

Měsíčník informací ze života našeho domova.

Kukátko

srpen 2022



Motto: *„Skuteční přátelé jsou jako zrcadlo a stín. Zrcadlo ti nikdy nelže a stín tě nikdy neopustí.“*

Poznej kouzlo sov



Tak jako fungují terapie pomocí psů (canisterapie), terapie pomocí koček (felinoterapie) nebo terapie pomocí koní (hipoterapie), existuje i terapie pomocí dravců a sov (falconyterapie). Je to jedna z terapií, kde se využívá pozitivního působení dravce nebo sovy na zdraví člověka. Cílem této terapie je zmírnit následky onemocnění, kterým člověk trpí.

V čem konkrétně může třeba sova pomoci?

Pozitivně působí na zdraví člověka a předává energii. Sova u postele ležících klientů starší lidi povytáhne z letargie. Falconyterapie pomáhá v rozvoji jemné a hrubé motoriky. Prostřednictvím falconyterapie dochází také k rozvoji sociálního citění a celkovému zlepšení stavu člověka.



Jedno úterní dopoledne nás navštívila slečna Tori se sovičkou Rozárkou a jejím kamarádem Arielem – Výřecci bělolící. Jsou to

exotické sovy původem z Afriky. U nás volně v přírodě nežijí a můžete je vidět pouze v některých zoologických zahradách anebo u chovatelů. Je to menší sova s mírnou přátelskou povahou, měří 24 cm, rozpětí křídel má 50 cm a hmotnost cca 270 g. Slečna Tori uživatelům vyprávěla, co všechno obnáší chov těchto soviček – čím se živí, věk dožití, podmínky chovu atd. Uživatelé si sovičky také hladili a z jejich tváří bylo znát, že je to pro všechny velmi nevšední zážitek.

Návštěva sovích kamarádů zpříjemnila všem přítomným jedno všední úterní dopoledne.

Děkujeme Rozárko a Arieli.



Zdroj: <https://poznej-kouzlo-sov.estranky.cz/>

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

„VÍTE, ŽE...?“

Pozor, slunce! Schovejte se! Tento trend posledních let je nesmyslný

Neopalovat se, nechodit v poledne v létě ven, používat krémy s vysokými ochrannými faktory. To v poslední době slyšíme ze všech stran. Jako by se sluneční paprsky najednou staly nebezpečným nepřítelem. Jenže ony jsou ke zdravému životu důležité.

Se vztahem ke slunci je to stejné jako se vztahem k alkoholu, k jídlu, ke sportu. Platí heslo všeho s mírou. Jenže v posledních letech jsme svědky módního trendu, který hlásá, že slunce je nebezpečné a méně se mluví o jeho pozitivních účincích na zdraví. Částečně za tím stojí výrobci všemožných krémů, kteří potřebují vytvořit dojem, že pokud na sebe každý nenanese vrstvu přípravku s vysokým ochranným faktorem pokaždé, když vyjde z domu, zemře. Částečně jde o správnou reakci na skutečnost, že přibývá případů, kdy lidé přišli k rakovině kůže právě proto, že se slunili naprosto neuváženě.

Starší generace se současnému strachu ze slunce spíše diví. Lidé, kteří jsou nyní ve vyšším věku, často vzpomínají, že v době jejich mládí byla opálená pokožka symbolem zdraví. A hlavně toho, že člověk měl štěstí či konexe a proto se dostal k moři.

„Když jsme byli s manželem a kamarádky poprvé v Bulharsku, málem jsme se tam uškvařili, jak nám záleželo na tom, abychom přijeli hnědí. Jinými slovy, aby všichni v našem malém městě věděli, že jsme byli u moře. Když se nyní dívám na ty fotky z roku 1972, směju se. Vypadám jak černoška, mám sluncem vybledlý drdol příšerně žluté barvy a stejně žluté minišaty,“ vypráví osmdesátiletá Hana.

