vyvedla.

## 13. 02. 2020 – obhájení konceptu pracoviště Bazální stimulace

V ranních hodinách nás svojí návštěvou poctila paní PhDr. Karolína Maloň Friedlová, PhD. se svým manželem. V prostorách našeho domova proběhla supervize kvality poskytované péče a naším úkolem bylo naše pracoviště obhájit tímto titulem na další roky. O tom, jak supervize probíhala a mnoho dalšího se dočtete níže v rubrice „téma“.

## Příprava brambor

V odpoledních hodinách klienti škrábali a krájeli brambory, které kolegyně následně uvařila, usmažila cibulku a tuto pochoutku si klienti společně vychutnali k večeři.



## 24. 02. 2020 – Maškarní ples s masopustem

Zima se snaží o své poslední projevy, ale jisto jistě nám na dveře klepe jaro. Stačí pohlédnout na zahrádky či si vyjít před dům a první pozdravy jara na nás koukají z trávy. Se zimou jsme se v domově rozloučili, jak se patří a tentokrát jsme jej spojili s maškarním plesem, které klienty pozitivně naladil. Rej masek začal v odpoledních hodinách. Zpívalo se, tančilo se a klienti si pro všechny zúčastněné připravili přednes Erbenovy Kytice – konkrétně Vodníka, jeho ztvárnění bylo, jak se patří se všemi postavami.



Při vyhodnocování nejlepších kostýmů právě Vodník získal první místo. Na druhém místě se umístila čarodějnice a třetí místo vyhrála maska zahradnice. Všechny masky získaly nejen ocenění, ale také dárek, za svoji originalitu.

V průběhu programu také paní vedoucí předávala květiny lednovým a únorovým oslavencům. Klienti si následně společně vypili kávu a občerstvili se domácími koláči. O této akci se ještě dlouho povídalo a výzdobu máme pro radost do dnes.



## 27. 02. 2020 – Houbová polévka

Dnes klienti opět nezaháleli a připravovali suroviny pro jejich mlsné jazyčky.

Čistili zeleninu, škrábali brambory, krájeli, povídali, smáli se a těšili se na společné dílo.

Houbovou polévku personál podával k večeři a myslím, že nic nezbylo. 😊



## 11. 03. 2020 - Enkaustika

Tato výtvarná technika je známá jako malování horkým voskem. Potřebujeme pouze fotopapír, voskovky, starou žehličku a nějaké noviny na podložení. Pak už záleží pouze na vás a na vaší kreativitě. Horký vosk dle své představivosti nanese na rozežhátou žehličku a pak už jen tvoříte...



Dalších plánovaných aktivit bylo mnoho. Měli jsme naplánované výlety, po tak dlouhé zimě čas strávený mimo budovu domova klientům už chyběl, byly domluvené návštěvy z klubu seniorů, které měly být spojeny s předčítáním našim klientům. Nepřálo nám však počasí ani epidemiologická situace. Pevně však věříme, že ji ve zdraví všichni přečkáme a vše doženeme, jakmile to bude možné.



## Téma

### **Domov pro seniory v Bílovci je pracovištěm s vysokou kvalitou poskytované péče**

Domov pro seniory v Bílovci vyvíjí veškerou aktivitu s cílem poskytovat kvalitní péči na vysoké úrovni. Péče se zaměřuje na jednotlivého klienta s důrazem na jeho osobnost s cílem zajistit spokojený, důstojný a plnohodnotný život v útulném, domácím prostředí s možností mnoha pozitivních prožitků. Důkazem vysoké kvality poskytované péče je i udělený certifikát „Pracoviště bazální stimulace“, jejímž hrdým nositelem je Domov pro seniory v Bílovci již od roku 2016.

Certifikát „Pracoviště bazální stimulace“ mohou získat pracoviště proškolená v konceptu Bazální stimulace, jež prošla odborným auditem a byla certifikovaná podle podmínek Mezinárodní asociace Bazální stimulace, jejímž supervizorem je PhDr. Karolína Maloň Friedlová, PhD.



Domov pro seniory v Bílovci pracuje s konceptem Bazální stimulace již od roku 2014. Koncept se zaměřuje na poskytování vhodných podnětů pro psychomotorický vývoj člověka, stimuluje vnímání, komunikaci a hybnost. Výchozími předpoklady pro strukturu péče je práce s biografií člověka, jeho rituály a jeho životními potřebami. Využívá vše, co se dá využít z dřívějšího běžného života člověka – jeho každodenní zvyky, potřeby, zájmy, oblíbená jídla, ale také např. neoblíbené činnosti, jídla, situace, které jsou následně minimalizovány. Tím, že je pracovník seznámen s životní situací jedince, může mu vytvořit prostředí, které je pro něj přátelské, vstřícné a plynuleji navazuje na jeho život před nástupem do domova pro seniory.

