

*Domov důchodců Ústí nad Orlicí
Cihlářská 761, 562 01 Ústí nad Orlicí*

MĚSÍČNÍK

**DOMOVA DŮCHODCŮ
Ústí nad Orlicí**



3. číslo/ Březen 2022

Po přečtení, prosím, předejte dalšímu obyvateli!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

Prvním jarním měsícem je březen. Příliš teplo sice ještě nebývá a občas se nám zima připomene mrazem a vánicí. Dny se prodlužují a sem tam nám jaro pošle milý pozdrav – krásný den s modrou oblohou, na které září sluníčko. Svými paprsky vytahuje ze země sněženky a bledule. V lese vyrážejí drobné sasanky. Každé jaro se vracejí z teplých krajin čápi, většinou na stejné místo. Lidé věří, že čáp na komíně přináší štěstí. Žabí kvákání od rybníka znamená, že čáp sežene dostatek potravy pro svou družku, která může začít snášet vajíčka, až o něco později dorazí z teplých krajin.

V březnu je také mezinárodní den vody, její důležitost si proto v tomto vydání připomeneme. „Privoníme“ si k prvním jarním kytičkám, potrénujeme paměť a chybět nebude ani tradiční porce smíchu.



Sluníčkové jarní dny a hezké počteníčko

Vám přeje

Eva Plívová, Dana Matoušková Vaše sociální pracovnice

Co nás čeká v březnu

Od úterý 1. 3. bude opět v provozu tělocvična ve 4. patře. A je opravdu na co se těšit! Po rekonstrukci je nejen krásná a nově vybavená, ale přináší Vám také nové možnosti využití. Nabízí Vám prostor pro relaxaci, rehabilitaci, ale také důstojné prostředí pro duchovní služby. Pod vedením našich rehabilitačních sestřiček zde bude nově probíhat aromaterapie a jóga, ale také oblíbená skupinová cvičení a wellness hodinky. Kdy se můžete na jednotlivé aktivity těšit, se dočtete v následujícím harmonogramu:

PROVOZ TĚLOCVIČNY

Pondělí:	8.30 – 9.00	JÓGA
	13.30 – 14.30	KUŽELKY
Úterý:	8.30 – 9.00	SKUPINOVÉ CVIČENÍ B
	9.00 – 9.30	SKUPINOVÉ CVIČENÍ A
	14.00 – 15.00	BIBLICKÁ HODINKA
Středa:	9.00 – 11.00	AKTIVITY A
	13.30 – 14.30	CANISTERAPIE (1x za 14 dní)
	13.30 – 14.30	AROMATERAPIE (1x za 14 dní)
Čtvrtek:	8.00 – 10.45	WELLNESS B
Pátek:	8.00 – 10.45	WELLNESS A
Sobota:	14.30 – 15.30	MŠE SV.

JÓGA – je nejstarší systém cvičení rozvoje lidského těla i ducha. Zatímco v Indii, zemi svého původu, je jóga meditační filozofií, my, lidé ze Západu, v ní vidíme hlavně fyzický pohyb. Přitom jóga toho umí tolik: zlepšuje kondici, protáhne a posílí svaly, dostane tělo do vytoužených křivek, působí antidepressivně, vytváří úsměv na tváři a pomáhá vnitřní spokojenosti. A má ještě jedno plus – jejím smyslem je nepoměřovat se s ostatními. Během cvičení jde jen o vás, o vaši tělo a duši. Každé pondělí je tu pro Vás ☺

KUŽELKY – oblíbená společenská hra s pěnovými kuželkami, při které si vždy všichni užijeme spoustu legrace a není důležité zvítězit, ale zúčastnit se! ☺

SKUPINOVÉ CVIČENÍ – oblíbené cvičení na židlích s jednoduchými pomůckami, které má za cíl protažení těla, abychom předešli předčasné ztrátě potřebné mobility (pohyblivosti).

BIBLICKÁ HODINKA – do Domova docházejí zástupci různých církví a zajišťují Vám potřebnou duchovenskou péči. V úterý se po 14 dnech střídají duchovní z církve Adventisté sedmého dne a církve Jednoty bratrské.

CANISTERAPIE – začala k nám docházet paní Tothová s fenkou Anabellou. Ta nám dopřává milé psí pomazlení a zároveň s láskou plní naše úkoly.

