

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 58.

únor 2015

Zámecké listy



20 tipů: Recepty proti nachlazení a chřipce

Něco na vás leze? Místo věčných čajů a prášků se zkuste chřipce, nachlazení a kašli bránit jídlem. Zaženete virus a ještě si pochutnáte!

Když máte při infekci žaludek jako na vodě, možná podvědomě sáhnete právě po ní - **ovesné kaši**. A uděláte dobře!

Oves a další obiloviny

Oves obsahuje účinné přírodní povzbuzovače imunity **beta-glukany**, které mají obrovskou schopnost bojovat s nákazou. Umí také podpořit účinek antibiotik. Navíc působí antioxidantně, dokonce víc než známá echinacea, jak potvrdila nedávná studie norských vědců. Podobně fungují i další obilniny, třeba ječmen.

Pěkně poctivě si namočte **obyčejné vločky** - když je předem rozmixujete nadrobno, ani nemusíte. Pak je uvařte v mléce (i to má účinky proti mikrobům). Předvařené přeslazené instantní kaše nechte v regálu marketu.

Ostrý jako křen!

Pokud vaše zažívání snese něco ostřejšího, vyberte si pálivá jídla. Jejich účinkem se vám důkladně prokrví sliznice, které se tak zbaví nežádoucích usídlenců v podobě virů a bakterií.

Doporučujeme: Téma: Kašel

Pálivý křen má však také velmi posilující účinek na naši obranyschopnost. Obsahuje hodně důležitých živin a má antibiotický účinek. Křen dokáže v našem těle účinně eliminovat infekce a je výborným doplňkem léčby při nachlazení, angíně a chřipce. Jeho silice rozpouštějí usazený sekret na sliznicích dýchacích cest - jak v nosních dutinách, tak v plicích a průduškách, kde léčí rýmu a kašel. Tento účinek pocítíme už při jeho krájení či strouhání, projevuje se typickým slzením, stejně jako u cibule.

- **Křen s medem:** Křen nastrouháme najemno a dva lžíce smícháme se lžící medu. Užívá se 3x denně jedna čajová lžička, dětem dávku raději o něco snížíme. Už po chvílce pocítíme, že se nám "spouští rýma", snadněji odkašláváme a lépe se nám dýchá.
- **Jablečný křen:** 3 lžíce strouhaného křenu, 2 nastrouhaná jablka, šťáva z půlky citronu. Vše promícháme a podáváme -aspoň máme důvod udělat si chutné vařené masíčko...
- **Křenová šlehačka:** další důvod k mlsání pod záminkou léčby. Čtvrtlitr smetany ušleháme a vmícháme čtyři lžíce nastrouhaného křenu se šunkou jako šunkové rolky nebo s tenkými plátky uzeného jazyka.

Cibuli k masu i do čaje

Velkým bojovníkem proti nachlazení a následnému kašli je cibule. Obsahuje spoustu potřebného **vitamínu C** a dalších důležitých látek, z nichž největší službu nám v této situaci prokáže **allicin** - přírodní antibiotikum. Krájená cibule jako obloha k masu nebo sýru vás určitě postaví na nohy. Pak můžete vyzkoušet ještě

- **Cibulový sirup:** Nakrájíme cibule na kostičky. Postupně je vrstvíme do nádoby a prosypáváme cukrem (nejlépe třtinovým). Nakonec přikryjeme a necháme odstát. Za pár hodin pustí cibule šťávu, kterou podáváme při kašli několikrát denně po lžičkách.
- **Cibulový čaj:** Do 200 ml vroucí vody dáme na 5 minut vařit 2 nadrobno nakrájené cibule. Necháme 10 minut vyluhovat, scedíme a osladíme medem. Pijeme několikrát denně, i když dost páchne.

