

4/2009



STP v ČR



ZPRAVODAJ

co jsme pro Vás udělali v roce 2009

Členské schůze: výroční - 12. března
přednášková - 23. září
vánoční - 2. prosince

Schůze výboru a rozšířeného výboru MO STP : první a druhý čtvrtek v měsíci

Schůze a poradenská činnost ostatních neziskových organizací

Klubová činnost: jaro, podzim a zima - třetí čtvrtek v měsíci

Městský dům Přerov: po celý rok naši členové shlédli celkem 34 představení

Divadlo Olomouc: opereta - Boccaccio
muzikál - My Fair Lady

Zájezdy: 3. 4. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - OO STP
10. 4. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku - MO STP
23. - 24. 6. dvoudenní zájezd do Polska
19. 9. - jednodenní zájezd na hrad Šternberk a hrad Sovinec
9. 10. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku MO STP
12. 10. - jednodenní exkurze do pivovaru Zubr
22. 10. - jednodenní exkurze palírna Prostějov, Loštice, pivovar Litovel
23. 10. - jednodenní zájezd do termálních lázní Győr v Maďarsku OO STP

Výstavy v INFO - Centru: výstavka MAMMA HELP
velikonoční výstavka členek MO STP
výstavka SPCCH Přerov
výstavka Roska Přerov
výstavka „30 dní pro neziskový sektor“
výstavka ZUŠ Bedřich Kozánka
vánoční výstavka členů MO STP

Přednášky: Jiří Mára - Ekvádor a Galapágy
MAMMA HELP - zdravotní téma
MUDr Chromec - zdravotní téma
Nataša Kučerová - Sibiř
Marek Zavadil - Aloe Vera
Iveta Buršová - STARLIFE

Aktivizační pobyty: Slovensko - Podhájska
Soláň - Luka
Bílé Karpaty - Jelenovská - OO STP

Zahraniční zájezd: Chorvatsko - ostrov Krk - letovisko Baška

Oblast zdraví: masáženky, relaxační centrum Adam, Euro klíč, permanentky na plavání pro členy s průkazem ZTP,

Zpravodaj: periodikum 4 x ročně

Půjčovna kompenzačních pomůcek: mechanické vozíky, chodítka, berle, a další

Prodej výrobků chráněné dílny Most k životu

co pro Vás chystáme na rok 2010

Zahraníční jednodenní zájezd Maďarsko - termální lázně Győr

Termín: březen, říjen

Počet osob: 45

Relaxace v krytých i venkovních sedacích bazénech s termální vodou bohatou na minerální látky. Součástí jsou i perličkové lázně, podvodní masážní trysky, vodopád, tobogán, vodní bar a další.



Moravské divadlo Olomouc

Termín: I. a II. pololetí roku 2010

Počet osob: 45

Výběr programu z nabídky divadla.



Zahraníční 3-denní zájezd do Německa - Drážďan

Termín: duben

Počet osob: 45

Návštěva muzea pevnosti Königsteinu, klenotnice Albertinum, obrazárna ve Zwingeru.



Aktivizační pobyt na Slovensku - Podhájska

1. termín: 11. 5. - 16. 5.

2. termín: 8. 6. - 13. 6.

Počet osob: 45

Zajištěna polopenze, plavání v termálních koupalištích, ubytování v penzionu Quatro ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením.



co pro Vás chystáme na rok 2010

Aktivizační pobyt na Soláni - hotel Luka

Termín: 10.7. - 16. 7.

Počet osob: 45

Hotel Luka je umístěn v horském postředí Beskyd ve Velkých Karlovicích na Soláni. Ubytování je zajištěno ve dvoulůžkových pokojích se soc. zařízením, plná penze. V hotelu se nachází i plavecký bazén. Možnost turistiky, výletů, grilování a opékání.



Aktivizační pobyt na Soláni - senioři se svými vnuky

Termín: 7. 8. - 13. 8.

Počet osob: 45

Týdenní pobyt zaměřený na společné aktivity prarodičů se svými vnuky.

Zájemci se mohou hlásit ji začátkem roku



Tuzemský jednodenní zájezd jižní Morava - vinný sklípek

Termín: říjen

Počet osob: 45

Posezení u dobrého vínečka a zazpívání při harmonice.