AROMATERAPIE – je relaxace pomocí různých vůní. Přijďte se tedy pohodlně usadit, zaposlouchat se do relaxační hudby a vnímat vůně kolem sebe.

WELLNESS – tyto hodinky již dobře znáte. Rehabilitační sestřičky Vám při nich dopřávají hýčkání celého těla prostřednictvím různých masážních pomůcek. Z programu Společně za úsměv jsme zakoupili pomůcky nové, je na co se těšit 😊

MŠE SVATÁ – každou sobotu od 14.30 hod., od 14 hod. Modlitba růžence.



Pranostiky na březem

- ✓ Březnové slunce má krátké ruce.
- ✓ Svatý Josef s tváří milou končí zimu celou.
- ✓ Svatý Josef, jak ho známe, širočinou ledy láme.
- ✓ Na svatého Řehoře čáp letí přes moře, žába hubu otevře a blázen sedlák, který neoře.
- ✓ Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.
- ✓ V březnu prach a v dubnu bláto - sedlákovi roste zlato.

Nejvýznamnější svátky

12. 3. Řehoř - tento den býval v minulosti svátkem žáků a školáků v mnoha zemích Evropy jako připomínka papeže Řehoře I., označovaného za učitele církve. Žáci tento den milovali – bylo volno a veselo. Žákovské rehořské slavnosti se konaly ve městech, kde byla škola (na venkově se školy objevily až v 18. století po reformě císařovny Marie Terezie).

Řehoř pocházel z významné patricijské rodiny Annici, vystudoval práva a po roce 570 zastával v Římě úřad praetora (v překladu znamená „jdoucí vpřed“). Roku 579 jej papež Pelagius II. jmenoval svým legátem u císařského dvora v

Konstantinopoli, roku 586 působil jako jáhen v papežské kanceláři. Papežem byl zvolen – dle tradice proti své vůli – roku 590 během dohasínající morové epidemie, které padl za oběť i sám papež Pelagius.

Řehoř vládl církvi příkladně, bez intrik a mírovou cestou. Na počátku každého měsíce rozděloval část církevního majetku mezi lid. Římskou říši trápily v tu dobu nájezdy Langobardů – Řehoř nechal opevnit města, která byla nejvíce ohrožena jejich vpády a snažil se o mír s langobardským králem Agilulfem. Zemřel 12. března 604.

19. 3. Josef – svatý Josef býval oblíbený světec – vždyť se o malého Ježíška i jeho matku pečlivě staral a ochraňoval je na útěku z Egypta. Vzpomíná na něho i pranostika *Svatý Josef s tváří milou končí zimu celou* – znamená to, že po jeho svátku by už žádné větší mrazy neměly přijít. Svatý Josef byl tesař a dokázal se ohánět i sekerou. Proto se také říkává, že *Svatý Josef, jak ho známe, širočinou ledy láme.*

BŘEZEN

Březen je podle gregoriánského kalendáře třetí měsíc v roce. Má 31 dní. Český název měsíce se odvozuje od březosti samic zvířat. Druhý výklad odkazuje na rašení bříz. V mnoha

evropských jazycích je název měsíce (anglicky *March*, německy *März*, slovensky *Marec*) odvozen od latinského *Martius*, což bylo pojmenování podle mytologického Marta, boha války a zemědělství. V tento měsíc se také bojeschopní římské občany scházeli se za hradbami Říma na Martově poli. Po zimě začínalo období příhodné pro vedení bojů a trvalo do října.

Březen začíná vždy stejným dnem v týdnu jako listopad a v nepřestupný rok jako únor. Mezi 19. a 21. březnem nastává na severní polokouli jarní rovnodennost. Slunce při svém zdánlivém ročním pohybu protíná světový rovník a přechází z jižní polokoule na severní. Končí astronomická zima a začíná jaro. Na severním pólu poprvé v roce vyjde Slunce, končí polární noc a začíná polární den. Na jižním pólu je to naopak.

Ve většině evropských zemích včetně České republiky poslední březnovou nedělí začíná letní čas. V Česku se tak ráno ve 2.00 hodiny středoevropského času přechází na 3.00 hodiny středoevropského letního času.

Během března se na severní polokouli prodlužuje délka dne.

