

D - magazín



číslo 4 / červenec - srpen 2013

POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET DNE 29.8.2013

Odjezd z Drhovle v 9:00 hodin na
zámek Orlík.



stálá expozice "Ztracená řeka". Zájemci se hlase u sociálních a akt.pracovnic.

Zde prohlídka areálu zámku a výstavní
expozice několika desítek akvárií se
sladkovodními rybami. Součástí akvária je

Jan Skácel: Krátký popis léta

Požáry Ze čtyř stran hoří léto

Omamně kvetou akátové háje
zelená duše vína doutná na vinicích
krvácí vlčí máky v obilí

Přichází tma
Svět je jak chleba vytažený z pece
a noc ujídá



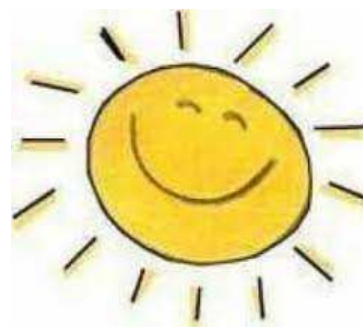
Vážení čtenáři,

velmi mne těší, že vám mohu nabídnout nové letní číslo D – magazínu. Časopisu, ve kterém se dozvíte to nejdůležitější co se dělo a co se bude dít v našem domově.

Měsíc červen, se svými rozmary počasí, vydatnými dešti a rozsáhlými povodněmi, je dnes již naštěstí minulostí. Velkou vodou byly postižené téměř všechny kraje v republice. V našem regionu nejvíce vodnímu živlu podlehla obec Putim, ve které vše až příliš připomínalo rok 2002. Ze svých domovů muselo být evakuováno několik desítek lidí. Mnohým z nich voda opětovně zatopila domovy. Píseckým obyvatelům se naštěstí evakuace nakonec vyhnula. I když si Otava s městem nevyočitatelně zahrávala, nakonec kulminovala na 530cm (v roce 2002 to bylo 8m) a stovky lidí, kteří s obavami sledovaly situaci u Kamenného mostu, si mohly oddychnout. I přesto, že letos si s námi počasí opět pěkně zahrává, jsme právě v plném proudu prázdnin a léta a konečně to vypadá, že se počasí umoudřilo.

V minulém čísle jsem vás informovala, že čáp bílý letos zahnízdil v Písku a postavil své hnízdo přímo na cihlovém komínu v Roháčově ulici. Bohužel letošní rozmary počasí byly pravděpodobně příčinou toho, že se čapímu páru nepodařilo vyvést mladé. Budeme doufat, že i v příštím roce si zde své hnízdo čapí rodinka postaví, přestože je to velmi neobvyklé zahnízdit takřka uprostřed velkého města, a mláďata úspěšně vyvedou.

V nedávné době jsme vás a vaše příbuzné žádali o vyplnění dotazníku spokojenosti. Děkujeme za zpětnou vazbu a budeme se snažit případné připomínky odstranit. S výsledky dotazníku se může každý z vás seznámit na nástěnkách v domově.



D-magazín
Vydává a tiskne pro vnitřní
potřebu

Domov pro seniory Světlo

Sídlo zařízení:

Drhovle 44, 397 01 Písek

IČO: 708 69 812

Tel.: 382 789 611

www.dps-svetlo.cz

číslo účtu: 3723271/0100

redakční mail:

social@dps-svetlo.cz

odpovědná osoba

pro vydávání a obsah

D-magazínu:

Martina Kolářiková DiS

Distribuce: zdarma do dílen,
na nástěnky, klubovny a
veřejné prostory domova.

Na závěr také jedna pozitivní zpráva pro naše uživatele z ministerstva práce a sociálních věcí. Vzhledem k tomu, že současná socioekonomická situace není příznivá, nebude zatím předkládán k dalšímu projednání návrh novely vyhlášky č. 505/2006Sb., který se týká navýšení maximálních částek úhrad za sociální služby.

Na závěr mi dovolu,te, abych vás již s předstihem co nejrdečněji pozvala na jubilejní X. ročník Zámecké slavnosti, který se bude konat 14.9.2013 v Domově pro seniory Světlo v Drhovli. Můžete se těšit na bohatý kulturní program a občerstvení.

Přeji všem krásně a pohodově strávené letní období.

Martina Kolářiková
vedoucí sociálněaktivizačního úseku

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V měsíci ČERVENCI a SRPNU narozeniny slaví:

Koucký Rudolf, Ing.	3.7.	Gareisová Jiřina	13.7.	Krejčová Marta	1.7.
Kalianková Marie	4.7.	Štětková Olga	14.7.	Kuchařová Marie	1.7.
Kozlíková Ludmila	7.7.	Zajíčková Emilie	14.7.	Budková Růžena	12.7.
Nechutná Marta	8.7.	Velát Pavel	20.7.	Velinská Božena	14.7.
Kudrlová Marie	11.7.	Jarošová Dana	22.7.	Vovesná Anna	15.7.
Novák Vojtěch	12.7.	Šubrt Bohumil	22.7.	Ptáček Josef	18.7.
Koubský Karel	30.7.				



Kolínský Jaromír	6.8.	Keclík František	17.8.	Kůrková Ludmila	3.8.
Bicanová Alena	15.8.	Štěpánek Ladislav	22.8.	Charvátová Antonie	10.8.
Štérová Marie	16.8.	Hluchá Anna	28.8.	Mašek Jiří	22.8.
Kuča Ludovít	16.8.				

Blahopřejeme našim jubilantům!!!



V měsíci KVĚTNU A ČERVNU rozšířili naše řady:

Štětková Olga	7.5.	Podhradská Růžena	16.5.
Hejnová Vlasta	9.5.	Vaňatová Anna	17.5.
		Kotlíková Marie	5.6.
		Kužel Václav	26.6.

