



DOMOV
PRO SENIORY VRBNO
VRBNO POD PRADĚDEM

DOMOVÁČEK

LETNÍ

2017



Kampak letíš, mráčku,
ve svém krásném modrém fráčku?
„Letím pršet na květiny,
na růže i kopretiny.“

Čímpak ale pršíš, mráčku,
ve svém krásném modrém fráčku?
„Kropím, prším, zalévám,
v každé kapse kapku mám.“

PRANOSTIKY

Mokrý duben a máj chladný - k sýpkám, senu přístup žádný.

Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne.

Teplé deště v dubnu, teplé dny v říjnu.

Nechť si duben sebelepší bývá, ovčákovi hůl přec jen se zasněžívá.

Když duben laškuje, bývá mnoho sena a obilí.

Dubnový sníh rodí trávu.

Dubnový sníh pole hnojí a déšť jim požehnání přináší.

Mokrý duben - hojnost ovoce.

Je-li v dubnu teplý déšť, hojné požehnání jest.

Duben hojný vodou - říjen vínem.

Jaký duben - takový říjen.

Hodně-li v dubnu vítr duje, stodola se naplňuje.

Co duben našetří, to květen spálí.

Jasný měsíc v dubnu škodí květu stromů

Bouřky v dubnu zvěstují dobré léto.

Po bouřce v dubnu připadají mrazíky.

Sníh v máji - hodně trávy.

Suchý březen, chladný máj - bude humno jako ráj..

Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.

Májová vlažička - naroste travička; májový deštiček - poroste chlebiček.

Májová voda vypije víno.

Je-li už máj zahradníkem, není stodol milovníkem.

Když máj vláhy nedá, červen se předá.

Chladný květen, červen vlašný - je pro sýpky, sudy blažený

Netřeba v červnu o déšť prositi, přijde, jak začne kositi.

Červen studený - sedlák krčí rameny.

Jestli červen mokrý bývá, obilí pak málo rodívá.

Pláče-li červen a neoschne žitko, v zajících, koroptvích budem mít řídko.

V červnu deštivo a chladno způsobí rok neúrodný snadno.

Často-li se v červnu hrom ozývá, kalné léto potom přicházívá.

Co v červnu nedá do klasu, červenec nažene v času.

Jak červen teplem září, takový bude i měsíc září.

Červen stálý - prosinec dokonalý.

Stáří není bohužel vždy krásné!

Senioři jsou lidé často osamocení, nemocní, zesláblí, bezradní, vystrašení, lítostiví, nedůvěřiví nebo naopak velmi důvěřiví, a proto mohou být a jsou lehce ovladatelní.

Násilí na seniorech páchané v rodině

Někteří staří lidé jsou bohužel vystaveni násilnému chování ze strany členů vlastní rodiny. Takové jednání začíná většinou mírnějšími projevy, jako je okřikování, ponižování, omezování a přikazování.

Nikdy netrpte sebemenší projevy omezování, útisku a násilí!

V žádném případě nepřipust'te, aby vám vaši rodinný příbuzní říkali: „To Ti stačí, to je pro tebe dobré, lepší už to nepotřebuješ, stejně nechodíš nikam mezi lidi.“

Bohužel takovéto chování se pomalu ale jistě může proměnit ve větší násilí, které pak již nebude ve vašich silách zastavit. Toto jednání je třeba zastavit v samém počátku i za cenu, že své blízké nebudete vídat. Mějte na paměti, pokud se vám zdá, danou situaci nezvládáte, hledejte rychle pomoc u odborníků. Například u lékaře, nebo na linkách důvěry, které fungují obvykle v nepřetržitém provozu.

