

**DOMOV PRO
SENIORY**



Zámecká 57, 664 52 Sokolnice

Zámecký zpravodaj

Časopis Domova pro seniory Sokolnice

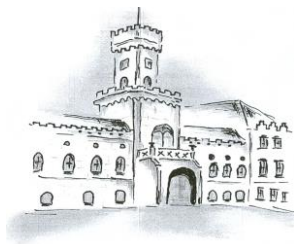


IX. ročník

5. číslo

květen 2019

Informace z domova



Vážený kolegové, milí klienti,

vedení domova upozorňuje uživatele i zaměstnance na zahájení stavebních prací v objektu Hájenky. Dbejte na opatrnost a nevstupujte na stavbu.

Ve středu 15. května bude přerušena dodávka el. proudu od 8,00 – 10,00 hodin z důvodu údržby sítě.

Děkujeme za pochopení.

Milan Kulich

vedoucí technicko-provozního úseku

Sociálně-právní okénko

Aktivizační terapie – terapie, jejímž cílem je, aby se klienti bez velkého úsilí cítili dobře při nějaké činnosti (hraní na hudební nástroj, zpěv, výtvarná nebo sportovní činnost apod.) a zároveň při tom byli ve styku s jinými klienty, resp. terapeuty.

Bazální stimulace – je pedagogicko-pečovatelský koncept a technika určená klientům s vážnými poruchami vnímání, s nimiž nelze navázat komunikaci pomocí slov. Je však možné s nimi komunikovat pomocí tělesného dotyku, změn v polohách těla, pomocí vibrací, zvuků, vůní a silných vizuálních podnětů.

Cíle sociální služby – jsou platné popisy předpokládaných výsledků služby pro určitý typ zařízení, které tyto služby poskytuje. Výsledky by měly být formulovány konkrétně, realisticky, a pokud možno i měřitelně, a měly by být odvozeny od obecněji formulovaného poslání organizace.

Cílová skupina sociální služby – je skupina definovaná nepříznivou sociální situací, které je určena sociální služba. Tato nepříznivá sociální situace může být vyvolána věkem, nemocí, zdravotním postižením, životními návyky, nepříznivým prostředím, ohrožením ze strany jiných osob a jinými příčinami.

MVDr. Petr Nováček, ředitel domova

Ohlédnutí za dubnem

Co se událo v měsíci dubnu na I. A oddělení?

Aprílový měsíc byl, co se týká počasí, opravdu aprílový. Pokud bylo krásně, šupajdili jsme na zahradu. Když bylo škaredě, luštili jsme křížovky, mastili kuželky, trénovali paměť, četli, hráli bingo a jiné deskové hry. Kromě toho jsme vyráběli květináče, seli jsme osivo a nabarvili jsme pár vajíček, čímž jsme se přichystali na Velikonoce. Na Zelený čtvrtek jsme s klienty navštívili místní pivovar, kde jsme si pochutnali na zeleném pivu. A v pátek nás čekala křížová cesta.



Na konci měsíce nás čekalo pálení čarodějnic. Což byla opravdu velmi povedená akce 😊 A už se všichni těšíme na měsíc lásky. Takže v květnu zdar.

Naděžda Krošláková, DiS.- I.A oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na I.B oddělení?

Tentokrát se duben poctivě držel své pranostiky: Duben ještě tam budem... a přichystal nám chladné počasí. Když na nás vykouklo zlehka sluníčko, vyrazily jsme s klientkami do naší krásné zámecké zahrady, kde jsme obdivovaly rozkvetlé lány pampelišek a přičichávaly jsme k nádherně vonícím šeríkům. Když nám počasí nepřálo, tak jsme si četly z naší oblíbené knihy od Vlasty Javořické.

Letos Velikonoce přišly ke konci dubna, a tak jsme měli možnost dát si zelené pivo na Zelený čtvrtek v Panském pivovaru, který sousedí se zámkem. Klientům a klientkám, kteří se nemohli s námi příjemného posezení zúčastnit, jsme pivečko donesli až k lůžku ☺.