Zahraniční zájezd - Chorvatsko - ostrov Krk -Baška

Termín: 26.8. - 6. 9.

Počet osob: 45

Zájemci se mohou hlásit již začátkem roku.

KONTAKTY

Telefon: 581 217 082

email: centrumstp@seznam.cz

www: [mostp.cz](http://www.mostp.cz)

zápis z přednáškové členské schůze MO STP Přerov

Akci zahájil ve 14.00 hodin předseda MO STP Přerov - Ing. Stanislav Šmahlík uvítáním přítomných hostů - MUDr. Michala Chromce, pana Jiřího Máry a paní Nataši Kučerové.

V úvodu předseda stručně informoval o 2 aktivizačních pobytech na Slovensku - Podhájska. První pobyt se uskuteční od 11. - 16. 5. a druhý od 8. - 13. 6. 2010. Cena pobytu bude 100 Euro s doplatkem v českých korunách na dopravu.

MUDr. M. Chromec se ve své zdravotní přednášce tentokrát věnoval prevenci a léčbě aktuálních onemocnění - "klasické a prasečí" chřipce. Zdůraznil, že těmito nemocemi jsou nejvíce ohroženi zejména nejmladší generace dětí a senioři. Kladl velký důraz na dodržování hygienických návyků. Též se zmínil i o valorizaci důchodů, která má být až v průběhu příštího roku, chystá se stejná cena léků ve všech lékárnách v ČR. Praxe 30-ti korunových regulačních poplatků při návštěvách lékařských ordinací měly podle něj jistý pozitivní efekt.

Jako civilizační nemoci všech generačních proudů označil obezitu, rakovinu, cukrovku, infarkt myokardu, náhlé příhody mozkové mrtvice a hypertenzi. Nutno si také hlídat hladinu cukru v krvi, projevující se zvláště u nemocných diabetem, omezit stravování živočišných tuků, zejména snížit triglycidy, které jsou horší nežli cholesterol. Je rovněž důležité dodržovat správný stravovací režim. V závěru své přednášky odpověděl na řadu dotazů z pléna. Za svou přednášku si vysloužil dlouhotrvající aplaus publika. Předseda organizace poděkoval MUDr. Chromcovi za jeho precizní vystou-

pení a vyslovil naději, že hendicepované spoluobčany opět někdy pocítí svou návštěvou.

Po krátké přestávce se ujal slova náš tradiční návštěvník-cestovatel - pan J. Mara, který doprovázel paní Natašu Kučerovou. Přislíbil, že napřesrok bude vyprávět o cestách, zemi vycházejícího slunce - Japonském souostroví.

Cestovatelka N. Kučerová přiblížila plénu oblast Sibiře - Altaje a Irkutsk. Zaujal nás její zajímavě podaný popis Pobajkalí. Život jeho stepních obyvatel, Barbusinský park, poloostrov s nepropustnými bažinami a houštinami, které lze překonat pouze terénními vozidly. Putování krajem tisíců šamanů, cestu vlakovou magistrálou „Kruho Bajkal“ do Altaje, Čity a Vladivostoku - přes Barnaulský most, křižující řeku Ob a Jenisej, přes průsmyk zvaný „Smrt koní“. Připomněla nám pověst o šamanech „Tři bratři na severu“, mys Choboj, ledovcovou řeku Katuň a Angaru, mohyly altajských předků, svět stepního endemického rostlinstva a hmyzu, nekonečných prostorů, poznamenaných někdejšími nájezdy divokých mongolských dobyvatelů v oblastech Dálného Východu, táhnoucích se od Irkutsk až ke Kamčatce.

Za detailní přednes „Sibiřského dobrodružství jsme paní Kučerové poděkovali déletrvajícím potleskem, včetně díky našeho předsedy.

František Antonín Cigánek

poznávací zájezd na hrad Šternberk a Sovinec

Dobrá věc se podařila!

Na sobotu 19. září, připravilo vedení MO STP pro své členy jednodenní autobusový zájezd na hrady Šternberk a Sovinec.

Hrad Šternberk byl založen ve 2. polovině 13. století Zdislavem ze Šternberka a je jedním z nejstarších instalovaných objektů na severní Moravě. Prohlídková trasa v prvním patře prochází gotickou kaplí, rytířským sálem a renesančními sály. Součástí prohlídky hradu je výstava modelů nejznámějších hradů a zámků v ČR, která je umístěna v přízemí hradu. Modely jsou papírové, sádrové i dřevěné v různých měřítcích.