Všechny výše jmenované mezi námi srdečně vítáme !!!

V měsíci KVĚTNU a ČERVNU nás navždy opustili:

Velíšková Zdeňka	3.5.	Podhradská Růžena	7.6.	Procházková Anna	1.5.
Oharková Otilie	8.5.	Duchoňová Antonie	11.6.		
Fialová Vlasta	18.5.	Hromířová Marie	19.6.		

Uctěme prosím v tichosti jejich památku...



ČERVENEC

Charakteristika měsíce: O poměrně složitém původu názvu měsíce července jsme si již říkali před měsícem ve spojitosti s červenem.

Červenec je z hlediska průměrných dlouhodobých teplot u nás nejteplejším měsícem a je tomu tak i přesto, že v červenci se pozvolna zkracuje den. Může za to dlouhodobé prohřívání a akumulace tepla v půdě. Teploty většinou stoupají až do druhé poloviny července, kdy po několikadenním dosažení průměrné denní teploty okolo 20°C, začíná průměrná denní teplota pomalu klesat. V červenci trvá sluneční svit okolo 220 hodin, což je nejvyšší hodnota v průběhu roku a je to většinou o 10 hodin více než v červnu a v srpnu. Oproti červnu je teplejší o 1,5°C.

Průměrný úhrn srážek se pohybuje okolo 85 mm (1 mm srážek se rovná 1 litru vody na m²) a patří mezi nejdeštivější měsíce.



Pranostiky: Červenec je z pohledu pranostik nezajímavý, neboť se k němu váže nejméně pranostik z celého roku a je to dáno zřejmě tím, že na polích byl v tuto dobu největší shon, a tak nebyl čas na přemýšlení a formulaci pranostik. Do pranostik jsou díky tomu nejčastěji zahrnuty témata polních prací a úrody. Přesto ale nalezneme několik významných dnů s pranostikami, jde o Jakuba, Markétu a Annu.

- Svatá Markyta hodila srp do žita. Zapláče-li Markyta, bude dešťů dosyta. Na Markétu obyčejně těžké bouřky přicházejí.
- Na svatého Jakuba dopoledne léto, odpoledne zima. Tři dni před Jakubem jasné, urodí se žito krásné. Kolik mračen na Jakuba, tolik v zimě sněha. Pakli na Jakuba slunce svítí, má pak krutá zima býti.
- Svatá Anna – chladna zrána.

Obecné pranostiky pro červenec jsou následující. Co červenec neuvaří – srpen nedopeče. Když dne ubývá, horka přibývá. Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje. Červenec nese parna, krupobití a medovice, jesti hojný na bouřky a vichřice

Zdroj: <http://www.pocasicz.cz/blogy/cervenec-charakteristika-cervence-a-pranostiky-121>
obrázek: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Červenec>

VÝZNAMNÉ DNY V ČERVENCI

2.7. Světový den UFO

neboli Den neidentifikovaných objektů, které v roce 2001 poprvé vyhlásily ufologické organizace k výročí havárie UFO v Roswellu v roce 1947.

Havárie UFO v Roswellu jako každá správná záhada, i tato začala během jedné noční bouřky v létě 1947. Tehdy byl rančer William Mac Brazel na ranči Foster se svým synem,

když zaslechl zahřmění z druhé strany, než znělo dunění hromu. Tu noc tomu nevěnoval žádnou zvláštní pozornost. Dalšího dne se vydal hledat dostatečně vlhké louky pro své ovce. Na svém ranči však našel něco, co zřejmě nebylo plně vysvětleno ani padesát let po celé události, pole poseté drobnými úlomky připomínajícími kov. Ve skutečnosti se mu však nezdály být podobné žádnému známému druhu materiálu. 6. července se proto vydal s několika úlomky, podobajícími se magnetofonové pásce či tenké fólii, do nejbližšího města, ve kterém úřadoval šerif. Ten ihned kontaktoval místní leteckou základnu Roswell Army Air Field. Armáda zjistila, že je to létající talíř. Zpráva se objevila v mnoha novinových článcích po celé zemi. Toto je základní příběh, který koluje v ufologických kruzích a s tím, že u Roswellu něco havarovalo, naprosto souhlasí všichni. Vše však bylo nakonec jasně vysvětleno - meteorologický balón. Ale dodnes se o tom spekuluje.



UFO je jev, kdy člověk hlásí situaci, ve které pozoroval na obloze předmět, jehož původ není schopen racionálně vysvětlit. Tento jev je často označován jako pozorování létajících talířů. Jevy nebo objevy v atmosféře, které zatím nelze identifikovat a které jsou částí veřejnosti považované za dopravní prostředky mimozemšťanů. Otázka, zda jsou ve vesmíru další tvorové, je už od dávných věků velmi populární...

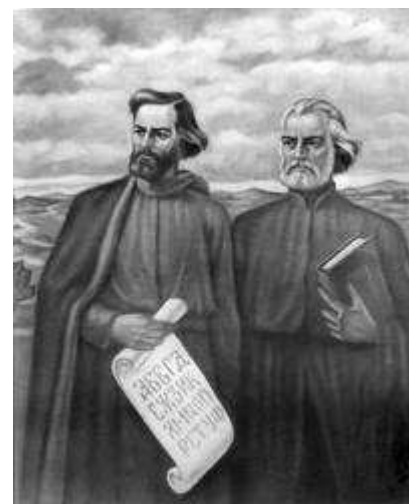
zdroj: <http://www.chytrazena.cz/svetovy-den-ufo-10086.html?strana=2>

11. 7. Světový den populace

Cílem je zvýšit povědomí o problémech globální populace. Byl ustanoven Radou guvernérů Rozvojového programu OSN v roce 1989. Předcházela mu „Den pěti miliard“, stanovený na 11. července 1987, což je přibližné datum, kdy měla světová populace dosáhnout počtu pěti miliard obyvatel Země.