Násilí páchané na seniorech mimo rodinu

Násilí páchané na seniorech někdy bohužel probíhá i mimo rodinu jako forma nedostatečné přiměřené aktivity vyskytující se tam, kde je očekávána s důvěrou, což způsobuje bezpráví, poškození, zranění, bolest či strach starších lidí. Jedná se o domovy důchodců, seniorské domy nebo penziony či lůžková zařízení se zdravotní péčí. Personál, který necitlivým přístupem zanedbává úmyslně či z nedbalosti péči o seniory, se tak dostává do roviny pachatele.

Formy násilí mimo rodinu:

- nedostatek poskytovaných pečovatelských služeb,
- neinformovanost o právech,
- nesrozumitelná nabídka práce,
- nepřiznání práva na kvalitu života a společenské kontakty.

Nebojte se mluvit o bezpráví, nebojte se svěřit a nechat si poradit, jak mu nepodlehnout. Nikdo – rodina, pečovatelé, lékaři, spolubydlíci, pracovníci,... nemají právo omezovat vaši svobodu a práva

V rámci spolupráce na projektu „MEZI NÁMI“ jsme se několikrát sešli s dětmi z MŠ Jesenická, která je našim dlouholetým partnerem. Společně se podílíme jak na aktivitách výtvarných, společenských či sportovních, ale letos nás mláďátka přišla podpořit i v projektu „Jedeme v tom společně“ a my jsme je na oplátku – rámci Dne dětí – navštívili ve školce.



Řecký den



Návštěva MŠ



Malujeme kraslice

Blahopřejeme
všem uživatelům,
kteří v období od dubna do června
2017 oslavili svá životní jubilea



Dolanská Hedvika, Doleželová Olga, Harbijová Helena
Husárová Kristina,
Janíková Radomíra, Janyška František, John Ivan,
Kopecká Klementína, Koutňáková Milada, Krčmářová
Marie, Kulíková Marie, Kuřítková Marie
Lukeš Jiří, Nikidis Dimitris, Plaček Eduard

Procházka Jaroslav, Sigmundová Jana, Tománek Josef,
Vršanský Josef

Představte si, že jsme měli 1x 65. narozeniny, 1x 68., 69., 70., 72., 77., 79., 82., 87., 93. a 1x 95. narozeniny, ale k tomu ještě 2x 78. narozeniny, 2x 83., 89. a 2x 90. narozeniny. Kdybychom spočítali, kolik let mají naši jubilanti dohromady, přišli bychom k neuvěřitelnému číslu 1537 let

Do našich řad jsme přivítali:

paní Sigmundovou Janu,

Lokajovou Ludmilu, Vrublovou Františku,

Krčmářovou Marii

Rozloučili jsme se:

s paní Palmovou Annou,

Benedikovičovou Ludmilou

a panem Hlaváčem Štěpánem



Rehabilitace.info
Magazín o zdraví

JAK PŘEŽÍT LÉTO BEZ ÚJMY

V posledních letech představuje pro seniory horké léto velký nápor na organismus. I letos nás čeká léto s extrémně vysokými teplotami, které mohou vyvolat závažné zdravotní problémy. **Důležité je osvojit si návyky, které hlavně seniorům umožní užít si léto naplno a přitom se nevystavit riziku.** Chce to jen trochu disciplíny, plánování a technické dovednosti. Nabízíme Vám **10 rad jak přežít léto bez újmy.**

„Je důležité, aby se senioři naučili negativním vlivům extrémních veder jak předcházet, tak je i efektivně řešit. Dlouhá léta práce na geriatrici jen potvrdila, že pokud senioři dodržují základní pravidla, horké léto dokáží přežít bez větších problémů a zároveň nemusí omezovat svůj aktivní život“ říká Edita Haluzová, zdravotní sestra. **Nabízíme 10 tipů, které léto pro seniory jistě zkvalitní.**

1. Dodržujte pitný režim

V létě je pro organismus nesmírně důležité zajistit dostatek tekutin. **Nejvhodnější je čistá voda, neslazené čaje a přírodní šťávy.** Nápoje by neměly být příliš vychlazené. Starší lidé zapomínají pít, ujistěte se proto, že vaši blízcí mají po ruce vždy láhev s nápojem. Na konzumaci alkoholu zapomeňte. **Náš tip:** bezpečný malý termoruksak, ve kterém bude vždy připravena láhev vody. Z domu odcházejte vždy s ním.

