



ECHO

časopis nejen pro klienty
Domova pro seniory Klatovy,
Podhůrecká 815/III.
14. ročník srpen 2021
číslo 2 zdarma

Z obsahu:

- * Fotogalerie
- * Informujeme
 - * Letní pohlednicové cestování
- * Trénování paměti
- * Zrnka pro zasmání
- * Výbor obyvatel
 - * Co dělat když...
 - * Tipy z naší knihovny
 - * 9 důvodů, proč jíst jablka

FOTOGALERIE

JARO 2021, virtuální cestování





Vážení a milí,

léto 2021 je ve své druhé polovině, užíváme si krásného a příjemného počasí, v omezeném režimu se setkáváme s rodinami, nebo při společných akcích. I když ještě ani zdaleka neprobíhají kulturní akce tak, jak jsme si zvykli před pandemií, o to víc si je užíváme. Máme radost z návštěv feneček bernských salašnických psů – Delly a Fatimy. Jejich majitelka, paní Marie Rabasová, je pravidelně 1x za 14 dní za námi přiváží v celé jejich kráse...

Stihli jsme také grilování – které jistě nebylo toto léto poslední...

Na jaře jsme měli možnost prostřednictvím dobrovolnické organizace ADRA vyzkoušet cestování pomocí virtuálních brýlí – nejenom o tom se dočtete v článku na následujících stránkách.

A že jsme se letošní léto skutečně vrhli na cestování, o tom svědčí velký zájem o použití rehabilitačního přístroje spoteee. Ptáte se, co to je? Je to systém videoprocházek po celém světě, kdy sedíte v místnosti a pomocí rehabilitace rukou i nohou při tzv. „jždě na kole“ můžete navštívit různá místa, které sledujete na velké obrazovce před sebou.

Ve fotogalerii na obálce časopisu se můžete podívat i na jiné akce, které čile pořádají aktivizační pracovnice domova.

Dovolte mi, abych nám všem popřála klidný zbytek léta, krásný podzim a pevné zdraví. Nenechme si kazit náladu okolnostmi, které těžko můžeme ovlivnit, ale užívejme si každého dne!

PŘESMYČKY pro chytré hlavičky

VODONÁLE

KACHTA

ZOREJE

ROHY

TAJACH

TÝVLE

(SPRÁVNÉ ODPOVĚDI NA STR.18)



LÉTO 2021

je sice pro cestovatele velmi zvláštní a výjimečné, ale my v domově si cestování rádi užijeme po svém. Využili jsme totiž nabídku dobrovolnické organizace ADRA, se kterou dlouhodobě spolupracujeme, a zapojili se do jejich prázdninového projektu.



Na svých facebookových stránkách ADRA žádá širokou veřejnost o zaslání pohlednic z dovolené. Pohlednice jsou adresované klientům domova a my je moc rády předčítáme při ranním hlášení v domově.

A nejen to, plánujeme i další využití pohlednic.... Až se s nimi naši klienti potěší (a možná i na některé odpoví 😊), připravíme pro ně cestovatelské dopoledne, spojené se společným vzpomínáním na vlastní cestování.



Dobrovolnická organizace ADRA, která má v Klatovech svoji pobočku, s námi aktivně spolupracuje formou klasického dobrovolnictví, tzn. docházkou dobrovolníků za našimi klienty, nebo nám pomáhá zprostředkovat různé akce. V době omezení pohybu to byly koncerty pod okny, v adventním čase Mikulášská a vánoční nadílka, o velikonočních zase velikonoční pomlázka. V jarních měsících nám dále zprostředkovala zapůjčení brýlí pro virtuální cestování. Jedná se o velmi zajímavou aktivizační pomůcku, jejíž prostřednictvím může uživatel cestovat například po Benátkách nebo jiných částech světa. Pomůcka je to jistě velmi zábavná a měla mezi klienty velký úspěch, ale v současné době je pro nás příliš finančně náročná. V letošním roce určitě nebudeme uvažovat o jejich pronájmu, ale možná v budoucnu, kdo ví? 😊



I. KVÍZ – jak dobře znáte televizní seriál CHALUPÁŘI

1. Jaké povolání má zeť dědy Humla?
 - a) taxikář
 - b) hostinský
 - c) kontrolor

2. V seriálu se děj odehrává v obci Třešňová. Jak se středočeská víska, v níž se natáčelo, jmenuje doopravdy?
 - a) Višňová
 - b) Jabloňová
 - c) Květnice

3. Jakou funkci získá v obci děda Huml za zásluhu, která ve skutečnosti není jeho?
 - a) vrchní účetní
 - b) zdravotník
 - c) hasič

4. Kdo je známý sukničkář?
 - a) řidič Tonda Čihák
 - b) traktorista Pepík Bláha
 - c) Humlův vnuk Slávek

5. Kdo se snaží Humla i Bohouše svést?
 - a) Anička Čiháková
 - b) Míla Jeřábková
 - c) Dáša Fuchsová

6. Kdo nazpíval úvodní píseň „Když máš v chalupě orchestrion“?
 - a) Waldemar Matuška
 - b) Karel Zich
 - c) Karel Gott

7. Za co je Bohouš jmenován „zasloužilým všeumělcem“?

- a) za záchranu kaprů v rybníce
- b) za záchranu kuřecí líhně
- c) za pohotovou a rychlou opravu hasičského vozu

8. Které dvě postavy představovali herci, kteří jsou v reálném životě příbuzní?

- a) Huml a Bohouš
- b) Huml a vnuk Slávek
- c) řidič Čihák a Bohouš

Z nabízených odpovědí vyberte tu správnou. Řešení najdete na str. 18.