V České republice připadají na březen čtyři významné dny: Mezinárodní den žen (8. března), Den památky obětí vyhlazení terezínského rodinného tábora v Osvětimi-Březince (9. března),

Den přístupu České republiky k Severoatlantické smlouvě (12. března) a Den narození Jana Ámose Komenského (28. března). Mezi 20. březnem a 23. dubnem se také připomíná Velký pátek a mezi 23. březnem a 26. dubnem Velikonoční pondělí. Oba dny patří mezi státní svátky.

Jaro

První jarní květy začínají kvést v době, kdy ještě na záhonech leží sníh. Navzdory mrazu se klubou ze země, jako by se nemohly dočkat. Stačí pár teplejších dnů a svojí krásou osvěží celou zahradu.

Sněženka domácí

Kvete bílými kvítky jako jedna z prvních květin ještě často pod



sněhem. Nejlépe se jí daří v kypré humózní půdě pod listnatými stromy, kde je na jaře dostatek vláhy. Velice rychle se množí,

jedna cibulka za několik let vytvoří celý trs krásných sněženek.

Sasanka hajní

Do jarního lesa patří i sasanka hajní.

Až v druhé polovině jara rozkvétá pestrými barvami. Existuje více



druhů sasanek, nejčastěji se setkáváme s naší domácí sasankou hajní. Je to nízká bílá rostlinka, rozrůstající se podzemními oddenky. Hodí se především jako podrost pod světlejší keře a stromy.

Tulipán

Tulipány jsou nejvýznamnější a nejpěstovanější cibulnaté květiny. Mají bohatou a pestrou paletu výrazných i pastelových barev a barevných kombinací, tvarů květů a velikosti rostlin. Pro jejich vzhled je vysazujeme na nápadná místa, především do předzahrádek.



Narcis

Narcis svou něžnou svěží krásou je symbolem jara. Ačkoliv nehýří pestrostí barev jako tulipán, je téměř stejně oblíben. V

posledních letech byly vyšlechtěny nové nádherné odrůdy.



Typický narcis je žlutý, ale bílé kultivary jsou stejně zajímavé.

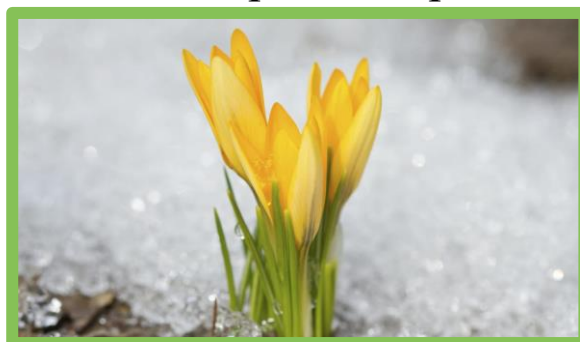
Jednou z nejkrásnějších odrůd je i starodávná Actaea, která

vynikne ve všech skupinách.

Krokus

Krokus je velmi oblíbená květina do skalek, podrostů pod keře a do různých zákoutí, kde na jaře potěší svým květem.

Nejvíce se pěstují velkokvěté hybridy, z nich většina byla



vyšlechtěna v Holandsku. Nejlépe se krokusům daří v lehčích půdách na přímém slunci. Vykvétají už koncem února.

Na mezi, louce i v lese

Klasickými zástupci jarního období lužních lesů, parků i luk jsou devětsil, podběl a prvosenka, které v březnu začaly kvést.

Devětsil lékařský roste převážně na březích řek, potoků a na okrajích lesů. Jeho velké lopuchové listy se používají jako

obklady na ošetřování ran. Fialově květy se na rostlinách objeví od března do května.

Podběl lékařský najdeme při cestách, na okraji lesů, na loukách, sídlištích i na rumišťích. Podběl je drobná, vytrvalá bylina a jak již název napovídá, má léčivé účinky. Květy podbělu prospívají zejména dýchacím cestám, listy jsou zase výborné na zanícené žíly, bolesti kloubů či různé kožní nemoci.

