

NAJDI ODVAHU

Automaticky nedostaneš vůbec nic.

Buduj si sebevědomí.

Couváním nic nevyřešíš.

Čekej vždycky ten lepší konec.

Dodávej odvalu sobě i jiným.

Elektrizuj se láskou svých blízkých.

Fantazíruj, ale v mezích rozumu.

Génius jsi i ty – stačí zjistit v čem.

Hodně chval, sebe i ostatní.

Chvála je životabudič.

Inzeruj své kladné stránky.

Jsi zodpovědný nejen za sebe.

Koukej, kam šlapeš.

Litovat se smíš jen chvílku – a to pro sebe.

Miluj a nech se milovat.

Nehledej, co už dávno máš.

Obávej se jen o své slabosti.

Pomáhej ostatním, pomůžeš tak nejvíc sobě.

Raď častěji sobě než ostatním.

Směřuj ke hvězdám.

Štěstím se opájej, neopíjej.

Toužit smíš, žít musíš.

Ustoupí ten moudřejší a sebevědomější.

Víc si hraj.

Zoufalstvím nic nevyřešíš.

Žij naplno.

PAPRSEK

VIII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

ČERVENEC 2014



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Doplňte druhou část známých přísloví.

Kdo rychle dává,

I kapka

My o vlku a

Není žalobce

Podej někomu prst

Všude je chleba o

Co sis nadrobil

Pečení holubi

Kdo chce s vlky žít

KALENDÁŘ

Červenec je měsíc letních prázdnin, lesních plodů a vyhřátých luk. Rostliny dozrávají a dávají plody, tráva schne a obilí žlutne, vůně dozrávání je ve vzduchu.

Někteří pěvci začínají podruhé hnízdit, odlétají rorýsi a žluvy. Probíhá srnčí říje, jeleni začínají vytloukat paroží.

V červenci ubývá dne o 1 h 04 min.



AKTUÁLNĚ

Počty násilných činů na starých lidech jsou stále vyšší. Telefonní linka SENIOR TELEFON eviduje třikrát více týraných seniorů než v roce 2011.

O 100 více než v roce 2012, o 200 více než v roce 2011. Tak roste číslo, které označuje počet hovorů, které se týkaly násilí na seniorech nebo jejich týrání.

Krizová telefonní linka SENIOR TELEFON, kterou provozuje občanské sdružení Život 90, eviduje jen za letošní rok (od ledna do května) 5 418 hovorů.

SENIOR TELEFON 800 157 157 je jediná nonstop bezplatná linka důvěry pro seniory v Česku. Funguje od roku 1991, ročně přijme více než 12 000 hovorů. Senioři mohou na linku volat kdykoli a zdarma. Nejčastějšími tématy, se kterými se senioři na lince svěřují, jsou samota a opuštěnost, špatná finanční situace nebo násilí a týrání.

převzato z www.zivot90

DOBŘÉ RADY

- ❖ Mastné skvrny na zdi vyčistíme chlebovou střídkou. Z čerstvého chleba uhněteme kuličku a skvrnu s ní pomalu gumujeme. Postup případně opakujeme.
- ❖ Spodní plochu studené žehličky vyčistíme šetrně obyčejnou zubní pastou nanesenou na čistý hadřík a pak suchým flanelem přešetíme.
- ❖ Velké přípáleniny na nádobí odstraníme silným solným roztokem. Nalijeme ho na dno kastrolu a necháme stát do druhého dne. Pak chvíli povaříme a očistíme houbičkou.
- ❖ Zašlé stříbrné nebo mosazné předměty šetrně očistíme nejprve obyčejnou zubní pastou nanesenou na hadřík a pak je opláchneme vlažnou vodou.
- ❖ Komáry odpuzuje pelyněk a afrikány. Stačí je vysadit před okna nebo na terasu a komáři nebudou do bytu vůbec létat.

Rady a triky do kuchyně

Hladký řez dortu

Piškotový dort velmi snadno rozkrájíte na plátky pomocí nitě. Obtočte ji kolem korpusu, překřížte konce (jako když krájíte nití knedlík) a zatáhněte.

Sendvičovač

Aby se roztavený sýr nepřichytával k sendvičovači, utrheme kus pečícího papíru, přeložíme a vložíme do přístroje; okraje by měly přečnivat. Chleby vkládáme mezi papír. Tousty jsou zlatavé – a nic se nepřipeče !