S česnekem i mezi lidi

Patří k nejuniverzálnějším lékům. Jako přírodní účinné antibiotikum díky stejné látce jako cibule - allicinu - snadno zatočí s kdejakou chorobou. Dopřávejme si ho jako speciální česnekovou pochoutku, nebo přidáním do polévek, pomazánek, omáček či salátů. Do společnosti pak můžeme, když se nezaměnitelného pachu zbavíme napitím mléka.

Pozor, studie prokázaly, že potravinové doplňky na bázi česneku nemají takové účinky, jako čerstvý.

Jednoduchá česnečka: 200 g brambor, 2 lžíce sádla, 12 stroužků česneku, 1 mrkev, 1 petržel, 1/4 celeru, 2 cibule, svazek petrželky, chléb, máslo.

Brambory oloupeme a nakrájíme na kostičky, kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na tenké proužky a cibule na drobné kousky. V kastrole rozehřejeme sádlo, osmahneme na něm brambory se zeleninou a zalijeme vodou. Vaříme doměkka. Mezitím opečeme chleba. Česnek oloupeme a prolisujeme do hotové polévky. Dobře promícháme, přidáme nasekanou petrželku a osmaženou topinku, nakrájenou na kostičky.

V **úsporné verzi** si do talíře připravíme lžičku tuku (olej, máslo, sádlo) a zalijeme vřelou vodou, pak přidáme sůl a prolisovaný česnek. A jak je dobrá i takhle!

Jen starou slepici!

Další polévkou, která funguje na virózy a další infekce, je pravý slepičí vývar. Zavodní vyčerpaný organismus, poskytne výživu a ještě má podle vědeckých zjištění v sobě přirozené **protizánětlivé látky a antibiotika**. Podle testů slepičí polévka také zvyšuje schopnost cilia - drobných chloupků v nosní sliznici - chránit před bakteriemi a viry.

Zajímavé je, že opravdu musí jít o polévku ze slepice - z mladých kuřat to kdovíproč nefunguje!

Takhle si ji uvaříte: 1 menší slepice, 2-3 l vody, 1/4 celeru, 2 mrkve, 1 petržel, půlku cibule a kus pórku (nemusí být), 100 g vlasových nudlí, 1 lžící nasekané petrželky

Slepici omyjte, osušte a nakrájejte na menší kousky. Vařte asi hodinu v osolené vodě, zvolna a do poloměkka. Nakrájejte zeleninu nadrobno, přidejte do vývaru a vařte dál, dokud maso i zelenina nezměknu. Mezitím zvlášť v osolené vodě uvařte vlasové nudle a sced'te je. Když je maso měkké, oberte ho od kosti a nakrájejte. Do hotové polévky přidejte nudle, dochuťte ji a ozdobte jemně nakrájenou petrželovou natí.

Med: Nejzdravější sladkost

Při onemocnění je med neocenitelný. Nejenže dodává tělu dostatek důležitých živin a energie, ale ještě má navíc **antiseptické a dezinfekční účinky**.

Řepový med: Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med. Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu, kterou po lžících 5x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.

Nejlepší z ovoce a zeleniny

Během infekce je velmi důležitý přísun dostatečného množství vitamínu C. Nejlepší je, je-li podávám formou zvýšené konzumace **citrónů, kiwi, pomerančů a kysaného zelí**.

Zelný salát: pytlík kysaného zelí propláchneme pod tekoucí vodou. Kdo má dost kuráže, proplachování vynechá. Mezitím si nasekáme cibuli, na ni do misky přidáme zelí, podle chutí osladíme, osolíme a ooctujeme. Přidáme kmín a necháme pár hodin zaležet. Hodí se takřka ke všemu - rozhodně salát vyměňte za obligátní vařené zelí k obědu.

