

DOMOVNÍČEK



DPS BUŠTĚHRAD

Únor 2019

*Měsíčník vydávaný Domovem s pečovatelskou službou v Buštěhradě
Buštěhrad, Revoluční 323
tel. 312 250 280, 312 250 003*

Úvodní slovo

Milí čtenáři,

k měsíci únoru se váže řada pranostik. Níže dovoďte připomenout alespoň některé:


- *Únor bílý — pole sílí.*
- *Sněhový únor — sílí úhor.*
- *Únorová voda — pro pole škoda.*
- *Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.*
- *Když záhy taje, dlouho neroztaje.*
- *Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.*
- *Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.*
- *Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.*
- *Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky.*
- *V únoru sníh a led — v létě nanesou včely med.*
- *Teplý únor — studené jaro, teplé léto.*
- *Co si únor zazelená — březem si hájí; co si dubem zazelená — květen mu to spálí.*
- *Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.*
- *Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí.*
- *V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovky kácí.*
- *Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.*
- *Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen.*
- *V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.*
- *Je-li únor mírný ve své moci, připílí s mrazem březem i v noci.*
- *V únoru prudký severníček — hojné úrody bývá poslíček.*

Přejeme Vám, abyste chladný únor prožili bez rýmy a nachlazení.

Kolektiv DPS Buštěhrad



Nabídka akcí DPS Buštěhrad na únor 2019

Pátek	1		
Sobota	2		
Neděle	3		
Pondělí	4	09:30	Schůzka s paní ředitelkou
Úterý	5	09:30	Cvičení
Středa	6		
Čtvrtek	7	09:30	Hra Bingo
Pátek	8		
Sobota	9		
Neděle	10		
Pondělí	11		
Úterý	12	9:30 14:30	Cvičení Kavárnička pro dříve narozené s živou hudbou pana Martina Krulicha
			
Středa	13		
Čtvrtek	14	09:30	Hra Hranostaj
Pátek	15		
Sobota	16		
Neděle	17		
Pondělí	18		
Úterý	19	09:30	Cvičení
Středa	20		
Čtvrtek	21	09:30	Hra Člověče nezlob se
Pátek	22		
Sobota	23		
Neděle	24		
Pondělí	25		
Úterý	26	09:30	Cvičení
Středa	27		
Čtvrtek	28		

Další akce, aktivity či změny budou včas nahlášeny.

Horoskop zdraví na rok 2019

Co nás čeká podle astroložky Marty Boháčové?

Beran

Berani jsou ohnivé znamení, kteří jsou navenek tvrdí, ale uvnitř křehcí. V roce 2019 by na sobě měli zapracovat, pokud jde o zdraví, více cvičit a občas tělu dopřát to, co ho zkrášlí. V únoru by si měli dát pozor na stresy a více se zamyslet nad svým životním stylem. Únor je vhodný pro návštěvy lékaře a na preventivní prohlídky. V srpnu a září budete pravděpodobně řešit něco kolem zdraví, ale všechno dopadne dobře.

Býk

Býci jsou zemským znamením a velmi často inklinují k bolestem zad, protože jsou tvrdí dřiči. Podobně jako Berani by si měli i Býci udělat v únoru čas na preventivní prohlídku. V březnu si musí dát pozor na zbytečné rozčilování a zachovat klid. Jedině tak si uchovají své zdraví. Na svoje zdraví by měli být Býci totiž velmi opatrní, zejména na psychiku. V dubnu je ideální čas skoncovat se svými závislostmi a začít zdravěji žít.

Bliženci

Bliženci jsou vzdušné znamení, které nemá moc trpělivosti. V uplynulém roce se měli zamyslet nad svým zdravím a životním stylem. Zejména nad tím, jak vypadá jejich tělo. Měli více cvičit a zaměřit se na zdravé stravování, aby ze sebe udělali neodolatelné jedince. Pokud se jim to nepovedlo, budou na tom muset zapracovat v novém roce. Téma kolem zdraví budou Bliženci řešit i v roce 2019. A nemusí se to týkat jen problémů se zdravím, mnozí z nich začnou v oblasti zdravého životního stylu pracovat nebo se o oblast zdraví víc zajímat. V letních měsících pozor na úrazy!