II. PŘESMYČKY – najděte jména slavných osobností z české historie. TENTO ÚKOL JE SOUTĚŽNÍ. Správné vyluštění předejte soc. pracovnícím a budete zařazeni do slosování o ceny.

1. BOŽE NĚCO VANÁM

2. JE NA RUNDA

3. AJ HNUS

4. CVAL LEVÁ VAH

5. JIRCH WANE

6. TROGA KETL

7. RÁJ SI KESIOLA

8. ŽAKA ŽINJ

9. FASADEL OJ

10. PEKAČ RELKA



III. OSMISMĚRKA

41 „Adámku, proč koušeš toho psa do nohy?“ „...“

P	A	N	E	T	V	O	R	O	K	Ž	Í	Í	T	Č	N
Í	N	E	Č	P	R	T	Z	O	R	N	N	K	L	E	Z
P	R	C	Z	O	O	E	S	A	E	E	I	E	C	A	A
O	Á	E	P	T	U	Ž	S	P	V	L	N	P	Č	N	A
T	L	V	S	I	B	T	A	T	E	I	O	Í	M	K	B
E	E	Á	A	P	K	L	S	D	T	D	N	B	T	E	A
V	C	N	N	E	O	R	E	O	A	Á	I	U	Z	T	K
Ř	O	I	Í	P	V	N	S	Ž	N	V	L	C	T	A	E
E	E	D	N	Z	A	T	D	Í	E	Ž	E	E	E	Í	P
N	C	N	Z	A	Č	Á	T	E	Č	N	Í	K	K	V	Á
O	A	A	K	T	R	O	P	S	N	A	R	T	R	O	L
S	R	K	T	Á	R	T	N	O	I	T	A	K	B	M	Š
T	G	S	H	P	Ř	E	S	Y	C	E	N	Í	K	O	O
Ř	I	A	É	Ě	A	T	Č	O	E	A	P	O	V	R	CH
Í	M	D	L	N	E	D	O	S	P	Ě	L	O	S	T	I
Ž	O	O	Z	Í	V	A	A	N	I	P	E	Ř	T	S	T

ADAPTACE

ADOPCE

ANKETA

AVÍZO

BEZCENNOST

BUCEK

CENÍK

ČLENITOST

DELIKT

KATION

KEMPINK

KREVETA

LEDEN

MAHÁRÁDŽA

MIGRACE

MRKEV

NEDOSPĚLOST

NETVOR

OBTÍŽNOST

OCELÁRNA

OSTŘÍŽ

OTEVŘENOST

PEPITO

PÍPOT

POLAPENÍ

POSTRANICE

POVRCH

POŽADAVEK

PROTÍNÁNÍ

PŘESYČENÍ

PSANÍ

RESPONDENT

ROZTRPČENÍ

SKANDINÁVEC

SPEDICE

SPORTKA

STROMOVÍ

STŘEPINA

TÁLEK

TANEČNICE

TICHOŠLÁPEK

TORPÉDO

TRANSPORT

TREST

VROUBKOVAČ

ZAČÁTEČNÍK

ZAČÍNÁNÍ

ZATÁPĚNÍ

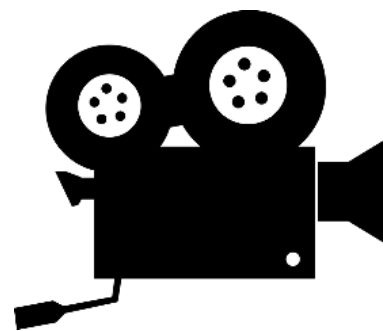
ZAVINUTÍ

ZVRSTVENÍ

ŽLUTKA

ŽNEČKA

IV. DOPLŇTE NÁZEV FILMU/SERIÁLU:



1. Na samotě _____
2. Nebe a _____
3. S čerty nejsou _____
4. Vlák dětství a _____
5. Adéla ještě _____
6. Šest medvědů s _____
7. Tankový _____
8. Přednosta _____
9. Kulový _____
10. Rozpuštěný a _____
11. Nejmladší z rodu _____
12. 30 případů _____
13. Obecná _____
14. Malý pitaval _____
15. U pokladny _____
16. Obsluhoval jsem _____