Její vnučka se naopak slunci vyhýbá. Preferuje světlou pleť a svého dvouletého synka nevystavuje slunci vůbec. „Já si myslím, že by dítěti neuškodilo, kdyby ho trošku na chvíli olízly sluneční paprsky, ale ona ho pořád schovává,“ říká Hana.

V poslední době se však začíná mluvit o tom, že současný strach ze slunce je poněkud přehnaný. Ve Švédsku, kde si slunce moc neužijí, nedávno proběhla studie, snažící se zjistit, nakolik jeho nedostatek či dostatek ovlivňuje psychiku. „Studie zahrnovala ženy ve věku od dvaceti pěti do čtyřiceti šesti let a její výsledky jsou jednoznačné: úplné vyhýbání se slunci není dobré,“ uvedl Giampiero Girolomoni, prezident Italské společnosti pro dermatologii, který zkoumal vliv slunce na lidskou psychiku v různých zemích. „Ženy, které si s rozumem a mírou užívají slunečních paprsků, jsou šťastnější a zdravější,“ tvrdí.

Ze studie vyplynulo, že lidé, kteří se před sluncem úplně neschovávají, ale normálně se ve slunečním svitu pohybují a občas paprskům nastaví tělo, snižují riziko kardiovaskulárních onemocnění a žijí déle. „Kůže vystavena slunko produkuje větší množství vitamínu

D, který je důležitý pro imunitní systém a nervovou soustavu. Ze slunce se dá získat pouze v létě,“ uvádí šéf Italské společnosti pro dermatologii.

Často v poslední době slyšíme, že slunění způsobuje vrásky, a tudíž je žádoucí se mu zcela vyhnout. Otázkou je, co však komu připadá přitažlivější. Zda nezdravě vyhlížející žena s bílou pletí s menším množstvím vrásek nebo sportovně působící snědá žena s vráskami a obličejem lehce ošlehaným větrem, sluncem, zkrátka pobytem v přírodě. Je to jen otázka vkusu, osobních preferencí. Každý se musí rozhodnout, co mu vyhovuje, ale není třeba podléhat trendům, kdy nějaké desetiletí je žádoucí přijíždět od moře co nejvíce černá a další desetiletí je naopak v módě vracet se bílá za cenu toho, že tam dotyčná tráví týden pod slunečníkem.

Faktem je, že přílišná expozice UVA a UVB záření ze slunce pokožce škodí. A nebezpečné je to, že UVA paprsky pronikají i skrz mraky, sklo, odrážejí se od vody, písku, sněhu. Navíc pronikají do hlubších vrstev kůže.

Takže obavy z toho, že nám uškodí, jsou na místě, jen není nutno podléhat panice. „Působení ultrafialového záření rozdělujeme na okamžité a pozdní. Opálení kůže s tvorbou pigmentu, její začervenání, spálení a tvorbu vitamínu D zařazujeme mezi okamžité. K pozdním a tedy nežádoucím změnám na kůži patří její předčasné stárnutí. To se projevuje tvorbou vrásek, pigmentových skvrn, rozšířením cévek, zažloutnutím, ztrátou pevnosti. A druhý nežádoucí vliv je

fotokarcinogeneza, stav vedoucí ke vzniku kožních nádorů,“ vysvětluje dermatoložka Iveta Hasová.

Právě proto je dobré využívat krémy a spreje s filtry, které dokážou pronikání UV záření částečně zmírnit. To je něco, co starší generace v době svého mládí k dispozici neměly. Nyní tyto vymoženosti jsou, ale málokdo umí s těmito prostředky správně zacházet. Někdo si myslí, že když se jednou natře, může být na slunci celý den, někdo naopak panikaří a plácá na sebe vrstvu krému, i když jen vystrčí nos z okna. „Pokud chceme být opravdu chráněni, účinek ochranného filtru je potřeba obnovovat každé dvě až tři hodiny aplikací dalšího krému. Nová vrstva je potřeba vždy po vyjití z vody, ale i v případě, kdy na slunci sportujeme,“ říká Katarína Demetriou z kosmeticko-farmaceutické společnosti Pharma MKL.

