

DUKELSKÉ OKÉNKO



Číslo 18/2017

ÚNOR

Obsah

ÚVODNÍ SLOVO	Chyba! Záložka není definována.
SPOLEČENSKÁ RUBRIKA.....	3
Pranostiky.....	5
Významné a mezinárodní dny.....	6-12
Lunární kalendář.....	13
Významy jmen.....	14-16
Horoskop na Únor 2018.....	17
Proběhlé akce Leden.....	18
Plánované akce na Únor.....	19
Z per našich čtenářů + něco pro zasmání.....	20

ÚVODNÍ SLOVO

Milí čtenáři,

všechny vás vítám v druhém čísle našeho Dukelského časopisu letošního roku 2018. Přeji nám všem, aby se počasí, které panuje venku, neodráželo na naší náladě. Ale nebojte se, už brzy se dočkáme jarního sluníčka, které nám přinese elán do života a optimismus do žil.

S úctou
Lenka Moučková
Vedoucí domova

SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

NAROZENINY V MĚSÍCI – ÚNOR

9. února – Milena HAVLÍČKOVÁ

13. února – Josef MORONG

15. února – Jiří LEDVINA

16. února – Anežka HASMANOVÁ

17. února – Zdeněk ŠAFRA

18. února – Jana FAUOVÁ

19. února – Josef VYKYSALÝ

24. února – Alena ZÁKOUCKÁ

27. února – Hildegard RICHTEROVÁ



**SRDEČNĚ
BLAHOPŘEJEME!!!!**



PRANOSTIKY V MĚSÍCI – ÚNOR

Únor bílý - pole sílí.

Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.

Únorová voda - pro pole škoda.

Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží
Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.

V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.

Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky

Když únor vodu spustí, ledem ji březem zahustí.

Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.

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.

Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.

Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí

Jestli únor honí mraky, staví březem sněhuláky

V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.

Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.

Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen

V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

VÝZNAMNÉ A MEZINÁRODNÍ DNY – PROSINEC

- 2.2.- Světový den mokřadů
- 3.2.- Světový den modliteb
- 4.2.- Světový den boje proti rakovině
- 6.2.- Mezinárodní den nulové tolerance ženské obřízce
- 11.2.- Světový den nemocných
- 11.2.- Světový den manželství
- 12.2.- Den červené ruky
- 12.2.- Darwinův den
- 13.2.- Světový den rádia
- 14.2.- Svátek zamilovaných
- 14.2.- Světový den léčby zvukem
- 20.2.- Světový den sociální spravedlnosti
- 21.2.- Světový den boje proti kolonialismu
- 21.2.- Mezinárodní den průvodců cestovního ruchu
- 21.2.- Mezinárodní den mateřského jazyka
- 22.2.- Evropský den obětí (zločinu)
- 22.2.- Den sesterství
- 30.2.- Mezinárodní den omylů v kalendáři



4. únor - Světový den proti rakovině

Světový den boje proti rakovině, který v roce 2000 vyhlásila Mezinárodní unie proti rakovině (UICC) na 4. únor, je iniciativou, díky níž se mohou její členové, partneři, sponzoři a celý svět sjednotit v boji proti globální epidemii rakoviny. Vytčeného cíle, totiž do roku 2025 snížit výskyt rakoviny a předčasných úmrtí na ni o 25%, lze dosáhnout pouze přispěním každého jednotlivce, organizace a vlády. Liga proti rakovině Praha se veškerou svou činností snaží přispět k dosažení tohoto cíle. Jedním z počínů je pořádání Symposia pro odbornou i laickou veřejnost načasované právě ke Světovému dni proti rakovině.

Letošním tématem jsou **Nádory tlustého střeva a konečníku.**

Evropský kodex proti rakovině

Celkový zdravotní stav lze zlepšit a mnohým úmrtím na rakovinu lze zabránit, když si osvojíme zdravější životní styl.

1. Nekuřte! Pokud kouříte, přestaňte. Pokud nemůžete přestat, nekuřte v přítomnosti dětí.
2. Vyvarujte se obezitě.
3. Denně vykonávejte nějakou fyzickou činnost.