Rak

Raci jsou vodní znamení a v roce 2019 budou velmi akční. Je to rok, kdy budou muset pracovat na svých emocích, aby je měli pod kontrolou. To hodně souvisí s psychickým zdravím. Pokud totiž nezvládnou svoje emoce, mohou trpět úzkostmi či depresemi. V červnu by měli Raci zajít na preventivní prohlídku a také se zajímat o zdraví svých blízkých. Na podzim by si měli upravit životosprávu, hrozí jim virózy a problémy se zažíváním. Naučte se nějaké nové recepty z oblasti zdravého stravování, bude se to hodit.

Lev

Lvi jsou ohnivé znamení a narodili se proto, aby vyčnívali z davu. V roce 2019 na Lvy budou působit energie, které budou pro Lvy velmi náročné. Proto se budou muset zabývat svým zdravotním stavem, zbavit se zlovyků, jako je alkohol, kouření nebo přejídání. Zamyslete se nad svým životním stylem a snažte se sportovat, jezdit na kole, běhat nebo chodit do posilovny. V březnu pozor na psychiku, v červenci se může objevit nějaký zdravotní problém psychosomatického původu. To upozorní Lvy, že by měli změnit svůj život.

Panna

Panna je zemské znamení a narodila se proto, aby se pokusila vnést pořádek, systém a řád tam, kde se vyskytuje. Panny se celoživotně hodně zajímají o svoje zdraví, hodně z nich pracuje ve zdravotnictví. A některé Panny se hodně kontrolují, zda je jejich zdravotní stav v pořádku. V roce 2018 se začaly o své zdraví zajímat intenzivněji a mnoho z nich šlo do sebe. Začaly sportovat a více se hýbat. V roce 2019 by v tom měly pokračovat. Začátkem února pozor na psychické strachy, které se můžou promítnout do celkového psychického stavu. V červenci by měly Panny sbírat bylinky, usušit je a uskladnit na zimu. Bylinkové čaje jim pak hodně pomůžou.

Váhy

Váhy jsou vzdušné znamení, které se snaží navodit harmonii ve vztazích i prostředí, v němž se pohybují. V roce 2018 se jim dařilo ve všech směrech, hodně investovaly do sebe i svých prožitků. Měly také zapracovat na svém vzhladu. V únoru bude jejich kreativita podrobená zkoušce, takže můžou mít divné pocity a měly by medítovat. Zejména v tomto měsíci by se měly Váhy věnovat svému zdraví a hlavně psychice. Silná psychika je základem dobrého zdraví. V září je ideální čas na změnu ve všem, opět se tedy zamyslete nad zdravím. Začnete více vnímat, jak je dobrá psychika důležitá.

Štír

Štíři jsou vodní znamení a narodili se proto, aby vnášeli do života tajemství. Jsou to lidé, u kterých často nevíme, co si doopravdy myslí. Mají silnou energii, touží po úspěchu. V uplynulém roce měli většinou štěstí, měli si ujasnit sílu své osobnosti. Zbavit se všeho, co nefunguje. Pokud jde o zdraví v roce 2019, nečekají vás žádné větší problémy, pozor si dejte na zuby a psychiku. Měli byste se pravidelně „dobíjet“ a relaxovat. Celý rok totiž bude ve znamení pohybu, takže odpočívat musíte.

Střelec

Střelci jsou ohnivé znamení, které rádo objevuje svět. Boří hranice, často riskují a hledají dobrodružství. Střelci jsou maximalisté, většinou chtějí všechno, nebo nic. V únoru budou řešit zdraví, a to nejen fyzické, ale taky zdravé bydlení, zdravou stravu a zdravý způsob života. Kolem března a dubna se budete cítit unavení a pomůže vám odpočinek, a hlavně dostatek spánku. Věnujte více času lidem, kteří vyzařují pozitivní vibrace a distancujte se od negativní energie.

