



# JITŘENKA

SRPEN 2016

*Srpen má nejkrásnější počasí v roce.*

*Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všechno slunce vysuší.*

*V srpnu mlhy na výšinách - jistá voda, když v nížinách - to pohoda.*

*Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.*

*Šedá mlha v srpnu nezdravá.*

*Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.*

*Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště jest k doufání.*

*Když v srpnu moc hřímá, bude na sních bohatá zima.*

*Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.*

*Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.*

*Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.*

*Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu.*

*Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.*

*Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.*

*Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.*

*Když jsou v srpnu velké rosy, zůstane obyčejně pěkné počasí.*

*Srpen začíná, co červenec končil.*

*Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.*

**Zápis z jednání komise obyvatel domova pro seniory ze dne**  
**1.7.2016**

Přítomní : A František Dorazil, Judita Kothajová,  
D Ludmila Třísková, Katarina Savočková, Emilie Urbášková

Omluveni: Vladimír Dostál

Zaměstnanci : Mgr. Milan Janoušek, Bc. R. Holasová, I. Cinková,  
Z.Kolářová, DiS.

**1) Informace, dotazy, sdělení :**

p. L. Třísková – dotaz, jestli by bylo možné dát nějaké lavičky pod jabloně.  
Mgr. Janoušek – lavičky jsou ještě v opravě, po opravě budou rozmístěny po areálu.

**2) Mgr. Janoušek sdělil, že 31.7. 2016 skončí pracovní poměr paní nutriční Bc. Věry Matějkové, která se pokusila zavést nové jídelničky, což bylo celkem přínosem až na nějaké výjimky. Na místo nutriční terapeutky je vybrána nová pracovníce Kristýna Kašová.**

Pan ředitel bude vždy kontrolovat jídelničky na měsíc dopředu.

**3) Mgr. Janoušek informoval:**

- peníze na rekonstrukci budovy D a bývalého penzionu byly obdrženy, město vyhlásilo výběrové řízení na firmu, která bude rekonstrukci realizovat
- v nejbližší době bude zrealizován nájezd k altánu (v zahradě) pro invalidní vozíky a následně zakoupen ještě jeden nový altán k budově „A“
- v září se bude opravovat střecha na budově „A“

**4) Z. Kolářová informovala: Meziústavní hry se uskuteční 24.8.2016**

**PŘÍŠTÍ SETKÁNÍ KOMISE OBYVATEL :**

**V pátek 2.9.2016 v 9,00hod., v malé společenské místnosti budova A.**

Zapsala : Z.Kolářová

## **SVÁTKY – SRPEN**

13.8. Alena – Davidová, Kubátová

15.8. Hana – Potyšová, Veselá

22.8. Bohuslav – Vágner

28.8. Augustin - Kratochvíl

## **NAROZENINY – SRPEN**

3.8. Růžena Rozehnalová

5.8. Květoslava Králová

6.8. Jindřiška Moravcová

7.8. Františka Veselá

Miloslava Dračková

12.8. Josef Buďa

15.8. Ida Strnadová

21.8. Iva Báčová

23.8. Ludmila Klímová

29.8. Marie Rosenbergerová

Josef Slezáček



### **V měsíci červenci nastoupili do domova pro seniory:**

12.7. Božena Seidlová	z	Pěčíkova
19.7. Emilie Švandová	ze	Starého Města
19.7. Karel Poul	z	Moravské Třebové
29.7. Jitka Nácovská	ze	Svitav



### **V měsíci červenci zemřeli:**

- 20.7. Julie Břeňková
- 21.7. Daniela Němečková
- 27.7. Otto Vrána



### **Přehled akcí na měsíc srpen**

- 24.8. Meziústavní hry

# Něco málo o zdraví pro zdraví

## *Pitný režim ve stáří*

---

### *Co a kdy pít v seniorském věku*

Příjem tekutin je důležitý v každém věku zejména pak ve stáří., kdy tělo zaznamenává značný přirozený úbytek tekutin. O pitném režimu rozhoduje zejména teplota prostředí, skladba výživy, námaha organismu apod. Potřeba tekutin i pocit žízně se zvyšují při vyšší teplotě, při tělesné námaze a pocení nebo při spíše masité a slané stravě. Obecně se doporučuje vypít asi 2-3 litry tekutin denně, rozhodující však je také její druh.. Je doporučeno pít více ráno a celé dopoledne, které je z hlediska energetického čistícím obdobím organismu. Naopak během jídla a po jídle se nedoporučuje příliš pít, aby nedocházelo k ředění trávicích šťáv ,jejichž účinnost se snižuje. Není zdravé pít extrémně studené ani teplé nápoje. Tekutiny je nutné přijímat i bez pocitu žízně, což je důležité zejména u starších osob, kteří tento pocit vnímají méně. Voda tvoří největší objemovou složku organismu, rostlin i živočichů. Získat kvalitní a hodnotnou pitnou vodu v ekologicky narušených systémech průmyslové civilizace je čím dál obtížnější.

