

**Na jaře,
když se příroda pomalu probouzí
ze zimního spánku,
je ten správný čas,
abychom načerpali
novou životní energii,
která nám přináší radost,
spokojenost a dobrou náladu!
Krásné Velikonoce!
Krásné jaro!**



PAPRSEK



**ZPRAVODAJ
PEČOVATELSKÉ
SLUŽBY**

DUBEN

2010



AKTUÁLNĚ

SENIOR – HANDICAP:

AKTIVNÍ ŽIVOT 2010

**VÝSTAVA PRO LIDI,
KTERÍ NEZŮSTÁVAJÍ SEDĚT DOMA**

ŠIKOVNÉ RUCE NAŠICH SENIORŮ

1.4. – 4.4. 2010

LYSÁ NAD LABEM – VÝSTAVIŠTĚ

9 – 17 HODIN

SPOTŘEBA LÉKŮ V ČR V ROCE 2009 DLE ÚDAJŮ STÁTNÍHO ÚSTAVU PRO KONTROLU LÉČIV

Spotřeba léků v roce 2009 oproti roku 2008 v počtu balení klesla o 1,8%, avšak v počtu denních dávek stoupla o 1,2%.

Z těchto dvou údajů lze usuzovat, že dochází k postupnému přechodu na větší balení, což má svou logiku.

Nejsledovanějším je údaj ve finančním vyjádření, který meziročně stoupl o 9,6%, což znamená zrychlení tempa růstu oproti předchozímu roku, kdy nárůst činil 8,3%.

V průběhu dvou let platnosti tzv. Julínkových regulačních opatření činil tedy průměrný roční růst devět procent. Tento výsledek příliš nekoresponduje s tvrzením ministerstva zdravotnictví o úspěchu regulačních opatření a deklarovaným miliardovým úsporám. Pro srovnání je zajímavý údaj ze Slovenska, kde růst nákladů v roce 2009 činil cca 1%.



OPERACE ZELENÉHO ZÁKALU

V Ústecké Masarykově nemocnici byla provedena unikátní operace pokročilého stádia zeleného zákalu oka, takzvaného glaukomu.

Při operaci se speciálním přístrojem rozšíří odtokový kanálek oka a uvolní se nitrooční tlak.

Při zeleném zákalu vážně odtok tekutiny z oka a nitrooční tlak se zvyšuje. Unikátnost operace spočívá v použití nově vyvinutého mikrokatetru, který umožní odtokový kanálek oka rozšířit a vyčistit. Po vyčištění se kanálek při operaci zajistí stehem, který ho udrží otevřený. Glaukom nelze vyléčit, ale lze zastavit jeho postup.

www.zdn.cz

STANDARBY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

STANDARD 12 INFORMOVANOST O POSKYTOVANÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBĚ

Farní charita Pacov má zpracovaný soubor základních informací, prostřednictvím kterého informujeme veřejnost o poskytovaných sociálních službách, popřípadě o aktuálním dění.

Informace poskytujeme prostřednictvím:

- **informační letáky**: jsou umístovány u lékařů a na odboru sociálních věcí města
- **webové stránky**: na adrese www.charitapacov.cz jsou aktualizovány potřebné informace o organizaci a poskytovaných službách
- **vývěsky**: před vchodem do budova a v průjezdu fary jsou vyvěšeny informační plakátky o našich službách. Je zde též volně k dispozici Žádost o zavedení pečovatelské služby.
- **měsíční zpravodaj města Pacov** : zde se snažíme průběžně informovat veřejnost o naší činnosti a o připravovaných akcích pro seniory
- **zpravodaj Paprsek**: 1x měsíčně zde informujeme uživatele našich služeb o aktuálním dění ve zdravotnictví, v sociální oblasti apod.
- **výroční zprávy** : jsou předávány institucím, sponzorům, dárcům, zaměstnancům
- **kroniky** : jsou k dispozici ve středisku charity
- **různé akce** : setkání seniorů, den otevřených dveří



PRANOSTIKY

Studený a mokrý duben plní sklepy a sudy.
Mokrý duben – hojnost ovoce.
Je – li v dubnu krásně a povětrí čisté, bude květen nepříjemný jistě.

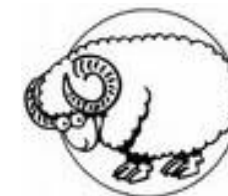
Sníh dubnový jako mrva pohnojí.