Všechny už se nemůžeme dočkat, až přijdou příjemně teplé dny....

Ivana Dvořáková, DiS. – I.B oddělení

Co se událo v měsíci dubnu na II.C oddělení?

V měsíci dubnu začalo teplé a suché počasí. Skoro vůbec nepršelo. Těšili jsme se na Velikonoce, sledovali probouzení přírody, vyráběli jarní výzdobu – motýlky a kytičky z barevného papíru, přesazovali rajčata. Navštívili nás členové Křesťanského sboru, tentokrát i o Velikonočním pondělí. Někteří se na Velký pátek zúčastnili Křížové cesty s farností Telnice v zámeckém parku.



Pohladili jsme si pejska a králíčka, účastníme se zpívánek. Čteme z knihy „Slovácko sa súdí“. Koncem dubna v jídelně proběhl rej čarodějnic s hudebním doprovodem p. Sekaniny, kde jsme si vzpomínali na známé písničky.

Helena Procházková - II.C oddělení

Nabídka aktivitací v květnu

I.A oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Úterý 7.5. Sportujeme s kuželkami

Pondělí 13.5. Bingo

Středa 22.5. Zahradníčíme – přesazujeme rajčata

Úterý 28.5. Pohybové aktivity

I.B oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů, doprovod klientů k lékaři

Úterý 21.5. Pečení z listového těsta

Pondělí 27.5. Keramické tvoření

II.C oddělení

Denně – aktivizace imobilních klientů

Čtvrtek 2.5. Paměťové a společenské hry

Čtvrtek 9.5. Křížovkářská liga

Čtvrtek 16.5. Vaření pudinku

Úterý 28.5. Pohybové hry

Každé úterý, středa, čtvrtek od 13:00 – čtení na přání – Slovácké sa súdí

Nabídka celodomovních aktivit v květnu

Pátek 3. 5. ZPÍVÁNKY od 10:00 hodin na I.A oddělení

Pondělí 6.5. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY od 10:00 hodin na II.C oddělení

**Čtvrtek 9.5. MUŽÁCI Z ŽATČAN – HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ
S POSEZENÍM U KÁVY K SVÁTKU MATEK**

od 15:00 hodin v jídelně

Pátek 10.5. ZPÍVÁNKY od 10:00 hodin na I.A oddělení

- Neděle 12.5. PROHLÍDKA BUDEK ZPĚVNÉHO PTACTVA
V ZÁMECKÉM PARKU**
od 10:00 hodin odchod od kaple
- Pondělí 13.5. ZOOTERAPIE**
od 10:00 hodin na odděleních
- Úterý 14.5. „HUDBA 50. LET“ – BESEDA SE VZPOMÍNÁNÍM**
od 10:00 hodin na I.B oddělení
- Úterý 14.5. MUZIKOTERAPIE**
od 10:00 hodin na odděleních
- Středa 15.5. PŘÁNÍ DĚTÍ Z MŠ SOKOLNICE K SVÁTKU MATEK**
od 10:00 hodin na I.A oddělení
- Středa 15.5. LUŠTÍME KŘÍŽOVKY**
od 13:00 hodin na odděleních
- Pátek 17.5. ZPÍVÁNKY**
od 10:00 hodin na I.A oddělení
- Sobota 18.5. FOLKLORNÍ KOSENÍ LOUKY V ZÁMECKÉM PARKU
S CIMBÁLOVOU MUZIKOU „ŠTERNOVJAN“**
od 6:00 hodin v zámeckém parku
- Pondělí 20.5. BIBLICKÉ PŘÍBĚHY**
od 10:00 hodin na II.C oddělení
- Úterý 21.5. PŘÁNÍ DĚTÍ Z MŠ ÚJEZD U BRNA K SVÁTKU MATEK**
od 10:30 hodin na I.A oddělení
- Středa 22.5. MŠE SVATÁ**
od 10:00 hodin v zámecké kapli
- Čtvrtek 23.5. VĚSTONICKÝ PĚTIBOJ**
odjezd 9:00 hodin od vrátnice
- Pátek 24.5. ZPÍVÁNKY**
od 10:00 hodin na I.A oddělení
- Sobota 25.5. RODINNÝ PIKNIK V ZÁMECKÉM PARKU-LÍPA**
od 15:00 hodin
- Neděle 26.5. PETANK-SPOLEK SOKOLNICKÝ DŮM VERSUS**