Krásný kulturní zážitek doplnil v restauraci „Knor“ dobrý oběd s občerstvením.

Za velmi pěkného, skoro podzimního počasí, plného sluníčka, jsme pokračovali autobusem na hrad Sovinec, kde v celém areálu probíhala celodenní historická šou, nazvaná „Na příkaz císaře“. Každý z účastníků měl možnost si vybrat ,co ho zajímalo - prohlídku hradu, divadelní hru, lukostřelbu nebo ukázkou sokolnictví s dravými ptáky. Všude na hradě je vidět postupná rekonstrukce, kterou zajišťuje museum v Bruntále.

Život na hradě by nebyl možný bez nadšeného přispění přátel historie z řad studentů.

Všechno probíhalo v pohodě, nikdo nic neorganizoval, odpoledne si každý zařídil podle svého.

Všichni účastníci zájezdu v 16.30 byli připraveni u autobusu, spokojeni, a v dobré pohodě. Zbývá jen poděkovat Ing. Stanislavu Šmahlíkovi za krásný výlet a zakončit tento článek jak začal - „Dobrá věc se podařila“.

účastníci zájezdu: Ing. Jiří Pavelka a Anna Jačková



návštěva přerovského podniku

Dne 12. října navštívilo 20 členů naší organizace přerovský pivovar ZUBR. Na vrátnici se nás ujala paní, která provází exkurze a po seznámení s historií přerovského pivovaru, jeho organizací a produkty, jsme za stálého hustého deště přešli do moderně vybudované varny. Tam jsme vyslechli přednášku o přípravě a technologii vaření jednotlivých druhů piva. Varna pracuje v plně automatickém režimu a její výkon je 7 várek piva za 24 hodin.

Pak jsme prošli na spilku, kde byla dosti velká zima (cca 5 stupňů). Zde probíhá proces hlavního kvašení v otevřených kvasných kádích. Bylo zajímavé sledovat kvasný postup v pěnou načechraných kádích. Dále jsme sestoupili do ležáckého sklepa, kde pivo zraje odpovídající dobu, podle požadovaného stupně (desítka, jedenáctka nebo dvanáctka). Tam jsme také ochutnali výbornou přerovskou kvasnicovou dvanáctku.

Exkurze pokračovala na plnicí linku 50 litrových sudů pro restaurace, dále na plnicí linku Pet lahví a zakončili jsme na plnicí lince plechovek, kde jsme viděli plný provoz při plnění půllitrových plechovek „ZUBRA“.

Tam byla naše téměř dvouhodinová velice zajímavá exkurze u konce, poděkovali jsme paní vedoucí za velmi fundovaný výklad a plni dojmů jsme se rozcházelí do svých domovů.

Jedinou vadou na hladkém průběhu byla neukázněnost některých účastnic exkurze. Jistěže pro někoho bylo neustálé chození po schodech nahoru a dolů, často v chladném a vlhkém prostředí obtížné, ale když se rozhodnu příslušnou akci absolvovat, měl bych projevit alespoň zájem a respektovat požadavky vedoucí exkurze.

Je třeba rovněž poděkovat paní Miladě Blatákové za zajištění a přípravu exkurze.

Ing. Karel Skřeček - účastník exkurze



jednodenní zájezd plný exkurzí

MO STP Přerov uspořádala pro své členy dne 22. 10. 2009 jednodenní zájezd: podzimní exkurzi do Palírný u Zeleného stromu - Starorežná Prostějov, dále prohlídku muzea tvarůžků Loštice a exkurzi do pivovaru Litovel.

První zastávka - Prostějov.

Navštívili jsme Palírnu u Zeleného stromu v Prostějově, druhou největší likérku v ČR. Od průvodkyně jsme se dozvěděli, že výroba zahrnuje více než 50 druhů lihovin, z nichž mezi nejznámější patří Starorežná, Hanácká vodka, Griotka a že novinkou je výroba Teguila creamu, vyráběného z mexické teguily (listů modré agáve). Po prohlídce jsme měli možnost ochutnat čtyři z jejich výrobků. Po ukončení exkurze a ochutnávky, jsme si mohli nakoupit výrobky v podnikové prodejně, což jsme také učinili.