Dne 13. 02. 2020 proběhla v Domově pro seniory v Bílovci supervize pod vedením PhDr. Karolíny Maloň Friedlové, PhD., s cílem potvrdit a obhájit certifikát „Pracoviště Bazální stimulace“ na dalších pět let. Supervizorka ocenila zejména širokou škálu používaných pomůcek v každodenní péči, nápaditost, kreativitu pracovníků při vytváření podnětného prostředí pro klienty na jednotlivých pokojích a také uvnitř zařízení, informovanost pracovníků a jejich

znalost biografie života klientů a využití biografických informací při práci s klientem.

Supervize proběhla úspěšně. Vysoká kvalita poskytované péče byla prokázána mimo jiné prezentovanými videozáznamy s ukázkou péče o klienta a následnou dokumentací. Řada dalších podmínek byla naplněna. A tak se můžeme opět pyšnit certifikovaným pracovištěm bazální stimulace.

Velké poděkování patří všem pracovníkům Domova pro seniory v Bílovci, ale také našim klientům, bez kterých by naše práce neměla smysl. Obhájení certifikátu je „krásnou“ odměnou za jejich vytrvalost, úsilí a náročnou práci. Rovněž je i motivací a závazkem pro všechny do budoucna vytrvat a pokračovat v dobře nastaveném trendu a dobré praxi. Největším potěšením je pro nás spokojený klient s úsměvem na tváři.

Děkuji všem svým kolegyním a klientům za skvělou spolupráci.

Vlasta Szotkowská



# Něco na procvičení mozku

## Osmisměrka

Samice hrocha ... Postrkuje své mládě až na hladinu, aby se mohlo nadechnout, a sama zůstává ve vodě několik dní.



UKAZATEL, ROLE, SLOJ, MALVAZ, NAPOJIT, MZDA, KLENBA, RŮŽICE, ODVOZ, ZRODY, DÍTĚ, YZOP, ÚDAJ, ZEMĚMĚŘIČ, SUDÍ, OKRAJ, OBCE, PAKTY, BEZTÍŽE, OBRACEČ, MOŘE, NEGR, KLAN, GEOLOG, PŘEDNOSTI, AHOJ, OTOČ, BABI, PLACEBO, LESY, KOALA, SPĚCH, POLENA, VĚDY, ČETA, MACHR, PITÍ, TAVÍČI, HALUZ, AKROPOLE, BOBŘI, DĚTI, KLÍH, VZNIK, ATVÁ, ŠTOK, ÚVOZ, ŽOLD, DEHET, KILO, STROJ, POKLUS, FARAO, SKAUTI, ZVĚD, MLSAL



# Ze života známých osobností

## Dana Zátopková

Bývalá česká oštěpařka a olympijská vítězka Dana Zátopková za svobodna Ingrová se narodila 19. září 1922 v Karviné. Byla manželkou jednoho z nejslavnějších českých sportovců Emila Zátopka. Zajímavostí je, že se oba narodili ve stejný den.

Když bylo Daně Ingrové šest let, její rodina se z Karviné vrátila zpět do Vacenovic u Hodonína. S atletikou se Dana poprvé seznámila při studiu gymnázia v Uherském Hradišti. Její kroky ovšem nevedly automaticky k hodům oštěpem, který ji o několik let později proslavil. Za druhé světové války a krátce po ní se Dana Ingrová aktivně věnovala házené. Své sportovní nadání dokázala, když se roku 1949 stala v dresu týmu Slovácké Slavie mistryní Československa v házené žen. Od roku 1946 se společně s házenou začala Dana Ingrová opět věnovat i atletice a shodou náhod se dostala k oštěpu. O dva roky později jako mistryně republiky odjela reprezentovat Československo na olympijské hry v Londýně, kde se umístila na sedmém místě. Krátce po olympiádě se Dana provdala za vytrvalostního běžce Emila Zátopka.



Svého největšího úspěchu se Dana Zátopková dočkala roku 1952 na olympijských hrách v Helsinkách. Ve stejný den vítězství svého manžela Emila v běhu na 5000 metrů zvítězila ve své disciplíně i ona hodem za hranici padesáti metrů. Další úspěchy pak na sebe nenechaly dlouho čekat.





Mnohonásobný zisk titulu mistryně republiky, dvakrát se stala mistryní Evrop a získala stříbrnou medaili na olympijských hrách v Římě.

Po ukončení aktivní sportovní kariéry roku 1962 se Dana Zátopková věnovala trenérské činnosti. V letech 1960 až 1972 byla členkou ženské komise Mezinárodní atletické federace.

Zemřela dne 13. 03. 2020 ve věku 97 let.

## **Eva Pilarová**



Eva Pilarová, rozená Bojanovská, pocházela z Brna, otec byl krejčím a matka švadlenou. Eva se od dětství cílevědomě hudebně vzdělávala, hrála na klavír, věnovala se sborovému zpěvu, mimo jiné vystupovala v dětském sboru Československého rozhlasu v Brně. Středoškolské studium absolvovala na Vyšší hospodářské škole, kde maturovala v roce 1958. Poté prošla jednoroční přípravkou na brněnské

JAMU, kde následně začala studovat operní zpěv, zároveň v té době vystupovala ve Večerním Brnu. Po roce studia však JAMU opustila a nastoupila do pražského divadla Semafor, kde se záhy prosadila jako výborná zpěvačka. Eva Pilarová disponovala vynikajícím sopránem tříoktávového rozsahu a díky operní průpravě také dokonalou pěveckou technikou se schopností obdivuhodné hlasové ekvilibristiky. Hned po svém příchodu do Prahy začala nahrávat pro Supraphon a rozhlas, nadčasové příležitosti v rámci domácího repertoáru jí dala autorská dvojice Suchý-Šlitř, k růstu její popularity pomohl také Waldemar Matuška, který si ji vybral jako pěveckou partnerku do legendárního hitu Ach, ta láska nebeská.

