

Náš domov



podzim 2012

PROČ JE MELOUN VELKÝM NUTRIČNÍM ZDROJEM



Kdo by si pomyslel, že v melounu je zabalená tak významná nutriční výživa? Obvyklá představa je, že meloun je jen voda a cukr, že je sice neškodný, ale nedostatečný pro výživu.

ŠPATNĚ!

Meloun má mnohem více výživové hodnoty než běžné kalorické potraviny!

Je těžké na trhu získat organický (a tudíž nejkvalitnější) meloun.

Ale dobrá zpráva je, že běžně komerčně pěstované melouny nepatří mezi 12 nejšpinavějších a nejvíce stříkaných druhů ovoce.

Místo toho patří mezi 15 nejvíce čistých ne-organických plodů.

CO MELOUN NABÍZÍ:

- má málo kalorií a přitom nasytí,
- je **vyňikající zdroj vit. C**, hlavního antioxidantu,
- je **vysokým zdrojem beta-karotenu** (ten s vitamínem C podporuje zrak a zabráňuje gluakomu, různým druhům rakoviny a srdečním onemocněním, snižuje příznaky artritidy a minimalizuje astmatické potíže),
- **překvapení! Obsahuje vitamin B**, zejména B1(thiamin) a B6(pyridoxin):

Thiamin = udržuje elektrolyty a nervový systém

Pyridoxin = nezbytný pro enzymatické funkce, které přeměňují potraviny na buněčnou energii



- maso, neboli buničina melounů obsahuje **lykopen** (tento antioxidant je veleben pro svou schopnost výrazně minimalizovat riziko rakoviny-opakovaně prokázal na lidech schopnost chránit před růstem rakoviny-a to hlavně u rakoviny **prostaty, prsu, karcinomu endometria, karcinomu plic a kolorektální rakoviny,**
- obsahuje minerály **draslík a hořčík:**

Draslík: důležitý pro kardiovaskulární zdraví, pro mozek a pomáhá eliminovat ledvinové kameny a zároveň eliminuje zadržování tekutin

Hořčík: je považován za hlavní minerál a je spojen s více než 300 buněčnými metabolickými funkcemi - a velmi často je v naší potravě nedostatečně zastoupen, což má za následek špatný zdravotní stav naší současné populace a příznaky jsou: podrážděnost, napětí, poruchy spánku a svalové křeče, infarkty a jiné závažné onemocnění.



Meloun neztrácí tak moc výživové hodnoty ani, když je nakrájený a uloží se do ledničky na rozdíl od většiny jiných produktů.

Ale je moudré ho před konzumací včas vytáhnout a nechat ohřát na pokojovou teplotu. To maximalizuje jeho výživovou hodnotu.

Velice zajímavé, co se dočteme o melounu.

Alena Vítvarová

Moje každodenní nálada

Většina lidí smutné vše vidí, já ne,
mě životem provází hudba a smích.

Někdo se souží a jiný touží, já ne,
mně nikdy nic neschází do dnů šťastných.

Každý den vítám s úsměvem a zpěvem
a každý večer je krásně v srdci mém.

Někdo se bojí o lásku svoji, já ne,
mně nemůže nikdo vzít hudbu a smích mimo nebe.

báseň dodala pí. Písařová Anna

Z oddělení L1

Největší radost nám v létě dělaly kytky na balkónech. Poctivě jsme se o ně starali, zalévali a hnojili. Výsledek stál za to. Asparágus, který nám v zimě opadal a už jsme ho chtěli vyhodit, venku na balkóně krásně obrazil a zezelenal.

Jinak doufáme, že bude ještě nějaké „babí léto“, abychom mohli co nejdéle chodit ven, protože se nikdo netěšíme na zimu, která je pro nás i klienty velmi dlouhá.

Kolektiv oddělení L1



Co vše jsme zažili!

Malý přehled kulturních akcí, které v našem Domově proběhly od června do září 2012.

Točte se pardálové!