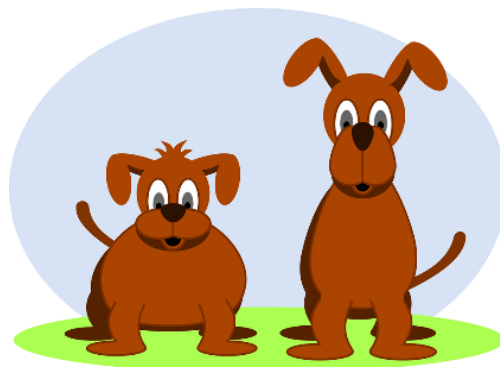


V. KVÍZ – JAK DOBŘE ZNÁTE BABIČKU BOŽENY NĚMCOVÉ?

Nejznámějším dílem Boženy Němcové je bezesporu román Babička. Vyzkoušejte si své znalosti ze školních let, nebo třeba z filmového zpracování tohoto díla v našem kvízu. A těm, kteří by si rádi tento román znovu přečetli, nabízíme možnost zapůjčení této knihy z naší knihovny.

1. Do koho se zamilovala komtesa Hortenzie?

- a) do učitele hudby
- b) do učitele kresby
- c) do správce zámku



2. Jak se jmenují psi Proškových?

- a) Sultán a Tyrš
- b) Sultán a Hektor
- c) Azor a Tyrš

3. Jak zemřela Viktorka?

- a) nezemřela, odešla s Černým myslivcem
- b) utopila se
- c) uhodil do ní blesk

4. Bez čeho si babička nedovedla představit život?

- a) bez kolovratu
- b) bez zástěry
- c) bez čepce

5. Jak se jmenují děti manželů Proškových?

- a) Adélka, Vítek, Jan a Barunka
- b) Barunka, Vilém, Jan a Amálka
- c) Barunka, Vilém, Jan a Adélka

6. Jak se jmenoval manžel babičky?

- a) Jiří
- b) Karel
- c) František





Výbor obyvatel Domova pro seniory v Klatovech, Podhůrecká 815/III.

V našem domově již řadu let pracuje výbor obyvatel, který je tvořen samotnými klienty. Ve Vnitřních pravidlech domova v článku 16, je jeho činnost definována takto:

„16.1. V domově pracuje výbor obyvatel zvolený uživateli tohoto domova. Zastupuje uživatele domova v jednání s vedením domova, s Městským ústavem sociálních služeb v Klatovech, p.o. a s Městským úřadem v Klatovech, v otázkách, které se týkají všech uživatelů nebo jednotlivce. Výbor volí svého člena, aby s pověřeným zaměstnancem domova podepsal převzetí zůstatku důchodu nebo peněžní zásilky, jestliže uživatel, jemuž náleží, není schopen jejich převzetí podepsat.“

Po koronavirové přestávce se opět členové výboru mohou setkávat na schůzkách se sociálními pracovníky, které se uskutečňují 1x za měsíc. V rámci těchto schůzek se řeší návrhy a připomínky klientů k dění v domově, k připravovaným akcím, hospodaření s rezervním fondem, nebo třeba i podněty k jídelnímu lístku. Sdělené připomínky jsou dále řešeny s vedením domova. Velmi si ceníme aktivního přístupu, kteří naši klienti k funkci člena výboru mají.

Na podzimní a zimní měsíce jsou schůzky výboru naplánovány vždy druhý čtvrtek v měsíci v těchto termínech:

9.9.2021 / 14.10.2021 / 11.11.2021 / 9.12.2021
vždy od 13.30 ve společenské místnosti DpS

Aktuální seznam členů výboru:

pí Jiřina Aušprunková, p. ing. Václav Varvařovský, pí Eva Biedermannová,
pí Zdeňka Lavičková, pí Bohumila Götzová, pí Marie Hochmannová,
pí Jarmila Hoštičková, pí Jarmila Suchá, pí Milada Šromová, pí Jiřina Hejduková,
pí Václav Bečvář.

Hádanka



Do šatů mě nabíráš, pak přede mnou zavíráš, v teple pro mne slzí oči, vše se za mnou venku točí, беру z hlavy klobouky, nepouštěj mne do mouky.

(11/1)



Vtipy o mužích

Přijde frajer do posilovny za trenérem a říká: „Za čtyři dny mám rande a chci na ni zapůsobit! Který přístroj mám použít?!“ Trenér se tak na něj podívá a řekne: „Zkus bankomat u vchodu...“

SMS konverzace páru:

On: „Na večeri nic neplánuj, jdeme k Pepovi slavit. Narodilo se mu dítě.“

Ona: „To je super! A co má?“

On: „Co já vim, asi Fernet...“

Ztroskotají tři chlapi na pustém ostrově a chytí zlatou rybku. Zlatá rybka jim chce splnit tři přání. První si přeje být doma, se svou manželkou a dětmi. Druhý si také přeje být doma. A třetí říká: „Co já tady tak sám? Tak ať se oba vrátí.“

Prostitutka stopuje na cestě. Zastaví jí auto, z okna se vykloní chlap a říká: „Co uděláš za pět tisíc?“ „Všecko, všecko!“ „Tak nasedni, jedeme betonovat!“

Dámy, když muž řekne, že něco opraví, tak to taky udělá. Není potřeba mu to každých 6 měsíců připomínat.