Prvosenka vyšší roste na loukách a ve světlých lesích. Upřednostňuje vlhké půdy, které jsou kypré a dobře provzdušněné. Dobrymi poznávacími znaky je bezlistý 15–30 cm vysoký stonek (stvol), přízemní růžice listů se zvrásněnou jednoduchou čepelí podlouhlého tvaru a okoličnatý květ. Každý květ prvosenky se skládá z pěticípého zeleného kalicha a sírově žluté koruny, jejíž květy nevoní. Prvosenky kvetou od března do května.

V lesích a na vlhkých loukách v březnu rozkvétají také **jaterník trojlaločný** neboli podléška, **orsej jarní** a chráněný **kopytník evropský** či **dymnivka**.

Kromě bylin jaro vítají rovněž stromy a keře. **Líska obecná**. Typickým zástupcem jara a Velikonoc jsou známé "kočičky" – květy **Vrby**.



Prvosienka vyšší



Podběl lékařský



Devětsil lékařský



Jaterník trojlaločný



Kopytník evropský



Orsej jarní



Líska obecná



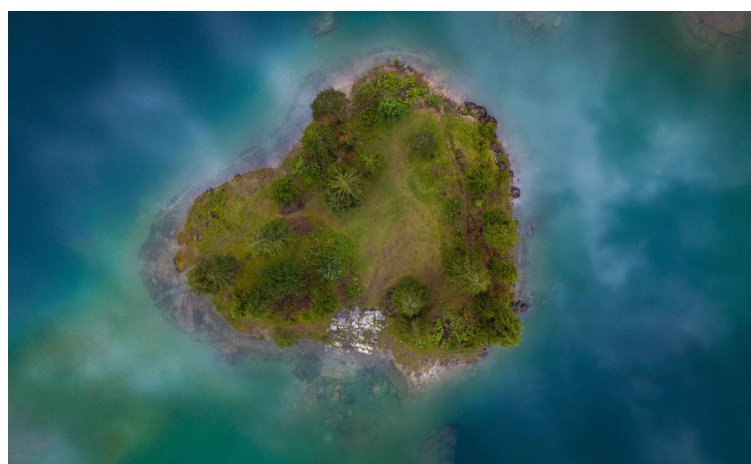
Vrba – „kočičky“

Světový den vody – 22. 3.

Z vesmíru se zdá, že Země je obrovský modrý obr - více než dvě třetiny povrchu jsou pokryty vodou. Ale žízní trpí osm miliardy lidí. Někteří musejí denně bojovat o jediný doušek pitné vody.

POVRCH ZEMĚ

Celkově tvoří povrch země **98 % vody**, ale jen **2,5 % je z**



tohoto objemu voda čistá.

Typicky se tato voda vyskytuje v řekách, jezerech, sněhu, ledu a pod zemí. Ve

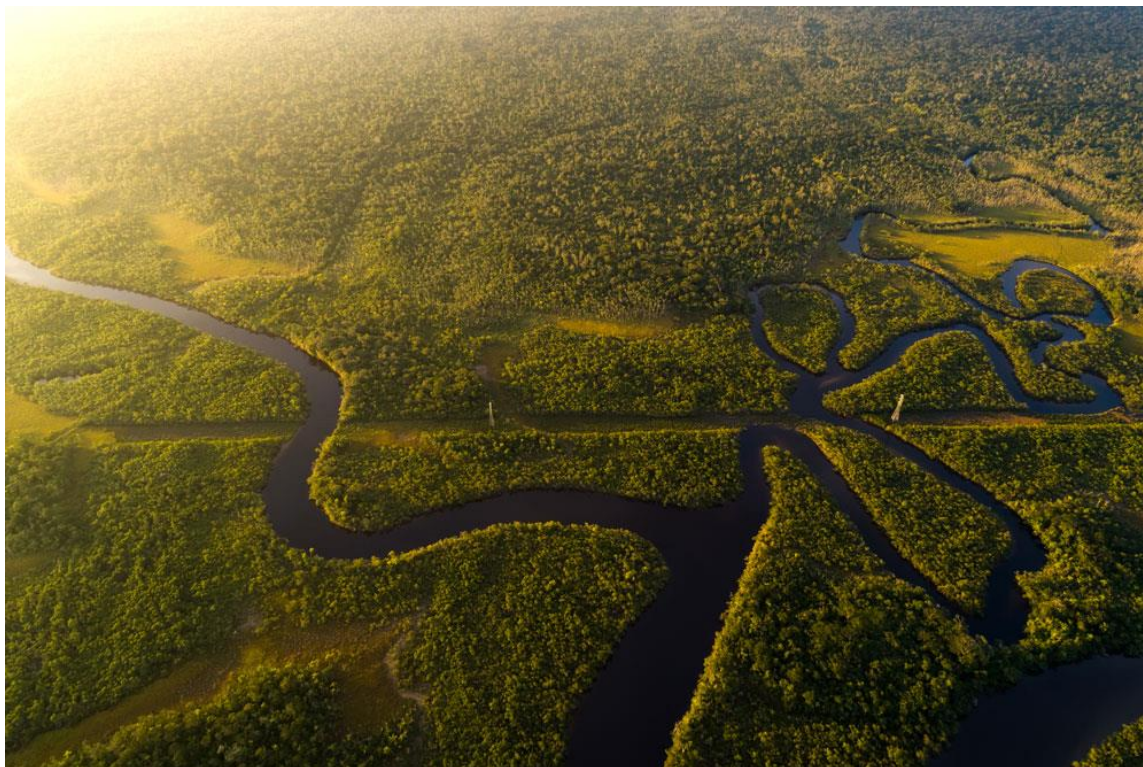
skutečnosti je **pro obyvatele planety k dispozici pouze 1% vody.**