Bouřky v dubnu zvěstují mokré léto.

Prší-li na prvního dubna, bude mokrý máj.

Prší-li o Velikonočním hodu, bude v létě nouze o vodu.

HOROSKOP



BERAN 21.3. – 20.4.

Berani jsou velice odvážní, energičtí a rozhodní. Mají velkou důvěru v sebe sama a stejně jako vzduch k dýchání potřebují svobodu a nezávislost. Vůbec nejhůře ze všech znamení se podřizují autoritám. Často záměrně vyvolávají roztržky, aby za každou cenu dokázali svoji převahu. Jejich život se v některých případech stává štvanicí za skvělým uplatněním. Jsou přímo předurčení k tomu, aby byli vůdci. Mají v sobě navíc schopnost strhnout a nadchnout své podřízené pro danou věc. Smysl pro povinnost je u nich velmi silný, dokáží být velkorysí a často s optimismem hledí i na největší pracovní překážky. Nesnadno se však podřizují. Lépe jim vyhovuje samostatná činnost a podnikání. Berani mají malou schopnost vcítění se do potřeb svých partnerů, nemají na to vlastně ani čas. Zdravotní stav beranů je vynikající, dokáží čelit i vážným chorobám. Často, vědomi si svých výhod, přepínají své síly až do úplného vyčerpání. Lidé v tomto znamení velmi často trpí úrazy především rukou a nohou.



ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)

Robin zamotal klubíčka s vlnou po celém bytě

.....Samozřejmě že ruku jsem na něho vztáhnout nesměla, protože Rudolf se včas vytasil se svou oblíbenou teorií, že trest má smysl jen tehdy, když následuje bezprostředně po činu.

„Teď už by chudák nevěděl, zač dostává,“ vzal ho do náruče, aby ho odklidil z mého dosahu. Pejsek mu sladce olízl tvář a zavrňel, že teď už by opravdu nevěděl, zač dostává. Ta paseka kolem mu nic nepřipomíná. A neodpustil si hodit po mně přes Rudolfovo rameno vítězoslavným pohledem.

„Co s tím uděláme?“ plakala jsem. Rudolf rozvážně prošel byt a poté vydal prohlášení, že nezbývá než to všechno přestříhat, posbírat a zahodit. Zaúpěla jsem, že nepřichází v úvahu. Byla to poslední klubka, jimiž pletu poslední díl. Vlnu jsem kupovala někdy před rokem, nikdy už tytéž odstíny neseženu. A tak bych mohla vyhodit drahý materiál i nekonečné hodiny práce. Rudolf mě poučil, že k věcem má mít člověk svobodný poměr, a zahloubal se do listování v nových knížkách.

Vytočila jsem Alenčino číslo a pateticky provolala, že vyhazuju svetr i psa. Zeptala se, jestli otce si zatím ponechávám, a pak mi vytkla, že se stávám malichernou. Nejde-li o nic jiného než svinout pár klubíček, tak si klidně mohu lehnout na gauč a ona to s Petrem zmákně. Hned k nám klušou. Chtěla sice zrovna chystat k večeři chleba se šunkou, ale nebude se tím zdržovat, protože u nás se jistě najde něco teplého.

Přihnali se za dvacet minut. Při pohledu na tu spoušť Alena zesinala a Robinovi, který je bouřlivě vítal, vlepila facku se zařváním: „Ty spratku, ty ses vyznamenal! Celej život marním jen tím, že tě věčně hledám nebo honím nebo po tobě uklízím!“ Rudolf na ni vyjel se svou teorií o nesmyslnosti nenačasovaného trestu a Petr se na ni obořil, že jen surový člověk dokáže uhodit zvíře, které ho upřímně vítá. K smrti uraženého Robina vzal do náruče, sedl si s ním do křesla a dlouze si špitali.

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

V následujícím shluku písmen jsou skryta různá mužská jména. Pokuste se je najít (je jich 10) a napište je na volné řádky.

ERTZUIOPONDŘEJASDFGHJKLPETRY
XCVBNMJAKUBERTZUIOPPAVELASD
FGHJKLJIŘÍYXCVBNMTOMÁŠERTZUI
OPMAREKASDFGJKLYXCVBNMJANY
XCVBNMRADEKERTZUIOPVLADIMÍR

V následujících řádcích jsou napsána čísla v různém pořadí. Podtrhněte v těchto řádcích pokud možno všechna trojčíslí 365. Je jich 20.