Kozoroh

Kozorozi jsou zemské znamení a tihle lidé se narodili proto, aby dokázali, co všechno je možné zvládnout a čeho je možné dosáhnout. V roce 2019 budou muset více zapracovat na změně životního stylu. V červnu by měli víc zapracovat na tom, aby byli silní i fyzicky, a měli by pravidelně začít sportovat. Pohyb je pro Kozorohy denní potřeba. Zajímat byste se měli hlavně o páteř, pohybový systém a jíst stravu bohatou na vápník. Nezapomeňte na preventivní prohlídky! V roce 2019 budou muset Kozorozi řešit hodně nepříjemných situací, což může vést k oslabení a virózám. Pokud vás bude bolet páteř, nepodceňujte to.

Vodnář

Vodnáři jsou vzdušné znamení. Jsou to lidé, kteří se pokoušejí vnést změnu tam, kde se objeví. Většina z nich má silné sociální cítění. Vodnáře charakterizuje potřeba nezávislosti a je pro ně velmi důležité dodržovat správný životní styl. V roce 2019 si budou muset pohlídat zdravotní a psychický stav. Není třeba se ale něčeho obávat, vše dobře dopadne. Obecně byste se měli po zdravotní stránce cítit lépe než v roce 2018. Uprostřed

roku se můžou objevit potíže se spánkem, ale pokud najdete příčinu,lepší se to. Buďte opatrní a snažte se vždy najít čas sami pro sebe. Investujte do nového koníčku, odpočívejte.

Ryby

Ryby jsou obdařené schopností vnímat duchovní záležitosti, jsou soucitné a nezištné. Většinou jsou to obětavé idealistky. Pozor by si měly Ryby dávat na závislosti, kterým můžou podlehnout. Zejména v lednu si musí chránit svoje zdraví, posilovat imunitní systém, a když přijde nějaká viróza, rozhodně ji vyležet. Ryby musí v roce 2019 víc odpočívat, hýčkat svoje tělo, chodit na masáže. Zejména v letních měsících by se měly Ryby hýbat a dát se do pořádku zdravotně. Pozor si dávejte na chodidla a končetiny. Bohužel Ryby mají tendenci svůj zdravotní stav podceňovat, přitom jsou náchylné k problémům s kyčlemi, astmatem a alergiemi. Vyhněte se nestřídmému způsobu života a všem extrémům.

Z našich klientů narozeniny v únoru slaví:

paní Marie Buková, paní Hana Fialová, pan Boleslav Zbořil, paní Jaroslava Rottová, paní Marta Ottlová a pan Jaroslav Čížek.

Z našich klientů svátek v únoru slaví:

paní Milada Kopecká, paní Milada Loosová, pan Oldřich Hoffman, paní Jiřina Koucká, paní Jiřina Uxová a paní Jiřina Krausová.

Všem jmenovaným přejeme vše nejlepší.



Křížovka s receptem

Protože se v loňském roce urodil dostatek jablek, na měsíc únor vkládáme křížovku s receptem na jablečný moučník na způsob „Sachru“ (aby byl recept úplný, je nutné vyluštit křížovku):