Mladík se připotácí k dívce sedící u stolu. „Hele, nešla bys tancovat?“ Dívka rozpačitě špitne: „No, asi ano...“ „Tak běž, nemám si totiž kam sednout.“

Čím se principiálně liší ženský byt od mužského? V ženském se nádobí myje po jídle, v mužském před jídlem.

"Pane doktore, můj muž začíná bláznit. Vždy, když pije kávu, sní i celý šálek a nechá jen ouško, není to zvláštní?" "To tedy je, protože ouška jsou ze všeho nejlepší."

"Tvoje žena o tobě roztrušuje, že jsi bigamista....." "Opravdu? A která?"

"Splnilo se ti někdy nějaké přání z dětství?" "Ano." "A jaké?" "Když mě otec tahal za vlasy, vždy jsem si přál, abych byl plešatý."

Baví se dva muži: "Koupil jsem ženě kuchařku, ale nechce podle ní vařit." "Já jsem na tom stejně - koupil jsem tchýni kufr!"

V tomto čísle časopisu si připomeneme různé krizové situace, které mohou při pobytu v domově nastat, a je důležité vědět, jak se v takové situaci zachovat – ať se jedná o klienta, nebo zaměstnance domova. Individuální rizika každého klienta jsou zpracovány klíčovým pracovníkem v klientově osobním rizikovém plánu. My se budeme věnovat nouzovým a havarijním situacím obecně.

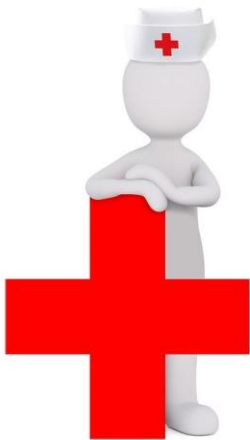
CO DĚLAT KDYŽ.....

... *dojde k pádu klienta*



1) PŘIVOLAT SI POMOC. Obvykle k pádu nedojde v dosahu přivolávacího zařízení, proto je nutné si hlasitým voláním, nebo bušením hluk vyvolávajícími předměty o sebe, přivolat pomoc.

2) VYHODNOTIT ROZSAH PORANĚNÍ všeobecnou sestrou a provést případné prvotní ošetření.



3) ULOŽIT KLIENTA NA LŮŽKO.

4) Po posouzení závažnosti pádu KONTAKTOVAT LÉKAŘE nebo lékařskou pohotovost. Dle rozsahu poranění klienta odeslat k dalšímu ošetření, případně přivolat RZP.

5) OZNÁMIT UDÁLOST kontaktní osobě.

6) ZAPSAT událost do denního hlášení a do další dokumentace (o průběhu a řešení nouzových a havarijních situací).

7) OZNÁMIT událost vedoucí zařízení, ředitelce MěÚSS Klatovy

8) UPRAVIT RIZIKOVÝ PLÁN klienta tak, aby byly zvoleny vhodné postupy, které by měly předcházet opakování pádu.



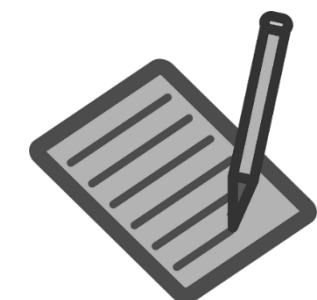
... dojde k poškození zařízení/vybavení domova

- 1) ZJISTIT ROZSAH poškození a oznámit jej personálu, který je právě ve službě.
- 2) ODSTRANIT PŘÍČINU, případně zamezit další škodě.
- 3) OZNÁMIT událost vedoucímu směny, koordinátorce ZOP, vedoucímu zařízení s vyplnit patřičnou dokumentaci.
- 4) vyhodnotit ODPOVĚDNOST za vzniklou škodu, a případně se domáhat náhrady škody dle čl. 20 Vnitřních pravidel DpS Klatovy.



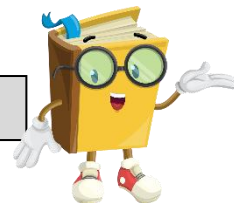
... dojde k fyzickému napadení

- 1) snaha o ZKLIDNĚNÍ AGRESORA – slovní zklidnění, neoplácet agresi, neprovokovat.
- 2) PŘIVOLÁNÍ POMOCI – druhého člověka (zaměstnance). Odvedení pozornosti útočníka od napadeného. Zklidnění situace druhou osobou, pokus o smír.
- 3) VYHODNOCENÍ vážnosti situace. Vedoucí směny rozhodne o přivolání odborné pomoci v případě opakované, nebo zvláště závažné agresi (RZP, Policie ČR).