789456123365321654987062583650358745
623015698562365420153653624890158387
250365864292013436510589652374365759
204398325053289434587365753698013521
634365956302145873650365387541237894
561230365123654987603249365348569752
139604392875687036578945612323605875
365147258369365369852147365078945612
325365569823652864591036549806365385

HUMOR LÉČÍ

Zkušenější kolega poučuje mladého lékaře: Za polovinu našich pacientů vděčíme špatných kuchařům. A za tu druhou? Těm dobrým!!

Doktor: „Mám pro vás špatnou zprávu: máte stejně jako já Alzheimerovu nemoc.“

Pacient: „Cože to mám?“

Doktor: „Kdo co má?“



Pane doktore, stále mi zvoní v uších, co mám dělat?“

„Hlavně nechoďte otevírat.“

RADY

Abychom byli lidmi i ve stáří dobrými, musíme se o to včas začít snažit. Přitom nám mohou pomoci tyto rady:

- přijímat své stáří
- přizpůsobovat se změněným okolnostem svého života
- oprošťovat se od leccého toho, co nám přirostlo k srdci
- bojovat proti vlastním slabostem, které se ve stáří zhoršují
- snažit se o kladné vlastnosti – o snášenlivost, trpělivost, laskavost...
- být vděčnější a radostnější
- být otevřený pro to, co je nové
- starat se sám o sebe tak dlouho, jak to jen půjde
- pozorně sledovat každodenní události
- být aktivní podle svých schopností a zájmů
- udržovat dřívější kontakty a navazovat nové
- brát na sebe přiměřené úkoly – vzhledem k sobě, v rodině, společnosti

Pak mně a Rudolfovi řekl, že doufá, že jsme toho psa nepotrestali ve skutečnosti za to, že má nedostatečný dohled. Alenka se přidala názorem, že bychom se tomu psovi měli více věnovat.

Mírně rozhádaní jsme usedli ke grilovaným kotletám a bramborovému salátu. Alenka si povzdechla, jakou mám výhodu, že jsem v domácnosti, mít ona tolik času, taky by vyvařovala. Když si Petr přibíral potřetí, vysvětlil mi, že se pořádně nají prakticky jen u nás. Alenka mu nabídla, aby se k nám přestěhoval, protože ji už stejně otravuje pořád jen otročit okolo sporáku. Rudolf mě důrazně vyzval, abych mu z toho salátu ubrala na zítřek, než Alena mísu stopí v kabele.

Pak jsme se všichni převlékli a pustili se do díla, lépe řečeno do plazení se po břiše bytem a vinutí vzájemně zašmodrchaných klubíček. Rudolf s Petrem se shodli, že jisté výrazy, jimiž jsme s Alenkou označovaly Robina, neslyšeli ani na vojně. Ostouzený nás sledoval s neobyčejným zájmem, a když zjistil, že nebezpečí vařečky či další facky je definitivně zažehnáno a znovu převážil nezdolatelny rodinný humor, připojil se ke hře tím, že mezi námi rejdlil a z křesel nám skákal na záda. Jakmile však udeřila půlnoc, uchýlil se do vany – jediné v koupelně byl klid, který ke spánku vyžaduje – protože ví, že v noci je zdravé spát. My jsme skončili tři hodiny poté. Než jsme Robina uložili do pelíšku, vykoupali se, převlékli, znovu něco zajedli, začínalo právě svítat.

(další Robinovy příhody tentokrát na chalupě v Krásné na Šumavě vás očekávají příště)

KUCHAŘSKÉ FÍGLE

Aby obalovaný sýr při smažení nevytékal, dejte obalené porce na 20 minut do mrazáku a pak teprve smažte.

Máme-li bledý žloutek, oddělíme jej od bílku, posypeme ho troškou soli a necháme asi 4 minuty stát. Pak bude krásně žlutý.

Občas se stane, že se krém srazí. V tom případě jej postavíme do vodní lázně, kterou zahříváme tak dlouho, dokud se tuk nerozpustí. Poté krém z vodní lázně vyndáme a šleháme ho až do úplného vychladnutí.