Druhá zastávka - Loštice

Exkurze pokračovala prohlídkou tvarůžkárny Loštice. Nejdříve jsme shlédli video, poté jsme si prohlédli malé muzeum pravých olomouckých tvarůžků. Dozvěděli jsme se, že tvarůžky se v těchto prostorách vyrábí od roku 1876, přičemž se dodržuje tradiční receptura za použití moderní technologie. V podnikové prodejně jsme si pak mohli vybrat a koupit ze širokého sortimentu pravých olomouckých tvarůžků, specialit a jiných sýrů.

Máte chuť na nějakou tvarůžkovou dobrotku? Tak si udělejte chuťovky z tvarůžkové pěny s česnekem. Potřebujeme na to: 10 dkg tvarůžků, 7,5 dkg másla, 6 dkg majonézy, 1,5 dl mléka a česnek podle chuti.

Tvarůžky jemně umeleme, rozmícháme v mléce a nechte ustát tak dlouho, dokud mléko nevsákne. Do rozšlehaného másla přidejte rozetřený česnek, majonézu, tvarůžky v mléce a vyšlehejte jemnou pěnu. Hodí se zejména na jednohubky.

Třetí zastávka - Litovel

Následovala exkurze pivovaru Litovel. Po pivovaru nás provázel mladý sládek, od kterého jsme se dozvěděli, že vaření piva se datuje až do roku 1291, kdy městu udělil král Václav II. právo mílové. Dále jsme se od něj dozvěděli, že litovelské klasicky vařené pivo je velmi oblíbené nejen u nás, ale i v zahraničí, že slad získávají z moravského ječmene a chmel z tršické pánve. Vyrábět pivo klasicky je prý pracnější, ale výsledek, pánové, prý stojí za to.

Po skončení exkurzí jsme poobědvali v litovelské restauraci Muzeum a v 16 hodin jsme vyrazili k domovu.

Zájezd se vydařil, počasí nám přálo, takže nezbyvá než poděkovat organizátorům zájezdu Ing. S. Šmahlíkovi a Ivaně Vaculové za pěkně strávený den.

účastnice zájezdu

Drahomíra Navrátilová



Chorvatsko 2009 - ostrov Krk - letovisko Baška

Ve čtvrtek 27. srpna, po kontrole přítomných účastníků, v 19.00 hodin náš autobus vyjíždí směr Chorvatsko, ostrov Krk. Poslední zastávkou na našem území byla státní hranice v Mikulově, kde jsme si ještě dali českou kávu a hurá do ciziny. Cesta proběhla bez problémů a v ranních hodinách jsme přešli mostem na ostrov Krk. Po příjezdu do Bašky jsme čekali na odvoz zavazadel a uvolnění apartmánů. Ochetní „hlídači“ u zavazadel se střídali a my ostatní jsme se vydali na první prohlídku Bašky. Ubytování proběhlo v odpoledních hodinách.

Majitelka apartmánu, kde jsme my 4 ženy byly ubytovány, nás srdečně přivítala. Bydlely jsme v podkroví a z našeho balkonu byl nádherný výhled na celé okolí. Po převlečení jsme pospíchaly k moři obhlédnout historickou část městečka. Baška je považována za nejkrásnější přímořské letovisko Chorvatského Jadranu. Okolí Bašky tvoří panorama hor s upravenými turistickými chodníčky, kupodivu značenými naším KČT. Moře bylo skutečně azurově modré, pláže oblázkové. Nedostatkem místních pláží se nám jevílo málo stinných míst a mimo úprav před velkými hotely i nedostatek úklidu.

Počasí bylo zpočátku nádherné a plavání v moři bylo tím nejlepším pro naše bolavé klouby. Zažily jsme i zhoršení počasí, chladnější moře s velkými vlnami a silný vítr, který nám dokonce z balkonu odvál těžký slunečník! Po několika hodinách se však ztracený slunečník našel. Této situace jsme využily k procházce ke svatému Ivanovi, odkud jsme se vydaly po turistické značce do Jurandvora - ke kostelíku Sv. Lucie. Měly jsme štěstí, kostelík byl otevřený a my jsme tak mohly na vlastní oči vidět nejstarší kulturní chorvatskou památku, historickou Bašskou desku psanou hlaholicí.