ŽIVÁ ABECEDA

GORILA NÍŽINNÁ

(Gorilla gorilla)



Na písmeno „G“ jsem se těšila, protože gorilí rodinku z pražské ZOO s velkým zájmem sleduji už přes deset let. Zatím jen na internetu a v televizi, ale snad se zase dočkám opravdového setkání. Prvně jsem viděla obrovskou gorilu jako mrňavá holčička. Stála smutně v malé kleci a docela mě vyděsila, protože bráškovi sebrala rádiovku a vmžiku ji roztrhala na cucky. To bylo asi před padesáti lety. Teď už mají gorily v pražské ZOO nádherný výběh, který byl nově postaven po povodních, a gorily zde mají krásné prostředí ke společnému životu. V čele skupiny je samec Richard (*1991) z anglického Paingtonu. Spolu se samicemi úspěšně vychovávají už kolikátou generaci mláďat. Prvním a určitě nejznámějším mládětem je samička Moja, která už dávno vyrostla a sama se stala maminkou. Hrátky malých gorilích dětiček jsou roztomilé a je zajímavé pozorovat, jak rychle se všechno učí od starších sourozenců, rodičů a ostatních členů tlupy.

Gorily jsou největší a nejmohutnější z lidoopů. Dospělí samci působí velice imponantně, protože mají nejen masivní svaly, ale navíc vysoký hřeben na temenní kosti, který vypadá jako přilba. Samec může vážit až 230kg a měřit 180cm, samice váží 80 – 90kg. Podle těchto údajů je jasné, že samec není žádný drobeček, takže nebude trávit čas ve větvích jako např. orangutan, protože jeho váhu by asi málokterá větev snesla. O gorilích samcích se například říká, že by jednou rukou dokázali obrátit auto a že mají sílu jako šest lidských vzpěračů. Avšak gorily jsou velmi klidná a mírumilovná zvířata, a tak svou sílu využijí maximálně k obraně. Případné soupeře nebo nepřátele zahání nejprve hrozbou – buší se plochou dlaní do hrudi, tlučou klackem o zem, trhají a hází listí nebo ukazují zuby.

Gorily vedou usedlý a pohodlný život. Jsou velmi líná zvířata, takže dospělí jedince zřídka kdy uvidíme dělat něco jiného, než přežvykovat nebo ležet a spát. Základem společenského uspořádání je rodinná tlupa vedená dominantním samcem. Mláďata jsou mnohem aktivnější a velice hravá. Zpočátku je můžeme vidět jen na hřbetu maminky, po pár měsících už mládě dokáže samo chodit a tak začíná prozkoumávat okolí. Chování samce už tak legrační není a Richard taky se podle toho chová. Do ložnic a na krmení přichází vždycky první, začíná jíst první apod. Gorily jsou býložravé, potravy tedy spotřebují pořádnou dávku. Během dne a v noci odpočívají v hnízdech na zemi, která si upraví z větví a listí.

RECEPTÁŘ



Letní jahodové pochutnáníčko

Jahody jsou lahodné ovoce vyhlášené svojí nezaměnitelnou vůní a chutí. Z dob minulých archeologové zjistili, že už tamní lidé pojídali plané jahody. První zmínky o jahodách jsou od známého řeckého lékaře Hippokrata, který propagoval léčebné účinky jahod na organismus. Dokonce ve starém Římě se jahody už pěstovaly. Ve středověku toto chutné ovoce nechybělo v klášterních zahradách, kde se o jahody starali mniši. Obzvláště zámecké hostiny se pyšnily touto lahůdkou. Nejdříve je poznali v Anglii, v Belgii, ve Francii a nakonec i u nás.

Jahody se skládají z 87 % vody, z vitamínů A, B, C, E, z minerálních látek, zvláště z bóru, draslíku, fluoru, hořčíku, fosforu, kobaltu, síry a také z vápníku. Mají velký obsah vlákniny. Konzumací jahod si snížíme horečku a zmírníme nachlazení, mají protizánětlivý vliv, pomáhají při chorobách srdce, cév, při chudokrevnosti, dně, močových a žlučových kamenech. Využívají se k pročišťování celého zažívacího traktu. Jahody obsahují kyselinu ellagovou, která zabraňuje karcinogenům ničit zdravé buňky, a měnit je v nádorové. Co se týká obsahu kalorií, po jahodách rozhodně neztloustnete, mají dokonce i velmi malý obsah cukru.