Teplá citronáda Šťávu ze 2 citrónů smícháme ve vysoké sklenici s 2 lžícemi třtinového cukru a zalijeme teplou vodou - ne horkou, zničily by se vitamín C. Přidat můžeme i šťávu z pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

Citrónové rozinky Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze 2 citrónů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

Citrónové kloktadlo: Vymačkáme šťávu z jednoho středně velkého citrónu a kloktáme s ní. Přidat můžeme i kapku alkoholu. Záleží pak jen na vás, zda po vykloktání polknete nebo ne. Opakujeme 2 až 3x denně.

Trocha alkoholu

Kloktání a vyplachování slivovicí nebo vodkou je moc obyčejné. Raději se napijte **medvědího mléka**: Je výborné a velmi účinné při počátečních příznacích nachlazení. Ohřejeme 200 ml mléka, přidáme panáka rumu a 2 lžíce medu. Stačí vypít 2 sklenice za večer a ráno se cítíte jak rybička. Z nápojů se doporučuje černý čaj, který má rovněž protizánětlivé účinky. Možná ale neznáte **máslový čaj**? Zahání bolest při polknutí, pálení a škrabání v krku a připraví se takhle: Uvaříme 250 ml černého čaje, přidáme polévkovou lžící medu a polévkovou lžící másla. Dobře promícháme a ihned vypijeme.

Nejlépe funguje v Tibetu s jačím máslem.

Zázvorový čaj je hitem posledních let. Zkuste tento postup - údajně je ze všech nejúčinnější! 10g čerstvého strouhaného zázvoru, vaříme 5 minut v 1 litru vody. Poté ho přes cedník vymačkáme. Do vzniklého čaje se přidáme šťáva z jednoho citrónu či pomeranče, osladíme a pijeme horké.

Na podporu jater

Při jakémkoli oslabení našeho organismu jsou nadměrně zatěžovaná naše **játra**. Při infekci a chřipce bychom jim proto měli dopřát trochu úlevy v podobě stravy, ve které omezíme všechna tučná, příliš kořeněná a smažená jídla. A naopak přidáme více **nízkotučných mléčných výrobků a mrkve**.

Mrkvový tvaroh: Nastrouháme 3 mrkve, smícháme je s 250 g nízkotučného tvarohu a naředíme 1 lžící kefíru. Dobře promícháme. Můžeme osladit nebo trochu osolit, podle chuti.

Mrkvové hranolky: 2 mrkve nakrájíme na malé hranolky, pokapeme je šťávou z 1 citronu a 1 lžičkou olivového oleje. Jíme místo chipsů či slaných buráků.

Sádlo tentokrát zvenčí

Z kuchyně pochází i náš poslední tip, ale k jídlu není. Jde o **sádlový obklad**, který účinně pomůže při bolestech v krku. Na pruh plátýnka namažeme tenkou vrstvu vepřového sádla. Na něj nastrouháme trochu muškátového oříšku (aby se utvořila tenounká vrstvička). Přikryjeme dalším plátýnkem. Dáme na krk a ovážeme teplým šátkem. Ráno je po bolesti.

Plánované akce na měsíc únor

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Masopust
- Oslavy narozenin, svátků
- Výlety Kladno, Slaný, Praha
- Kino Kladno – Babovřesky

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Slaného spojen s návštěvou plaveckého bazénu

- Výlet do Prahy spojen s návštěvou divadla
- Výlet do Kladna spojen s návštěvou nákupního centra – „Oáza“
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy
- Oslava svátků a narozenin
- Valentýnská diskotéka
- Vycházky po okolí, zimní radovánky - bobování
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy
ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Naše akce v lednu