Tak nám letní čas v domově pěkně začal ☺. V pátek dne 22.6.2012 k nám přijel pan Kubec se svojí pěveckou partnerkou a rozvířili tu během chvilky bujarou atmosféru, neboť jejich vystoupení se neslo v duchu zábavy staropražských hospůdek a kaváren. Každému se jistě v mysli promítlo spousty vzpomínek na dobu, kdy se chodilo na takzvané „odpolední čaje“ tančit nebo se jen zaposlouchat do tradičních českých písní. Představení bylo pojmenováno „Točte se pardálové“ podle stejnojmenné staročeské písně. Ve staropražské hantýrce se výrazem „pardál“ označoval atraktivní švihák, jenž poutal v kabaretních sálech pozornost všech žen. Pan Kubec dozajista některými kostýmy takového muže autenticky sehrál a mimo jiné doplnil své herecké i pěvecké vystoupení o vyprávění nejrůznějších příhod, které se mohly stát námětem k textům některých kabaretních písní. Hudební vystoupení pan Kubec doplnil i o skutečná fakta. Já si například pamatuji, že v tradiční hospodě U Zlatého tygra, která se nachází v centru Prahy, se poprvé točilo plzeňské pivo ☺.

Vystoupení pana Kubce s jeho kabaretní partnerkou opět přispělo k dobré náladě a bylo oceněno silným potleskem. Během vystoupení se ne jeden z našich klientů touto atmosférou nechal strhnout a podupával nohou či se jen pohupoval do rytmu. Proto si jistě oba tento potlesk po právu zasloužili a už teď se těšíme na jejich příští návštěvu.



Kouzelník Waldini

3.8.2012 k nám zavítal v rámci svého turné až z Břeclavi kouzelník Waldini. Jeho asi tříčtvrtěhodinové vystoupení sklídilo velké nadšení. Žádní králíci v klobouku se nekonali, ale jeho kouzelné triky se zdály opravdu nepochopitelné. Do svého kouzlení zapojoval i naše klienty a zaměstnankyně, kteří s ním výborně spolupracovali. Máme přislíbeno, že po obměně svých kouzelných variací k nám opět rád zavítá.



Střípky z rehabilitace

Čas prázdnin a dovolených přináší nám „zaměstnancům“ příjemné chvíle odpočinku, ale našim klientům určitá omezení, která vyplývají z provozu jednotlivých oddělení.

Proto jsme letos s nadšením uvítali zprávu, že k nám na rehabilitaci nastoupí studentka na praxi Zuzka Nunvářová.

Zuzka nám vypomohla 3 týdny a klienti si ji velmi oblíbili. Byla opravdu šikovná, samostatná, milá, vstřícná, empatická a rychle se adaptovala v novém prostředí. Uvítali jsme, že se pustila i do skupinového cvičení.

Když její praxe skončila, někteří se dotazovali, kde je ta „nová sestřička“. To je dostatečným důkazem, že byla oblíbená.

Děkujeme za pomoc a těšíme se na další mladší posily.

Relaxační centrum

SUDOKU

					3	9	1	2
8		9		1			4	
1				6	9	7		
	7		8	5				9
2		8				5		1
4				7	2		6	
		3	1	9				8
	5			2		6		4
9	8	2	5					

Naše příběhy

Setkáváme se na zahradě, v altánku, ve spojovací chodbě plné květin, nebo čekáme na lavicích na chodbě u kadeřnice. Všude slyšíme vyprávění. Naučili jsme se naslouchat jeden druhému. Někdo vypráví smutný příběh, jiný vtipný a úsměvný.

Příběh první

Paní učitelka Blažena Švadlenková, které je 95 let, se ráda účastní koncertů a hudebních akcí v kulturní místnosti. Jako mladá učitelka zpívala v Pěveckém sdružení Východočeských učitelů. Sbormistrem byl pan Dr. Josef Plavec, rodák z Heřmanova Městce, hudební skladatel a profesor na pražské konzervatoři. Z našeho města zpívala ve sdružení již zemřelá paní Emma Nováková, učitelka hudební výchovy, členka divadelního spolku Heřman a pěveckého souboru Vlastislav. Na všechny jsme si s paní Švadlenkovou rády zavzpomínaly. Bylo to už asi před 60 lety.