2. Vyberte si vhodné oblečení

Výběr oblečení je velmi důležitý, protože nesprávný materiál zabraňuje odpařování potu. Oděv by měl být lehký, jednovrstvý az přírodních materiálů. Nejvhodnější jsou světlé barvy. Boty by měly být pohodlné a otevřené, vyrobené z kvalitních materiálů. **Náš tip:** pořídte si slaměný klobouk. Ochrání Vás před přímým sluncem, je vzdušný a navíc je toto léto v módě.

3. Zůstaňte v kontaktu

Horka v kombinaci s dehydratací mohou způsobovat bolesti hlavy, dezorientaci, nevolnost, mdloby. **Je proto důležité, abyste byli vždy v kontaktu se svými blízkými.** V případě potřeby byste měli být připraveni přivolat si pomoc. Proto je nutné mít s sebou mobilní telefon s uloženými čísly, na které můžete v případě nouze zavolat.

Náš tip: Poříd'te si mobilní telefon vhodný pro seniory. Emporia TAKLpremium. S tímto telefonem odpadá nutnost zdlouhavého hledání v menu díky možnosti přístupu k jednotlivým funkcím pomocí postranních tlačítek. Mohutné klávesy a velký, dobře podsvícený displej také pomáhají rozeznávat písmena a číslice. Přístroj umožňuje hlasitěji vyzvánění než u běžných mobilních telefonů a nezpůsobuje problémy ani lidem s naslouchátkem. *Telefon se dodává s elegantním pouzdrům a v jeho výbavě nechybí ani další užitečné funkce jako budík a praktická baterka.*

4. Konzumujte zdravá jídla, které se snadno tráví

Těžká a mastná jídla se ve vedrech nedoporučuje konzumovat. Takové potraviny zatěžují žaludek a obírají vás o energii. Tělo by mělo přijímat potraviny, které se dají *snadno strávit*. Nejvhodnější jsou zeleninové saláty, polévky, ryby, či čerstvá zelenina. Z masa je nejvhodnější drůbež.

Náš tip: pokud se rozhodnete pro těstoviny či saláty a máte chuť na dresink, vyberte si ten, který je **bez majonézy** a připravte ho těsně před servírováním. Nejvhodnější je olivový olej nebo zálivky.

5. Dopřejte si odpolední siestu

Odpočinek je pro tělo velmi důležitý. Proto si po obědě dopřejte krátkou siestu. Organismus se zregeneruje a nabere novou energii. Zároveň se vyhnete nejsilnějšímu slunečnímu záření, které je právě v odpoledním čase.

Náš tip: Dopřejte si jen lehký oběd a *dostatečné množství tekutin*. Pokoj, ve které budete odpočívat, dobře vyvětrejte.

6. Nastavte si správnou teplotu v bytě

Ideální je pořídit si klimatizaci. I s ní je však důležité zacházet opatrně. **Teplota by měla být nastavena tak, aby rozdíl mezi venkovní a vnitřní teplotou byl cca 5 stupňů.** Pokud by byl váš byt příliš chladný, přechod do exteriéru by vám mohl způsobit teplotní šok. Přes den zatahujte žaluzie, zabráníte tak přímému pronikání slunečních paprsků.

Náš tip: Pokud klimatizaci nemáte, můžete využít *ventilátor*. Nasměrován by měl být tak, aby nedocházelo k přímému ochlazení povrchu těla.