DRUŽSTVO DOMOVA PRO SENIORY SOKOLNICE

od 14:00 hodin na hřišti

Pondělí 27.5. ZOOTERAPIE

od 10:00 hodin na odděleních

Středa 29.5. LUŠTÍME KŘÍŽOVKY

od 10:00 hodin na odděleních

**Středa 29.5. „STROM ŽIVOTA“ – NÁVŠTĚVA CENTRA SOCIÁLNÍ
PÉČE V BRNĚ-ŘEČKVOCÍCH**

odjezd v 13:30 hodin od vrátnice

Pátek 31.5. ZPÍVÁNKY

od 10:00 hodin na I.A oddělení

Klienti budou včas upozorněni, pokud dojde ke změně termínu nebo aktivity z organizačních důvodů.

V měsíci květnu slaví své narozeniny

Mgr. Bobrovský Josef

Jagošová Anna

Krejčí Anna

Lacík Eduard

Němec Karel

Petlach Vladimír

Tinková Marie

Drimlová Marie

Jamborová Anna

Kuglerová Eva

Minařík Jaroslav

Oprchalová Libuše

Sekanina Jaroslav



Naši zaměstnanci

Šnajdrová Markéta

Konečná Marie

Gruml Vlastimil

Machálková Alena

Procházková Helena

Skálová Alena

MVDr. Nováček Petr

Svoboda Zdeněk

Lužová Iva

Trundová Marie

Knápková Zuzana



Blahopřejeme!

Hrajeme si se slovíčky

Doplňte otázky z pohádkového kvízu (pokračování):

9. Jak se jmenoval cizí motýl z pohádky o Makové panence?

10. Kdo rozuměl řeči zvířat?

11. Kdo se staral o malé pejsky Tipa a Tapa?

12.Jak přišel princ Bajaja ke svému jménu?

13.Kolik bylo sudiček v pohádce o Šípkové Růžence?

14.Jak se jmenovali oba kosí bratři?

15.Jaká jsou křestní jména princezny se zlatou hvězdou na čele a pyšné princezny?

16.Jak se jmenovalo strašidlo z pohádky Míša Kulička a jak se jmenovala maminka Míši Kuličky?

Z knihy Jitky Suché pro Vás vybrala

Helena Procházková

pracovnice II.C oddělení

Výlet do Bergama

Už ani nevím, jak se to stalo. Při jedné oslavě narozenin padla zmínka o tom, že z Brna začala létat pravidelná linka do italského Bergama. No to je nápad-zaletět si na kávičku do Bergama! Jakkoliv se zdála tato myšlenka pošetilá, stala se skutečností a my jsme se vydali na cestu - ekonom, vrchní sestra, staniční sestra, technik, fyzioterapeutka, sociální a aktivizační pracovnice- ještě více utužit naše dobré vztahy na pracovišti. 8.dubna odpoledne jsme vyrazili z brněnského letiště.