Příběh druhý

Kolem roku 1935 chodila po domech v Horním Jelení cikánka. Za jídlo, které dostala, chtěla dárkyním číst z ruky. I když dárkyně nechtěla, žebračka ji chytla za ruku a řekla: „Nepouštějte synáčka k vodě, utopí se Vám.“ Když synáček vyrostl, běhal k rybníčku a aby to maminka nevěděla, plaval a mokré plavky schovával. Jako dospělý se v moři nevydával daleko a s úsměvem říkal: „Co kdyby ta předpověď měla pravdu? Utopit by se mi nechtělo!“ Vzpomíná na vyprávění své tchýně J. Rouskové.

Příběh třetí

Hádání z ruky nebo z karet připomnělo paní Martě Jeníčkové její příhodu. Měla starší sestru, která byla totálně nasazená v Německu. Ještě měla sestru – dvojče a byly si prý tak podobné, že si je i rodiče často spletli. Rodina za války pomáhala partyzánům a těšila se na konec války. K velkému neštěstí došlo v roce 1944, kdy jeli autem k Hornímu Bradlu. Auto havarovalo a ze čtyř lidí v autě živá, ale těžce zraněná, zůstala právě jen paní Jeníčková. Díky chrudimskému primáři MUDr. Bartůnkovi se po několika operacích a po dvou letech v nemocnicích vrátila domů. Co bolestí, velké ztráty krve a nervového vypětí prožila. Ztratila své nejbližší. V mládí jí to také prý někdo předpověděl. Osud si krutě zahrál ...

Příběh čtvrtý

Všichni jsme rádi chodili na houby. Co jich rostlo – hříbků, křemeňáků, kozáků, lišek, václavek, ryzců – a jaká jídla jsme z nich vařili, nakládali a sušili houby na zimu. Paní Marta Bláhová vzpomíná s láskou na svého tatínka, se kterým chodila od dětství na houby. Jednou našli tolik hub – koše měli plné a nebylo je už kam dát. Tatínek zemřel paní Bláhové před její svatbou.

Příběh pátý

Nejveselejší příběh vyprávěla paní Elena Hovorková, které je 89 let. Pracovala celý život v Pardubicích na nádraží. Pochází z Kremnice, hovoří česky, slovensky, německy a ráda čte. Jednoho dne přijel do Pardubic nový mezinárodní rychlík a paní Elena si ho šla prohlédnout. Rychlík se ale rozjel a ona dojela až do Švédska, bez peněz, bez dokladů, bez povolení. Schoval ji prý průvodčí. Potom čekala na další rychlík zpět. Dočkala se a stejným způsobem dojela do Prahy. Tam jí zase pomohli čeští nádražáci a ona se šťastně vrátila do Pardubic. Paní Hovorkové jen září oči, když příběh vypráví. Ráda čte, je šťastná, že má jednolůžkový pokoj na L0 a hodně sestřičky kolem sebe, které ji vyvezou do zahrady.

J. Rousková

Lampertice

Rok se s rokem sešel a jako tradičně jsme na závěr léta vyrazili do našich oblíbených Lampertic. Ti klienti, kteří se Krkonošských gerontologických her v Lamperticích již účastnili, stále velmi rádi vzpomínají na příjemně strávené chvíle s nevšední vřelou atmosférou, a to i v případě, že třeba nezískali žádnou medaili, a nebo jim celý den propršel. Lampertice jsou kouzelné samy o sobě díky své krásné lesnaté a horské přírodě, která obklopuje okolí lampertického domova pro seniory, a také díky svému rodinnému prostředí. Je to malá vesnička nacházející se severněji v blízkosti polských hranic, a proto tam obvykle bývá již v tomto čase větší zima než u nás. Avšak zimu na těle a dalekou cestu, kterou pokaždé vážíme, vynahradí právě již zmiňovaná malebnost přírody a přívětivá domácí atmosféra. Navíc tento rok byl pro nás velmi úspěšný, takže výhody převážily nad nevýhodami dvojnásobně.