Od počátků profesionální kariéry Evy Pilarové provázela její zpěv řada úspěchů a ocenění, v 60. letech například na festivalech v Helsinkách, Berlíně, Sopotech, ale i na Kubě, u nás celkem třikrát zvítězila v anketě Zlatý slavík. Do konce 60. let měla Pilarová štěstí na hity, zpívala často převzaté melodie, z domácích autorů ji

náročnějšími nebo naopak posluchačsky vděčnými pěveckými úkoly zahrnuli skladatelé B. Ondráček nebo K. Svoboda. V sedmdesátých letech začala však Pilarová kariéra povážlivě stagnovat, trpěla zoufalým nedostatkem kvalitního repertoáru, zpívala písně spíše průměrně a byla zastíněna jinými zpěvačkami své generace (Vondráčková, Urbánková, Zagorová). Svou roli v tom sehrál také fakt emigrace jejího prvního i druhého manžela, Pilarová také nijak nepečovala o svůj hlasový fond (sama přiznává, že do padesáti let kouřila dvacet cigaret denně). Postupem doby se začala věnovat jazzu a swingu.

K filmové a televizní práci se Pilarová dostala díky svým prvním divadelním angažmá. Pro televizi byl například pořízen záznam semaforického představení ZUZANA JE ZASE SAMA DOMA, objevila se také v mezinárodně oceněném hudebním filmu ZTRACENÁ REVUE. Na stříbrné plátno vstoupila poprvé rolí zpěvačky studentského orchestru v dnes již zapomenutém dramatu LETOS V ZÁŘÍ. Podobně pak spojení herectví a pěveckého projevu zopakovala v menších rolích v několika dalších filmech, za zmínku stojí hudební velkofilm KDYBY TISÍC KLARINETŮ, kde se objevila s celým semaforickým ansámblem. Kromě mnoha dalších filmových rolí se naposledy výrazně uplatnila rolí zpěvačky Clary Reginy v detektivce ZLOČIN V ŠANTÁNU; scénář napsal přímo pro Pilarovou její obdivovatel Josef Škvorecký. K řadě dalších filmů pořídila Eva Pilarová pěvecké party.

Po roce 1989 se Eva Pilarová prosadila také v dalších oblastech, napsala dvě autobiografické knihy a je autorkou pěti kuchařských knih. Přestože skutečně progresivní vklad do historie české populární hudby odezněl u Evy Pilarové již zhruba na přelomu 60. a 70. let (podobně jako například u Waldemara Matušky), patřila právem k pěveckým legendám s neoddiskutovatelně jedním z nejlepších hlasů. Úspěch v oblasti hudby dokládají také dvě platinové a několik zlatých desek.

Eva Pilarová byla třikrát vdaná. Z prvního manželství má syna Milana. Eva Pilarová zemřela ve věku 80 let dne 14. 3. 2020.

Denisa Baláčová

**Zdroj:** Dana Zátoková, [online] [cit.2020-03-15], Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/31071-dana-zatopkova/>  
Eva Pilarová, [online] [cit.2020-03-15], Dostupné z: <https://www.csfd.cz/tvurce/1278-eva-pilarova/>

# Nemoc nebo ne-moc

## Strach, neklid, úzkost

Kdo z nás se někdy nebál? Bojíme se dnes a denně, obzvlášť, když jsme doma a nevíme, co bude za týden či za měsíc. Nevíme, zda budeme mít peníze, práci nebo zda se budeme těšit pevnému zdraví. V tomto čase, kdy jsou pozavírané obchody, divadla, nákupní centra a další, možná máme věnovat více času sobě, svým myšlenkám, přesvědčením a představám. Nic se neděje náhodou, a právě v tomto náročném čase vyplouvají na povrch naše pravá já.

### Způsob chování

### Pozitivní záměr

Strach

Cítit se v bezpečí, klidně a chráněně.