7. Chraňte se krémem s UV faktorem

Používejte opalovací krém s vysokým UV faktorem. **Přípravky na opalování naneste přibližně 30 minut před opalováním,** aby se snížilo riziko spálení pokožky na minimum. Záření UVB způsobuje spálení pokožky, zatímco záření UVA proniká do kůže hlouběji a má vliv na stárnutí pokožky. *UV záření může způsobit vážné poškození DNA kožních buněk.* Mezi četností rakoviny kůže a rozsahem poškození DNA je přímá úměrnost. Riziko vzniku rakoviny kůže také závisí celkového počtu a závažnosti spálení

pokožky, které člověk utrpěl během života.

Náš tip: nezapomínejte si dostatečně namazat uši, okolí očí a nos, protože tyto oblasti jsou vystaveny slunci nejvíce. Často lidé zapomínají také na krk, čelo a nárty, dále na místa v těsné blízkosti oděvu, například pod ramínky plavek. **Nejcitlivější jsou rty, protože mají nejnižší schopnost vytvářet si vlastní ochranu.** Používejte proto krém nebo lesk na rty s velmi vysokým ochranným faktorem.

8. Neztrácejte celý den na přímém slunci

Na přímém slunci se zvyšuje riziko přehřátí organismu, jakož i kolaps. Pokud plánujete strávit den venku, ujistěte se, že budete mít s sebou sluneční brýle a pokrývku hlavy. Pomoci vám může i vhodné oblečení, které je vzdušné a zakryje většinu těla. **Střídejte pobyt na přímém slunci s pobytem ve stínu.** Pokud se vám začne točit hlava, sedněte si do stínu a doplňte tekutiny. Na zadní část krku si přikládejte kapesník namočený v chladné vodě.

Náš tip: Všechny důležité aktivity si naplánujte do 11-té hodiny. Tehdy je teplota nejnižší a tělo ještě není unavené. Splnit vaše povinnosti bude rychlejší a méně namáhavé.

9. Vyzkoušejte vlažnou sprchu

Pokud vám je příliš teplo a necítíte se dobře, vyzkoušejte vlažnou sprchu. **Začínajte s teplejší vodou a postupně přecházejte ke vlažné.** Stejně tak začínajte od chodidel a postupujte směrem nahoru. Vlažná sprcha vás příjemně osvěží a zbaví vás potu.

Náš tip: nikdy si nedávejte ledovou sprchu. Způsobilo by vám to teplotní šok. Odborníci rovněž varují i pro skokem do studené vody. Pokud jste u vody, vcházejte do ní postupně a ochlazujte se.

10. Nalad'te se na léto

Obklopte se letními věcmi – fotky z dovolené, či obrázky oblíbených destinací. Hodně větrejte, abyste měli v bytě čerstvý vzduch. Ráno si dopřejte nenáročné cviky, abyste se probudili a nastartovaly své tělo. **Obklopte se květinami a příjemnými barvami.**

Náš tip: dopřejte si osvěžující nápoj z čerstvého ovoce a ranní procházku na čerstvém vzduchu.

