

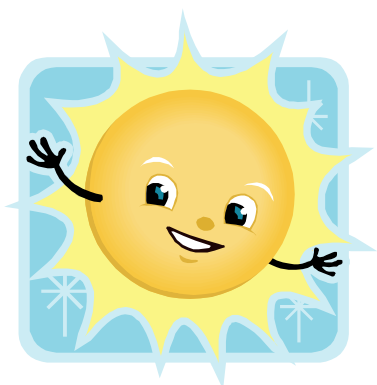
HLÁSNÍK DOMOVA

HLÁSNÍK DOMOVA

štvrtročník Domova dôchodcov a domova sociálnych služieb HRON Dubová,
ŠKN 19/III., 976 97 Nemecká



3/2008



*Zavčas rána bzučí včela,
že navštívi každý kvet.
Nabzučí sa veru veľa,
kým vyrobí sladký med.*

*Letí motýľ, poznáme to,
na krídelkách nosí leto.
Roznesie ho po poli
v celom našom okolí.*

Vážení a verní naši čitatelia! Aj k nám už motýľ doniesol na krídlach leto, poznať to v našej záhradke i v domove. Ráno vás už budia vtáčiky, slniečko veselo nakúka do vašich okien a aj v domove je potom veselšie.

Čo všetko sme za druhý štvrtrok v našom domove zažili, kým k nám skutočne leto zavítalo? V apríli sme sa zamerali na depresiu a obyvatelia mali možnosť urobiť si test na toto nepríjemné ochorenie. Pekný výlet absolvovali naši obyvatelia v Banskej Bystrici, kde boli na výstave kvetov KVETENA. V máji sme mali viacero podujatí. Najprv sa pred budovou domova staval máj, potom sa oslavoval Deň matiek, a to dokonca dvakrát. Raz s folklórnym súborom ČIERŤAŽ z Nemeckej a druhý raz s deťmi z Materskej škôlky a Základnej školy Nemecká. V máji sme mali aj peknú besedu s pani Šuchaňovou z odboru životného prostredia o krásach a malebnosti Nízkyh Tatier. V júni nás navštívili študentky zo Súkromnej pedagogickej a sociálnej akadémie EBG Brezno a na Jána sa oslavovalo. Tento rok išlo o netradičný Jánsky ples seniorov. Posedenie bolo v záhrade, nechýbala živá hudba, občerstvenie, tombola, ale hlavne dobrá nálada!



Zdravotnícke okienko:



Vnútorne prostredie svojho tela by sme si mali udržiavať v poriadku - dostatočným príjmom tekutín, ktorý predstavuje počas horúceho leta minimálne tri až tri a pol litra denne. Voda je najdôležitejšou zložkou potravinového reťazca človeka. Jej nedostatok vedie k vážnemu poškodeniu ľudského organizmu už po niekoľkých dňoch.

Ak straty tekutín výraznejšie presahujú ich príjem, môžu vznikáť rôzne komplikácie: poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps až tepelný šok. Preto je správny pitný režim veľmi dôležitou podmienkou pre zachovanie optimálneho zdravotného stavu každého človeka. A čo máme piť? Na každodenné dopĺňanie tekutín sú vynikajúce nesladené bylinné alebo ovocné čaje. Čerstvé ovocné a zeleninové šťavy sú zase výdatnou biobombou, posilňujúcou náš organizmus. Obsahujú vitamíny, minerály, účinné fytoprodukty, majú výbornú chuť a sú osviežujúce. Ďalej sú vhodné minerálky bez bublínok neutrálneho charakteru a riedené iónové a vitamínové nápoje. Vhodné nápoje dopĺňa aj vhodná strava. Pri veľkých horúčavách je dobré konzumovať najmä zeleninové a ovocné šaláty, ktoré nám tiež zabezpečia prísun tekutín. Vysoký podiel vody majú ovocie a plodová zelenina, z nich najmä melóny, broskyne, paradajky a uhorky.

Niečo na zasmiatie:

"Aj vy cestujete načierno?", pošepká istý cestujúci v električke susedovi.
"Ja nemusím, ja som revízor!"

Pýta sa chodec chodca:

- Čo tam hľadá tá pani?
- Päťkorunu.
- Ako to viete?
- Lebo som ju našiel ja.



Niečo na zamyslenie:



Rozosmiate slniečko nás páli na líca a snaží sa rozohrievať i naše srdiečka, ktoré túžia poznať nových ľudí a aj nejakú tú lásku. Nie je nič jednoduchšie ako zaľúbiť sa práve v lete. Ľudia oddychujú a sú uvoľnení. Slobodnejšie prežívajú radosť zo stretnutia s človekom opačného pohlavia. Láska je krásna v každom období, ale v lete je asi najkrajšia. Ženy sú zvodnejšie a muži dobyvačnejší. Letná láska dokáže byť šialene nádherná a strhujúca, povznášajúca sa i rútiaca sa do neznámych hĺbín. Vie byť opojnou, sladkou, tajomnou i vzrušujúco bolestnou. Milé leto, teš sa, letné lásky už klopú na dvere, preto ich otvor dokorán a dožič každému aspoň trošku tohto nádherného citu, bez ktorého by tento svet nemohol existovať!

Všetkým krásne leto praje DD a DSS HRON !!!