Strach je však špatným způsobem uskutečnění tohoto pozitivního záměru a rozhodně neomlouvá naše činy. Přestáváme důvěřovat lidem, okolnímu světu a zavíráme se před ním. Tyto počiny pak vedou k osamělosti. Kromě osamělosti má pocit strachu však množství dalších škodlivých následků. Nejzávažnějším z nich je fakt, že ve strachu přitahujeme právě to, čeho se bojíme nejvíc. Jako příklad mohu uvést třeba strach z onemocnění. Podvědomě si nemoc sami přitahujeme. Od malička slýcháme: NE-dělej to, NE-jez a další zákazy. A jako malí jsme také dělali pravý opak. Hlavní příčinou vzniku strachů je nepřítomnost důvěry. Důvěry v sebe, k ostatním a také k celému světu. Tito lidé jsou ve stálém očekávání něčeho špatného od okolí. Následně pak přesně to dostávají. Podle nich je svět špatný, lidé jsou hrozní, zlí a nikomu nelze věřit. Nevěří, že je něco vyššího, co odráží naše přesvědčení. Důvěra je produktem víry, a pokud není víra, nemůže být ani důvěra. Začněme tedy důvěřovat své osobní síle a spojme se s vyšším já nad námi. Proto, abychom se zbavili strachů, je třeba **naučit se důvěřovat**. Důvěřovat sobě, lidem, a především své Vnitřní síle. Je potřeba mít na paměti, že my sami vytváříme svůj vnitřní svět a tento svět je nejbezpečnějším místem ve Vesmíru. Vezměte zodpovědnost do svých rukou. Náš svět totiž záleží na našich myšlenkách. Očekávejte od okolního světa jen to dobré.

Dalším krokem je **začít se zbavovat agresivních myšlenek vůči světu a lidem**. Vnitřní agrese přitahuje tu vnější a my se pak dostáváme do zacykleného řetězce. Jediným způsobem, jak se zbavit strachu, je správně reagovat na podvědomé signály, vnímat sám sebe a začít se zbavovat agresivních myšlenek. Jakmile se osvobodíme od starých negativních myšlenek a naučíme se lidem a všemu na tomto světě posílat lásku, zmizí také strachy. Pak přestanete do svého života

přítahovat násilí a Náš svět se stane neklidnějším místem ve Vesmíru. **Vzdejme se strachů**, které jsme přijali za vlastní prostřednictvím našich rodičů, školy, přátel, televize. Pokud se něčeho bojíte, pokuste se objevit příčiny svého strachu. **Jsou ve vašem osobním příběhu.**

Například pokud se bojíte osamělosti, znamená to, že nedůvěřujete lidem. Vzpomeňte proto, s kým jste měli špatné vztahy? Proč jim nevěříte? Co Vám udělali? Teď se zamyslete, jakými myšlenkami jste přivolali do svého života takové lidi a takový vztah k vám? Podobné přeci přitahuje podobné. Je možné, že se stále kritizujete a nadáváte si. Možná také nejste sami se sebou spokojeni nebo se nemáte rádi. V tom případě, co očekáváte od druhých? Vnější chování lidí pouze odráží vaše myšlenky a city.

**Druhou příčinou strachu je silná připoutanost k čemukoliv na tomto světě.**

Výsledkem je strach ze ztráty toho, na čem člověk lpí. Lpět je možné na čemkoli: na dětech, na práci, na penězích, na vztazích a majetku. Je třeba však pochopit, že nic na tomto světě nám nepatří, ani naše myšlenky. Všechno je nám dáno shůry do dočasného užívání, včetně života. To mějme na paměti.



Jakákoliv hodnota tohoto světa nesmí být cílem, ale prostředkem na životní cestě. Přestaňme se tedy chovat k čemukoliv jako k vlastnictví. Vše, co teď používáme – auto, vztahy, peníze, život – je dar. Odpovídá naším myšlenkám a víře. Vesmír nám ho daroval a někdo jej má a někdo nemá. Každý dostává právě to, co umí používat, a právě tolik, kolik může unést. Používejte to tedy šetrně a účelně. Jako nástroj pro posun na cestě Poznání. Vše jednou budeme zase vracet. Auta rezaví, stárneme, blízcí odcházejí. Uvědomme si, že hromadění pozemských statků, byť materiálních nebo duchovních, není životním cílem. Nelpěme na pozemských statcích, tehdy nebudeme mít strach z jejich ztráty. Vesmír je bohatý a rád se s námi rozdělí, je jen zapotřebí se otevřít a být připraven pustit do svého života to, co nejvíce potřebujeme.

Denisa Baláčová



# Bylinkopedie

Dobrou duševní pohodu a také dobrou náladu je v těchto měsících asi nelehké udržet. Níže je tedy výběr několika bylinek, které mohou lepší náladě přispět a předejít tak pocitům zmaru, depresím a beznaději.

Více bylinek najdete na webových stránkách [www.bylinkopedie.cz](http://www.bylinkopedie.cz).

## Vanilka

Vanilka patří mezi jedno z nejoblíbenějších koření. Pro svou vůni, ale také jako dochucovadlo v mnoha potravinách. Podle vědeckých studií má potenciál zabíjet rakovinu a pomáhá léčit deprese. Také působí proti horečce, povzbuzuje srdeční činnost a náladu.

Doma jej tedy můžete využít v přípravě nejrůznějších pokrmů, sladkých jídel a nápojů. Nejvyšší kvality jsou vanilkové lusky, které jsou ve většině případů pěstovány na vanilkových plantážích.



## Klanopraška čínská

Tato rostlina má velmi přínosné látky svých bobulí, kterými jsou z těch známějších kyselina jablečná, vinná, citrónová, vitamín C a schizandrin, který má velmi povzbuzující účinky na srdce a dýchání. Dohromady uvedené látky pomáhají při oslabení organismu, virových onemocněních, nespavosti a také při únavě.