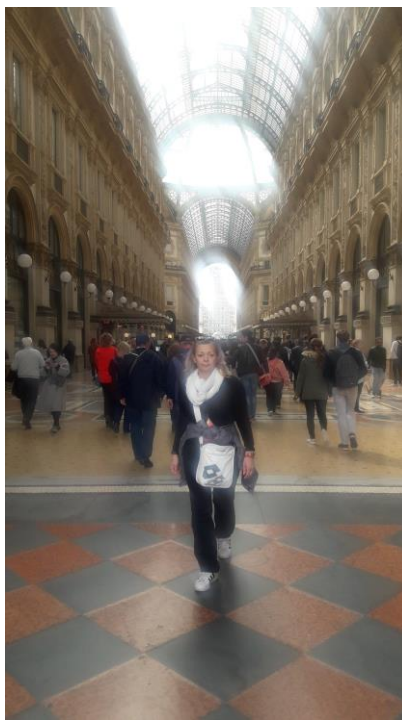
Cesta byla dobře naplánovaná a bylo až s podivem, že jsme vše našli bez zaváhání. První den jsme strávili prohlídkou malebného historického městečka Bergama, během které jsme nachodili neuvěřitelných 11 km. O to více jsme si večer užili posezení u sklenky výborného vína a nepřekonatelných sýrů všeho druhu.



Zastavili jsme se na náměstí u Academie Carrara a pokračovali kolem hradeb křivolakými uličkami do Horního města. Na náměstí Piazza Vecchia nám doslova sebrala dech proslavená bazilika Santa Maria Maggiore, která se pyšní velkolepou výzdobou a prohlédli jsme si i sousední dóm. Znaveni historií, která se na nás valila ze všech stran, jsme se usadili v rohu náměstí a se skleničkou aperolu nasávali atmosféru. Příjemný prožitek a okouzlení místem se tak snáze uloží do vzpomínek. Po krátkém odpočinku jsme si ve vedlejší uličce koupili pizzu „na váhu“ a ukusující dobrotu, jsme pomalu procházeli k lanovce na hrad San Vigilio, odkud je nádherná vyhlídka nejen na město, ale až na Alpy na obzoru.



Druhý den jsme měli v plánu návštěvu Milána. Mottem našeho výletu bylo “Když do Milána, tak s Milanem“, což jsme dodrželi. Cesta vlakem z Bergama do Milána trvala pouhých 40 minut a v moderním vlaku rychle utekla. Překvapení nás čekalo na milánském hlavním nádraží. Jedná se o obrovskou historickou několika podlažní budovu, do které ústí v přízemí vchod do metra. Po 30 minutách jsme objevili WC a potom zkušeně radili i Italům hledajícím stejné prostory jako my 😊. Metrem jsme dojeli do centra a dál jsme pokračovali pěšky. Milan byl Milánem tak nadšen, že se pokusil převzít moc i na milánské radnici. Naproti tomu jeho žena Dáša vzala útokem nejdražší nákupní modní galerii světa, aby si u Versaceho koupila něco na sebe.



Tonda, Věra a Jitka jako milovníci divadla vzali útokem světoznámou La Scallu, já pro změnu Milana i s katedrálou. Jen chudák Helenka

neútočila a fotila 😊. Po důkladné prohlídce katedrály jsme si našli restauraci na hlavní třídě, dali si pravý italský oběd a cítili se jako milionáři do chvíle, než jsme zaplatili za aperol 14,-euro. Po obědě jsme pokračovali procházkou k hradu Sforzesco, který nám připomínal náš Špilberk. Plán splněn, užili jsme si historie do sytosti a těšili se na cestu do našeho bergamského hotýlku.



Třetí den jsme díky kontaktům v Itálii navštívili velké soukromé „Alzheimer centrum“ v Bergamu. O tom, jak nás přijali naši italští kolegové, se zmíníme v dalším čísle Zámeckého zpravodaje.



Mgr. Eva Stiborová

Ze života mizí rituály

Lidé mají čím dále méně příležitostí prožívat společně radost, smutek či žal. Společnost totiž čím dál méně udržuje rituály. Místo velkých pohřbů se dělají ty bez obřadu. Neslaví se křty dětí, mnozí lidé ani neslaví narozeniny ve velkém kruhu rodiny. Příležitostí, kdy se sejde rozvětvená rodina, jak to bylo zvykem u našich předků, je nyní mnohem méně. A to je škoda.