Lednové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Novoroční ohňostroj

Novoroční ohňostroj, který se konal na slánském náměstí ve Slaném od 18. hod. 1. 1. 2015. S velkým očekáváním jsme se již od odpoledne připravovaly..., vyrazily jsme okolo 17,30hod a již po cestě jsme potkávaly lidi, kteří šli všichni stejným směrem, po příchodu na náměstí, kde byly různé stánky s občerstvením, balonkami a s podobným zbožím, nás překvapilo, (i když jsme si myslely), že lidí bude hodně, co jich bylo, asi by mezi nimi ani špendlík nepropadl. Z budovy staré radnice nás přivítal starosta města a popřál všem do nového roku a zahájil ohňostroj, který byl s hudbou krásně sladěný, a všichni kolem se shodli, že asi ze všech slánských ohňostrojů nejhezčí. Nic ale netrvá věčně, ohňostroj skončil a

my jsme se vydaly na cestu zpět. Bylo to vlastně i naše rozloučení s vánočními svátky, které jsme si ve zdraví užily a už se těšíme na další aktivity.

Za CHB 1 sl. Karchňáková

Měsíc leden v chráněném bydlení

V lednu bylo počasí dosti nevyzpytatelné. A tak při dobrém počasí chodíme na procházky, někdy to vezmeme přes město jindy zase po kraji města. Do města chodíme na drobné nákupy. Prohlédneme výlohy a některé obchody, jestli se tam nenajde něco, co by se nám líbilo, nebo co potřebujeme. Také jsme tento měsíc navštívili dvakrát restauraci, jednou naší oblíbenou U Rybiček a podruhé jsme si dali Kebab. Po každé, když se vracíme domů z města krásně nám to po cestě, voní do nosu. Před poslední pátek v měsíci jsme se vydali na Kladno. Sl. Anna si vybrala novou stolní hru, z které měla radost. Tím, že průběžně celé dopoledne poletoval, sníh navštívili jsme skvělou cukrárnu Venezii. Lahodný ovocný čaj a dobrý zákusek, byl doplněn příjemným prostředím. Odpoledne trávíme hraním stolních her, kdy si opravdu užijeme hodně zábavy. I když nejoblíbenější hra se jmenuje "Člověče nezlob se, „věřte, že to není vždy pravda. Také hodně malujeme, vystřihujeme, lepíme. Sl. Katka si přinesla první pololetní vysvědčení, které nebylo vůbec špatné. A to je od nás za tento měsíc v novém roce vše.

Návštěva kina

Při společném plánování akcí na leden jsme se s klientkami domluvili na návštěvě kina. Počkali si na „Společenský kapesníček“ ve kterém je nabídka promítacích dní, tam nás zaujala nová česká komedie o čtyřech kamarádech s titulem „ Hodinový manžel“. Následovala rušná debata, že je to pozdě, že už bude tma a hlavně - ať to není pohádka! Klientkám bylo vše vysvětleno, lístky se koupily na promítání už od 17 hod. a už se jen těšili a občas připomínali, že v pondělí jdeme do kina. Konečně ten den nadešel, děvčata se pěkně oblékla a šlo se s otázkou, zda jsme si vybrali dobře. U nového filmu se nikdy neví, některý se musí zhlédnout třeba i dvakrát a to nemluvíme o věku, který se nelíbil v mládí, může se v pozdějším líbit. Nicméně, film se povedl, bylo to pro klientky srozumitelné, veselé a zábavné. Po cestě domů začal poletovat sníh a my jsme si „ notovali“, jak se nám ten den vydařil.

Za CHB 4. Napsala: Krejčíková

Oslava narozenin a svátku

V posledním lednovém týdnu měl náš klient Zdislav Bešenei narozeniny i svátek. Všichni mu říkají Slávek, jeho netradiční a neobvyklé jméno, které je

slovanského původu znamená „dělat se slavným“. V české republice nosí tohle jméno jen 889 lidí. Tolik jen pro zajímavost. V sobotu jsme jeho svátek i narozeniny společně oslavili. Připravili si chlebíčky a upekli jablečný štrudl. Povíдали jsme si o plánech na léto, co budeme sázet na zahrádce, kam bychom se rádi podívali na výlet. Strávili jsme příjemné odpoledne.