Dále jsme využily možnosti jednodenního výletu lodí na ostrov Rab, zažily mořskou sprchu na přídi paluby. Zamrzelo nás, že průvodkyně netlumočila také v češtině, protože výletu se zúčastnilo hodně Čechů.

Čas ale utíkal velmi rychle a tak nás už čekal odjezd. Autobus přijel načas, problémy se zavazadly se díky ochotným mužům vyřešily. Patří jim od nás poděkování.

Cesta zpět proběhla opět hladce a v pondělí 7. září kolem 6. hod. ranní jsme všichni ve zdraví byli doma. A jen krásné vzpomínky na Bašku nám zůstanou.

Co závěrem? Velký dík organizátorům (vedoucí zájezdu to vůbec neměl lehké) a přání většiny „za rok se vrátím“.

Hana a Marie - účastnice zájezdu



aktivizační pobyt - Oko STP Přerov

Jelenovská - 3.10. - 10. 10.

Horský hotel „Jelenovská“, posazený téměř na vrcholek překrásných Valašských hor - nad Valašské Klobouky.

Příjezd na hotel byl provázen malou nesrovnalostí v důsledku rekonstrukce a nebylo jisté, zda budeme přijati, i když celá akce byla smluvně i finančně ošetřena. Díky toleranci obou vedoucích vše dopadlo ke spokojenosti obou stran.

Ubytování pěkné, ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Rehabilitační i relaxační program splňoval požadavky i těch nejnáročnějších účastníků. Strava hotelového typu, možnost vybrat si ze dvou jídel nemělo chybu, co do množství i kvality. Absolvovali jsme přednášky. Předseda a vedoucí pobytu pan Václav Plšek přednášel na téma: „Ubytování a chov zvířete v ZOO celého kontinentu“. Poutavá a zajímavá přednáška, kde si někteří zúčastnění dožadovali přídatku. Druhá přednáška psycholožky Halky byla na téma: „Co to je štěstí?“ - očima seniorů. Všem se líbila, byla nasměrována na osobní kontakt psycholog - senior a splnila účel.

Plavání, masáže, cvičení na židlích a další procedury byly jednak v ceně pobytu, ale byla i možnost přikoupení.

Ve středu jsme navštívili lázeňské město Luhačovice, prošli se po kolonádě a okolí. Počasí bylo doslova letní, takže jsme si to nádherně užili. Soutěžilo se v hodu míčkem, v hodu kroužků, „lovu“ rybiček v bazénku, v kuželkách a v kloboučku hop. Proběhl taky společenský večer s hudbou a tancem a až na malé výjimky si zaskotačili v moderním rytmu v rámci možnosti i Ti, kteří se pohybují s pomůckami - berlou či holí. A byl závěrečný večer! Ceny pro vítěze soutěží a účastnické listy byly rozdány. Paní Jaruška Kotýnková předala všem zúčastněným hezoučké, ručně vyrobené kartičky s vyšitým emblémem Jelenovské - pro vzpomínku. Proběhlo poděkování vedoucím a pak se zpívalo a povídalo.

Ráno před odjezdem jsme se nasnídali a v 9.00 hodin jsme odjeli domů s nostalgií, protože tento aktivizační pobyt na Jelenovské byl pravděpodobně poslední.

Oběma vedoucím - paní Irence Břečkové a panu Václavu Plškovi patří veliký dík za příjemné, pohodové a vstřícné vedení.

účastnice pobytu - Jana Světnická



nový sociální zákon

Příspěvky na opatření zvláštních pomůcek pro občany těžce zdravotně postižené

Základní informace k životní situaci:

Řeší problém těžce zdravotně postižených občanů, kteří z důvodů svých závažných zdravotních postižení potřebují zvláštní pomůcky k odstranění, zmírnění nebo překonání následků svých postižení. Tělesně postiženým občanům lze poskytovat příspěvky na pomůcky, které umožňují sebeobsluhu, samostatný pohyb nebo zachování zdravotního stavu, popřípadě na pomůcky na přípravu a realizaci pracovního uplatnění. Pomůcky jsou koncipovány zpravidla pro občany se závažným onemocněním dolních končetin nebo nosného (pohybového) ústrojí.