Pětaosmdesátiletá Amálie má ve svém okolí mnoho příkladů, že rituály se stávají minulostí. „Vnučka měla malou svatbu. Na radnici šla jen nejužší rodina, pak nás vzali na oběd do restaurace a bylo po

všem. Když se jim narodilo dítě, nebyly křtiny, nebyla oslava. Rodina se kvůli tomu vůbec nesešla. Když zemřel můj zeť, dcera se rozhodla, že nechce pohřeb, obřad. Prý ho někde rozptýlila. Většina mých dětí a vnoučat časem přestala slavit narozeniny, scházíme se jen, když má někdo kulatiny a to ještě polovina příbuzných nedorazí. Vymluví se, že se jim to nehodí, že nemají čas. Je to divné. Za mého mládí bylo mnohem více příležitostí, kdy lidé společně něco prožívali, ať už šlo o události veselé či smutné. Když byla svatba, tančilo se až do rána. Když byl pohřeb, pilo se a brečelo až do rána,“ tvrdí.

Vystihuje to, o čem čím dál více mluví psychologové. Nejde moralizování o tom, že se ze společnosti vytrácejí hodnoty, to vůbec ne. Jde o popis stavu, v jakém nyní společnost je. Zkrátka, lidé si vytvářejí čím dál méně příležitostí k tomu, aby se rodina a přátelé scházeli. A ti starší, kteří by se třeba scházet chtěli, k tomu tudíž nemají možnosti.

„Chtěl jsem jít kamarádovi na pohřeb. Než jsem zjistil, kdy ho má, bylo po všem. Přesněji, žádný pohřeb nebyl, příbuzní tvrdili, že si ho nepřál. Možná si ho nepřál, rozumím tomu, respektuji to. Ale uvědomil jsem si, jak jsem v dětství chodíval s babičkou na hřbitov. Nosila tam kytky k hrobům svých přátel a předků, potkávala se tam se známými, společně si povídali, vzpomínali. Byly tam lavičky, lidé se tam setkávali. Pamatuji se, že se tam s kamarádkou normálně bavila, smály se, když vzpomínaly na některé nebožtíky. Já si tam jako kluk hrál mezi hroby a nepřipadalo mi na tom nic divného či špatného.

Když jsem jednou vzal vnuka na hřbitov, mladí mi vynadali. Řekli, že si to nepřejí, že to není prostředí pro dítě, že ho tím děším. Mám pocit, že se z života vytrácí to, co dříve bylo přirozené,“ vypráví sedmaosmdesátiletý Václav.

„Lidé velmi často říkají věty typu: Nemám rád pohřby, nechodím na pohřby, stejně tím už nikomu nepomůžu. Smrt je u nás tabuizovaná. Pro truchlení není dostatek sociálních rituálů. Pozůstalí se snaží zármutek potlačit, ignorovat, jedním z obranných mechanismů bývá útěk z reality do hyperaktivity,“ uvedla k tomu tématu psychiatricka Tamara Tošnerová.

Zmiňuje studii slovenské etnografky Viery Feglové, která si všímala lidí, kteří chodí na hřbitovy. Zaměřila se na hřbitov ve Slavičím údolí v Bratislavě. „Objevila tam na některých hrobech cigarety nebo talířek se závinem. Přes vánoční svátky miskou cukroví, vánoční stromeček. Lidé, kteří tam věci nosili, to zdůvodňovali tím, že zemřelý je měl rád. Z osobního setkání mám zkušenost s dcerou, která hrála svému otci u hrobu na housle, protože prý velmi rád poslouchal její hru,“ vypráví Tamara Tošnerová ve své knize Jak si vychutnat seniorská léta. Podobné rituály možná někomu připadají nesmyslné, zbytečné, až směšné, ale psychiatricka je rozhodně neodsuzuje, ba naopak. „Naše prožívání životních událostí se nemění. Ale přizpůsobováním se novým konvencím můžeme i výrazně trpět. Neúčast či popření vhodnosti rituálu pohřbu znamená nerozloučení se i problematickou podporu pozůstalým. Také myšlenka, že děti na pohřeb nepatří,