Jeli jsme v tom společně

Naší nejrozsáhlejší a největší akcí na jaře byl bezesporu druhý ročník projektu „Jedeme v tom společně“, kdy jsme se – 1. března – vydali na rotopedech z naší nejvyšší hory – Pradědu do vzdálené Paříže. Trasa, měřící 2000 km, procházela šesti státy – Českem, Rakouskem, Německem, Lucemburskem, Belgií a Francií. Na naší fiktivní cestě jsme nebyli sami, ale šlapali jsme společně s dalšími 53 domovy pro seniory – nejen z Čech, Moravy a Slezska, ale také ze Slovenska, takže jsme se stali projektem mezinárodním. Každý den jsme se vzájemně propojovali přes Skype, sdělovali si své zážitky, posílali si zdravice, laškovali. V každém týdnu byl zařazen jeden barevný den, kdy jsme oblečení do stejných barev – např. červená, zelená, oranžová... předváděli různé módní kreace a styly. Každý týden probíhalo také tzv. gastro-okénko, kdy si účastníci vařili, pekli a smažili charakteristické jídlo pro ten daný region, ve kterém jsme se právě nacházeli. První týden to vyhrála Olomouc - každý si zřejmě notoval píseň „Pojď se mnó do Holomóca na tvarůžkééé...“, takže se objevily – smetanové tvarůžky, vepřové závity s tvarůžky, tvarůžky v česnekovém obalu, mandlové tvarůžky, tvarůžkové bramboráčky.... Když jsme projeli Vídní hodovalo se na pravém vídeňském řízku, vídeňských knedlicích, Sacherově dortu, jablečném štrúdlu a samozřejmě na vídeňské kávě... Vzájemné sympatie postupně přerostly v kamarádství a přátelství - dokonce tak silné, že nás v červenci navštíví zástupci domova pro seniory Katka – ze Slovenska. Touto akcí se nám podařilo rozpohybovat stovky seniorů, kteří se na rotopedy vrací i po skončení závodu. A tak je vlastně úplně jedno, kdo vyhrál oficiálně, protože opravdově jsme vyhráli všichni...

















Předání dárků od Nadačního fondu Ivany Zemanové, 26. 06. 2017



Dne 26. 06. 2017 jsme předali deseti nejlepším závodníkům v projektu "Jedeme v tom společně 2" dárky od Nadačního fondu Ivany Zemanové.

V letošním ročníku soutěže proti sobě stálo celkem 53 zařízení na pomyslné trase z Pradědu do Paříže. Manželka prezidenta republiky byla patronem celého ročníku, kdy každému

zúčastněnému domovu z České republiky poslala jako poděkování poukazy do lékárn. Jednalo se o zboží v hodnotě 5000,- Kč na jedno zařízení. Závodníkům udělaly dárky velkou radost.

Kočky k adopci



Již několik let žijí na našem dvoře dvě kočky – Kuchtinka a Ďurinka – matka s dcerou. Obě se těší nemalému zájmu – především dámského osazenstva domova. V rámci udržitelné felinoterapie se obě daly vykastrovat a tak nehrozí, že jejich potomkům budeme muset vybudovat záchytný tábor. Oběma stranám tento

počet kočičího osazenstva vyhovuje - každý den čerstvou vodičku, granule, sem tam něco od oběda nebo od večere. Ony zase, na oplátku, nedovolí jiným kočičím jedincům se na dvoře pohybovat a svou dostatečnost a vděčnost dokazují přinášáním myší, hrabošů a jiných hlodavců...

Jenže nejen dvůr a zahradu má náš milý domov. Upravenou předzahrádku před domovem – u hlavního vchodu – si oblíbila jiná kočička, a aniž by požádala o azyl, nastěhovala se do sklepních prostor. Původně jsme se domnívali, že je to jen nějaká sousedka, která přišla prozkoumat možnost lovu. Ale, bohužel, jen do chvíle, než minulý týden vytahala na světlo boží svá čtyři koťata....



Pravdou je, že jsou nádherná. Tři jsou bílá s příčně pruhovanými ocásky, jedno je nádherně mourovaté. Je úchvatné, jak se o ně kočka stará. Hraje si s nimi, sjednává si pořádek, když se příliš rozparádí, nechává je prozkoumávat okolí. Ale stále ve střehu, aby si mláďátka neublížila. Lepší než všechny programy televize...

Ovšem v rozpočtu domova se s nimi nepočítá - a tak hledáme hodné milovníky kočiček, kteří by měli zájem o kočičí miminko, které si vychovají k obrazu svému. S vámi si budou hrát, vám budou příst na klíně... a pokud bydlíte v domečku, vám budou nosit ukázat úlovky... K odběru ihned.