Kdo je oprávněn v této věci jednat:

Žádost podává osoba těžce zdravotně postižená, která s ohledem na své zdravotní postižení pomůcku potřebuje. Oprávněnou osobou je i nezletilé dítě či osoba umístěna v ústavu sociální péče. O příspěvek může podat žádost pouze fyzická osoba. Žádost může podat také zákonný zástupce oprávněné osoby nebo soudem ustanovený opatrovník, případně zmocněnec, který je oprávněnou osobou zmocněn na základě písemně udělené plné moci.

Jaké jsou podmínky a postup pro řešení této životní situace:

Základní podmínkou je potřeba zvláštní pomůcky. Příspěvek na opatření konkrétní rehabilitační nebo kompenzační pomůcky by měl být posouzen s ohledem na její využití. Pojem těžké zdravotní postižení není vyhláškou definován, těžce zdravotně postižená osoba je definována potřebou pomůcky. O skutečnosti, zda je občan těžce zdravotně postiženou osobou, která pomůcku potřebuje se rozhoduje zpravidla na základě údajů zjištěných od ošetřujícího nebo odborného lékaře. Zabýváme se zpravidla druhem zdravotního postižení žadatele a vhodností pomůcky.

Výše příspěvku na opatření zvláštní pomůcky může být stanovena zejména s přihlédnutím k pořizovací ceně pomůcky, k příjmovým a majetkovým poměrům občana a jeho rodiny a ke způsobu využití této konkrétní pomůcky. Maximální výše příspěvku na konkrétní druh zvláštní pomůcky je stanovena v příloze citované vyhlášky.

Příspěvek se neposkytuje v případě, že potřebnou pomůcku propůjčuje nebo plně hradí příslušná zdravotní pojišťovna. Pokud potřebnou pomůcku příslušná zdravotní pojišťovna hradí pouze částečně, přihlédne se při stanovení výše příspěvku k této skutečnosti.

Po podání žádosti o poskytnutí příspěvku na opatření zvláštní pomůcky bude požádán odborný lékař o vyjádření k vhodnosti pomůcky pro daného žadatele. Poté bude správním rozhodnutím, kde bude stanovena výše příspěvku. Po nabytí právní moci rozhodnutí dojde k vyplacení příspěvku.

pokračování příště

stránka pro seniory a zdravotně postižené

Šedesátka - web pro seniory - www.sedesatka.cz

Jsou weby pro děti, weby pro ženy, weby pro seniory, weby pro každého. Proto **www.sedesatka.cz** není web, **ale prostor**. Prostor, kde senioři přicházejí ke slovu a rozhodně mají co říci. Prostor, kde se senioři setkávají, diskutují, sdílejí se. Okna do světa zkušených, kteří ještě včera řídili svět.

ŠEDESÁTKA je internetový prostor pro:

- aktivní seniory, kteří chtějí „zůstat ve hře“
- seniory v nesnázích
- vícegenerační rodiny
- mezilidské vztahy
- neformální kontakt seniorů a jejich blízkých se zástupci sociálních a zdravotních služeb v regionu
- vlastně pro všechny

ŠEDESÁTKA je internetový prostor, kde:

- se setkávají staří i noví přátelé
- se dá pohodlně číst a snadno psát tak, aby to lidé kolem věděli
- každý najde maximum informací pro své životní situace
- vám stačí naprosté základy ovládnání počítače
- najdete poučení i zábavu

Šedesátka není typický web pro seniory, je prostorem, kde se senioři setkávají a sami jej vytvářejí. Šedesátka se jednoduše používá a je technicky uzpůsobená pro ty, kdo s počítačem začínají, aniž by omezovala jeho zkušené uživatele

Navštivte www.sedesatka.cz a uvidíte, že se vám tam bude líbit.