Kdo si dokáže najít ochranné přípravky, které mu vyhovují, umí s nimi zacházet a nespojuje si slunce se strachem z každé nové vrásky, má vyhráno. Zpravidla mu pak pobyt na slunci přináší dobrou náladu, aniž by ohrožoval své zdraví. A o to by mělo jít, ať už se jedná o malé dítě nebo o člověka v pokročilém věku.

Zpracovala: Andrea Bartošová, sociální pracovnice

Zdroj: i60.cz

CHVILKA POEZIE KNÍŽETE JAROSLAVA

CO SE V MLÁDÍ NAUČÍŠ, VE STÁŘÍ JAK NAJDEŠ.

Drahý příteli, dnes měl jsem špatný den.
Na procházce říkal jsem si, co jsem vlastně chtěl,
na co jsem to zapomněl.
Pak na chodbě domu jsem to pochopil,
hned poté co otevřel jsem vchod.
Pozdě vzpomněl jsem si, chtělo se mi na záchod.

Když malý já byl, plenky nosil jsem.
Teď na stáří je musím nosit zas.
Kdys býval jsem mladý, zdravý jako křen.
Dnes zpívám si „To všechno odnes čas.“

A co ty příteli, nosíš plenky nebo né.
Těž nosím je, mám ty kakamitě odolné,
s těmi příteli nejdále tak dojdeš.
Pravdu díš, co se v mládí naučíš,
ve stáří jak najdeš.

kníže Jaroslav

Bejvávalo ...

... zajímavá historie aneb svět před 100 lety

Co je Bejvávalo?

Zajímá Vás, jaký byl skutečný svět před sto lety?

Naše 'Hledání ztraceného času' nabízí jedinečný pohled

na tehdejší život a nejnovější vynálezy prostřednictvím

dobových článků z archivních časopisů a knih.

Všechny články včetně ilustrací uvádíme v původní podobě

a psané dobovou češtinou.

Vrána nebo čáp aneb legendy z celého světa o tom, jak děti přicházejí na svět

Zajímá vás, jak si lidé kdysi vysvětlovali narození dítěte? Co přesně měl s příchodem dítěte na svět společného třeba rybník, zelí nebo stromy? Zajímavý přehled známých i zapomenutých lidových legend z celého světa o původu dětí vám přináší text z roku 1915.



Porodnice

Odkud pocházejí děti?

Veliké tajemství přírody, narození člověka, od nepamětných časů zabavovalo národy všechny. Dotazy dětí po jich původu od rodičů pravidlem zodpovídají se lidovým podáním běžným a tak děje se od pokolení k pokolení.

U nás nejběžnější podání jest, že děti přinášejí vrány neb čápi, na Příbramsku též lišky. Přináší prý je v rána komínem, proto pokřikují děti na vránu: »Polet', vráno, k nám, budem kolíbat! « Jindy na ni volají:

Vrána letí,
nemá děti.
Kde je mají?
»V černém lese.«

Co jim vaří:
»Z jahod kaši.«
Čím ji mastí?
»Kolomastí.«

Jako u nás i v krajích německých obecný jest výklad, že čápi přinášejí děti; proto i v nich děti, poskakující z jedné nohy na druhou, pokřikují na ně, když je vidí letěti, aby jim přinesli buď bratříčka buď sestřičku.

Když pak matka, jsouc šestinedělkou, leží na posteli, pomocnice ku porodu vysvětluje dětem úkaz ten, že čáp, který malé děcko do domu přinesl, štípl matku do nohy a proto že musí ležeti.

Když u Srbů lužických čáp na střeše se usídlí, má se za to, že v domě tom v témž roce dítě se narodí.