5. červenec Den slovanských věrozvěstů Cyrila a Metoděje

V roce 862 vyslal kníže Velké Moravy Rostislav poselství k byzantskému císaři Michaelovi III. s prosbou o vyslání duchovních, kteří by vedli bohoslužby v slovanské řeči a položili tak základy vlastní církve na Velké Moravě. Obyvatelé Velké Moravy se již v té době sice seznámili s církevním učením misionářů z východofranského království, ale kníže Rostislav se obával politického a náboženského vlivu německých kmenů a tak ze země nechal latinsky mluvící kněží vyhnat. Díky znalosti jazyka byli pro tuto misi vybráni právě Konstantin a Metoděj. Při přípravách Konstantin sestavil písmo pro slovanský jazyk - hlaholici a společně s bratrem Metodějem přeložili do staroslověnštiny liturgické knihy potřebné pro konání



bohoslužeb. Na Velkou Moravu dorazili bratři v roce 863. Pracovali zde s velkými úspěchy, protože vedli kázání i vyučování bratří ve staroslověnštině. V roce 864 ale napadl Ludvík Němec Velkomoravskou říši a kníže Rostislav byl nucen přiznat vazalství vůči východofranské říši a umožnit návrat latinským kněžím. Brzy po jejich příchodu zpět do země dochází ke svárům dvou koncepcí - latinské a staroslověnské.

zdroj: http://www.zsdoberichovice.cz/programy/obcanka/svatky/5_cervenec.htm

6. červenec Den upálení Mistra Jana Husa

- **Jan Hus (1371 - 6.7.1415), český reformátor**

Jan Hus se narodil asi roku 1371 v Husinci u Prachatic. Díky své píli se stal bakalářem a tři roky na to mistrem. Roku 1400 byl na přání matky vysvěcen na kněze a od roku 1402 kázal jako kazatel v Betlémské kapli. V té době byl celý svět rozvrácen. Církev se stala držitelem moci. Kněží bohatli prodáváním odpustků na úkor chudiny. Není divu, že kněží bylo více než kostelů. Tomuto zlořádkému systému nasadilo korunu zvolení třetího papeže (původně má být jen jeden).



A právě proti tomuto režimu kázal mistr Jan Hus v Betlémské kapli. Vycházel z učení anglického reformátora J. Wiklefa, jímž se nechal inspirovat. Na jeho kázání přicházelo až 3000 posluchačů, mezi nimi i manželka českého krále Václava IV. - Žofie Bavorská. Na popud Jana Husa vydal Václav IV. dekret Kutnohorský, který změnil počet hlasů při závažných otázkách na Karlově univerzitě.

Církev v Husovi viděla nezvaného protivníka. Jan Hus byl arcibiskupem prohlášen za kacíře (kacířství znamená odchylku od katolického církevního učení) a roku 1411 na něj byla uvržena klatba (tzn. církevní trest za provinění proti církvi, který danou osobu vylučuje z pospolitosti věřících i z církve samotné). Papež Praze pohrozil interdiktem (to je trest, který nad určitým místem zakazuje konání bohoslužeb a udělování svátostí) a Jan Hus odchází za svou matkou do Kozího Hrádku, kde káže pod širým nebem.

Na venkově pak vznikají ty nejvýznamnější Husovy česky psané spisy teologické - v roce 1413 "Knížky o svatokupectví", kde Hus napadá především obchod s odpustky, ve stejném roce vzniká i "Postilla" (tj. "Vyloženie sv. čtení nedělních"), dnes nejrozšířenější Husovo dílo, a "Výklad Viery, Desatera a Páteře".

Z hradu Krakovce pak Jan Hus v říjnu roku 1414 odjíždí i přes všechna varování na církevní koncil do Kostnice, aby tam hájil své názory. Císař Zikmund mu udělil ochranu, aby Hus ne jako obžalovaný, nýbrž jako svobodný učenec a teolog obhajoval své názory. Záhy však zjistil Zikmundovu zradu. Nejenom, že všechny sliby o svobodném projevu zapřel, ale sám navrhl, aby byl Jan Hus upálen. Jan Hus už z posledních sil obhajoval svůj holý život, ale 6. července roku 1415 byl s konečnou platností odsouzen a upálen; jeho popel byl nasypán do řeky Rýn.

Po Husově smrti vliv jeho učení v českých zemích vzrůstá, o několik let později pak propuká husitská revoluce, která na dlouhou dobu zcela změní poměry v celé Evropě.

Je třeba ještě poznamenat, že Jan Hus se významně zasloužil i o vývoj českého jazyka jako takového - vědom si toho, že český (mateřský) jazyk, je potřeba přiblížit více potřebám lidu, zjednodušuje jeho pravopis a zavádí do něj interpunkční znaménka. Často je Husovi připisováno autorství spisu "De orthographia Bohemica" ("O pravopise českém").

zdroj: http://www.zsdoberichovice.cz/programy/obcanka/svatky/6_cervenec.htm

SRPEN

Charakteristika měsíce: Původ názvu měsíce srpna není zcela jistý, má se za to, že název je odvozen buď od srpů, v souvislosti se žněmi, které v této době probíhají ve vyšších oblastech, anebo je název odvozen od litevského slova sirpsti, což znamená zrát.

Srpen bývá druhým nejteplejším měsícem v roce a v 30 % let dokonce měsícem nejteplejším. Většinou se ale průměrná denní teplota pozvolna snižuje a zdatelně také ubývá slunečního svitu. Poslední srpnové dny bývají v pranostikách už často označovány jako podzimní.