ŘECKÝ DEN - Ελληνική μέρα

16. června jsme uspořádali ŘECKÝ DEN se vším všudy. Naši uživatelé, ale nejen ti, se již dopředu učili řecké tance:

- **Syrtos - sirto** - Patří k nejrozšířenějším tancům v celém Řecku. Je to původem tanec ostrovní, který se vyskytuje v řadě variant.
- **Chassapikos, sirtaki (stejně pojmenování tance se stejným rytmem)** - Nejslavnější řecký tanec, který znají lidé snad na celém světě, vlastně v řecké taneční tradici vůbec neexistuje. Vychází z tance chassapiko a byl v r. 1964 vytvořen pro film „Řek Zorba“ na hudbu Mikise Theodorakise. (I když podle jiné teorie jde o prastarý lidový tanec, který má mnoho variant, ale proslavil ho právě až tento film.) Ať už je ale původ tance jakýkoliv, díky krásným melodiím, které ho doprovázejí, získal nesmírnou oblibu a dnes se tančí v různých variantách nejen po celém Řecku, ale i ve světě. I naše česká podoba tohoto tance má několik verzí.
- **Chassaposervikos** - Nejjednodušší tanec se složitým názvem, s kterým je možné se setkat v různě se lišících podobách na území celého Řecka. Říká se mu také rychlé chassapiko, což byl původně tanec řezníků z oblasti Malé Asie. Když byli po řecko-turecké válce v letech 1919-22 Řekové odsunuti z oblasti Smyrny (dnes turecký Izmir), rozšířil se tento tanec v různých variantách po celé zemi.

Ladnost a dokonalost těchto tanců nám předvedl taneční soubor Antigoni – pod vedením paní Irini Gregoriadu z Krnova, i když „naši účastníci zájezdu“ se také

neměli za co stydět. Za zvuků buzuki a zvyšujícího se tempa jim nohy kmitaly jak vteřinové ručičky, plíce pracovaly na plné obrátky a po celém těle se rozlévala radost a štěstí ze zvládnutých krokových variací. Za tento zážitek patří naše poděkování paní Marice Frankeové, za její ochotu a trpělivost nás do tajů řeckých tanců uvést.

Také raut, připravený ze samých řeckých specialit našimi kuchařinkami pod vedením paní Marie Jarošové, naplnil všem chuťové pohárky po okraj.

K tanci i poslechu nám hrála řecká skupina pana Vangelise Joanidise z Jeseníku tak, že když člověk přivřel oči, takřka slyšel zpěv cikád i šumění mořských vln a cítil laskající paprsky řeckého slunce...



Karel IV. by se nedivil...

**Dějiny nikde nezačínají a nikde nekončí.
I zítřejší budoucnost bude pozítří minulostí.
Když sfoukneme z učebnic dějepisu prach dat, jmen a mýtů,
najdeme v nich pouze muže a ženy ovládané láskou a nevěrou, vášní i
neřestí, přátelstvím i nenávistí a hrdinstvím i zbabělostí.
Prostě tím vším, co provází naše životy i dnes. Protože nic na světě se
nemění, jen kostýmy a kulisy...**

Hodně času jsme věnovali povídání o Karlu IV.. A jen jsme žasli, jak se nám na šroubovici času historie vrací , ...snad jen o level výš... A tak dovolte jen dvě perličky z období vlády otce vlasti naší milené.

... podívejme se například na takové kurfiřty – 7 mužů ve funkci kurfiřtů má právo volit římského krále a vládce Svaté říše římské. Něco jako euro komisaři – také bez národní nominace, ale s o to větším bohatstvím a mocí. Tři církevní knížata - arcibiskup mohučský, trevírský a kolínský a čtyři knížata světská – falckrabě rýnský, markrabě braniborský, vévoda saský a český král. Všichni pánové zastávají také nejvyšší říšské úřady – s půvabnými názvy – arcikancleř, arcikomorník, arcistolovník a arcíčíšník – titul českého krále.