Ale též odjinud, totiž ze studní, rybníků, bařin neb moře dle podání lidového děti pocházejí. V Čechách v okolí Peček a Jilemnice rozšířena jest báj, že děti vylovují se sítěmi z rybníků neb z řeky; na východní Moravě hlásá se, že babka děti ulovila ve vodě, ve studánce, na potoce nebo v rybníku.

Podobně v krajích německých, ku př. ve východním Frísku prohlašují, že děti pocházejí dílem z moře, dílem z bařin rašelinových, v Oldenbursku, že děti vylovují se dílem ze studní, dílem z rybníkův, v krajích pak při řece Vezeře položených, že děti mají původ ze sudův, jež slouží v řece k označení splavné vody, a sice hoši z černých a červených, děvčata z bílých.

Pravidlem studně určité jsou dle podání lidového vlastním nálezištěm dětí. Na šlesvickém Amrumu nalézají prý se dvě dětské studně, v nichž zvláštní »opatrovnice«, opatřena dlouhou kosou, nenarozené děti hlídá; přijde-li některá žena si pro dítě, dozná od opatrovnice poranění na noze, a proto jest potom upoutána na lože.

Dle jiného podání pocházejí děti z polí a lučin: tak ku př. vypravuje se v Čechách, že děti jako žáby po louce skáčí, v Horních Rakousích z lučiny Ilmské, kde pasoucí se krávy bučením svým na ně upozorňují, až lidé přijdou a domů si je odnesou.

Ve Švábsku dle podání lidu porodní babka přináší novorozeňátko z dutých stromů, zvláště když otec novorozeňátka kouří z dýmky z vrboví vyřezané. V Hessku (v okolí Niersteinu) přinášejí prý děti z veliké lípy, pod níž slyšeti jest, jak vyvěrá hučivě pramen.

Ve Francii praví se, že děti, než se narodí, nalézají se pod lupeny zelí v záhonech pěstěného, v Anglii pak v záhonech petrželi. Ve Švýcarsku rozšířena jest víra, že kamení bouřemi s hor sválené jest dětským džberem. Hřímá-li, potěšují manžely, již právě byli děcko ztratili úmrtím, že porodní babička může jim opatřiti jiné, ježto

balvany se skal se dolů řítí. Balvany tyto lid venkovský zove »kameny malých dětí (Titisteine)«.

I u národů mimoevropských podobné báje jsou rozšířeny, jak dosvědčují zprávy missionářův, tak na př. u negerského kmene Basutů jest obecnou věrou, že děti přicházejí z bařin. Když totiž missionáři zavedli s nimi hovor o původu člověka, Basutové jali se vypravovati o veliké bařině, rákosím porostlé, z níž prý první člověk vzal svůj počátek.

V Číně u Mjaoců, prabydlitelův provincie Kantonské, vypráví se, že děti docházejí ze zahrady »předků květinových«. Z té příčiny zachoval se u nich mrav přináseti oběti předkům těmto, který obřad zove se »kau-fa«. Při něm vezme se koš, do něhož položí se bílý papír: k papíru tomu pak kněz se modlí. Papír představuje totiž »předky květinové«, u kterých prý duše malých dětí dlejí.

Když kněz obětuje předkům kuřata neb vepře, propustí pak duše dětí ze zahrady své a tak děti přicházejí na svět.

Zpracovala: Chodilová Radka, aktivizační pracovník

Zdroj: bejvavalo.cz

Původní zdroj historického článku:

Dítě ve zvycích a mravech národů - 1915, autor Prof. Dr. Jaroslav Vlach.