Průměrná teplota vzduchu se v srpnu pohybuje lehce nad 17°C a je o necelý stupeň nižší, než v červenci. Průměrný úhrn srážek se pohybuje okolo 75mm (1mm srážek se rovná 1litru vody na m²) a patří mezi nejdeštivější měsíce v roce, srážky se většinou vyskytují v méně dnech, ale s vydatnými úhrny.

Trvání slunečního svitu se pohybuje okolo 210 hodin, což je oproti červenci pokles o 10 hodin a v září bude slunečního svitu dokonce o 60 hodin méně, než v srpnu.



Pranostiky: Srpen je oproti červenci na pranostiky bohatší a nejvíce pranostik se vztahuje k svátku Vavřince a Bartoloměje.

- Pro Vavřince: Vavřinec – první podzimec. Vavřinec ukazuje, jaký podzim nastupuje. Když o svatém Vavřinci slunce svítí, budem dobré víno míti. Vavřincův déšť – myší úroda.
- K Bartoloměji se váže pranostik z celého měsíce vůbec nejvíce a tento den je v lidové meteorologii považován za přelom mezi létem a podzimem. Den Bartoloměje jest pravidlo celého podzimku. Od svatého Bartoloměje slunce již tolik nehřeje. Sucho na Bartoloměje – mrazné zimy naděje. Po Bartoloměji studený rosy, nechod'te ráno bosí. Svatý Bartoloměj všemu hlavu zlomí.

Obecné pranostiky pro srpen... Srpen začíná, co červenec končil. Srpen má nejkrásnější počasí v roce. Co červenec neupeče, to už srpnu neuteče. V srpnu již nelze slunci mnoho věřit. I když ze stnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí. Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak. Když v srpnu moc hřímá, bude na sníh bohatá zima. Moc hub srpnových – moc vánic sněhových.

zdroj: <http://www.pocasicz.cz/blogy/srpen-charakteristika-srpna-a-pranostiky-122>

obrázek: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Srpen>

VÝZNAMNÉ DNY V SRPNU

9. 8. Mezinárodní den domorodců

12. 8. Mezinárodní den mládeže si připomínáme od roku 1999 z rozhodnutí Valného shromáždění OSN. Cílem je na celém světě upozornit na problematiku spojenou s mladými lidmi.

13. 8. Den leváků se slaví po celém světě, obvykle se konají různé hry pro leváky a vyzkoušet si je mohou i praváci avšak s nástroji pro levoruké. Důvodem je zvýšení zaměření pozornosti na leváky a na problémy, se kterými se každodenně potýkají. Protože většina nástrojů, přístrojů, náradí a ostatních věcí se vyrábí stále jen pro praváky. Klasickým příkladem je například otvírák konzerv.



23. 8. Mezinárodní den pro připomenutí obchodu s otroky a jeho zrušení

OSN společně s UNESCO vyhlásilo Mezinárodní den památky obětí obchodu s otroky, jako připomínku dne jeho zrušení, ale také jako připomínku doby, kdy se s otroky obchodovalo. Největším trhem byl tzv. transatlantický obchod s otroky kde bylo miliony obětí.

Jan Skácel: Srpen

Je srpen měsíc modrých chrp
a unavené vlčí krve
zařatý v trámu vězí srp
a stín se ukryl ve stodole.

Dny zprůhledněly, noci zvoní,
podzim se toulá někde blízko.
Kombajny jako modří sloni,
vrací se do vsi přes strnisko



Citát: Seneca Lucius Annaeus
*„Stěžujeme si, jak máme málo času,
ale jednáme tak, jako bychom ho měli
nekonečně mnoho.“*

Karel Toman: Srpen

V zahradu uzavřenou světu
šum klasů zavívá a voní živným chlebem.
Pokojná píseň žní jde po polích
a pod ohnivým sluncem
blažený pot si stírá člověk.

Zdaleka slyším vrata dusných stodol,
jako by skřípal zuby.
Neviditelná ruka loupežná
se podepřela o kalenec
a čeká.
A přece mlčím, nevykřiknu v ticho.
Nad námi hlavy naklánějí bdíce
hodiny samot našich, slunečnice.



K zamyšlení:.... Dopis matky pro dceru

„Má drahá holčičko, v těchto dnech, kdy vidíš, jak stárnu, bych tě chtěla poprosit, abys byla trpělivá, a především, aby ses pokusila porozumět tomu, čím si procházím.

Pokud při našem rozhovoru opakuji tisíckrát tu samou věc, nepřerušuj mě prosím slovy „Vždyť jsi mi to říkala před chvílí“... jen mě prosím poslouchej. Pokus si vzpomenout na časy, kdy jsi byla malá a já ti mohla číst každou noc tu samou pohádku před spaním. Když se nechci jít koupat, nebuď zlá a nebraň mi.

Vzpomínáš si, jak jsem se musela honit za tebou, když ses vymlouvala, abych tě přiměla se osprchovat, když jsi byla ještě malá? Když vidíš, jak jsem ignorující vůči novým technologiím, dej mi prosím čas, abych se s tím naučila pracovat, a nedívej se na mě tím svým způsobem... pamatuj, zlatíčko, že jsem tě trpělivě učila dělat mnoho věcí jako slušně jíst, oblékat se, česat si vlasy a vypořádávat se každý den s životními zkouškami...

V tomto období, kdy vidíš, jak stárnu, tě žádám, abys byla trpělivá a aby ses hlavně pokusila porozumět, čím si procházím. Pokud někdy ztratím nit a nevím, o čem jsem mluvila, dej mi prosím čas, abych si mohla vzpomenout, a pokud to nedokážu, nebuď nervózní, netrpělivá ani arogantní. Jen vez ve svém srdci, že nejdůležitější věcí je pro mě být s tebou. A když mi mé staré, unavené nohy nedovolují, abych se pohybovala tak rychle jako dříve, podej mi svou ruku stejným způsobem, jakým jsem ti já podávala tu svou, když ses poprvé učila chodit.