protože by je to zbytečně traumatizovalo, je nešťastná. Dítě začíná chápat smrt ve věku šesti let. Není důvod, proč by nemělo být součástí rituálu rozloučení s příbuzným, kterého dobře znalo a mělo k němu hezký vztah,“ vysvětluje psychiatricka.

Dříve bývalo běžné, že lidé svůj žal i radost více prožívali. A právě hřbitovy byly místy, kde se mohli někomu svěřit, uvědomit si, že truchlících osamělých lidí je mnoho. Podobné to bylo se křty, se svatbami, s narozeninami. Lidé měli důvod se sejít, společně se radovat, bavit. Mohli plánovat, těšit se na něco.

Jistě, každý člověk je jiný a někdo velkou společnost a rodinné sešlosti nevyhledává. Na druhé straně se většina lidí někdy dostane do situace, kdy potřebuje něco sdílet, svěřit se, poradit se nebo se prostě jen pobavit. A právě proto byly rituály důležité. Lidé měli v životě řád. Věděli, že když se něco dobrého či zlého stane, sejdou se s ostatními a budou to prožívat společně. Nyní takto k životu přistupuje mnohem méně lidí. Generace nyní žijících nejstarších seniorů je zřejmě tou poslední, která ještě pevné rituály v životě měla. Generace mladší už na ně nejsou zvyklé, a tudíž si je těžko dokáží znovu vytvořit.

Převzato z internetu -autor Vratislava Hofmanová

Jan Čep

Chodil jsem do základní školy se dvěma děvčátky, která však měla tu smůlu, že byla neteřemi Jana Čepa, který v té době pravidelně vysílal v radiu Svobodná Evropa. Byl to už před válkou významný spisovatel, který náležel k tzv. ruralistům. (Patřil sem i Jan Zahradníček, Josef Knap. Václav Renč a František Křelina.) Ti oslavovali rolnictví a život na venkově. Byl to Moravák a zasadil se o ponechání Masarykovy sochy v Litovli – tam vydržela dlouho.

Jan Čep psal každý týden do Svobodné Evropy úvahu. Sám říkal, že ho to nesmírně sužovalo. Ta pravidelnost mu byla docela obtížná. V redakci Svobodné Evropy se také setkal s Heydlerem Alexandrem. Společně s ním vytvořil náboženské vysílání tohoto rádia. Jejich společné pořady bylo možné vysílat v Československu až po revoluci v r. 1989. Úzce také spolupracovali s ruskou redakcí Svoboda (analogie Svobodné Evropy). Tam vysílal v ruštině každou neděli kněz-svjačonik Viktor (vítěz) Potapov. Jan Čep žil v exilu od r. 1948, napsal řadu knih ještě v Československu a později v exilu. Jeho neteře se jmenovali Aluška a Helenka a dnes bydlí v Olomouci.

Mgr. Josef Bobrovský, farář ČSCH, klient II.D oddělení

Mamince

Světlem letí novina, že prý květen začíná!

Všechno kvete, krásně voní, motýlci se spolu honí

a naše maminky v květnu svátek mají.

Maminko moje drahá, přišla jsem Ti k Tvému svátku maminek přát,
kytičku skromnou dát.

Děkuji za Tvoji lásku, pohlazení, nad takový dar už žádný není.

Já Ti přeji, ať Ti slunce stále svítí, abys měla šťastné žití,

ať Ti svítí na cestičku, smutek ať nemáš ani chvíličku,

nevidím jej ve Tvé tváři, ať se Ti vždy dobře daří.

Přeji by Ti Bůh vše dobré dal a dlouho Tě zde zanechal.