Na lampertické sportovní hry jsme se s paní Marvanovou Alenkou a paní Spálenskou Jaroslavou pečlivě připravovaly. Trénink jsme sice zahájily tři dny před rozhodujícím dnem, ale procvičovaly jsme každý den nejméně jednu celou hodinu. A vyplatilo se! Náš velký den, na který budeme dlouho vzpomínat, nastal 13.9.2012 ve čtvrtek. Vyjeli jsme velmi časně ráno, již v sedm hodin

a dorazili před devátou hodinou. Byli jsme všichni vřele uvítáni jako hosté z daleka, obdrželi jsme hned u vchodu potřebné instrukce a pak jsme se vydali ke společenské místnosti, kde na nás jako tradičně čekalo hojné pohoštění. Na uvítanou nám bylo nabídnuto cukroví, ovoce a teplý nápoj. Chvilí jsme zde poseděli a příjemně se naladili na velký souboj.



Po deváté hodině ředitel zdejšího domova zahájil sportovní hry slovy, že není důležité zvítězit, ale mnohem důležitější je se zase po roce setkat a sdílet společně zábavu, která ke sportu patří. Přátelský souboj jsme započali disciplínou hodů v šípkách, kde jsme se díky paní Spálenské Jaroslavě umístili na prvním místě. Pro mě to nebylo žádné překvapení, neboť při tréninku se paní Spálenské podařilo hodit během jednoho kola všech pět šipek do středu terče, ale pro ostatní účastníky to překvapení bylo, neboť nečekali takové vysoké skóre. Celkové skóre paní Spálenské bylo 113 bodů a vyhrála tak nad ostatními s velkým náskokem. Na druhém místě se taktéž umístila žena, ale téměř s polovičním bodovým ziskem.



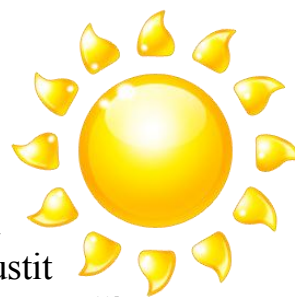
Potom jsme přešli k druhé disciplíně, kde byla úspěšnější paní Marvanová Alenka, ale bohužel na přední medailová místa to nestačilo. Ale rozhodně patřila mezi prvních 10 nejlepších hráčů z 28, což je také úctyhodný výkon. Po obědě, ke kterému se podával proslavený pálivý guláš, se přešlo k soutěži doprovodů. V této soutěži jsme nedosáhli kýženého úspěchu, zřejmě kvůli systému obědu ☺. Cílem této hry bylo přendat pomocí čínských hůlek 20 kostek cukru na vedlejší talířek, což po tak těžkém jídle bylo nad můj lidský výkon. Podařilo se mi je sice přendat, ale za mnohem delší čas, než se podařilo vítězi. Naštěstí soutěž ale nebyla o doprovodech, ale o našich klientech, proto jsme si závěr dne užili. Klasický český řízek, ogrilovaný párek s chlebem, který se rozdával ke konci sportovního dne v doprovodu s živou hudbou, by nám ale i tak pozvedl náladu ☺.



Bylo nám zde tedy opět moc dobře a už se těšíme na příští rok, až se budeme moci setkat s kolegy i klienty z Lampertic a jiných okolních domovů a poměřit své síly, kterých je, jak ukázaly nynější hry, ještě dost. Tak tedy sportu zdar pro tento i další rok a ještě jednou paní Spálenské a paní Marvanové srdečně gratulujeme!