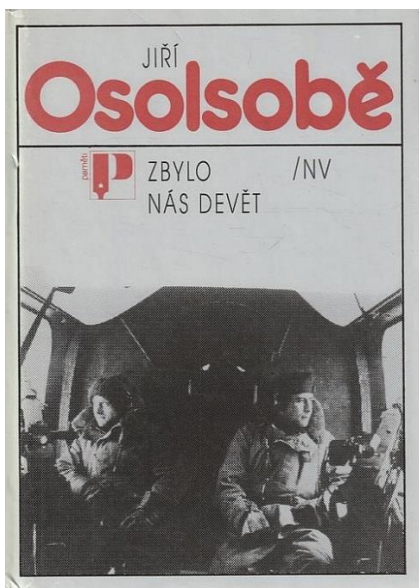


- 4) odpovědný zaměstnanec provede potřebné ZÁPISY DO DOKUMENTACE.





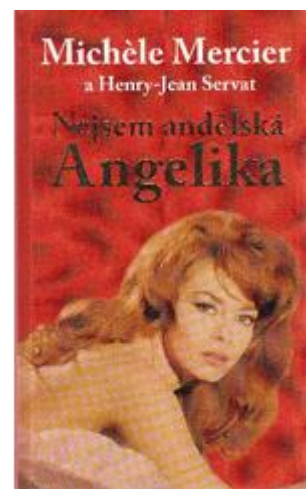
V domově je rozsáhlá knihovna čítající téměř 4.000 knih. Kromě ní vám jsou k dispozici na jednotlivých úsecích menší knihovničky, ze kterých si můžete knížky půjčovat kdykoli samostatně, nebo s pomocí personálu. O zapůjčení knih z velké knihovny můžete požádat aktivizační nebo sociální pracovnice. Zde máme knihy řazené podle čísel, evidované v seznamu podle autorů a proto zde požadujeme i vrácení těchto knížek 😊. Jestliže máte zájem o zapůjčení – neváhejte si říci o seznam, aby se vám lépe vybíralo. Zde přinášíme naše tipy:



Jiří Osolsobě – Zbylo nás devět (ev.č.3633)

Dokumentární svědectví československého vojenského letce, telegrafisty a pilota 311. čs. bombardovací perutě, která se zformovala v Anglii. Příběh autora, psaný formou deníku zaujme jistě nejednoho čtenáře, zajímavější se o činnost západních letců. **Jiří Osolsobě** (1918-1975) byl československý vojenský letec. Za druhé světové války sloužil u 311. československé bombardovací perutě RAF. Nejprve nalétal více než 200 operačních hodin jako radiotelegrafista na dvoumotorových bombardérech Vickers Wellington, po absolvování pilotního výcviku v Kanadě se k peruti vrátil jako druhý pilot čtyřmotorových bombardérů

Consolidated B-24 Liberator. V závěru války se stal kapitánem osádky. Po únorovém puči emigroval do USA a v New Yorku pracoval jako bankovní úředník.



Michèle Mercier – Nejsem andělská Angelika (ev.č.3653)

Michele Mercierová ví, jaké místo zaujímá v dějinách filmu i v srdcích milionů diváků, a rozhodla se podělit o své vzpomínky... Ačkoli by se mohlo zdát, že představitelka krásné a nezdolné Angeliky měla život příjemný a bezproblémový, opak je pravdou.

Rudolf Křest'an (ev.č.1103)

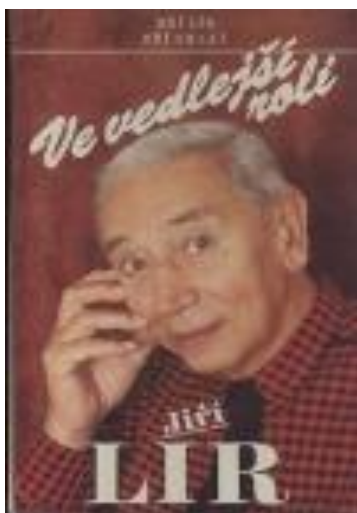
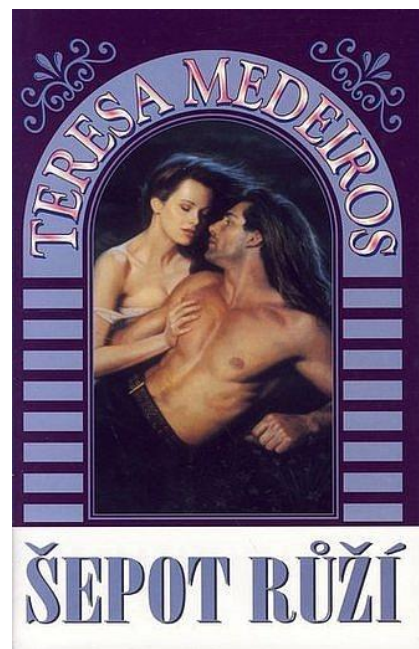
Myš v 11. patře aneb Fejetony o překvapeních všedního dne

– takto zní celý název knihy, jenž napovídá, že dílo se skládá z publicistických útvarů, zvaných fejetony. Vtipné, přitažlivé, lehké celky, které nám upoutávají svým ironickým či satirickým nádechem

Teresa Medeiros – Šepot růží (ev. č. 442)

Sabrina Cameronová znala Morgana z dětství. Tehdy byl jejím trýznitelem, kterého se naučila nenávidět, ale jako dospělý muž se jí zdál ještě nebezpečnější... Věděla, že se bude muset obrnit nepřístupností, aby nemohl znovu zranit její city. Morgan si Sabrinu pamatoval jako rozmazlenou holčičku, a tak je nyní překvapen, že je z ní svůdná kráska. Svým způsobem je proto rád, že si ji musí vzít z dynastických důvodů.