Napsala: Řepová za Chb přelíc

Lednové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“



Návštěva „Městského divadla“

Dne 14. ledna 2015 se sedm uživatelů vypravilo do Slaného se zaměřením navštívit Městské divadlo. Pro naplnění tohoto cíle si uživatelé vybrali z programu pohádkový příběh – Sněhové královny. Výše uvedená pohádka Hanse Christiana Andersena je o dobrodružné

cestě malé Gerdy, která díky své odvaze, vytrvalosti a lásce dokáže překonat všechny překážky. Následně osvobodí milujícího „Kaje“ z rukou Sněhové královny. Klientům se tato klasická pohádka velice líbila, nejvíce ocenili barevné kostýmy a písničky.

Výlet do Kladna



Dne 16. ledna 2015 se uskutečnil výlet do Kladna, který byl zaměřen na individuální nákupy uživatelů v nákupním centru – „Oáza.“ Po příjezdu do centra si uživatelé zvolili, do kterého obchodu namíří dle potřeb jednotlivých uživatelů. Někdo zamířil do drogerie, aby si vybral barvu na vlasy, někdo si vybral náramek, další uživatel si v obchodě s obuví zakoupil domácí obuv. Po splnění všech přání uživatelé navštívili místní restauraci, kde si objednali oběd. Posléze tento den byl završen návštěvou cukrárny, kde si každý zvolil to, na co měl chuť.

za poskytovanou službu

Domov pro osoby se zdravotním postižením

Lednové akce za službu „DOMOV PRO SENIORY“

Spolupráce s dětmi ZŠ Smečno

Slzy štěstí v očích, radost z roztomilých dětských představení, nevšední zážitky a nová setkání, nová přátelství, radost a úsměvy, tak vypadají návštěvy dětí ZŠ Smečno v Domově pro seniory. Tento projekt vymyslela a začala realizovat paní Veronika Tomsová ve spolupráci s paní učitelkou Helenou Vaňkovou a dětmi ze školní družiny Základní školy ve Smečně. Mezigenerační setkání se jeví jako velmi obohacující pro obě zúčastněné strany. Seniorům děti přinášejí radost ze života, vzpomínky na vlastní dětství, nahrazují jim chybějící kontakt s vlastními příbuznými, dávají jim možnost přenést svá životní moudra na další generace, ukazují jim, že jejich život má stále ještě smysl. Naopak děti nalézají u seniorů oporu, lásku a vzájemné porozumění, mnohdy i své chybějící prarodiče. Děti nasbírají cenné životní zkušenosti, naučí se o seniory s láskou nezištně pečovat, pomáhat jim a přijmout jejich věk jako přirozenou součást života. Vždyť tak jak jsme všichni prošli dětstvím, čeká i na nás stáří a konec našeho života.



Výročí

Blechová Stanislava – 86 let
Dittrich Josef – 64 let
Doubek Bohumil – 82 let
Fořtová Libuše – 88 let
Frolíková Jindřiška – 65 let
Fryčová Květoslava – 64 let
Hořejší Vlasta – 92 let
Hřibová Jiřina – 90 let
Karásková Jiřina – 81 let
Mach Zdeněk – 76 let
Moravcová Antonie – 80 let
Novák Vladislav – 74 let
Pour Pavel – 88 let
Veverková Marie – 95 let
Bernard Jiří – 67 let
Černá Jaroslava – 71 let
Křtěn Josef – 60 let
Marek Václav – 48 let
Mašková Ludmila – 70 let
Navarová Ivana – 48 let
Osvaldová Laura – 38 let
Přech Vladimír – 33 let
Slášek Jaroslav – 65 let
Trhlíková Jindra – 68 let
Bernášek Václav – 70 let
Frantová Simona – 36 let
Hercegová Zuzana – 52 let
Kutíková Daniela – 60 let
Poslt Karel – 53 let
Valchař Pavel – 38 let
Kasalová Jaroslava – 72 let
Petrová Miluška – 84 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!