Až přijde můj čas, nebuď smutná... jen buď se mnou a rozuměj mi, až se dostanu na konec svého života s láskou. Budu opatrovat a děkovat za ten dar času a radosti, které jsme spolu mohly sdílet. S velkým úsměvem a ohromnou láskou, kterou jsem pro tebe vždy měla, chci jen prostě říct, že tě miluji... tvoje máma.“



Otázky víry u seniorů

Obrácení má mnoho podob, lidé někdy vymění jedno náboženství za druhé, náboženskou vlažnost za horlivost nebo se z nevěřících stanou věřícími.

Kdybychom lidem upřeli právo na takový obrat, přišly by dějiny náboženství o slavná jména. Například svatý Augustin se v roce 387 obrátil ke křesťanství, když mu bylo přes třicet, v té době úctyhodnější věk než dnes.

Tomáš G. Masaryk přešel od katolictví k protestantismu. Slavný spisovatel Clive S. Lewis, autor Letopisů Narnie, se obrátil ke křesťanství přímo z ateismu. Francouzský marxista Roger Garaudy se nakonec ocitl v řadách stoupenců islámu.



Potřeba víry ve starším věku

Lidé docházejí k podobnému obratu často pod vlivem nějaké osobní situace, kterou už není možné „přirozenými“ prostředky řešit. To se děje v důležitých okamžicích životní dráhy, v době dospívání, krize středního věku, na prahu stáří, ale také v násilných zlomech zvenčí. Těmi je třeba vážná nemoc nebo úmrtí blízké osoby. Zda jde o správnou reakci, nebo je náboženství jen psychologická útěcha, ono dříve zmiňované opium lidu, nelze nijak racionálně rozhodnout. Záleží na úhlu pohledu.

Mezi odvěkým věřícím a obráceným člověkem však bývá rozdíl. Ten druhý bývá mnohdy horlivější, protože si svou víru sám vybral z důvodů vnitřní potřeby. Zda bude takový věřící liberálnější, protože se lépe vžije do myšlení jinak věřících, nebo naopak fanatičtější, protože má dojem, že našel definitivní pravdu, je často otázkou osobní povahy. A třeba také následného zklamání z toho, že nová víra nevyřešila všechno.

Lze tedy říci, že náboženské konverze upřímné bývají, protože jde z hlediska dotyčných o příliš vážné věci. Jak se bude jejich další víra vyvíjet, však není předem dané.

<http://www.zdravy-senior.cz/nabozenstvi/nabozenstvi-a-seniori.html>

Definice diabetu 2. typu - nemoc seniorů

Diabetes 2. typu je onemocnění, spojené s inzulinovou rezistencí (odolností).

Hladiny inzulinu bývají nižší nebo normální, ale tělo diabetika nedokáže inzulin využívat. Příznaky této nemoci jsou únava, malátnost, rozmazané vidění, suchá a svědivá kůže, drobné a opakované infekty

na kůži, špatné hojení ran, ztráta citlivosti v rukou či nohou, vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a různé další cévní potíže. **Dlouhodobě zvýšená hladina krevního cukru poškozuje krevní cévy a nervové dráhy, a to především na nohou. Snadněji se projevují infekce, zejména na kůži.**



Diabetes je velice závažným onemocněním, přičemž nových pacientů s diabetem bohužel každoročně přibývá. Lékaři i organizace se vydávají do boje a bijí na poplach. Jsou organizovány celosvětové akce, jako třeba pochody proti diabetu, kterými chtějí organizátoři upozornit širokou veřejnost na to, že chůze jako snadná forma pohybu může významně přispět ke snížení vzniku diabetu 2. typu.

Léčba cukrovky 2. typu

Léčba tohoto typu cukrovky je různá, vždy však znamená úpravu životního stylu (přidání pohybových aktivit, ukončení kouření apod.), snížení tělesné hmotnosti. Základem je úprava stravy a sebezpozorování. Nejsou-li však tyto kroky dostačující, jsou nasazována perorální (ústní) antidiabetika nebo inzulin.

Antidiabetické tablety snižují krevní cukr, ale působí jen tehdy, je-li ve slinivce břišní vyráběno alespoň malé množství vlastního inzulinu. Současně s užíváním tablet je nutno dodržovat správnou dietu. Inzulin je aplikován tehdy, když slinivka břišní již neprodukuje dostatečné množství vlastního inzulinu a diabetes již není možné kompenzovat dietou nebo tabletami. **Pacient je pravidelně kontrolován a**

to především pokud jde o krevní tlak, tělesnou hmotnost, hladinu tuků v krvi atd.

Život s diabetem 2. typu - strava

Optimální strava pro pacienty s diabetem obsahuje **málo tuku, vysoký podíl vlákniny, přiměřené množství sacharidů, vitamínů a minerálů**. Taková strava je prospěšná pro všechny i zdravé seniory. Kontrola hladiny cukru v krvi je jednodušší, pokud se jí častěji a pravidelně. Pracovníci diabetologické poradny doporučí takový stravovací režim, který bude pro konkrétní léčbu optimální.