Po svatbě společně odjíždějí na horské sídlo MacDonellových. Morgan má sice půvabnou Sabrinu po svém boku, ale ještě zdaleka nevyhrál. Ta nevinná dívka se totiž nehodlá smířit s rolí opomíjené manželky, která byla nucena uzavřít sňatek z rozumu, ale pustí se do smělého boje s cílem pokořit divoké Morganovo srdce....



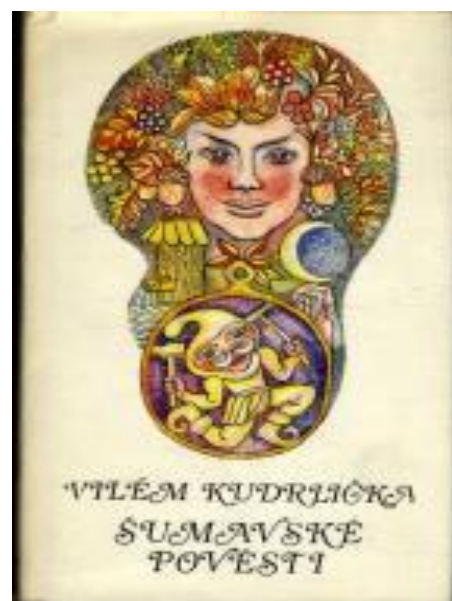
Jiří Siegel – Ve vedlejší roli Jiří Lír (ev. č. 1718)

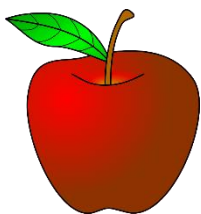
Herec Jiří Lír často rád mluvil o svých třech koníčcích: nerad hrál divadlo, nerad účinkoval ve filmu, v rozhlasu či televizi a nerad vzpomínal na to, co zažil.

Díky tomu, že byl povahy těkavé a žádný z koníčků ho nedržel dlouho, bylo možno napsat tuto knížku. Přesněji: jakéhosi letmého průvodce dobou, které se stal český herec Jiří Lír součástí. Situace, v nichž se zmíněný kumštýř během svého života ocitl, mohou být blízké všem, kdo inkriminovanou dobu žili s ním nebo o ní slyšeli vyprávět.

Vilém Kudrlička – Šumavské pověsti (ev.č.1347)

Výbor z nejznámějších pověstí ze Šumavy - hora se snoubí s horou, stráž se strání, potok s potokem - prastará Šumava. Zde všude čas zanechal méně či více dosud čitelné stopy po prvních osadnících, hledačích zlata a hornících, po sklářích i zemědělcích. Pro většinu z nich byla každodenní tvrdá práce v odloučenosti od okolního světa životním údělem. Svéráznost jejich života se odrazila nejen ve zvycích u nás ojedinělých, ale i v pověstech opřádajících pamětníků, kronik i publikací z konce předminulého a začátku minulého století. Byly vybrány české i německé pověsti, které v řadě případů na sebe navazují a vzájemně se prolínají.





9 důvodů, proč jíst jablka

1. Jsou bohatým zdrojem zdraví prospěšných látek

Jablka jsou známým zdrojem vitamínu C. Kromě tohoto obsahují vitamíny A, B1, B2, B6, E, K, kyselinu listovou a dokonce i menší množství vitamínu B12. Jablka jsou také doslova pokladnicí minerálů. Draslík, fosfor, vápník, hořčík, železo, zinek, měď, fluor, jód, selen – to je výčet minerálů, která najdeme v tomto na první pohled obyčejném ovoci. Obsahují rovněž další zdraví prospěšné látky, jako jsou polyfenoly, fytoosteroly, karoteny, sulfidy, glukosinoláty, saponiny, terpeny, vláknina pektin. V syrových jablíčkách najdeme také významné enzymy.

2. Podporují hubnutí

Sladká chuť, nízký obsah kalorií, vysoký obsah vlákniny pektinu a nezanedbatelné množství vody dělají z jablka ideální potravinu pro redukční jídelníček. Přepadne-li vás během hubnutí neodolatelná chuť na sladké, zakousněte se do jablka. Toto ovoce uspokojí vaši chuť na sladké a navíc vás dokáže zasytit. Pektin totiž v žaludku bobtná a tím navozuje pocit sytosti. Vyšší obsah draslíku zabraňuje nadměrnému ukládání vody v těle, což je častou příčinou toho, proč se nemůžeme zbavit nadbytečných kil. Navíc nám jablka dodají potřebné množství energie a díky antioxidantům i vitamínu C posílí náš imunitní systém. Na jablíčkách i čerstvé šťávě z nich si pochutnáte, jablečná šťáva je vynikajícím nápojem, který se skvěle hodí k mnoha jídlům.