...Karel IV. byl nepochybně hluboce věřící člověk a bylo to dáno i jeho osobnostním založením, protože už od dětství inklinoval k humanitním oborům - k filozofii, teologii, historii a často se zapomíná, že měl velmi rozsáhlé právnické znalosti a z dnešního pohledu také znalosti politologické a sociologické – to byla zóna, ve které se cítil bezpečný a chtěl ji také stále rozvíjet. A protože tuto oblast prostupovala víra, která byla latentně přítomna ve veškerém počinání středověkého člověka, tak i Karel víře a náboženskému cítění přikládal mnohem větší význam, než ostatní panovníci. On sám považoval křesťanskou víru za naprosto zásadní pro život společnosti. Víme to i z jeho návrhu České ústavy – Majestas Carolina, která začíná zdůrazněním té správné věrouky. To znamená, že křesťanství je státní náboženství a každý obyvatel českého státu musí být křesťan. V případě, že by byl pohan nebo jinověrec, je to vlastně záležitost na úrovni hrdelního zločinu a mohl být ztrestán smrtí. Je zajímavé, že pak následují odstavce, které se netýkají židů – jak by se dalo předpokládat, ale muslimů. S tím, že muslimové, když přijdou na české území, tak tady mohou žít a pobývat jako hosté, ale nesmí v žádném případě provádět nějakou náboženskou agitaci nebo veřejně vyznávat svou víru – to je čistě jejich privátní záležitost. S jejich nějakým dlouhodobějším pobytem se nepočítá. Pokud by nějakou agitaci prováděli, byl by to důvod k rázným persekucím...

... a kterýže rok se to píše...?

A pro trochu oddechu – pár hádanek, které zřejmě neznáte...

Víte, co to je?

- Přes den to štěká, v noci to spí v krabici...
- tchýnina protéza

Víte, co je největší hazard?

- Zapít prášky na spaní šaraticí

Víte, jak pomocí vody získáte doma světlo?

- Umyjete okna

Víte, který čtyřnohý přítel je člověku nejmilejší?

- Postel

Víte, co je to? Nejí to, nepije to a přece to roste?

- Ceny

Víte, jaký je rozdíl mezi ruským optimistou, pesimistou a realistou?

- Optimista se učí anglicky, pesimista se učí čínsky a realista sedí doma a čistí kalašnikova ...

Víte, proč nemáme zadržovat větry?

- Protože pak vyběhnou přes páteř do mozku a odtud pak přicházejí ty nápady na hovno...

Víte, co to je? Píchá to a dá se to vykourit?

- Včely

Víte, jak se jmenuje japonský konstruktér karavanu?

- Nacochatu

Víte, jak se řekne japonsky pedofil?

- Šukahošiki

Můžete se milovat na náměstí?

- Můžete, ale musíte počítat s tím, že vám do toho budou kolemjdoucí kecat ...