Chcete mít piškotové a třeňé moučníky hodně nadýchané? Přidejte do těsta těsně před vložením do trouby 4 lžíce horké vody.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

HLAVIČKA



Jako každá novopečená manželka jsem měla před první návštěvou své tchyně u nás trochu obavy. Rodiče mého muže jsem do té doby viděla jen dvakrát, bydleli totiž na Moravě 300km daleko. Byli velmi milí a pohostinní, no jako všichni Moraváci. A právě proto jsem se nechtěla nechat zahanbit, a protože měli „tchánovic“ přijet poprvé právě na velikonoce, udělala jsem si velkolepý plán pečení a vaření a nakoupila hromadu surovin. Chtěla jsem je překvapit především tradičními jihočeskými pochoutkami.

Jelikož jsem se do jihočeské vesnice přestěhovala krátce po svatbě z Prahy, neměla jsem samozřejmě ani ponětí, jak se tyto pokrmy připravují. Něco jsem vyčetla v kuchařce, hodně rad jsem získala u sousedek. Začala jsem beránkem, mazancem a perníčky – to jsem znala z Prahy, to se povedlo. Pak jsem se pustila do hlavičky. Nešetřila jsem. Spoustu uzeného masa, hromadu domácích vajec, česnek, majoránku, bylinky a kopřivy sbírané po celém okolí – to všechno jsem poctivě krájela, sekala, šlehala a míchala. Přidej taky trochu kmínu a pepře, vzpomněla jsem na radu sousedky, přihodila jsem tedy hrst kmínu a mletý pepř. Při pečení to vonělo krásně, i když trochu zvláště, jako perníkově. Ostatní vaření jsem zvládla celkem už v pohodě, a tak jsem netrpělivě vyhlížela očekávanou návštěvu a těšila se, jak bude obdivovat mé kuchařské umění.

Moraváci se dostavili v hojném počtu. Přijeli manželovo rodiče, ale i jeho sestra s celou rodinou. No, byli na mě holt zvědaví. Předvedla jsem se s celým jídelníčkem, včetně hlavičky. „Něco tak dobrého, jako je ta nádivka, jsem nejedla už dlouho,“ pochvalně si pomlaskávala tchyně a ládovala se mojí hlavičkou. Byla jsem nadšená a celá šťastná,

že se to všechno povedlo. Po vydařeném svátečním dni se hosté už chystali domů, a tak jsem jim zbytek pochoutek včetně vychvalované hlavičky zabalila sebou, aby také ostatní příbuzenstvo na Moravě ochutnalo z našich tradičních jihočeských jídel.

„Trochu té hlavičky mi nech“, šeptal mi můj muž, „ani jsem nestačil ochutnat“. Já jsem taky vlastně neměla, byla jsem z toho všeho pečení a smažení tak nervózní, že jsem ani nic nejedla. Tak jsme si večer s tátou sedli na schod u pudy a pustili se do té mé slavné hlavičky. Už při prvním zakousnutí nám bylo jasné, že chutná nějak divně, ne špatně, ale podezřele. Ochutnávali jsme další kousky, ale pořád jsme na to nemohli přijít. Vzorky od sousedů, které jsme dostali i cennými radami den předtím, chutnaly přece jenom jinak.

Nakonec jsem s jednou porcí odkvačila k sousedce na radu, co jsem tam spletla. Taky ochutnávala, taky tomu nemohla přijít na kloub. „Ukaž mi, cos tam dala všechno za koření,“ cpala se mi do kuchyně. „No všechno, jak si mi radila,“ trochu nakvašeně jsem jí tvrdila a ukazovala jí skleničky s kořením. Přece poznám kmín, pepř a majoránku, ne, myslela jsem si. „A co je tohle!“ vítězně vykřikla sousedka. „No přece kmín,“ ohradila jsem se. „Kmín! Pořádně se podívej! Dala si tam místo kmínu anýz!!!“, hlaholila sousedka a mávala skleničkou se semínky, které opravdu vypadaly jako kmín, jen měly takovou malinkou stopečku.

Tak proto ta divná perníková vůně a pak i prapodivná chuť. Dala jsem do hlavičky anýz. To ještě asi nikdo nezkusil. To je tedy ostuda. Takže tchyně jen díky tomu, že hlavičku ještě nikdy neokusila, si tak pochutnávala. A to na mě chtěla ještě recept, který jsem jí celá blažená a pyšná radostně hned napsala. Kolikrát asi od té doby zkoušela upéct jihočeskou hlavičku podle receptu své šikovné snachy, a kolikrát se asi divila, že to nemá nikdy tu správnou chuť jako tenkrát při jejich první návštěvě o velikonocích. No prostě tam nepřidala anýz! To určitě netušila, když do mísy sypala poctivě kmín. Nikdy jsem to své tchyni ani nikomu na Moravě neprozradila, a tak si dodnes asi myslí, že takovou dobrou hlavičku umí jen ve Vintřívě u tety Jarči (jak mi všichni říkají). A já – od té doby pečou hlavičku samozřejmě bez anýzu, ale raději i bez kmínu a myslím si, že je pořád stejně dobrá.

DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

NESPAVOST

Když se v noci často probouzíme a nemůžeme znovu „zabrat“, nebo když se už při usínání celé hodiny převalujeme, může za to například trvalý stres, úzkost nebo hormonální problémy v období přechodu.

*Koupel nohou



Krátce před odchodem do postele nás zklidní Kneippova koupel. Teplá voda roztáhne cévy, klesne krevní tlak a dostaví se únava. Do umyvadla napustíme vodu teplou 33°C tak, aby nohy (včetně kotníků) byly ponořené. Potom během maximálně 15 minut pomalu připouštíme teplou vodu – až na 40°C.

*Koupel rukou

Když se v noci vzbudíme, potom obě ruce na 30 vteřin dáme do umyvadla se studenou vodou tak hluboko, jak to jen jde (až po ramena). Vodu potom jen setřeme hranou ruky.

*Bylinky

Spánek podporují meduňka, kozlík a levandule, a to jako čaj nebo přísada do koupele.

RADY ZAHRADNÍKA

RŮŽE

Až to počasí dovolí – většinou na začátku dubna – sejměte z růží zimní ochranu. Nespěchejte, příliš časně odkrytým růžím hrozí namrznutí. Shrabejte opadané listy pod rostlinami a pak se pusťte do řezu. Odřízněte všechny poškozené nebo zmrzlé výhony, nezapomeňte ani na ty, na kterých objevíte známky černé skvrnitosti. Mnohokvěté růže zkraťte na 5-7 oček, velkokvěté na 3-4 očka. Řežte přitom vždy nad očkem, které směřuje ven z rostliny. Miniaturní růže není nutné stříhat, stačí jen probrat výhony. Výhony velkých rostlin můžeme zkrátit. Sadové, anglické a staré růže teď pouze prosvětlete. Odstraňte křížící se výhony a ty, které směřují dovnitř rostliny. Tyto růže kvetou na loňských výhonech, takže silným řezem byste se připravily o květy. U stromkových růží sestříhnete výhony asi o polovinu.

RECEPTÁŘ



HARLEKÝNSKÝ CHLEBÍČEK

1 chlebičková veka, 200g taveného sýra, 2 vejce natvrdo, 120g másla, 100g měkkého salámu, 2 kyselé okurky, 1 paprika nebo kapie, hořčice, sůl, pepř

Postup:

Sýr a žlutky utřeme s máslem, bílky, salám, okurky a papriku nadrobno nakrájíme, osolíme, opepříme a spojíme hořčicí. Veku prořízneme po délce na dvě poloviny a vydlabeme opatrně střídku. Obě vydlabané půlky naplníme pomazánkou, kterou velmi důkladně upěchujeme. Pak je zabalíme do mikrotenového sáčku a necháme v chladu nejméně 24 hodin.

Z vychlazených krájíme šikmé chlebičky ostrým tenkým nožem. Vypadá to velmi pěkně a přitom to nedá žádnou velkou práci. A občerstvení pro návštěvu si můžeme takto připravit v klidu už den předem.

KYNUTÝ STROUHANEC

1 kg brambor, 150ml mléka, droždí, sádlo, pepř, sůl, mletý kmín, 80g hladké mouky,
3 stroužky česneku, majoránka

Postup:

Syrové brambory oloupeme a nastrouháme, vymačkáme z nich vodu a dáme do mísy. Přilijeme mléko a přidáme rozdrobené droždí. Vše osolíme, opepříme, okmínujeme a přisypeme hladkou mouku. Nakonec přidáme prolisovaný česnek a majoránku a dobře promícháme. Vzniklé těsto, husté asi jako na lívance, přikryjeme utěrkou a necháme ho na teplém místě přibližně půl hodiny kynout.

Nízký pekáč nebo plech na pečení vymastíme sádlem a těsto na něj nalijeme. Na povrchu ho uhladíme a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme při 200°C asi 35 minut. V polovině pečení potřeme celý povrch těsta sádlem a pak dopečeme dozlatova.