3. Detoxikují tělo

Jablka disponují silnými detoxikačními schopnostmi. Díky těmto schopnostem nám mohou pomoci při různých potížích. Pektin na sebe dokáže vázat nadbytečné tekutiny i toxické látky včetně těžkých kovů a odvádět je z těla ven. Navíc povzbuzuje činnost střev, čímž je čistí. Jablka nám pomohou nejen při průjmu, jsou osvědčeným prostředkem i proti zácpě. Pektin díky své schopnosti odvádět z těla toxické látky i nadbytek cholesterolu čistí také játra. Tento účinek ovšem mají pouze syrová jablka. Pektin se totiž varem mění na rosol.

4. Jsou prevencí proti diabetu

Jablka by neměla chybět v jídelníčku diabetiků. Dokáží totiž snížit hladinu glukózy v krvi, což je pro diabetiky 2. typu klíčové. Tuto schopnost jim opět propůjčuje vysoký obsah vlákniny pektinu, který tvoří zhruba jednu třetinu jejich obsahu. Pravidelná konzumace jablek je rovněž velmi dobrou prevencí proti tomuto onemocnění.

5. Brání nemocem srdce a cév

Denní konzumace jablek snižuje vyšší hladinu cholesterolu, čímž brání vzniku aterosklerózy. Pouhá dvě jablka denně nebo dvě sklenky jablečné šťávy výrazně

snižují riziko vzniku infarktu myokardu. Srdce i cévy chrání vitamíny A, C, E, polyfenoly a další látky obsažené v tomto chutném ovoci.



6. Dokáží nás ochránit proti obávané rakovině

Jedno jablko či jedna sklenice jablečné šťávy denně nás dokáže udržet daleko nejen od běžného doktora. Dokonce nás udrží daleko i od onkologa. Podle výsledků amerických vědců konzumace tohoto ovoce výrazně snižuje šanci na vznik rakoviny slinivky břišní. Toto na první pohled obyčejné ovoce nás dokáže ochránit také před rakovinou jater, střev a prsou. Vysoký obsah pektinu totiž čistí naše tělo od toxických látek, zatímco fenoly spolu s vitamínem C brání vzniku rakovinných buněk.

7. Pomáhají při dně a revmatismu

Jablka ocení také lidé trpící dnou a revmatismem. Pravidelná konzumace tohoto ovoce výrazně snižuje tvorbu kyseliny močové, čímž pomáhá v prevenci i léčbě dny. Revmatikům je doporučována podzimní jablečná kúra, která spočívá v konzumaci 1 kilogramu jablek denně po dobu tří týdnů, u těžších forem revmatismu se doporučuje prodloužit tuto kúru na sto dní. Po tuto dobu konzumujeme kromě jablek samozřejmě i běžnou stravu.

8. Podporují kvalitní spánek

Problémy se spánkem mají společného jmenovatele – stres. Stres brání mnohým lidem usnout. Jedno jablko či jedna sklenka jablečné šťávy před spaním nám pomůže zbavit se stresu a lépe usnout. Výborným prostředkem na zklidnění a pro dobrý spánek je čaj, připravený ze dvou lžic sušených jablek (křížal), jedné lžičky meduňky a jedné lžičky heřmánku. Tuto směs zalijeme 3 decilitry vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Poté přecedíme, vymačkáme křížaly a popijíme. Při chřipce, nachlazení nebo bolestech v krku můžeme čaj přisladit lžičkou medu.

9. Zpomalují proces stárnutí

O jablkách se říká, že jsou elixírem mládí. Skutečně mají schopnost zpomalit proces stárnutí, to však neznamená, že pokud si budete denně dopřávat misku jablek, zůstanete věčně mladí nebo se vám dokonce vrátí mládí. O výrobu takového prostředku se pokoušeli již středověcí alchymisté. Dosud se ale nikomu nepodařilo takový prostředek vyrobit a pravděpodobně ani nepodaří. Omlazovací schopnost jablek spočívá v jejich schopnosti regenerovat tělo. A to rozhodně není málo. Ocet z jablečné šťávy tuto schopnost ještě zvyšuje. Musí se však jednat o kvalitní jablečný ocet. Různé ochucené octy tuto schopnost vůbec nemají a navíc obsahují chemické látky, které nejsou pro naše zdraví příliš prospěšné.