Podíl pitné vody však klesá ještě níže, což představuje pouze 0,007% celkového objemu vody na naší planetě.



ZEMĚ S NEJVĚTŠÍ ZÁSOBOU PITNÉ VODY

Ukazuje se, že v první řadě je jí nejvíce v páté největší zemi na světě - **Brazílii s 8233 kubickými kilometry pitné vody**. Hlavně kvůli řece **Amazonce**, díky jejímu povodí, subtropickému klimatu a množství srážek.



AMAZONSKÁ ŘEKA V JIŽNÍ AMERICE MÁ NEJVĚTŠÍ TOK ZE VŠECH ŘEK NA SVĚTĚ.

Paradoxem však je, že **obyvatelé největšího města Brazílie, São Paulo**, trpí v posledních letech **těžkým nedostatkem pitné vody**.

Jedná se hlavně o chudší část obyvatelstva žijící na okraji města

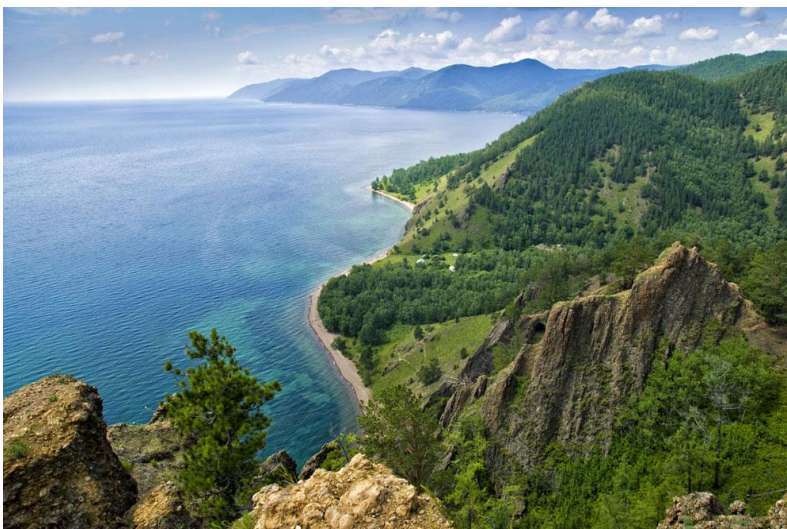


v kopcích, kde voda zřídka dosáhne do místního potrubím.

ZDROJ: [Espresso.repubblica.it](https://www.espressorepubblica.it)

Zejména kvůli špatné kanalizační struktuře, nedostatečnému čištění komunálních odpadních vod a po sobě jdoucích dvou let suchého léta.