Pro užití se využívají neporušené bobule v plné zralosti a na jaře také květy. Bobule se dají jíst jako ovoce, lze je sušit, dále jako základ pro čaj a případně z něj lze vyrobit tinkturu a také marmeládu. Naleznete ji v doplňcích stravy, čajích a regeneračních preparátech.

## Andělíka lékařská

Andělíka je rostlina velmi bohatá na živiny. Zralá semena rostliny se nejčastěji používají usušená jako koření. Lodyha se též suší pro léčivé účinky. Alergici by si měli dát pozor na obsah přítomných látek, které mohou vyvolat svědění a puchýře na ruku. Využívá se zejména při žaludečních problémech. Pomáhá také při zahlenění dýchacích cest a dalších obtížích. Nejčastěji se s léčivými látkami andělíky setkáme v čajích a dalším použití jsou balzámy, prášky.

Pro přípravu čaje potřebujeme polovinu čajové lžičky nadrceného kořene andělíky a přelijeme jej vařící vodou. Po vylouhování scedíme a pijeme jednou až dvakrát denně, 6-12 g denně.



Denisa Baláčová

Zdroj: *Bylinkopedie*, [online] [cit.2020-03-18], Dostupné z: *Bylinky*, <https://bylinkopedie.cz/>

# Putování tou naší krajinou českou

## Krajina mému srdci milá - Valašsko

Pastevci ovcí, Valaši, kteří zde žili od 13. a 14. století, dali název této drsné, ale nádherné rázovité krajině. Malé dřevěné chaloupky, kostelíček, vodní mlýn, paseky s roztroušenými domky. Na stráních sevřených temnými horami se tiše pasou ovce, na stromech zrají trnky na slivovici a Radegast klidně shlíží na celý kraj... To je Valašsko, místo úchvatných tradic, pozoruhodných řemesel a typické kuchyně. Dnes se zaměříme na místa, kam je možné se zde vydat.

Kraj plný přírodních krás, choulící se v náručí hor. Zasahují sem tři horská pásma- Moravskoslezské Beskydy, Vsetínské vrchy a Javorníky. Ačkoliv se hranice regionu nedají přesně vymezit, zahrnuje zhruba města Rožnov pod Radhoštěm, Vsetín, Valašské Meziříčí, Frenštát pod Radhoštěm, Štramberk a vesnice Dolní, Prostřední a Horní Bečva, Trojanovice, Valašská Bystřice, Bystřička, Velké Karlovice, Velká Lhota, Nový Hrozenkov, Staré Hamry, Bílá, Hukvaldy a Morávka.

Krajina, která jako obraz nabízí úžasné výhledy otevírající se do všech světových stran. Tyto pohledy uchvacovaly a podněcovaly umělce k tvorbě hudební, spisovatelské, výtvarné nebo řezbářské. Objevuje se krajina, která je protkaná sítí pěšin a cest, která je v létě posetá květinami a bylinami, krajinu, která působí jako lék, ale může se pro vás stát i drogou.

Radegast klidně shlíží na celý kraj Valašska a ochraňuje jeho obyvatele. Pohanský bůh je symbolem Valašska a zároveň jeho velkou turistickou atrakcí. Nesmírně cenná zlatá socha tohoto předkřesťanského boha, jenž měl být odpovědný za úrodu a plodnost, je prý dodnes ukryta v nitru jeskyně Volařka, která se nachází



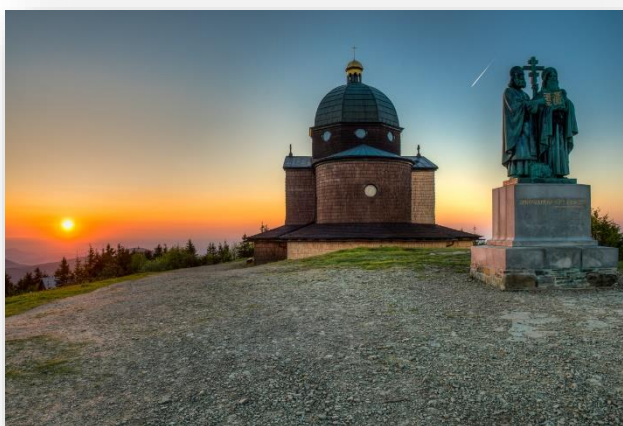
kousek od turistické trasy do Rožnova.

Zlatou sochu boha Radegasta měli v jeskyni skrýt pohanští kněží, aby ji uchránili před chamtivými křesťany. Tuto pověst i celou mytologii boha Radegasta dnes připomíná mohutná třímetrová socha, kterou hojně navštěvují tisíce turistů ročně. Nachází se dva kilometry od vrcholu Radhoště směrem po hřebenu na Pustevny.

Valašsko je zejména příroda Beskyd. Právě Beskydy, největší chráněná krajinná oblast České republiky a svéráz regionu přitahují do Valašska turisty. Beskydy to jsou zalesněné svahy plné smrkových lesů, modré hory, stráně vonící jalovcem a borůvkám. Lysá hora, přezdívána jako královna Beskyd, se nechá dobývat osmikilometrovým stoupáním po asfaltce z Papežova, vede sem však více tras. Za malebné výhledy na celé Beskydy a Malou Fatru to stojí! Pozor ale, cestu vám mohou zkřížit divoké šelmy, jakou jsou vlk, medvěd nebo rys!