Mařanová Iveta

Jeden ze slunných dnů



V takových dnech jsme většinou se seniory venku na lavičce nebo se domluvíme, kolik sestřiček by mohlo opustit oddělení a jedeme s klienty na vozíčku na sluníčko ven z naší zahrady. Jdeme celá skupina do parku, kde je opravdu krásné a příjemné prostředí. Také voda na pití a dobrá nálada nesmí chybět. Dáme si vozíky do kruhu a povídáme si. O zážitky a historky ze života není nouze. Rádi posloucháme, když ti starší vzpomínají.

sestřičky D3 a D4

Svoje narozeniny budou slavit:

paní Janečková Hedvika	3.10.1926
paní Rulíková Marie	6.10.1931
pan Valenta František	9.10.1940
paní Řezníčková Jarmila	12.10.1948
paní Radilová Růžena	13.10.1926
paní Diáková Mária	16.10.1923
paní Málková Věra	17.10.1935
paní Kozlová Antonie	20.10.1926
paní Hladíková Emilie	21.10.1918
paní Štěpánková Jarmila	21.10.1923
paní Ondrušková Jaromíra	22.10.1919
paní Michálková Blažena	23.10.1924
paní Picpauerová Marie	24.10.1921
paní Benešová Eliška	24.10.1929
paní Stýblová Marie	24.10.1925
paní Jindrová Marie	28.10.1920

paní Štulínová Drahomíra	4.11.1932
paní Moravová Marie	5.11.1933
paní Mariniová Vlasta	8.11.1934
paní Satkeová Stanislava	10.11.1935
paní Svobodová Miroslava	11.11.1925
paní Bláhová Marta	12.11.1949
pan Hrubý Jaromír	16.11.1929
paní Horáková Emilie	16.11.1937
paní Rešetárová Mária	18.11.1922

paní Vašková Květuše	21.11.1929
paní Mikanová Zdeňka	21.11.1934
paní Korbelová Vlasta	23.11.1927
paní Chlumská Marie	24.11.1948
paní Spálenská Jaroslava	25.11.1933
paní Mifková Helena	27.11.1925

paní Wimmerová Jiřina	1.12.1926
pan Orosz Václav	3.12.1935
paní Vyhnálková Marie	3.12.1956
paní Sobotková Milada	12.12.1912
pan Neugebauer Miroslav	12.12.1929
paní Duchečková Marie	12.12.1929
paní Pravdová Soňa	13.12.1929
paní Vladyková Růžena	16.12.1927
paní Klimešová Zdeňka	17.12.1923
paní Mencová Věra	20.12.1920
paní Kožená Marie	22.12.1921
pan Vobořil Bohumil	24.12.1929
pan Myška Ladislav	26.12.1919
paní Marvanová Alenka	27.12.1929
pan Kroutil Josef	28.12.1930

Přejeme všechno nejlepší!



Noví obyvatelé našeho domova:

paní Charvátová Růžena 26.6.2012

paní Dejdarová Marie 2.7.2012

paní Mašková Vlasta 16.7.2012

paní Mifková Helena 9.8.2012

paní Heimová Annemarie 13.8.2012

paní Mikanová Zdeňka 13.8.2012

paní Kašparová Helena 14.8.2012

paní Kozlová Antonie 21.8.2012

paní Sládková Jarmila 22.8.2012

paní Řezníčková Jarmila 23.8.2012

pan Halada Josef 11.9.2012

paní Pravdová Soňa 24.9.2012

Přejeme příjemný pobyt!

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

paní Janková Zdeňka 18.6.2012

paní Ceralová Emilie 20.6.2012

paní Hrubá Božena 3.7.2012

paní Teplá Božena 24.7.2012

paní Klemáková Vlasta 26.7.2012

paní Bartošíková Anežka 4.8.2012

paní Plíšková Zdeňka 5.8.2012

paní Málková Růžena 11.8.2012

paní Havlíčková Marie 14.8.2012

paní Entrichová Anna 16.8.2012

pan Hála Luboš 25.8.2012

paní Burešová Jaroslava 17.9.2012

Čest jejich památce!