4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny, alespoň v pěti porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.
5. Jestliže pijete alkohol, pivo, víno nebo koncentráty, omezte konzumaci na dva nápoje denně (jste-li muž) a na jeden (jste-li žena).
6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvláště důležité je chránit děti a mladistvé. Ti, kdo mají sklon se rychle spálit, se musí chránit během celého života.
7. Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní a bezpečnostní předpisy při styku s látkami, které mohou způsobit rakovinu. Dodržujte směrnice radiační hygienické služby. Programy veřejného zdravotnictví, které mají preventivní význam nebo zvyšují pravděpodobnost jejího vyléčení.
8. Ženy od 25 let by se měly zapojit do screeningu děložního hrdla v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.
9. Ženy od 50 let by se měly zapojit do mamárního screeningu v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.
10. Ženy a muži od 50 let by se měli zapojit do screeningu tlustého střeva a konečníku v programech se zajištěnou kontrolou kvality.
11. Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy B.





Svátek zamilovaných- Sv. Valentýn

Den svatého Valentýna, pro který se vžilo jen zkrácené označení Valentýn případně sv. Valentýn, je označován jako svátek lásky respektive zamilovaných. V tento den si partneři posílají dárky, květiny či sladkosti případně zamilované dopisy a pohlednice.

Nejčastěji ve tvaru srdce jako symbolu lásky.

Podle legendy se tento svátek slaví na počest kněze Valentina. Ten údajně za zády císaře oddával zamilované páry, kterým bylo bráněno ve sňatku. Když se jeho tajné praktiky provalily, byl zatčen a popraven. Jeho poprava měla proběhnout 14. února a na Valentýnovu počest připadá na tento den svátek zamilovaných.

Ve skutečnosti kolem svatého Valentýna (správně Valentin) panuje řada nejasností. Opravdu žil a působil jako katolický kněz. Podle historických zdrojů měl léčitelské schopnosti. Osoby, které uzdravil, se následně měly obrátit na křesťanskou víru, což nesla nelibě tehdy v Krista nevěřící široká veřejnost. Valentýn byl zatčen a stát.

Oslavy zamilovaných se však připomínají již z doby dávno přes sv. Valentýnem. Již ve starém Římě v předvečer svátku sv. Lupercalia vkládaly mladé dívky do nádoby lístky se svými jmény. Mladíci si následně z "osudí" losovali lístečky. Dívka, jejíž jméno si na lístku vytáhli, se měla stát v následujícím roce jeho vyvolenou.

Obnova svátku zamilovaných proběhla až na začátku 20. století v USA a podle očekávání jde o ryze komerční svátek. Jistý výrobce vánočních přáníček se dostal do finančních potíží a začal proto hledat nový produkt, kterým by oslovil potenciální zákazníky. K tomu mu dopomohl nápad obnovit svátek svatého Valentýna. Nová tradice byla zavedena v roce 1907 a už o 2 roky později si výrobce valentýnských přáníček mohl mnout ruce - obrat jeho firmy se ztrojnásobil.

Svátek zamilovaných se tak rok od roku stává více a více spíše komerčním svátkem, kdy největší profit ze svátku svatého Valentýna mají obchodníci a nikoliv zamilovaní.



Světový den léčby zvukem

"Světový den léčby zvukem, poznáme podle zvuku, který můžete slyšet po celém světě. Mnoho lidí po celém světě v tento den pořádá různé akce, například se scházejí ve velikých skupinách a vydávají ze sebe zvuk ""ah"" a to v přesně určený čas (v poledne), tento zvuk ""vysílají"" k matce Zemi - Gaii. Tento rituál dělají i jednotlivci, kteří obvykle mají svůj vlastní rituál. "



Evropský den obětí (Evropský den zločinu)

Evropský den obětí, či Evropský den zločinu je dnem, který nám připomíná, kolik z nás se už stalo obětí trestného činu. Tento den nám má pomoci zvýšit podvědomí o možné pomoci a podpoře obětí i jejich blízkým, které obvykle tato situace též zasáhne, i když nepřímo. Za vyhlášením tohoto mezinárodního dne stojí podpis Charty práv obětí z Velké Británie. V České republice se v této souvislosti setkáváme s organizací Bílý kruh bezpečí.

Mezinárodní den mateřského jazyka

Po celém světě se mluví přibližně 7 tisíce jazyky, přičemž některé z nich neexistují ani v písemné podobě. Každý z těchto 7 tisíc jazyků je pro určitou skupinu lidí jazykem mateřským i proto byl vyhlášen Mezinárodní den mateřského jazyka.