Pozor! Jahody mohou zapříčiňovat alergii u některých lidí, konzumujte je raději s cukrem, s jogurtem, zakysanou smetanou, šlehačkou nebo mlékem, omezíte tím případné nežádoucí alergické reakci. A teď alespoň jeden jahodový recept. Tenhle je vyzkoušený a osvědčený. Rychlý, jednoduchý a přitom moc dobrý.

LETNÍ JAHODOVÝ DEZERT

400g čerstvých jahod, 3 balíčky kakaových BeBe sušenek, 1dl mléka, 250g polotučného tvarohu, cukr podle chuti

Postup:

Jahody nakrájíme na kolečka, tvaroh smícháme s mlékem a přisladíme. Do misky postupně vrstvíme tvaroh (jen tence), kolečka jahod a kakaové sušenky. Poslední vrstvu tvoří už jen tvaroh a jahody. Misku s jahodovým dezertem necháme odležet v lednici minimálně dvě hodiny. Sušenky tak dokonale změknou a vytvoří piškot. Pro mlsnější jazýčky můžeme dezert ještě ozdobit šlehačkou. Je to výborné a zdravé letní osvěžení a přitom i veliké pochutnáníčko.

HUMOR LÉČÍ



Výroky dětí

- Strašně jsem se lekl, když maminka onemocněla, protože jsem si myslel, že nám bude vařit tatínek.
- Sestra zase měla na vysvědčení samé jedničky. Vsadím se, že mi to dělá naschvál.
- Babička je tlustá, protože je plná lásky.
- Čím je člověk starší, tím jsou jeho zuby dražší.
- Když babičku bolí zuby, dá si je do skleničky.
- Nejužitečnější zvíře je prase. Každou jeho část můžeme zužitkovat: přední a zadní část jako maso, kůži na boty, ze srsti kartáčky a jeho jménem můžeme dokonce i nadávat.
- Nevím kolik je mi roků, protože se to stále mění.

Tak jsem to vyřešila

Konečně vím, kde se bere můj špek.

Normálně používám při sprchování zbytek šampónu na vlasy. Dnes jsem se koukla na nápis na lahvi a běda. Stojí tam: Pro větší objem a plnost. Kruci. Teď je jasné, proč nemůžu ubrat na váze. Ale mám řešení, od teď budu používat prostředek na mytí nádobí. Tam je totiž napsáno: Odstraní i velmi odolný tuk.

Cvičte si svůj mozek – řešení:

dvakrát dává, vyhloubí kámen, vlk za humny, není soudce, a vezme celou ruku, dvou kůrkách, to si sněž, nelétají do huby, musí s nimi vítí.

PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

POP RVÉ U MOŘE 1.část



Minule jsem vám povyprávěla něco vzpomínek na prožitá přátelství a další povídání na to všechno volně navazuje. Moje nejlepší kamarádka z první třídy Danuška mě opustila hned ve třídě druhé. Odstěhovala se na opačný konec Prahy a stala se tak pro mě, sedmiletého špunta, nedosažitelná. Stejně jsem ve třetí třídě přestoupila do jiné školy a ztratila tak kontakt i se všemi ostatními spolužáky. V nové škole jsem brzy získala kamarády jiné a taky byli moc prima. Bylo jich devět. Stala se z nás nerozlučná parta pěti holek a pěti kluků, která spolu držela od třetí třídy až po devátou. Ve skautském oddíle jsme byli přáteli všichni, tam se rozdíl nedělaly. Ale já pořád toužila po kamarádce jediné, takové té opravdu opravdové a nejlepší jako byla Dana.