<http://www.zdravy-senior.cz/diabetes-ve-stari/diabetes-ve-stari.html>

INFORMACE PRO OBYVATELE



Informace ze schůzky vedení DPS Světlo s obyvateli - 10.4.2013

1. Informace o konání schůzek

- schůzky s obyvateli a vedením domova se budou konat pravidelně 4 x ročně
- schůzky s příbuznými a vedením domova se budou konat 2 x ročně dle zájmu příbuzných - informace o konání budou na nástěnkách, případně uvedeny v D-magazínu
- veškeré nové podněty uživatelů k chodu domova nebo ke stravování předávat prostřednictvím sociální pracovnice, vrchní sestry nebo ředitelky. K dispozici je i nadále schránka důvěry, která je umístěna u kanceláře sociální pracovnice.

2. Strava v DPS

Úvodem paní ředitelka představila novou vedoucí kuchyně paní Janu Efenberkovou.

- od září budou nové jídelní lístky (měly by být rozděleny na „jarní“ a „zimní“)
- do jídelníčku bylo zařazeno více moučníků, pudinků, navýšeny normy na pomazánky, přidáno másličko k snídani
- zkouší se změna dodavatelů pečiva
- místo jablek a pomerančů bude občas zařazen do jídelníčku kvalitní ovocný džus od firmy Bona
- bude kladen důraz na dodržování času výdeje jídla

Poznámky uživatelů ke stravě: jídlo je často studené, především o víkendu polévky a přílohy, chybí v jídelníčku: meloun, párky, vajíčka (→ jídelníček musí schválit dietní sestra), knedlíky často tvrdé

3. Kantýna

- z kantýny odešla dosavadní zaměstnankyně paní Šimová, nahradí ji pracovnice kuchyně paní Machová
- otevírací doba bude každý den od 12:30 – 13:30, ve středu od 13:30 -14:30 bude objíždět se zbožím obyvatele na pokojích
- sortiment stejný jako dříve, budou nižší ceny → bez marže (ceny za které se zboží nakoupí, snaha kupovat akční zboží)

3. Finanční prostředky

V domově se vyskytly ztráty finančních hotovostí. V případě, že by u vás k nějaké ztrátě došlo, neprodleně to hlase paní ředitelce nebo sociální pracovníci!!! Na monitorování objektu do Drhovle jezdí Policie ČR.

4. Televizní programy - není v možnostech domova zvýšit nabídku televizních programů v Drhovli. Bude nainstalován satelit na společenskou místnost dole v suterénu.

5. Výměna oken – v průběhu druhé poloviny tohoto roku by mělo dojít k realizaci výměny oken v části drhovelského objektu

6. Úprava zahrady - operačním programem životního prostředí ministerstva byl schválen projekt na úpravu terénu → zůstane zachován ráz zahrady i sad (dojde k úpravě zeleně v zahradě a okolí).

7. Dotace - původně jsme v rámci přidělování dotací obdrželi o 2 miliony méně než v loňském roce. Podali jsme žádost o dodotování, 2/3 požadovaných prostředků jsme již obdrželi, o zbylých se bude ještě jednat → jedná se o finance určené na provoz domova.

8. Obrazy

Staré obrazy z objektu jsou prozatím uschovány ve skladu, plánuje se jejich zrestaurování a následné umístění ve vhodných prostorách domova. Nové obrazy do moderních prostor by měly být zakoupeny od handicapovaných uživatelů z Domova pro zdravotně postižené Petra v Mačkově.

9. Zásobníky na toaletní papír - na společné WC budou nainstalovány zásobníky na toaletní papír → je určen pro všechny obyvatele !!!

Martina Kolářiková DiS
vedoucí sociálněaktivizačního úseku

Poplatky ve zdravotnictví

Ústavní soud (ÚS) v úterý zrušil nadstandardy ve zdravotnictví i zvýšení poplatků za pobyt v nemocnici z 60 Kč na 100 Kč. Zrušeny mají být rovněž pokuty za nevybírání poplatků. Oznámil to předseda ÚS Pavel Rychetský.



Jde o klíčové části vládní zdravotnické reformy.

Nadstandardy - příplatky pacientů za kvalitnější péči - budou zrušeny v okamžiku zveřejnění nálezu Ústavního soudu ve Sbírce zákonů, zhruba do čtrnácti dní.

Zbylé dvě části reformy jsou zrušeny s odloženou platností. Soud dal zákonodárcům čas do konce letošního roku, aby zvýšení poplatků za pobyt v nemocnici a pokuty za nevybírání regulačních poplatků zrušili sami.

Všechny zrušené části zdravotnické reformy jsou zakotveny v zákoně o veřejném zdravotním pojištění. Tyto sporné paragrafy požadovalo odstranit ze zákona 51 poslanců opoziční ČSSD. Několik soudců Ústavního soudu si vyhradilo odlišné stanovisko k dnešnímu rozhodnutí.

(zdroj: <http://www.tyden.cz/rubriky/domaci/zdravotnictvi/ustavni-soud>)

sKarty Senátní návrh na zrušení sKaret pro výplatu sociálních dávek pustili poslanci do závěrečného hlasování. Ministryně práce a sociálních věcí v demisi Ludmila Müllerová z TOP 09 počítá s tím, že sKarta skončí. ODS chce ale podle ní dodat do zákona změny, které se jí nelíbí a vadí jí, že je předkládá na poslední chvíli.



(zdroj: ČRo, 19. 6. 2013)



V Česku žije 850 stoletých a starších 712 žen a 138 mužů

V Česku nyní žije 850 stoletých a starších lidí - 712 žen a 138 mužů. Stovku letos slaví 365 seniorů. ČTK o tom dnes informovala mluvčí České správy sociálního zabezpečení Jana Butanová.

(zdroj: ceskenoviny.cz, 5. 6. 2013)

• CO SE U NÁS V NEDÁVNÉ DOBĚ UDÁLO...

VÝLET DO ZOO V TÁBOŘE

Ani v letošním roce jsme nezapomněli připravit pro naše obyvatele celodenní autobusový výlet. Naším cílem tentokrát byla nová zoologická zahrada Větrovy, která je největší zoologickou zahradou v Jižních Čechách.