**Doporučené nápoje:** neslazené bylinné čaje zelený a černý čaj, káva z melty, ovocné šťávy, v rozumné míře pivo a víno, nebo vinný střík a pod. Minerální vody obměňujeme.

- Bylinné čaje: Pokud máme podrážděný žaludek, pijeme čaj z **květů měsíčku**. Při nespavosti, neklidu a nervovém vypětí je vhodný **čaj připravený z třezalkové natě**. Při nachlazení si připravíme **čaj z lipového květu** nebo **šípkový čaj**.
- Zelený čaj: je velice kvalitní a pochází z Číny. Sice jeho chuť není tak výrazná jako u ostatních čajů, zato obsah pro tělo důležitých a nezbytných látek je obrovský. Obsahuje vitamíny skupiny **B, E, A, C a K**. Působí preventivně proti nachlazení a chřipce, dodává tělu energii, podporuje činnost srdce, uklidňuje podrážděný

žalude, je vhodný k předcházení zubnímu kazu a posiluje imunitní systém a má antioxidační účinky.

- Černý čaj: patří k nejstarším léčivým prostředkům. Chrání náš organismus proti virům, bakteriím, dodává tělu vitamíny **A, B, C, E, K, železo, draslík, fluor**. Působí příznivě na vysoký krevní tlak, snižuje hladinu cukru a cholesterolu. **Silný černý čaj** působí proti průjmům, ale také stimuluje nervovou soustavu.
- Ovocné a zeleninové šťávy: Ovoce a zelenina dodávají organismu nenahraditelné tekutiny, které v těle snadno transportují živiny a odstraňují z něho toxické látky. Také na ovoci a zelenině si můžeme pochutnat v jejich tekuté podobě. Džusy jsou ze všeho nejlepší čerstvě připravené. Dobrým pomocníkem je lis na citrony nebo odšťavovač. Připravit k pití si můžeme jablečkový, mrkvový džus i zeleninové šťávy jako rajskou nebo paprikovou. Vyzkoušet můžeme i jejich různé kombinace.
- Víno, pivo: Pivo patří tradičně do našeho jídelníčku a tak si už mnohdy neuvědomujeme, které důležité látky jsou v něm obsažené. Malé množství alkoholu není z energetického hlediska vůbec na závadu. Při odbourávání alkoholu účinkem enzymů vznikají volné radikály, které vstupují do rozkladných procesů tuku a tím urychlují jejich energetické využití, namísto aby se tuky ukládaly. Látky z chmelového extraktu zpomalují uvolňování vápníku z kostí, které je typické zejména pro starší ženy po menopauze a může být příčinou obávané osteoporózy. Chmelové extrakty obsahují vitamíny skupiny B - B2, B5, B6, B11. Správný pitný režim, obohacený v rozumné míře vínem a pivem, znamená dostatečné zavodnění ledvin, v nichž se tak usazuje méně vápenných solí, které jsou příčinou tvorby kamenů. Z pivovarských kvasnic přechází do piva také vzácný chrom, kterého je v běžné stravě větší nedostatek. Tento stopový prvek podporuje aktivitu hormonu insulínu, regulujícího hladinu cukru v krvi. Je-li chromu nedostatek, hladina cukru může být rozkolísaná což vede k pocitům

neodolatelných chutí, zejména na sladké. Důsledkem potom bývá nadváha

- Minerální vody: V horcu kromě vody ztrácíme právě minerály, které mohou tělu navrátit minerální vody. Minerálky střídáme, protože každá z nich má jiný obsah minerálů. Hlídáme si zejména nízké hodnoty sodíku. Minerálky bez příchuti si můžeme dochutit citrusovou šťávou a trochu medu. Nadbytečné minerály se v organismu hromadí a nepříznivě ovlivňují např. funkci ledvin a jater.

Zpracováno podle GCI Praha

Zdroj:internet

@@@

Z důvodu čerpání řádné dovolené je srpnové číslo vydání Jitřenky zkrácené.

Děkujeme za pochopení