A to se mně splnilo až v prvním ročníku na stavební průmyslovce, když jsem ještě bydlela s rodiči v Praze. V naší třídě jsem potkala Janu a staly se z nás kamarádky na celý život. Bydlela sice až v Jílovém u Prahy, ale to nám vůbec nevadilo, protože jsem k nim domů jezdila skoro na každý víkend a jako Pražáček jsem byla nadšena pobytem na vesnici. Ona zase u nás přespávala po divadlech, koncertech, plesech apod. Už jsem o Janě psala mockrát, ale příhod jsme spolu zažily nespočetně, a tak mám pořád námětů na vyprávění dostatek. Jana bydlí už řadu let v Budějicích, kam se provdala a já zase ve Vintřově, kam jsme se přestěhovali z Prahy. Ale ani těch osmdesát kilometrů nám neubírá nic na síle velkého přátelství. Navštěvujeme se, jak to jen jde, a pomáháme si ve všem. Dopisy a telefon jsme postupně vyměnily za moderní emaily, mobil a facebook. Jana je první, které se svěřuju se svými problémy a dám na její rady a to samé platí i naopak. Možná se na stará kolena zase sejdem někde v Domově důchodců a budeme zase sedávat u jednoho stolu a probírat se ve vzpomínkách a řešit nové, už babičkovské starosti a radosti.

S blížícím se létem a prázdninami, kdy je televize zaplavena reklamami na pobyty na mořských plážích, se mi vybavila vzpomínka na prázdniny po prvním ročníku na průmyslovce, kdy se mi podařilo poprvé (a asi naposledy) strávit tři neděle u Černého moře. Ale postupně, jak se věci udály. S Janou jsme jednou, bylo to už někdy na podzim nebo zkraje zimy, zblejskly při rejdní školní chodbami na nástěnce nenápadný papír. Stálo na něm, že náš profesor češtiny a tělocviku Kozák pořádá pro studenty naší školy letní prázdninový zájezd pod stany do mládežnického centra v městě Primorsko v Bulharsku. Cena za pobyt a cestu byla pouhých 500,- Kčs!!! Podmínkou byl

kupodivu jen věk 18 let, o prospěchu a chování tam nebyla ani zmínka. Zájezd už byl ale téměř naplněný, chyběla v něm obsadit jen dvě místa. Akorát pro nás dvě. Moc bychom tenkrát chtěly jet, ale bylo nám jen šestnáct. Chování i prospěch výborný, ale to nám bylo k ničemu. Přesto jsme se odvážně vydaly do kabinetu profesora Kozáka. Ten ale nechtěl o ničem slyšet. Plnoletost byla nekompromisní podmínkou účasti a on rozhodně za nás nechce a ani nebude mít odpovědnost. Marně jsme ho přemlouvaly, nebylo to nic platné. Smutně jsme se tedy šinuly zpátky do třídy. Snažily jsme se zájezd vypustit z hlavy a těšit se na normální prázdniny trávené zřejmě u místního koupaliště nebo u Hostivařské přehrady. Papír ale z nástěnky nemizel a dvě místa byla stále volná. Po několika týdnech jsme se znovu odvážily vydat se na přemlouvací výpravu do kabinetu našeho češtináře. Měly jsme připravenou celou řadu argumentů dokazujících naši samostatnost a odpovědnost rovnající se takřka plnoletosti. Skoro jsme ho zlomily, ale spíš proto, že potřeboval kvůli penězům za dopravu obsadit i ty zbylá dvě volná místa. Dalo to hodně práce, ale vyplatilo se. Nakonec přece jen slíbil, že pokud se do června nikdo nepřihlásí, vezme nás dvě sebou i s tím rizikem, že nám není osmnáct. Musíme mít ale písemný souhlas rodičů. Tři měsíce jsme se klepaly, ale na papíře zůstaly dvě kolonky prázdné. K naší obrovské radosti se v nich koncem června objevila naše jména. Bylo to zpečetěno. K moři se pojedete!!!