Pokud vystoupáte na Pustevny, odmění vás hory krásným pohledem na něžná údolí. Na počátku všeho byla kaple pro jednoho poustevníka, pak „útulna“ a nakonec jedinečné dřevěné stavby Maměnka a Libušín. Romantická architektura nese typické rysy dílny Dušana Jurkoviče. Říkali mu básník dřeva – slovenský architekt Dušan Jurkovič byl v 19. století ovlivněn takzvanou lidovou secesí a v roce 1899 dokončil unikátní celodřevěný komplex dvou výletních ubytoven na valašských Pustevnách. Dominantní stavby Maměnka a Libušín vás okouzlí svou hravostí, něžností a křehkostí. Bohužel, v březnu 2014 požár silně poškodil chatu Libušín, která je dnes již zase zrekonstruovaná.

Hora Radhošť je dnes neodmyslitelně spojována s kaplí sv. Cyrila a Metoděje. Mýtický kopec od pradávna podle pověstí sídlo slovanského boha slunce, války a vítězství Radegasta, místo milované i zatracované, místo lásky, kde o nocích zářily do dalekého kraje fatry, lidé tančili a zpívali a také místo střetu pohanských tradic a křesťanské víry, místo, o kterém se traduje, že zde pohanskou modlu strhli bratři ze Soluně věrozněstové, Cyril a Metoděj a na jeho místo postavili kříž. Místo, kam do dnešního dne chodí tisíce poutníků. Místo tajemné, s krásnými výhledy na členitou krajinu, kde se za příznivého počasí na dalekém horizontu vztyčují slovenské Tatry.



Soláň (nadmořská výška 861 metrů) je vrch v Hostýnsko-vsetínské hornatině asi 10 kilometrů jihovýchodně od Rožnova pod Radhoštěm a 4 kilometry severozápadně od Velkých Karlovic. Soláni se také někdy přezdívá „vrch umělců“.



V Čartácké hospodě pod vrcholem se scházeli významní malíři, spisovatelé a hudební skladatelé – Jiří Mahen, Jan Drda, František Podešva, Jan Kobzáň, Alois Schneiderka, Karel Hofman a další. V okolí bylo natáčeno několik filmů: Portáš, Děvče z Beskyd, Zítra se bude tančit všude, Advent.

Z vrcholu, na kterém byla v listopadu roku 2006 vystavěna zvonička, kterou navrhoval Ing. arch. Jiří Kotásek, CSc., se otevírá daleký rozhled. V domě vybudovaném pod vrcholem Soláně Aloisem Schneiderkou a v letech 1960-1998 obývaném Karlem Hofmanem se



dnes nachází Valašský atelier u Hofmanů s výhledem na jižní panorama, s galerií, zahradou, penzionem a památníkem Karla Hofmana. Na severním svahu je několik lyžařských vleků.

Soňa Petruláková

Zdroj: *Valašsko*, [online] [cit.2020-03-23], Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Valašsko>, <https://visit-valassko.cz/>, [https://valassky.denik.cz/nazory\\_region/nazor-burda-a-nas-kapelnik-su-stryc-matalik.html](https://valassky.denik.cz/nazory_region/nazor-burda-a-nas-kapelnik-su-stryc-matalik.html)

# Okénko do minulosti

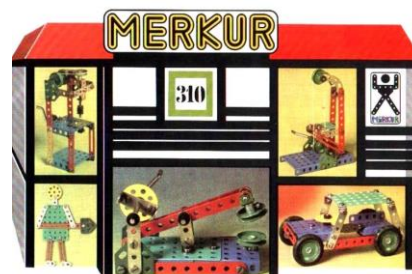
## Stavebnice MERKUR

Možná ji někteří máte doma dodnes, možná Vám tento článek připomene Vaše dětství. Níže představujeme historii této fenomenální stavebnice.

Počátky výroby stavebnice jsou datovány k roku 1920, kdy pan Jaroslav Vancl založil firmu Inventor. Ještě před založením si nechal pan Vancl patentovat originální konstrukci dětské kovové stavebnice pod názvem Inventor. Dnes již těžko zjistíme, zda to byla jeho myšlenka nebo zda byl inspirován vzorem jiné stavebnice. Původně byly kovové díly stavebnice Inventor navzájem spojovány kovovými háčky - podobný systém, jaký se dnes používá u stavebního lešení „haki“. Kovová stavebnice pod názvem Inventor nepřežila, přesto se tento název v Polici nad Metují užívá a zlidověl.

V roce 1925 přechází výrobce na nový systém, který se zachoval v nezměněné podobě až dodnes. Kovové části stavebnice jsou již spojovány šroubky a matickami velikosti M 3,5. Tímto krokem se stavebnice přiblížila reálnému konstruování a umožnila tak větší možnosti pro hru a tvořivou práci dětí. S přechodem na nový systém byla pro stavebnici registrována nová ochranná známka MERKUR.