OHROŽENÉ JEZERO BAJKAL



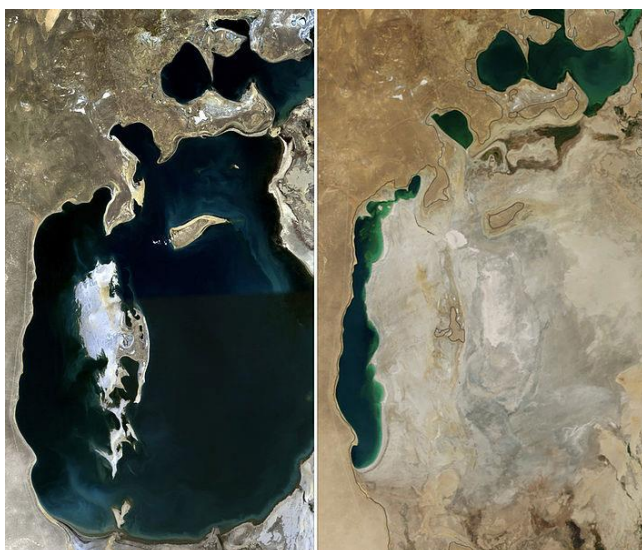
Až $\frac{1}{5}$ globálních zásob pitné vody se nachází v jezeře Bajkal. Leží v největším sibiřském městě Irkutsk a je považován za

nejstarší a nejhlubší jezero na Zemi. Ale již v roce 2015 vědci zvedli varovný prst, protože hladina jezera klesla na 30leté minimum. V současné době je také ohrožena plány investoru z Mongolska, kteří chtějí vybudovat dvě vodní nádrže na řece Selene, která je jeho hlavním přítokem.

Odborníci varují, že by to mohlo mít stejný neblahý vliv jako posunutí dvou hlavních přítoků Aral Lake v 60. letech. Řeky AMU a SYR byly sověty odkloněny do pouště, kde musely naplnit vodou pole rýže, melounů a bavlny. To je důvod, proč je Aralské jezero téměř 40 let vysušeno.

NEDOSTATEK PITNÉ VODY

Podle Světové organizace WHO asi 8 milionů lidí na světě



nemá přístup k čisté pitné vodě.

Více než 3,5 milionu lidí umírá každý rok kvůli chorobám způsobeným konzumací špinavé a nefiltrované vody.

ARALSKÉ JEZERO BYLO VÝRAZNĚ ZREDUKOVÁNO BEZ JEHO DVOU HLAVNÍCH PŘÍTOKŮ. VLEVO VESMÍRNÝ POHLED NA JEZERO OD ROKU 1989, OBRAZY VPRAVO OD ROKU 2014.

ZDROJ: [Wikimedia.org](https://www.wikimedia.org/)



DÍVKA PIJE ZNEČIŠTĚNOU VODU. ZDROJ: Allaboutwaterfilters.com

S fenoménem přímého poměru populačního růstu a stagnující úrovně světových vodních toků se odhaduje, že v oblastech bez přístupu k bezpečné pitné vodě do roku 2025 bude žít až 1,8 miliardy lidí.



KRIZE PITNÉ VODY V KAPSKÉM MĚSTĚ ČELÍ [krizi pitné vody](#) OD POČÁTKU ROKU 2018.