Rodiče s tak levným zájezdem také souhlasili, i když trochu strach měli, hlavně proto, že jsme proti ostatním mladší a mohlo by se nám něco stát. U mě to bylo dobré, jako ostřílenému „kozáků“ z řady táborů mi povolení dali hned. Mé mamince se pak naštěstí podařilo přemluvit i tu Janinu, která se bála nejvíce, protože Jana jako dítě ze vsi nikam na tábory nejezdila. Tatínkové pak už poslechli maminky, jak to tak v rodinách chodí. Jedinou podmínkou rodičů bylo, že si musíme na zájezd samy vydělat. Kromě zmíněné pětistovky jsme totiž všichni potřebovali ještě nějaké peníze na výměnu za Leva, protože jsme si museli sami vařit a tudíž nakupovat nějaké potraviny. S Janou jsme se usnesly, že většinu potravin (konzervy, těstoviny, cukr, čaj apod.) si dovezeme z Prahy, a tím ušetříme. Nakonec jsme si vyměnily za Leva dalších pětset korun, a tak jsme si musely vydělat každá 1.000,- Kčs. Přihlásily jsme tedy na brigádu na stavbu nemocnice, ale k moc velkému výdělku jsme tam jako nekvalifikované (a přiznejme taky dost nešikovné) zednice nepřišly. To, co nám do tisícovky chybělo, nám nakonec naši hodní a přející rodiče dodali, protože snahu a dobrou vůli jsme podle nich opravdu prokázaly.

Jaroslava Marešová
(příště pokračování)

JAK PŘEŽÍT BEZ NEMOCI

PUCHÝŘE

Co je to: Dermatologické onemocnění, jehož příčinou je buď otlak, nebo spálení.

Příznaky: Místo zrudne, odchlípne se kůže a místo pod ní je naplněné tekutinou.

Rada lékařky: Ihned po spálení pusťte na bolavé místo co nejstudenější vodu a nechte „prochladit“. Hojení puchýřů je zdoluhavé, nová kůže zranitelná. Proto potřebujete kvalitní, dražší náplast (mastný tyl) s měkkým polštářkem a výbornou přilnavostí. Doma vykoupejte defektní místa v odvaru z dubové kůry, namažte mastmi s přídavkem látek potřebných pro obnovu kůže – poradí vám v lékárně.

Babské rady:

- Puchýře z bot potírejte hadříkem namočeným v alkoholu.
- Vložíte-li do bot listy jitrocele, zabráníte vzniku puchýřů. Při turistice nebo běhu vysušují listy jitrocele právě vzniklé puchýře.
- Aby se po opaření nevytvořily puchýře, zchladte místo vodou a posypte moukou.

NECHTE TO Z UŠÍ VYBUBLAT

Když do ucha kápnete tři kapky peroxidu vodíku, ušní maz půjde lépe odstranit a urychlí se hojení bolavého ucha. Do sterilizovaného kapátka dejte peroxid, lehněte si na bok a do bolavého ucha kapejte tekutinu tak dlouho, až máte pocit, že je ucho plné. Peroxid necháte bublat 3 – 5 minut, potom si na ucho přitiskněte žínku nebo přeloženou papírovou utěrku a otočte se na druhý bok, aby tekutina vytekla. Ucho vypláchněte tak, že do něj nakapete čistou vodu. Ucho osušte a změkklý maz z něj vyberte vatovou tyčinkou. Peroxid vodíku nikdy nekapejte, pokud je tu podezření na proděravělý ušní bubínek.

DESATERO NEJEN PRO SENIORY



Voláme-li zdravotnickou pomoc

1. Klíče od bytu a domu mít vždy na viditelném místě.
2. Na viditelném místě mít i telefonní seznam s důležitými čísly lékaře, hasičů, policie.
3. Není-li v domácnosti telefon, je třeba se domluvit se sousedy, zda by bylo možné požádat o zavolání.
4. V dalším případě vědět, kde je telefonní automat a mít do něj připravené mince. Mít telefonní kartu, když nemáte mobilní telefon. V případě mobilu mít vždy kreditní kartu a nabitý přístroj, abychom se dovolali.
5. Voláme-li lékaře, v klidu nahlásíme stav nemocného, podrobně popíšeme adresu, podrobnou cestu a orientační bod (škola, kostel apod.).
6. Připravíme zdravotní kartu pojištěnce.
7. V případě, že osoba, které voláme lékaře, měla už dříve srdeční infarkt, nebo cévní mozkovou příhodu, připravíme lékařskou zprávu z posledního vyšetření nebo propouštěcí zprávu z nemocnice (nechat si ji vždy zkopírovat). Také připravíme léky, které postižený užívá.
8. Ve večerních hodinách rozsvítit dům, schodiště, uvolnit vchod, zavřít psa.
9. Při čekání na příjezd zdravotnické služby raději předem připravit osobní věci nemocného pro případ hospitalizace.
10. Být připraven na všechno, bez paniky, v klidu a věřit, že vše dobře dopadne.