Anna Konečná, klientka II.E oddělení

Ze zdravotnického úseku

Boj proti demenci: Lepší hydratace kůže snižuje riziko vzniku Alzheimerovy choroby

Jedním z nejděsivějších onemocnění spojených se stářím, Alzheimerovou chorobou, trpí přes 45 milionů lidí a odhaduje se, že se stárnutím populace bude pacientů čím dál více přibývat. Léčba na toto onemocnění neexistuje, lze jen dodržovat různá preventivní opatření, mezi nimi kupříkladu vyváženou dietu, fyzickou i psychickou aktivitu. Má to ale smysl?



Nedávná studie amerických vědců nyní odhalila, že ke vzniku Alzheimerovy choroby může přispět i suchá kůže. Starší lidé by tak měli svou pokožku udržovat v dobré kondici, k čemuž jim může významně

napomoci užívání vody obohacené o molekulární vodík, a to jak vnitřně, tak i z vnějšku.

Počet nemocných v Česku roste

Více než 46 milionů – tolik je ve světě odhadováno pacientů diagnostikovaných s obávanou Alzheimerovou chorobou. V České republice se počet pacientů odhaduje na zhruba 160 tisíc. Riziko tohoto neurodegenerativního onemocnění roste s věkem, a jak bude populace stárnout, může případů strmě narůstat. Přesnou příčinu této choroby lékaři neznají, v poslední době však mezi odborníky převažuje teorie, že významnou roli při jejím vzniku hraje infekce a též působení proteinů cytokinů. Ty jsou součástí imunitního systému a jejich úkolem je potlačovat infekci a opravovat infekcí poškozenou tkáň. Pokud ale z nějakého důvodu cytokiny toto poškození nedokážou opravit, zůstanou v organismu cirkulovat a mohou se dostat do mozku, kde naruší chemické prostředí. To vše pak dle závěrů vědců může vyústit v nárůst produkce amyloidu beta – hlavní složky senilních plaků, které jsou pro Alzheimerovu chorobu typické.

Hydratace kůže jako další prevence

Nedávná studie odborníků z kalifornské univerzity v San Francisku nyní odhalila, že snížit riziko propuknutí této choroby lze zlepšením hydratace kůže. Ta je totiž největším orgánem našeho těla a v případě vzniku kožních zánětů – byť jen menších, například v podobě ložisek suché nebo zarudlé kůže – vypouští imunitní systém značné množství cytokinů.

U starších lidí, jejich pokožka snáze vysychá, je ovšem boj se záněty těžší, a častěji se tak stává, že cytokiny v organismu zůstanou.

Během zmíněné studie vědci pracovali s několika skupinami lidí. Jedné pokusné skupině seniorů „naordinovali“ každodenní používání hydratačních prostředků na kůži po dobu jednoho měsíce, načež srovnali jejich stav s jinými skupinami starších i mladších lidí, kteří tyto prostředky neužívali. Výsledky ukázali, že u lidí používajících hydratační prostředky poklesly hladiny dvou typů cytokinů spojených s Alzheimerovou chorobou na normální úroveň, u třetího typu cytokinů pak pozorovali jejich značný úbytek.

Tato studie přitom není první, která Alzheimerovu chorobu pojí se stavem kůže. Již dříve bylo prokázáno, že vyšší riziko vzniku neurodegenerativních onemocnění včetně „alzheimera“ hrozí právě u lidí se suchou kůží a chorobami jako růžovka či lupénka.

Vodíková voda pomáhá zevnitř i zvenčí

Jako prevence vzniku Alzheimerovy choroby se nejčastěji doporučuje udržovat svůj mozek neustále aktivní a dopřávat mu nové podněty a výzvy, upravit dietu – velmi vhodná je například strava středomořského typu – a být fyzicky i společensky aktivní. Ve světle nové studie je pak rovněž vhodné udržovat v dobré kondici i svou kůži. To lze zajistit různými hydratačními krémy, ovšem ještě lepším přístupem je dodržovat řádný pitný režim.