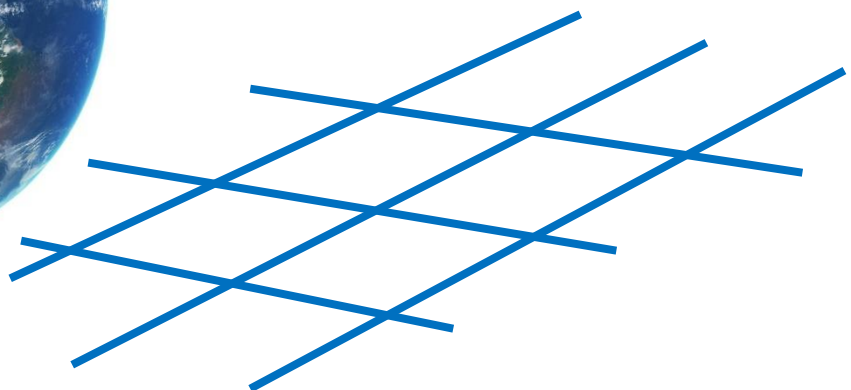
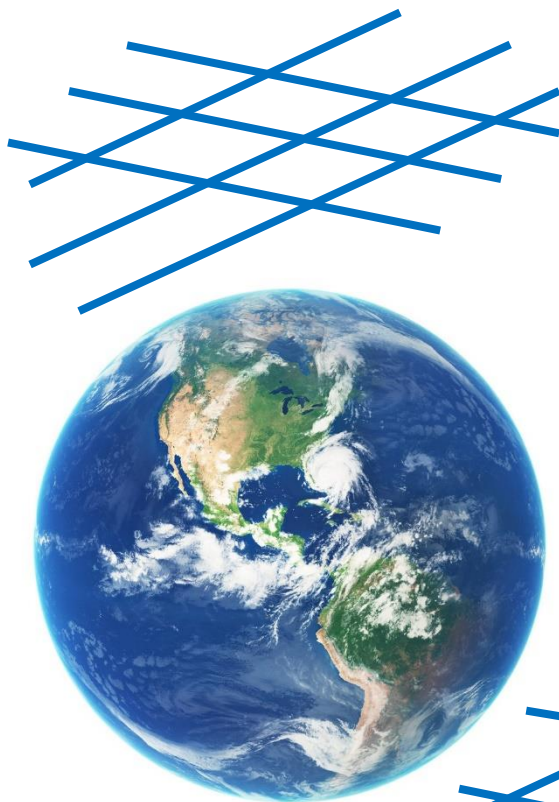
Navíc dvě třetiny obyvatelstva budou žít v oblastech, kde se voda stane vzácným přírodním zdrojem kvůli špatnému využití, nadměrnému zemědělskému růstu a zhoršování klimatických



změn.

Také kvůli těmto odhadům je plánování, realizace a využití systémů čištění odpadních vod ještě

důležitější než v minulosti.



Trénujeme paměť – Přirovnání

Doplňte vhodné přídavné jméno tak, aby doplnilo známé přirovnání

..... jako lunt
..... jako svíce
..... jako hodinky
..... jako včelka
..... jako kostelní myš
..... jako padlý sníh
..... jako cedník
..... jako řípa
..... jako Dán
..... jak pírko

..... jako liška
..... jako páv
..... jako rak
..... jako mezek
..... jako vlk
..... jako veš
..... jako tchoř
..... jako cumel
..... jako šťovík
..... jako hlemýžď

Správné odpovědi: hubený jako lunt; rovný jako svíce; přesný jako hodinky; pilný jako včelka; chudý jak kostelní myš; čistý jako padlý sníh; děravý jak cedník; zdravý jako řípa; opilý jako Dán; lehký jako pírko; chytrý jako liška; pyšný jako páv; rudý jako rak; tvrdohlavý jako mezek; hladový jako vlk; líný jako veš; smradlavý jako tchoř; sladký jako cumel; kyselý jako šťovík; pomalý jako hlemýžď

Smějeme se

Manželka se při první návštěvě ve věznici vyptává manžela:

„Jak se cítíš? Zvykneš si tady?“

„Neměj strach. Je to tady jako doma. Nikam nesmím a jídlo taky za moc nestojí!“ uklidňuje ji manžel.

Věžňova žena se přimlouvá za svého manžela:

„Pane řediteli, nemohl byste mu dát lehčí práci, on se únavou hroutí!“

„Ale jakou? Vždyť lepší pytlíky.“

„Mně ale říkal, že noc co noc kope nějaký tunel!“

Tatínek jede s těhotnou ženou do porodnice, ujíždí, co může. Jejich malé dítě se dožaduje pozornosti. „Tatí,“

„Později holčičko!“ odsekne nervózně tatínek.

Konečně k porodnici. „Copak jsi chtěla?“

„No, už nic, já jen, že jsme zapomněli maminku doma.“

Manželka musí mít v hádce vždy poslední slovo. Jediný způsob, jak tomu zabránit, je říct: „Tak si to kup!“

Přijde pán k psychiatrovi: „Tak co Vám schází? ptá se doktor.