Tento den nám připomíná význam jazyka, primárně toho mateřského a jeho rozmanitost. Jedním z důvodů, proč UNESCO vyhlásilo tento mezinárodní den je skutečnost, že mnoha jazykům hrozí zánik (jedná se o jazyky používané malou skupinou lidí - v celosvětovém měřítku) a díky faktu, že některé z jazyků nemají svou písemnou podobu, hrozí jejich zánik úmrtím posledních lidí, kteří tímto jazykem hovoří. Na první pohled bychom si mohli říct - no a co, když tímto jazykem hovoří pouze úzká skupina lidí. Opak je pravdou, neboť v každém jazyce nalezneme jedinečné zkušenosti a znalosti týkající se prostředí, vlivů počasí, mytologie či počítání a vnímání času apod. Právě tento typ informací činí lidstvo vzdělaným a jedná se o velmi vzácné dědictví.



LUNÁRNÍ KALENDÁŘ NA MĚSÍC ÚNOR

Čtvrtek	1.2.	<u>Hynek</u>		Ubývá
Pátek	2.2.	<u>Nela</u>		Ubývá
Sobota	3.2.	<u>Blažej</u>		Ubývá
Neděle	4.2.	<u>Jarmila</u>		Ubývá
Pondělí	5.2.	<u>Dobromila</u>		Ubývá
Úterý	6.2.	<u>Vanda</u>		Ubývá
Středa	7.2.	<u>Veronika</u>		Ubývá
Čtvrtek	8.2.	<u>Milada</u>		Ubývá
Pátek	9.2.	<u>Apolena</u>		Ubývá
Sobota	10.2.	<u>Mojmír</u>		Ubývá
Neděle	11.2.	<u>Božena</u>		Ubývá
Pondělí	12.2.	<u>Slavěna / Slávka</u>		Ubývá
Úterý	13.2.	<u>Věnceslav</u>		Ubývá
Středa	14.2.	<u>Valentýn</u>		Ubývá
Čtvrtek	15.2.	<u>Jiřina</u>		NOV v 22:05
Pátek	16.2.	<u>Ljuba</u>		Dorůstá
Sobota	17.2.	<u>Miloslava</u>		Dorůstá
Neděle	18.2.	<u>Gizela</u>		Dorůstá
Pondělí	19.2.	<u>Patrik</u>		Dorůstá
Úterý	20.2.	<u>Oldřich</u>		Dorůstá
Středa	21.2.	<u>Lenka</u>		Dorůstá
Čtvrtek	22.2.	<u>Petr</u>		Dorůstá
Pátek	23.2.	<u>Svatopluk</u>		Dorůstá
Sobota	24.2.	<u>Matěj / Matyáš</u>		Dorůstá
Neděle	25.2.	<u>Liliana</u>		Dorůstá

Pondělí	26.2.	<u>Dorota</u>		Dorůstá
Úterý	27.2.	<u>Alexandr</u>		Dorůstá
Středa	28.2.	<u>Lumír</u>		Dorůstá

VÝZNAMY JMEN

Petr

Svátek:

22. Únor

Původ jména:

řecký

Varianty jména:

Péťa, Peťka, Petřík, Petříček, Petrouš

Symbols jména Petr:

skála, skálopevný

Význam jména Petr:

Je překladem aramejského jména Kéfas. Aramejské képká stejně jako řecké pétrá znamená "skála". Jméno tedy označuje muže pevného jako skála.



Jarmila

Svátek:

4. Únor

Původ jména:

český

Varianty jména:

Jarka, Jarmilka, Jára, Jaruška, Jarša, Míla

Symboly jména Jarmila:

milující bujnost, sílu, jaro

Význam jména Jarmila:

První část jména jarý, z níž bylo odvozeno i jaro, znamená "bujný, prudký, silný", druhá část jména mil(a) znamená "milující". Celý význam jména "milující prudkost, sílu, bujnost"



Lenka

Svátek:

21. Únor

Původ jména:

hebrejský

Varianty jména:

Lenuška, Lenička, Leninka, Lenča, Léňa

Symboly jména Lenka:

světlo, pochodeň, věž, pocházení z Magdaly

Význam jména Lenka:

Podle prvního výkladu je Lenka zkráceninou jména Helena, které má významy "světlo" či "pochodeň". Další výklad se spojuje se jménem Magdalena, které pochází z hebrejštiny a překládá se jako "původem z Magdaly". Jméno souvisí i s aramejským slovem "magdala", které má význam věž.