Nastal boom stavebnic MERKUR. V té době vznikla dnes už zapomenutá stavebnice budov METROPOL a doplňující stavebnice POPULAR, kde byly použity zcela nové dílce. V roce 1933 se začala vyrábět stavebnice s možností stavby některých elektrických modelů MERKUR ELEKTRUS. Vývoj pokračoval až do počátku druhé světové války již jen drobnými úpravami krabic, návodů a součástek.

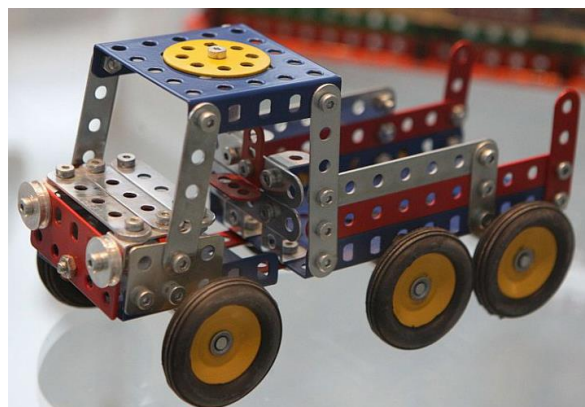


Kolem roku 1930 začal vývoj plechových elektrických vláček MERKUR. Původně byla železniční vozidla koncipována jako doplněk ke stavebnici Merkur, vyráběly se ve formě stavebnicových dílů, které se spojovaly šroubky a matickami. Protože na trhu byly požadovány výrobky již smontované, byla urychleně vyvinuta samostatná výroba vláček. Hlavním konstruktérem byl pan František Jirman, zeť pana Vancla. Předlohou pro první lokomotivu byla tehdy velmi populární rychlíková lokomotiva Mikádo. Ve skromných podmínkách byl model značně zjednodušen. K lokomotivě byly dodávány dvounápravové vozy služební, osobní a nákladní. Ukázalo se, že i tento zjednodušený model se na trhu velmi dobře ujal a proto konstruktér F. Jirman v roce 1935 navrhl již větší typ rychlíkové

lokomotivy. Lokomotiva byla doplněna tendrem a společně s čtyřnápravovými podvozkovými vozy tvořila velmi zdařilou rychlíkovou soupravu. To byl i začátek úspěchu vláčků Merkur, které se později staly nejrozšířenějším a nejoblíbenějším typem elektrických vláčků u nás.

V roce 1940 byla výroba zastavena v souvislosti s válečným nedostatkem barevných kovů. V té době byla vyrobena limitovaná série vozů s dvojjazyčným protektorátním označením ČMD/BMB. Výroba byla obnovena po válce v roce 1947. Postupně byl sortiment doplněn o nové typy vozů jako např. plošinový, klanicový, otevřený a zavřený nákladní, cisternový a chladicí. V posledním období byla nahrazena původní parní lokomotiva zkrácenou verzí v uspořádání B1 ve světle modré barvě. Změna nastala po znárodnění, které postihlo ve své druhé vlně také střední a malé výrobce a živnostníky. Počátkem 50. let byla zrušena soukromá firma pana Vancla a výroba se stala roku 1953 součástí Okresního kombinátu v Broumově. Až v únoru roku 1955 byla podána nová žádost k registraci ochranné známky MERKUR na stavebnici a vláčky s kolejnicemi a transformátorem. Výroba stavebnice pokračovala v takřka celém předválečném sortimentu. Výroba vláčků MERKUR byla definitivně zastavena v roce 1968. V dalších letech byly bohužel zlikvidovány nástroje na výrobu vláčků. Stavebnice MERKUR byla od 60. let 20. století kovopodnikem Broumov exportována přes Pragoexport do celé Evropy.

Po sametové revoluci v roce 1989 dochází počátkem 90. let k privatizaci Kovopodniku v Broumově. Bývalými zaměstnanci byl vypracován privatizační projekt a založena firma Komeb. Ta nějaký čas setrvačností pokračovala ve výrobě stavebnic MERKUR, ale již v roce 1993 byla u konce s dechem. Došlo k další změně v číslování stavebnic a vznikly tak stavebnice M310, M320, M330 a M340.



Velice zajímavé bylo, že v angličtině byla stavebnice v návodu označována jako systém meccano. Původní význam tohoto slova v angličtině byl „stavebnice“ - tento název byl v devadesátých letech zpochybněn právě firmou MECCANO, která se dožadovala u mezinárodního soudu v Haagu odškodnění. K soudnímu sporu nedošlo z důvodu zániku Kovopodniku a Komebu.