Nachází se v přílehlé části historického města Tábor na Větrovech. Je zde více než 80 druhů zvířat převážně amerického kontinentu – opice, lvi, tygři,

papoušci, klokan, pštrosi, nechybí ani úžasný společný výběh medvědů a vlků. Všem našim obyvatelům při prohlídce řádně vytrávilo a tak jsme se po domluvě se zaměstnanci zahrady mohli v tomto krásném areálu v přírodě naobědvat. A co jiného by mohlo být k obědu než naše tradiční oblíbené řízky. Po jídle jsme si ještě udělali skupinové foto a už nás prudký déšť zahnal do autobusu. Na závěr nás ještě čekala návštěva restaurace Kameňák v Bechyni, kde si každý mohl dát něco dobrého. Vraceli jsme se unaveni, ale spokojeni a plni nových zážitků.

VÝTVARNÉ DÍLNY V DRHOVLI

V polovině května jsme v rámci naší skvělé spolupráce se Základní školou Mikoláše Alše v Miroticích uspořádali společné výtvarné dílny. Naši klienti se spolu s dětmi měli možnost umělecky „vyřádit“ při tvorbě společného obrazu.

Aby se nám lépe pracovalo, děti s paní učitelkou Pribolovou nám k práci hezky zazpívaly. Přivezly našim obyvatelům i domácí perníčky a my jsme je na oplátku obdarovali dárky z aktivizační dílny. Společné dílo se povedlo a již zdobí společenskou místnost v našem domově.



SPORTOVNÍ HRY

5. června jsme v našem domově uspořádali již tradiční sportovní hry. Naši obyvatelé se utkali ve čtyřech disciplínách – hod na cíl, ruské kuželky, skládačka na čas, krmení medvěda. Všichni předvedli skvělé výkony a nikdo neodcházel s prázdnou. Nejlepší sportovci získali kromě diplomu i sladkou medaili. Ti, co se neumístili, byli odměněni sladkostí a diplomem za účast.

VÝSLEDKY SPORTOVNÍCH HER 5.6.2013

HOD NA CÍL:

1. MÍSTO: ŠKULINOVÁ JINDŘIŠKA
2. MÍSTO: NECHUTNÁ MARTA
3. MÍSTO: LUPTÁKOVÁ RŮŽENA
4. MÍSTO: DUŠKOVÁ HANA

KRMENÍ MEDVĚDA:

1. MÍSTO: KUČA LUDOVÍT
2. MÍSTO: ERBANOVA MARIE
3. MÍSTO: VÉVODOVÁ KARLA
4. MÍSTO: JANEŠ MILOSLAV



SKLÁDAČKA NA ČAS:

1. MÍSTO: RIBÁROVÁ JANA
2. MÍSTO: VALTOVÁ BOŽENA
3. MÍSTO: KECLÍK FRANTIŠEK
4. MÍSTO: ŠTĚPÁNEK LADISLAV

RUSKÉ KUŽELKY:

1. MÍSTO: BRUŠÁK JAN
2. MÍSTO: ŘEHÁK FRANTIŠEK
3. MÍSTO: RYBÁK STANISLAV
4. MÍSTO: GAREISOVÁ JIŘINA



GRATULUJEME VÍTĚZŮM!!!

• AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI

1) DPS Světlo, pobočka Písek

CVIČENÍ: PO 9:00 – 9:30

CVIČENÍ + TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI: PÁ 9:00 – 10:00

ZPÍVÁNÍ: ST 8:30 – 9:15

DÍLNA: PO, ÚT, ST, ČT, PÁ 8.30 – 11.30 SUTERÉN DOMOVA

BOHOSLUŽBA: o prázdninách se bohoslužby nekonají

KNIHOVNA: denně od 8:00 – 13:00 hod v pondělí do 15:30 hod. nebo dle domluvy

- **Akce chystané v DPS Světlo, pobočka Písek**
(změny v programu vyhrazeny) sledujte zvláštní plakáty

Autobusový výlet na Zámek Orlík

Mezinárodní folklorní festival v týdnu od 21.-25.8.

Narozeninový den 8. srpna (spojená oslava oslavenců narozených v červenci a srpnu)

2) DPS SVĚTLO , DSZR

CVIČENÍ: PO, ST, PÁ 8.30 – 9.15

DÍLNA: PO, ÚT, ST, ČT, PÁ 7.00 – 11.30 - SUTERÉN DOMOVA

BOHOSLUŽBA: v zámeckém kostele každou sobotu

KNIHOVNA: PO, ST od 9:00 – 10:00 hod. nebo dle domluvy s aktivizační pracovnící

Akce chystané v DPS Světlo – Drhovle + Domov se zvláštním režimem

(změny v programu vyhrazeny) sledujte zvláštní plakáty !!!

Autobusový výlet na Zámek Orlík

Mezinárodní folklorní festival v týdnu od 21.-25.8.

Narozeninový den 16.7. a 20.8.