Šedesát procent pravidelných návštěvníků www.sedesatka.cz prý přestane pravidelně používat televizi.



fakta o medu a skořici

Je zjištěno, že směs medu a skořice léčí většinu nemocí. Med se vyrábí ve většině zemí světa. Dnešní vědci jej doporučují jako velmi účinný lék na všechny druhy nemocí. Med může být užíván bez jakýchkoliv vedlejších účinků na všechny druhy nemocí. Vědci zjistili, že ačkoliv je med sladký, jestliže se bere ve správných dávkách jako lék, nemůže ublížit ani diabetickým pacientům. Týdeník World News, vycházející v Kanadě, ve svém vydání datovaném 17. ledna uveřejnil následující seznam nemocí, které mohou být léčeny medem a skořicí, jako výsledek studií západních vědců.

nemoci srdce

Smíchejte med a mletou skořici a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienta před infarktem. Ti, kteří už infarkt prodělali a budou jíst toto denně, budou se držet míle daleko od dalšího infarktu. Pravidelné snídání tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. V Americe a Kanadě - různé domy s ošetrovatelskou péčí léčí takto své pacienty, kteří jsou ve věku, kdy cévy a žíly ztrácejí svou pružnost a mohou se ucpávat. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

artritida

Artritičtí pacienti mohou denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice. Berou-li to pravidelně, může se vyléčit dokonce i chronická artritida. Dle výsledků průzkumu dělaného na universitě v Copenhavenu bylo zjištěno, že 200 pacientů léčených 1 lžící medu a lžičkou skořice před snídaní, 73 nemocných bylo úplně zbaveno bolesti a do měsíce nemocní, kteří se nemohli pohybovat, začali chodit bez bolesti.

infekce močového měchýře

Rozpusťte 2 lžice medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

bolesti zubů

Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžice medu. Aplikujte 3 x na bolavý zub a bolest přestane.

cholesterol

2 lžice medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2 dcl horké vody, které podávali pacientům s vysokou hladinou cholesterolu dokázaly snížit hladinu cholesterolu o 10% do 2 hodin. Podává-li se 3 x denně, je vyléčen i pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu. Dle informací zmíněného časopisu i samotný pravý med, je-li užíván denně, zabraňuje zvyšování cholesterolu.

fakta o medu a skořici

nachlazení

Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3 x denně 1 lžici vlašného medu s 1/4 lžičky skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

potíže se žaludkem

Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů.

posílení imunitního systému

Každodenní užívání medu a skořice posiluje imunitní systém a chrání tělo před viry a bakteriemi a brání útokům virových infekcí. Vědci zjistili, že med obsahuje obrovské množství železa a vitamínů. Pravidelné užívání medu posiluje bílé krvinky v jejich boji s viry a bakteriemi.

chřipka

Vědci ve Španělsku zjistili, že med obsahuje přírodní látky, které zabíjejí kmeny chřipky a chrání před ní pacienty.

kožní infekce

Aplikace medu a skořice na postižená místa léčí ekzemy i pásový opar a všechny typy kožních infekcí.

rakovina

Nedávné výzkumy prováděné v Japonsku a Austrálii prokázali, že i pokročilá rakovina kostí, žaludku a střev může být s úspěchem léčena. Pacienti trpící těmito druhy rakoviny by měli užívat lžici medu a lžici skořice měsíc 3 x denně.

chronická únava

Nedávné studie ukazují, že cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti-senioři, kteří užívají med a skořici v poměru 1:1, jsou čilejší a ohebnější. Dr. Milton, který tyto výzkumy prováděl říká, že 1 lžice medu a malá lžička skořice smíchané s vodou a brané několikrát denně a hlavně kolem 3 hodiny odpoledne, kdy začíná klesat tělesná vitalita, obnoví do týdne vitalitu těla.

závěrem

Co říci závěrem? Myslím, že Vám to určitě neublíží a že je nejlepší to vyzkoušet. Co myslíte? Vzpomínáte, když jsme byli děti? Krajíc chleba pomazaný čerstvým máslem a posypaný skořicí patřil mezi oblíbené pochoutky. Asi na tom něco je!

chřipka: 10 bylinek, které opravdu pomůžou

Teď, v době kýchání, kašláni a chřipek, je nejčastějším řešením nákup různých chemických „horkých nápojů“ a pilulek. Přitom daleko zdravějším a levnějším způsobem je léčba prostřednictvím bylinek

1. Bez černý: odvar ze sušených květů je močopudný a podporující pocení, snižuje také horečku, mírní kašel a uvolňuje hleny. (Nasivin Sinus sirup, čaj Jemča černý bez s citronem).