Čerpáno 12.8.2021 z: <https://eurodenik.cz/zdravi/9-duvodu-proc-jist-casto-jablka>

ŘEŠENÍ:

PŘESMYČKY ze str. 3: DOVOLENÁ, CHATKA, JEZERO, HORY, JACHTA, VÝLET

I. KVÍZ – seriál **CHALUPÁŘI** – 1a, 2a, 3b, 4a, 5c, 6a, 7b, 8b.

II. **PŘESMYČKY** – osobnosti české historie. TENTO ÚKOL JE SOUTĚŽNÍ.

Správné odpovědi z minulého čísla:

1) CITRONÁDA, 2) PIVO, 3) VÍNO, 3) GRIOTKA, 4) MLÉKO, 5) KAKAO, 6) BURČÁK, 7) VAJEČNÝ LIKÉR

III. **OSMISMĚRKA**: On začal.

IV. **DOPLŇTE NÁZEV FILMU/SERIÁLU**: 1) Na samotě u lesa, 2) Nebe a dudy, 3) S čerty nejsou žerty, 4) Vlák dětství a naděje, 5) Adéla ještě nevečeřela, 6) Šest medvědů s Cibulkou, 7) Tankový prapor, 8) Přednosta stanice, 9) Kulový blesk, 10) Rozpuštěný a vypuštěný, 11) Nejmladší z rodu Hamrů, 12) 30 případů majora Zemana, 13) Obecná škola, 14) Malý pitaval z velkého města, 15) U pokladny stál, 16) Obsluhoval jsem anglického krále

V. **KVÍZ – Babička Boženy Němcové** – 1b, 2a, 3c, 4a, 5c, 6 a.



!!! UPOZORŇUJEME !!!

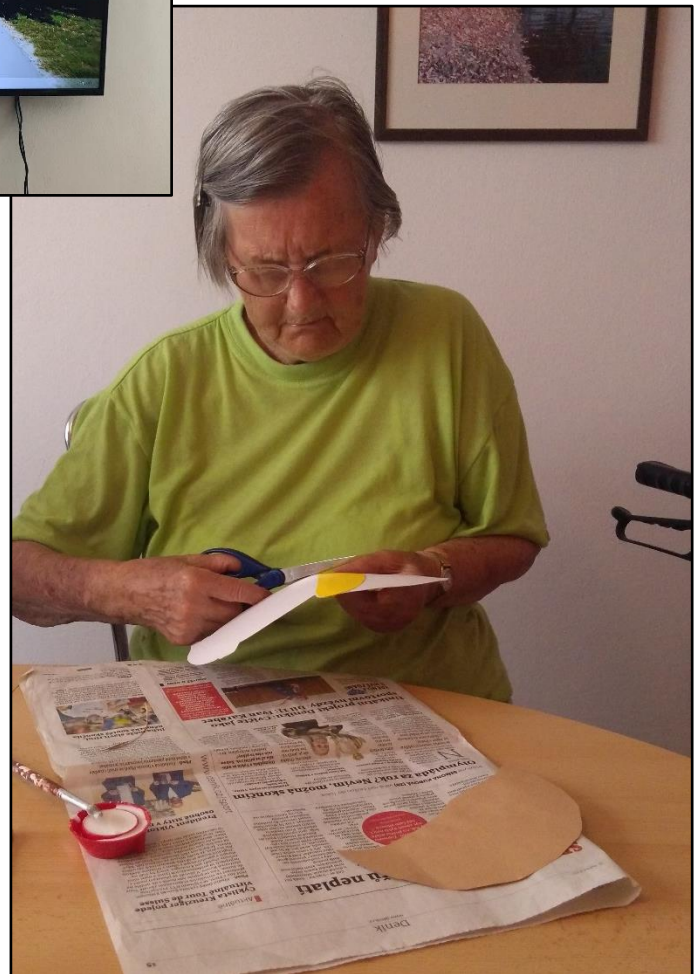
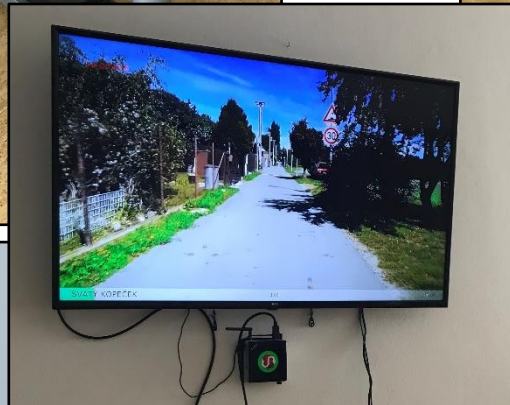
Aktuální informace o dění v domově, mimořádných opatřeních, počasí, jídelním lístku i gratulace oslavencům přinášíme v ranním hlášení v pracovní dny v 8.30.

Na nástěnkách v jednotlivých patrech domova jsou dostupné aktuální informace v písemné podobě a to i ve zjednodušené formě.



Časopis s nákladem 140 ks pro Vás tematicky a graficky připravily sociální pracovnice DpS Klatovy – Bc. Hana Přerostová a Jaroslava Smolíková, DiS.

Vychází 17.8.2021



FOTOGALERIE – léto 2021