POJEĎTE S NÁMI NA VÝLET

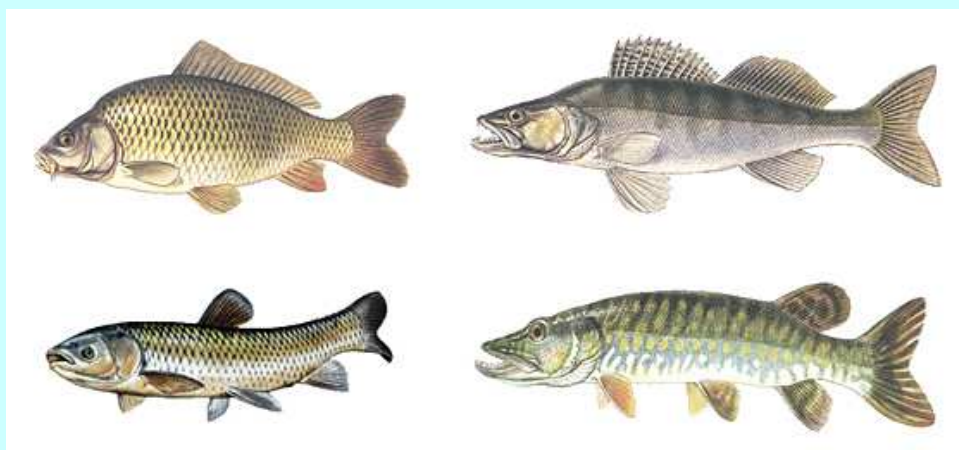
Jelikož se všem zúčastněným květnový výlet do ZOO Větrovy moc líbil, připravili jsme pro vás další a to dne **29.8.2013** na zámek Orlík s prohlídkou zámeckého akvária.

- Výstavní expozice v areálu zámku Orlík zahrnuje soubor 18 akvárií o celkovém obsahu 25 000 litrů vody se živými sladkovodními rybami našich vod. Uvidíte například sumce, kapry, štiky, líny a mnoho dalších zajímavých ryb.
- Nebude chybět ani procházka zámeckým parkem a malé občerstvení.

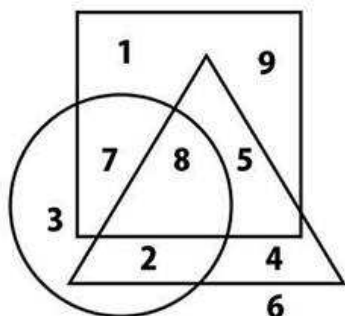
Bezbariérový přístup je bohužel možný jen do zámeckého parku, nádvoří, lovecké síně (prodejna suvenýrů) a na toalety

Odjezd z Drhovle v 9.00 hod, z Písku v 9:15 hod

Zájemci se hlase u sociálních a aktivizačních pracovníků.

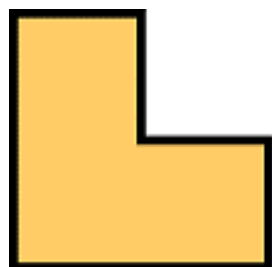


HLAVOLAMY



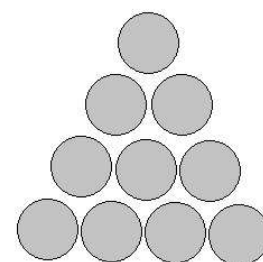
1) Na obrázku vidíte čtverec, trojúhelník a kruh, které se navzájem překrývají. Na obrázku se také objevuje několik čísel. Zadání úlohy je následující: Jaký je součet čísel, která jsou zároveň ve čtverci i trojúhelníku a nejsou v kruhu?

2) Na obrázku vidíte devět černých bodů. Vaším úkolem, je rozdělit body pomocí tří čtverců tak, aby byl každý bod samostatně (neboli ohradit každý bod tak, aby byl oddělen od všech ostatních). Můžete použít pouze tři čtverce. Každý bod, musí být ohraničen úplně ze všech stran a ve své ohrádce musí být sám.



3) Zadání je jednoduché: úhelník na obrázku rozdělte na čtyři stejné části.

4) Na obrázku vidíte deset mincí uspořádaných do trojúhelníku směřujícím nahoru. Vaším úkolem je přemístit pouze tři mince tak, abyste udělali trojúhelník směřující dolů.



Správné řešení hádanek z minulého čísla:

Spejbl a Hurvínek, Vochomůrka a Křemílek, Jája a Pája, Bolek a Lolek, Oušek a Zoubek, Štaflík a Špagetka, Kát'a a Škubánek, Runcaje a Cipisek, Jehláček a Bodlinka, Hajný Robátko a jelen Větrník, Bob a Bobek, Maxipes Fík a Ája, Kubula a Kuba Kubikula, Kosí bratři Josef a Václav, Mach a Šebestová. **Správná odpověď tajenky:** Nejlepší dvojice.

1) řeka 2) mlha 3) vítr 4) kohout 5) kachna 6) veverka

Správné řešení křížovky: Člověk štedrý bývá bohatší.

KŘÍŽOVKA



stop	10 ²	UDATNÝ MUŽ	stop	ZDE	STARÁ SOLMIZ. SLABIKA	PAPÍREK	SLOVENSKÝ SOUHLAS	TMEL
CHEM. ZN. STRONCIA			VANDRÁK PRAŽSKÝ PRIMÁTOR 1998–2002					
3. DÍL TAJENKY								
PYTLÁCKÉ NÁSTRAHY				HROB	BOXERSKÝ DIREKT SNESENÍ (KNIŽNĚ)			
stop	ZDOLAT JÍZDOU	CHLUPY 1. DÍL TAJENKY					2. DÍL TAJENKY	JAPONSKÝ SKOKAN NA LYŽÍCH
SEHNOUTI								
OSOBNÍ ZÁJMENO			MIT LIBY ODÉR DELONOVO JMÉNO					
DÍVČÍ JMÉNO				VÝPLŇ OKEN ZKR. SVAZU HÁZENÉ				
ČESKÉ MĚSTO – PAMÁTKA UNESCO					EINSTEINOVY INICIÁLY SPORTOVNÍ VÝKON			LENÍK
stop	ČESKÁ LYŽAŘKA A BIKERKA PŘEDLOŽKA					CHEM. ZN. SAMARIA CITOSL. ZLÉHO PSA		
PŮJČOVNA LITERATURY								
ČAROVÝ KÓD				ODVODŇOVACÍ ROURA				