Poznáváme státy



KUCHYNĚ



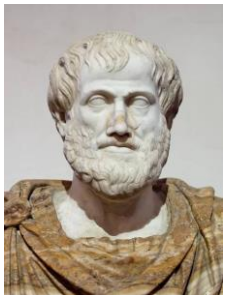
Gyros, Musaka, Tzatziki

STAVBY



Chrám olympionika Dia

OSOBNOST



Aristoteles, Vangelis,

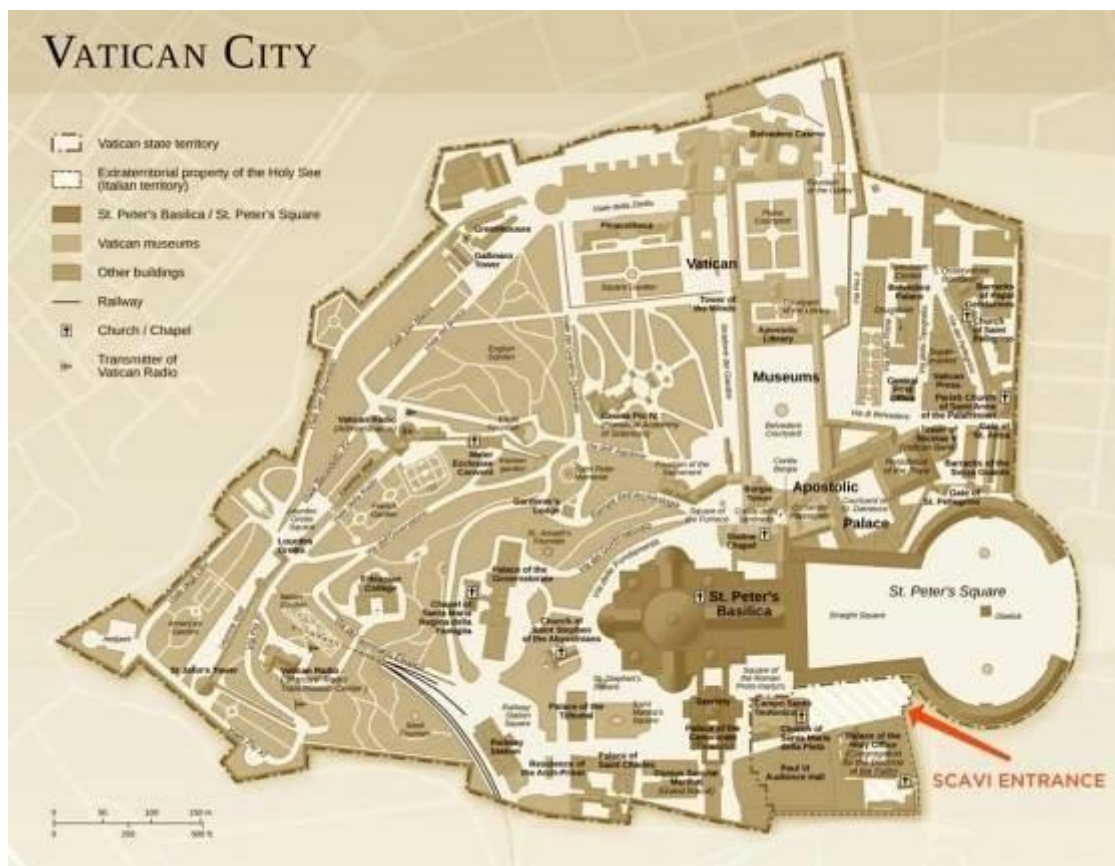
ZAJÍMAVOSTI



Meteora - kláštery na vrcholku skal v Thesálii

Poznali jste stát, ve kterém právě jsme?

Odpověď z minulého čísla je: **VATIKÁN**



Zpracovala: Mazurková Olga, aktivizační pracovník

Zdroj: google obrázky

NĚCO PRO ZASMÁNÍ

U zaoceánského letu přijde jeden z cestujících za kapitánem: "Promiňte, ale nezdá se vám, že letíme nějak moc nízko?!"

"Ne, proč myslíte?"

"No, já jen že jsem z okýnka zahlédl chobotnici."



Chtějí-li manželé v Itálii dostat společný pokoj, musí se prokázat nějakým dokladem, že jsou skutečně manželé. Novákovi z Čech samozřejmě nemají oddací list, paní předkládá svůj pas, manžel ho zřejmě ztratil. Paní je už unavená, netrpělivá, strašně se rozzlobí a začne manželovi nadávat přívalem nevybíravých slov. Hoteliér mlčky přihlíží této scéně, a když nastane přestávka, ukloní se a klidně povídá: "Račte dál, je mi úplně jasné, že jste manželé!"