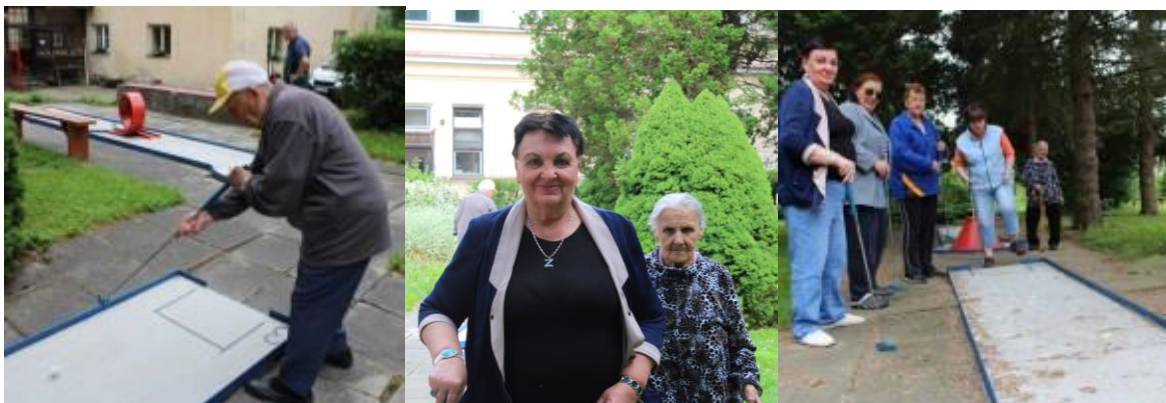
KRÁSNÝ DEN

Minigolf, 29. 06. 2017



Naše sportovní buňky začaly opět nabírat na síle, a tak jsme přemýšleli, kam si vyrazit za sportovním dobrodružstvím. Počasí nám přálo, takže jsme se rozhodli pro pobyt v přírodě a domluvili jsme turnaj v minigolfu. Vstup zdarma nám zajistila firma pana Davida Valacha a alespoň touto formou jí, za sponzorský

„padarok“, děkujeme. Poprvé s námi byl na golfu pan Krpata – na vozíčku. Ač značně handicapován, oproti jiným našim sportovním nadšencům, kteří si už 18 jamek okusili, koulel! Za odpaly, které předváděl, by se nemusel stydět ani Woods Tiger. Dráha s názvem "lotos", na které nachytáváme pokusy jak rovníková Guinea gólů v ledním hokeji od chlapců javorového listu, pan Krpata na poprvé. Všechny nás překvapil již na první dráze, kdy (držel hůl poprvé v ruce) trefil jamku na podruhé. Přesto, že se ostatní snažili seč mohli, pan Krpata turnaj právem vyhrál. Nejen pocit z dobrých sportovních výkonů, ale také velmi příjemné prostředí a dobré občerstvení nám umocnilo pohodu a radost z příjemně stráveného dne.



Tvoříme dobroty z černého bezu, 21. 06. 2017



Už naše prababičky říkávaly: „ **Před heřmánkem smekni, před bezem si klekni.**“

Bez černý je jednou z našich nejznámějších a nejoblíbenějších léčivek. Dříve se věřilo, že bezový keř je místem, které osidlují dobří duchové a víly. Proto ho lidé vítali v blízkosti svých domovů i chlévů.

Dnes se léčivý bez černý nahrazuje „oblíbenými“ tujími a dalšími dřevinami, které nejen, že se na venkov příliš nehodí, ale ani omylem nenahradí už jen tu omamnou, uklidňující a všeobjímající vůni bezu.

Ale zpátky k bezu a jeho léčivým účinkům. Z bezu je možné využít celou rostlinu. Nejvíce používanou částí je **květ**, který právě rozkvétá. Účinky květů jsou všeobecně známé a popsány v mnoha knihách o bylinkách. Používá se při nachlazení, virózách, chorobách dýchacích cest, trávicího ústrojí, atd. Dají se z něj připravit pleťové vody na omývání, masti, sirupy, ocet. Další částí, kterou můžeme využít, je **list**. Z listů je možné udělat tinkturu tak, že list naložíme do pálenky a necháme asi měsíc stát za oknem. Poté přecedíme a uchováme v temnu. Tinkturu z listů, stejně tak jako čerstvé listy je možné použít jako obklady na klouby a jejich případné potíže. Další možností využití je při otocích nohou, které může být způsobeno zadržováním vody v organismu. **Plod** je oblíbený a jeho využití známé. Například jako bezinkový likér, víno, povidla, šťáva, mošt, marmeláda, kompot nebo jako sušený.

My jsme květ obalili v palačinkovém těstíčku, usmažili na sladko – posypané moučkovým a skořicovým cukrem, ale také na slano – přidáním nastrouhaného sýra do těstíčka. Obé bylo prudce jedlé. Teď už se jen těšíme na sirup a med.