„Víte, já si pořád myslím, že jsem kuň.“

„No, to není nevyléčitelné, ale léčba je dost nákladná.“

„To nebude žádný problém, já už jsem vyhrál čtyři dostihy!“

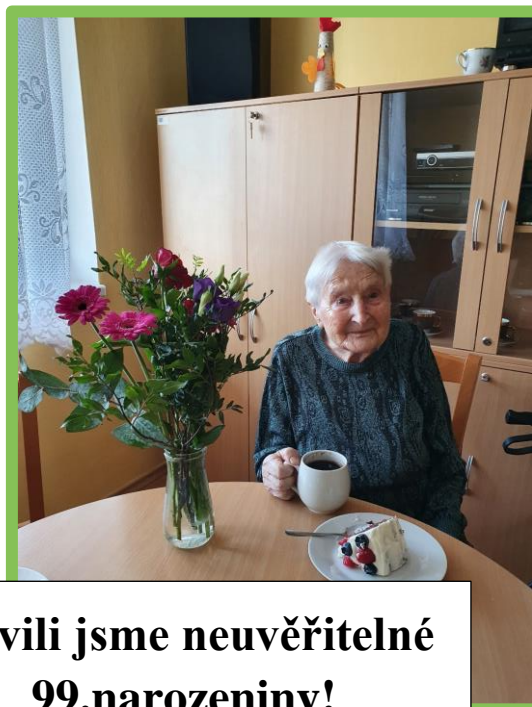
Jak jsme se měli v únoru



Vyráběli jsme



A pochutnávali jsme si na masopustních dobrotách.



**Slavili jsme neuvěřitelné
99.narozeniny!**



**Chodili jsme ven,
těšili jsme se
s domovskými
mazlíčky a rozhodně
jsme se nezlobili ☺**



**Plnými
doušky jsme
si užili
masopustní
veselí**

Zdroje:

Sociální služby. Odborný časopis. Ročník 25, leden 2022, str. 37.

Sudoku pro seniory. Humor je kořením života. Fragment. 2016.

PRANOSTIKY ROKEM KROK ZA KROKEM, Albatros Praha, 2006, Z. Kovaříková, Viola, Lyčková, ISBN 80-00-01989-2

<https://www.pranostika.cz/mesic-brezen.html>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/B%C5%99ezen>

https://cdn.administrace.tv/2021/11/02/hd_169/8b650fb96276368fca2cd48523783cd8.jpg

<https://cdn.administrace.tv/2021/11/02/medium/0bd93c1ae7b49cd420f034bfb3b58d8.jpg>

<https://living.iprima.cz/zahrada/jarni-procitani-ktere-kvetiny-kvetou-jako-prvni>

<https://www.kudyznudy.cz/aktuality/na-svateho-rehore-capi-leti-od-more-aneb-kdyz-se>

https://cdn.administrace.tv/2021/11/02/hd_916/64622ee3ff64e6d86851ead483346466.jpg

<https://abecedazahrady.dama.cz/clanek/jarni-probouzeni-co-kvete-v-breznu-poznate-vsechny-rostliny-a-stromy>

https://cdn.administrace.tv/2021/11/02/hd_169/05cae8d7d6d50ab38a38d401ef665281.jpg

https://g.denik.cz/122/ec/prvosenka-jarni-1240134481_irecept-full.jpg

https://www.apetitonline.cz/sites/default/files/styles/full_screen/public/tussilago-farfara-100757_1920.jpg

<https://bylinkopedie.cz/wp-content/uploads/2014/10/dev%C4%9Btsil-1%C3%A9ka%C5%99sk%C3%BD.jpg>

<https://www.semena-osiva.cz/wp-content/uploads/2021/01/kopytn%C3%ADk-evropsk%C3%BD.jpg>

<https://farmazdravi.cz/wp-content/uploads/2019/07/782px-Hasselblade.jpg>

https://www.bytdumzahrada.cz/upload/image/2760_1345647044_kocicka.jpg

https://cs.wikipedia.org/wiki/Sv%C4%9Btov%C3%BD_den_vody

<https://www.hydrotech-group.com/cz/blog/voda-na-zemi-kolko-jej-na-planete-mame-a-ake-mnozstvo-z-toho-tvori-pitna-voda>

<https://www.dama.cz/clanek/milujte-jogu-v-cem-vam-muze-pomoci-a-ktery-druh-zvolit>

<https://www.abicko.cz/clanek/precti-si-priroda/25917/nasa-vysusila-oceany-fascinujici-animace-zeme-bez-vody.html>

<https://plesupiru.cz/zmena-casu/>

ZMĚNA ČASU !!!!!

Z 26. 3. NA 27. 3.

**RUČIČKY HODINEK
POSUNEME VE**

2 HOD NA 3 HOD