„K čemu je mi chytrý mobil,
když mi volají samí blbci.“

Blondýnka si v letadle sedne k oknu, za chvíli k ní přijde fešný chlapík a povídá:

"Promiňte, slečno, ale toto sedadlo je moje."

Blondýnka: "Dej si odpich mladej, takový blbý finty znám... neotravuj!"

Chlapík pokrčí rameny a prohodí: "No tak si s tím Boeingem startuj sama..."



Připravujeme pro vás:

Září 2022

2. září

Canisterapie na červeném patře

od 09.30 hodin na patře

Bohoslužba

od 09.30 hodin v modlitebně

6. září

Bohoslužba

od 09.00 hodin v modlitebně

8. září

Veletrh poskytovatelů sociálních služeb města Havířova

od 10 do 17 hodin na nám. Republiky

9. září

Farmářské trhy

od 09.00 hodin (dle aktuálního počasí a zájmu uživatelů)

Canisterapie na modrém patře

od 09.30 hodin na patře

14. září

Vzpomínkové setkání

od 13.30 hodin v modlitebně

16. září

Bohoslužba

od 09.30 hodin v modlitebně

**Canisterapie na zeleném
patře**

od 09.30 hodin na patře

20. září

PC kroužek

od 09.30 hodin v knihovně

23. září

Farmářské trhy

od 09.00 hodin (dle aktuálního počasí
a zájmu uživatelů)

Dle zájmu uživatelů je možno v odpoledních hodinách
zařadit BIOGRAF.

Uživatelé mají rovněž možnost využít z naší nabídky:

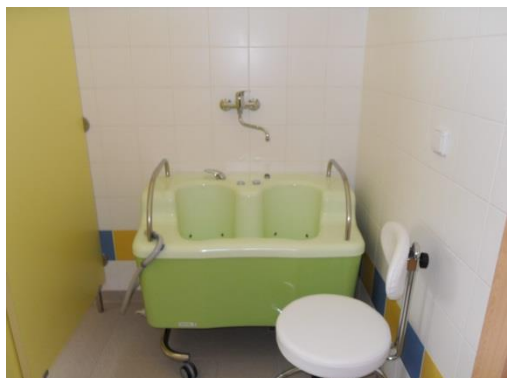
► denně PALOUČEK – fototerapeutická a relaxační místnost

- informace podají aktivizační
pracovnice



► každý všední den rehabilitace

- informace podají
fyzioterapeutky



► 3x měsíčně canisterapie a felinoterapie

- informace podají aktivizační
pracovnice



Domov seniorů Havířov, příspěvková organizace středisko HELIOS



Ordinační hodiny praktického lékaře:

MUDr. Mostýnová Šárka

Středa 08.00 – 10.00 hodin

V případě zájmu jsou možné osobní konzultace s lékařem, a to po předchozí telefonické domluvě se zdravotní sestrou daného patra.

Provozní hodiny depozitní pokladny:

Pondělí 08.00 – 10.00 hodin

Úterý zavřeno – práce v terénu

Středa 08.00 – 11.00 hodin
13.00 – 16.00 hodin

úřední den pro kontakt s veřejností, depozitní pokladna

Čtvrtek 08.00 – 10.00 hodin

Pátek zavřeno

Přestávka na oběd 12.00 – 12.30 hodin

Kukátko měsíčník informací ze života našeho domova.

Adresa redakce: Jaroslava Seiferta 1530/14, 736 01 Havířov – Město

Telefonický kontakt: vrátnice - ústředna +420 596 810 061

Redakční tým: tvoří kolektiv pracovníků útvaru sociální a přímé péče střediska Helios

Editace textů: aktivizační pracovnice