Hotový strouhanec nakrájíme na čtverce. Podáváme ho jak teplý, tak stejně dobře i za studena.

SYMBOLY JARA A VELIKONOC



Velikonoce jsou svátky původem křesťanské, plné lidových obyčejů a zvyků. Přestože se jich do dnešních dní udrželo již jen několik, není na škodu si jich pár připomenout. Jednotlivé neděle, předcházející pašijovému (tedy předvelikonočnímu) týdnu, mají své názvy.

Pučálková – podle pučálky, naklíčeného hrachu, nebo také **Černá**, jako první neděle postní. Ženy v té době odkládaly barevné oděvy a nahrazovaly je černými. **Pražná** neděle – pražilo se žito, podle postního jídla pražmo, které se připravovalo z praženého nedozrálého obilí. **Kýchavá** – kolikrát si kdo tu neděle kýchně, tolika let se dožije. **Družebná**, také **Růžová** nebo **Středopostí**, probíhala v uvolněné náladě. **Smrtná** neděle – obecně rozšířený zvyk vynášení smrtky. Týden před Velikonocemi je pak neděle **Květná** – lidé přinášeli ratolístky k posvěcení do kostela na připomenutí vjezdu Kristova do Jeruzaléma. **Škaredá středa** – připomínala svým názvem den, v němž se Jidáš mračil na Ježíše. Na **Zelený čtvrtek** se proto pečou „jidáše“ různých tvarů. Protože zvony odletěly do Říma, chlapci chodili s klapáčkami a řehtačkami od chalupy k chalupě a oznamovali čas k modlitbě. Děvčata chodila v ten den s vrbovými proutky do hospodářských stavení, aby popřála vše nejlepší a bohatou úrodu. Hospodáři proutky od děvčat kupovali a zapichovali je do pole a věřili, že budou mít větší úrodu. Na **Velký pátek** se prý otvíraly poklady, byl to den Ježíškova ukřížování.

Na **Bílou sobotu** bylo na Vysočině rozšířeno pálení ohňů před kostelem a jejich následné posvěcení. Uhlíky z těchto ohňů měly zastrčeny za stropními trámy, chránit před požáry.

Boží hod velikonoční – znamenal pro rodinu svátek, v kostele se světily pokrmy, ty pak doma rodina obřadně snědla. Peklo se kynuté pečivo mazanec a pro děti beránek.

Velikonoční nebo také **Červené pondělí** byla pomlázka. Červená barva byla barva lásky a života.

ODPOVÍDÁME NA DOTAZY

Jak zmírnit zapomnětlivost?

Slábnutí paměti, zapomínání zvláště těch nejčerstvějších věcí, je zcela přirozené. (Kdežto fakta z mládí si pamatujeme výborně!) Buďme tedy sebekritičtí a nepodezříváme, neobviňujeme nikoho, že nám něco vzal nebo přemístil – mohli bychom ohrozit klidné soužití v rodině. Připravme se proto podobným nedorozuměním.

Máme jen jedinou možnost a tou je vypěstění tak silných návyků, že se stanou druhou přirozeností. Musíme včas navyknout pořádku a soustavnosti. Každá věc v našem bytě musí mít své přesné místo: od zápalek až po lžičky – i potmě bychom je měli najít. I kdyby byl sebevětší spěch, vracejme použité věci na přesně vyhrazené místo. Šití, nůžky, brýle, vše má svůj řád, který máme dodržovat nejen my sami, ale i ostatní členové rodiny. Musíme-li změnit navyklá místa, např. při stěhování do menšího bytu, snad nám v takovém případě pomůže zápisník s abecedním rejstříkem na okraji listů, do něhož si zaznamenáváme, kam nově ukládáme své věci. Je dobře vést si i záznam o výdajích, ba i o odeslaných dopisech.

Ubývání paměti mrzí nejvíc nás samé. Nesnáž zapamatovat si jména třeba nových léků, nových technických hmot, nových strojů, slavných nebo význačných lidí vrhá na nás stín nechápavosti. Může nám pomoci, zaznamenáme-li si těžko pamatovatelné věci a jména. Také data narozenin a závazků je vhodné napsat si do kalendáře – ovšem také se do něho častěji podívat.

Z knihy Dobrodružství třetího věku