54. Jablečný moučník na způsob „Sachru“ 300 g polohrubé mouky, 250 g moučkového cukru, 300 g jemně nastrouhaných jablek, 100 g másla, 1 prášek do pečiva, 1 vanilkový cukr, 3 vejce, 3 lžice tmavého kaka, meruňková marmeláda, smetana ke šlehání, čokoládová poleva Změklé máslo utřeme s cukrem do pěny, přidáme vejce, vanilkový cukr, mouku promíchanou s práškem do pečiva a kakaem. Vše promícháme, vmícháme nastrouhaná jablka a vymícháme. Těsto pak... vymazané máslem, povrch uhladíme a upečeme ve středně vyhřáté troubě. Upečený vychladlý moučník rozkrojíme, potřeme rozehřátou marmeládou, opět spojíme a polijeme čokoládovou polevou. Při podávání ozdobíme ušlehanou smetanou.										
POMŮCKA: MYOM, VRBNO	MĚSTO V OKRESU BRUNTÁL	1. DÍL TAJENKY	DOVEDNOST	ZNAČKA KILO-PASCALU		UPOZORNĚNÍ	ZVUK TROUBENÍ		VOJENSKÝ ÚTVAR	TITUL TURECKÉHO ÚŘEDNÍKA
POTOMEK					ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA OLGA DOMÁCKY			INICIÁLY MODERÁTORA PODLAHY		
ŘÍMSOVÁ								POPĚVEK 2. DÍL TAJENKY		
INICIÁLY SPISOVATELE LEWISE			ASLJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO ÚPLNĚ				OKŘIKNUTÍ ALE ANGLICKY			
PRÁZDNO				RUSKÁ ABECEDA OHLEDUPLNOST						
OPOTŘEBIT JÍZDOU					ÚL ZASTAR. HYDROXID SODNÝ				TADEÁŠ DOMÁCKY	UMĚLKYNĚ YOKO ???
	ZN. LYŽÍ POKYN K ZASTAVENÍ					TAHLE PODNEBNÝ PÁS KOLEM ROVNÍKU				
KLOUZAT							DESET ANGLICKY SPZ PAROUBIC			
INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO			NÁMOŘNÍ PUMA HORLITEL PRO KRÁŠU							
PŘEDLOŽKA				HEJNO HOVOR. NOVINY					ZNAČKA RUSKÝCH FOTO-APARÁTŮ	PRVNÍ MUŽ
PRACOVNÍ MÍSTO					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO STOVKY					
	INICIÁLY ZPĚVÁKA NECKÁŘE	PARKOVÉ JEHLIČNANY CHEM. ZN. NIKLU					POKOLENÍ NÁZEV ŘÍMSKÝCH 1000			
DONĚST DOVNITŘ						CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				
SLABÁ ŠICÍ POTŘEBA						NÁDOR SVALOVÉ TKÁNĚ				

Osmisměrka s vtipem

298. „Teda, tu lékárnu jste postavili opravdu rychle. Jak se vám to povedlo?“ „Ale, namluvili jsme stavařům, že to bude nová...“

K E T R Č Á N I T Ě T Š I V E J
H A K Ř Y K Ň Á S S Ť A R V Ú O
T K I A A S N L O A J A L I T A
R I D P T O I N V E N T U R A Í
A L E I R É T N A L A G P V N O
N B I T A I A B Z A M O T Á N Í
S U A B V T M Z É A N L V L C A
K P A S O A D A L E K O H L E D
R E Ů S S V V O D O J E M Z R Ž
I R T P T U Ů B O O M C H Š A Ě A
P N Ě A L R A L P Ž N R M V V R
C Í Á M L L O E E A I A F A Z V
E K O L O P Ř N R T T V G Ř E O
D R A S A P Í Í A I O O E E B C
P Á T E R D E Ř K U N F K N R T
N A R K O M A N P O T Ý V Í Í O

ARCHEOLOG - ASTRONAUT - BEZVĚREC - DALEKOHLÉD - DRAMATIK - EDIKT - FOTEL -
FRMOL - GALANTÉRIE - HEMŽENÍ - INVENTURA - JEVIŠTĚ - LIBOVŮLE - LOAJALITA -
NÁČRTEK - NÁLADA - NARKOMAN - NEDBALOST - NEPOMĚR - OPERA - OREGANO -
OTCOVRAŽDA - OŽIVENÍ - PAMLSEK - PÁTER - PATOK - PATRONÁT - PERNÍK -
PODLÉZAVOST - PRIMADONA - PROMLUVA - PRŮSVITNOST - PŘEPOJOVÁNÍ -
PŘÍPLATEK - REPUBLIKA - SAMBA - SÁNKY - ŠTAVNATOST - ŠTĚTINÁČ - TIPAŘ -
TRANSKRIPCE - ÚVRAŤ - VAGON - VARTA - VIRVÁL - VODOJEM - VŠEKAZ - VÝTOPNA -
ZAMOTÁNÍ - ZAOBLENÍ - ZAVAŘENÍ

Citát na závěr

„Den bez smíchu je promarněný den.“

Charlie Chaplin

(Charlie Chaplin patří k nejslavnějším světovým filmovým tvůrcům. Své filmy vytvářel od námětů, přes scénář a režii až po hraní v hlavní roli.)