Další kapitolou historie firmy se stal vstup Ing. Jaromíra Kříže. Začínal podnikat v kovovýrobě v objektu, který získal restitucí po svém dědovi. Z původního záměru odkoupit několik strojů ze zlikvidované firmy Komeb nakonec vznikla myšlenka

pronajmout si podnik v likvidaci a pokusit se rozjet zastavenou výrobu Merkurů. Ale několik dní po převzetí pronájmu byl na firmu KOMEB vyhlášen první konkurz v republice. To celou situaci a celý záměr značně zkomplikovalo. Jaromír Kříž to přesto nevzdal a začal jednat se správcem konkurzní podstaty o možnosti odkupu, protože již nebylo dost možné odstoupit od rozjeté výroby. Po zdoluhavém projednávání se podařilo během 3 let výrobu plně obnovit a zachránit tak neznámější českou hračku. Zájem o koupi projevila i firma Meccano z Francie, která chtěla Merkur odkoupit jen proto, aby se zbavila největšího konkurenta. Mnoho nechybělo a stavebnice Merkur mohla skončit navždy jen ve vzpomínkách.

Denisa Baláčová



Zdroj: *Stavebnice Merkur*, [online] [cit.2020-03-18], Dostupné z: <http://www.merkurpolice.cz/index.php/historie>



# Recept – Velikonoční beránek

## Budeme potřebovat:

- 2 ks vejce
- 1 balíček prášku do pečiva
- 1 špetka citrónové kůry
- 0,5 hrnku oleje
- 2 lžice rumu
- 1 hrnek cukru krupice
- 2,5 hrnku polohrubé mouky
- 1 špetka soli
- 1 hrnek mléka
- 1 balíček vanilkového cukru

## Návod:

Vejce rozkvedláme v mléce. Mouku smícháme s kypřícím práškem, solí, vanilkovým a krupicovým cukrem a citronovou kůrou. Mléko s vejci nalijeme do sypké směsi, přilijeme olej, rum a utřeme hladké těsto.

Těsto nalijeme do tukem vymazané a moukou vysypané formy. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme asi 40 - 50 minut. Dobu pečení si každý přizpůsobí podle pečení trouby. Upečeného beránka vyndáme z trouby a necháme formu vychladnout.

Teprve potom hrnečkového beránka vyklopíme a potřeme čokoládou nebo citronovou polevou či jen pocukrujeme. Na krk můžeme beránkovi uvázat mašli.



## Zpívánky – Ta naše písnička česká

Ty naše písničky, jsou jako perličky  
na šňůrce navlečené.

Tolik je krásy v nich a je to velký hřích,  
že jsou tak opuštěné.

Ta naše písnička česká, ta je tak hezká, tak hezká  
tak jako na louce kytička, vyrostla ta naše písnička.

Až se ta písnička ztratí, pak už nic nebudem mít.

Jestli nám zahyne, všechno s ní pomine,  
potom už nebudem žít.

Zpívejte lidičky ty naše písničky, písničky z Moravy z Čech.

Ta naše písnička, je sice prostičká, ale je nejhezčí z všech.

2x Ta naše písnička česká, ta je tak hezká,  
tak hezká tak jako na louce kytička, vyrostla ta naše písnička.

Až se ta písnička ztratí, pak už nic nebudem mít.

Jestli nám zahyne, všechno s ní pomine,  
potom už nebudem žít.



## Na závěr malá zkouška!

- 1. Jak se jmenuje výtvarná technika – malování horkým voskem?**
  - a) eunuchstika
  - b) enkaustika
  - c) eukanistika
- 2. Jak se jmenuje certifikát, který obdrželo naše pracoviště?**
  - a) Kumální banalizace
  - b) Bazální stimulace
  - c) Bazální konotace
- 3. Ve kterém hudebním filmu působila Eva Pilarová?**
  - a) Kdyby čert na koze jezdil
  - b) Kdyby byl Bavorov
  - c) Kdyby tisíc klarinetů
- 4. Která bylinka nepatří mezi ty, co podporují dobrou náladu?**
  - a) Vanilka
  - b) Hřebíček
  - c) Andělka lékařská
- 5. Kdo byl největším konkurentem stavebnice MERKUR?**
  - a) Madelait
  - b) Milano
  - c) Meccano
- 6. Kdy jsou datovány první zmínky o výrobě stavebnice MERKUR?**
  - a) 1915
  - b) 1920
  - c) 1925
- 7. Co jsme rozdávali obyvatelům Domova s pečovatelskou službou?**
  - a) oplatky
  - b) květiny
  - c) obálky

*Tak kdo dával pozor a odpověděl na vše správně?*

# Vzpomínáme

## Duben

† Zuzana Karasová 3. 4. 2018

## Květen

† Milena Borucká 3. 5. 2018

† Matzkeová Zdenka 30. 5. 2018

† Žůrek Otto 12. 5. 2019

† Břenková Marie 14. 5. 2019

## Červen

† Schaumannová Eva 14. 6. 2017

† Markuliak Štěpán 9. 6. 2017

† Jarošová Marie 10. 6. 2018

† Vičan Michal 28. 6. 2019





## Šéfredaktor

Bc. Vlasta Szotkowská, Bc. Denisa Baláčová

## Redakční tým

Bc. Soňa Petruřáková, Bc. Denisa Baláčová

[www.dsbilovec.cz](http://www.dsbilovec.cz)

„Jaký je den?“ zeptal se Pú  
„Je dnes,“ odpovdělo Prasátko.  
„Můj nejoblíbenější den,“ řekl Pú.