Dostatek vody v organismu udrží kůži pružnou a mladistvější. Ještě lepších výsledků pak lze dosáhnout pitím vody obohacené o molekulární vodík, která je silným antioxidantem a má i protizánětlivé účinky. Na stavu naší pokožky se významně podepisuje oxidační stres způsobený volnými radikály, které do organismu pronikají například ze znečištěného vzduchu. Přísun kvalitních antioxidantů je tudíž pro udržení zdravé, pružné a hydratované kůže klíčové.

Své benefity přitom přináší nejen pití vodíkové vody, ale též i její zevní použití. Například studie japonských vědců z roku 2011 odhalila, že kožní buňky ošetřené vodou obohacenou o molekulární vodík zvládly syntetizovat dvakrát více kolagenu typu 1. Zevní aplikace vodíkové vody pak rovněž působí antioxidantně, jako prevence odumírání kožních buněk a potlačuje poškození kůže ultrafialovým zářením

Převzato z internetu- autor Martin Chalupa

Významné osobnosti

Pokračování – osobnosti pobývající na brněnském hradě Špilberk.

Markrabě Jan Jindřich Lucemburský, mladší bratr Karla IV., syn Jana Lucemburského a Elišky Přemyslovny se narodil 12.února 1322 v Mělníku. Jeho mocnější bratr jej jmenoval markrabětem moravským v roce 1349 (1349-1375). Honosil se také titulem vévoda tyrolský (1335-1341). Byl celkem čtyřikrát ženatý. Poprvé bylo bezdětné

manželství s Markétou Pyskatou ukončeno rozlukou. Podruhé se oženil s Markétou Opavskou v roce 1349. Narodilo se jim celkem šest dětí. Synové Jošt, Jan Soběslav, Prokop Lucemburský. Dcery Kateřina Lucemburská, Alžběta Moravská a Anna Moravská. Kromě šesti legitimních dětí měl ještě nemanželského syna Jana, který se stal litomyšlským biskupem. Poté se oženil ještě 2x, ale manželství byla bezdětná.

Působil ve službách staršího bratra Karla jako diplomat. Za své sídelní město si zvolil Brno. Založil zde augustiniánský klášter, kde je pohřben jeho nejstarší syn Jošt. V Králově Poli založil kartuziánský klášter. Za svého působení město Brno neskonale zadlužil a dlouho trvalo, než toto bylo napraveno.

Jak jsem se dočetla, přestože jeho dědicem byl podle práva nejstarší syn Jošt, rozdělil svůj majetek mezi mladší syny a tím se rozpoutaly dlouholeté rodinné spory.

Zemřel v Brně 12.listopadu 1375. Pohřben je v Kostele sv. Tomáše.

Věra Mrkvicová, vedoucí zdravotnického úseku

Luštíme sudoku!

3			2		1			
7	4						1	9
	2			6		5		
	3		7	4				1
		8				9		
6				9	2		5	
		2		8			4	
1	5						9	7
			9		3			2

Zdroje:

https://www.i60.cz/clanek/detail/22523/ze-zivota-mizi-ritualy-a-to-je-spatne?utm_source=www.seznam.cz&utm_medium=sekce-z-internetu

<https://www.google.com/search?tbm=isch&source=hp&biw=1920&bih=969&ei=a6rjXJfULd>

Chcete mít svůj Zámecký zpravodaj? Pokud ano, je možné si ho zakoupit za 30,- Kč. Zeptejte se Vašich sestřiček.

váš Zpravodaj

Uzávěrka příštího čísla Zámeckého zpravodaje je 31.5.2019. Své příspěvky zasílejte v elektronické podobě na email stiborova@domovsokolnice.cz

Redakční rada: MVDr. Petr Nováček, Mgr. Eva Stiborová, Věra Mrkvicová, Helena Procházková.