Gizela

Svátek:

18. Únor

Původ jména:

německý

Varianty jména:

Gizelka, Gizka, Gizi, Gizuška, Ela, Zela

Symboly jména Gizela:

mladá rostlina, rukojmí, ušlechtilé dítě

Význam jména Gizela:

Vykládá se ze staroněmeckého gis(a)l "ušlechtilé dítě" nebo "rukojmí". Další možný význam může být i ze staroněmeckého gisello, původně "ten, kdo se mnou sdílí stejnou světnici".



Miloslava

Svátek:

17. Únor

Původ jména:

slovanský

Varianty jména:

Miluška, Míla, Milka, Milča, Milunka, Milenka, Slávka

Symboly jména Miloslava:

slavící milost, milá, klidná

Význam jména Miloslava:

Ženská podoba ke jménu Miloslav, vykládá se jako "slavná milostí, slavící milost". Jméno je rozšířené ve všech ch jazycích. Zaměňovala se za latinské Gracie "půvabný, milý".



Únor Horoskop 2018



Horoskop pro únor 2018 bude už poněkud klidnější. Počátek nového roku již přestane být aktuálním tématem. A vy se tak můžete opět soustředit na své cíle. Dobře uděláte, pokud vám práce nebude cizí. Tímto způsobem alespoň budete schopni odlákat svou pozornost od pochmurných myšlenek.

Umístění Slunce ve Vodnáři nám z počátku měsíce pomůže především v oblasti mezilidských vztahů. Ve společnosti budeme působit nenuceně a přátelsky, čehož lze výborně využít nejen při navazování známostí, ale také v pracovní oblasti. V druhé polovině února bude Merkur křížovat znamení Ryb a proto naše mysl bude citlivější, avšak velmi výkonná. V tomto období zvládne naše mysl zpracovat velké množství informací. To může vést k únavě, nezapomínejte proto na relaxaci.

Únor bývá často měsícem deziluze, kdy jedincům často dochází, že předsevzetí, které si nastavili v předchozím měsíci, nebude tak snadné dodržet. Můžete se tak potýkat s demotivací, až nechutí. Snažte se však těmto negativním pocitům nepodléhat!



PROBĚHLÉ AKCE – LEDEN

V tomto měsíci proběhla

Návštěva cukrárny V Kovářské



Dále - individuální návštěvy na pokojích klientů, masáže a bazální stimulace, předčítání, vaření s klienty, hry společenských her na malé jídelně a individuálně s jednotlivci.

Další proběhlou událostí ledna byly Volby, které se přenesou i do měsíce února. Tato událost může být pro mnohé velmi důležitá a my se vám proto v tomto snažíme maximálně vyhovět. Personál spolupracuje s volební komisí, která na Domov přináší volební urnu a jako proběhlo první kolo, proběhne i druhé.

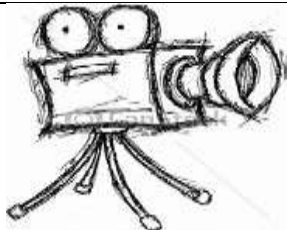
PLÁNOVANÉ AKCE NA MĚSÍC ÚNOR

V tomto měsíci vám aktivity připraví a ušije na míru nová aktivizační pracovnice, Kateřina Daňová, která se již těší na spolupráci s vámi. Můžete vnést své nápady i vaše zkušenosti, které ráda uvítá. Pokud budete mít námět na výlet, nebo zapojení svých koníčků, určitě se nestyděte za ní přijít a vyslovit svá přání.



Další změnou v našem Domově je odchod finanční pracovnice Lenky Novákové, kterou nahradí Tereza Fahselová. Proto vás prosíme o trpělivost, jelikož začátky jsou těžké pro všechny.



6. února	Promítání vybraného filmu na Domově	
7. února	Výlet do solné jeskyně	
26. února	Cvičení a protahování těla na Domově	

Z per našich čtenářů ...



1. Nemůžete jeden druhému důvěřovat? Pak si nemůžete navzájem pomoci.
2. Každé dnes, má své zítra.
3. Bez loučení snad bychom ani nevěděli, jak drazí jsou nám přátelé, které ztrácíme.

Bohuslava Vaněčková

Pro zasmání ☺

Žena se probudí na Den svatého Valentýna a oznamuje nadšeně svému choti, "Právě se mi zdálo, že jsi mi na Valentýna věnoval perlový náhrdelník. Co myslíš, že to znamená?" S jistotou v hlase muž prohlásí: "To se dozvíš dnes večer." Večer muž přijde domů s malým balíčkem a slavnostně jej předá ženě. Žena jej dychtivě otevře a najde knihu s názvem: „Význam a vykládání snů“.