2. Heřmánek lékařský: má protizánětlivé, dezinfekční, mírně uklidňující a regenerační účinky. Zevně se používá k obkladům na rány, ke koupelím, na spáleniny, jako kloktadlo. (Mucoplant ústní sprej, čaj Herbex heřmánek lékařský, čaj Leros Heřmánek).

3. Lípa srdčitá: čaj se používá při onemocnění dýchacího ústrojí, zejména při nachlazení a při kašli, kde pomáhá uvolňovat hleny. (Topvet Sirup lipový květ, Apotheke sirup při nachlazení s vitamínem, Čiperka lipový dětský instantní čaj)

4. Hluchavka bílá: odvar z hluchavky usnadňuje odkašlávání při různých onemocněních horních cest dýchacích, zejména u dětí. Mimo to má příznivý vliv na trávení. (elixír Neuren Herba Vitalit, čaj Sladký sen Dr. Popov)

5. Růže šípková: čaj z plodů příznivě účinkuje při nachlazení, uvolňuje zahlenění. Také působí jako povzbuzující prostředek v rekonvalescenčním období. (Megafyt šípkový čaj s ibiškem, Panda Natur šípkový čaj, Dilman sypaný šípkový čaj)

6. Mateřídouška obecná: mateřídouškový čaj je účinný hlavně při onemocnění horních cest dýchacích. Navozuje klid, příjemný spánek, pomáhá při bolestech hlavy. (Müllerovy pastilky s jitrocelem a mateřídouškou, Jitrocelový sirup s medem)

7. Šalvěj lékařská: odvar je vhodný na rýmu, kašel, nachlazení, chřipku, angínu, protože dobře uvolní dýchací cesty. (Mucoplant pastilky Cherry-Menthol, Müllerovy pastilky se šalvějí, bonbony Verbena Šalvěj)

8. Máta peprná: nejúčinnější je olej z rostliny nebo čaj. Hlavní součástí oleje je mentol. Pomáhá uvolňovat ucpaný nos, dýchací cesty a přináší úlevu při astmatickém zúžení průdušek. Zároveň pomáhá proti zápachu z úst. (Preventan Quatro, Apotheke Máta peprná čaj)

9. Divizna velkokvětá: pro léčebné účely se používá sušený květ divizny, a to při průduškových onemocněních a nemocech z nachlazení, léčí kašel a má protizánětlivé účinky. (kapky Herba Vitalit Divizna velkokvětá, Herbata Rozkvětlá louka průduškový čaj)

10. Jitrocel kopinatý: sbírají se listy, a to od května nebo června do konce srpna. V lidovém léčitelství je jitrocel oblíben především jako prostředek usnadňující odkašlávání při chronických zánětech průdušek, astmatu a dalších chorobách dýchacích cest. Pro tento účel se připravuje zápar z jedné polévkové lžice nasušených listů. (Jitrocelové pastilky Galmed s mateřídouškou a vitamínem C, Müllerův sirup s jitrocelem, medem a vit. C)

fotografie z výstav a přednášek v INFO - Centru



výstavka ZUŠ Bedřicha Kozánka



přednáška firmy STARLIFE

vánoční mlsání



Punčové košíčky

Ingredience: 750 g hladké mouky, 250 g cukru moučka, 500 g rostlinného tuku na pečení, 4 žloutky, citrónová kůra

Náplň: 150 g mletých vlašských ořechů, 200 g cukru moučka, 1 balíček piškotů, 100 ml rumu, 2 lžice rybízové marmelády, 1 vanilkový cukr, šťáva z poloviny citronu, 1 lžice teplé vody, čokoládová poleva, cukrové perličky.

Postup: Mouku vymíchejte s cukrem, tukem, žloutkem a citronovou kůrou na hladké těsto. Alespoň na 3 minuty dejte do lednice a potom naplňte formičky na košíčky. V troubě předehřáté na 180 stupňů košíčky upečte. Vyklopte z formiček, nechte vychladnout a potřete marmeládou. Mleté ořechy smíchejte s rozdrobenými piškotky, přidejte moučkový a vanilkový cukr, rum, marmeládu, šťávu z citronu a vodu. Ze směsi vymíchejte hladkou náplň. Vychladlé košíčky naplňte punčovou náplní, polijte čokoládovou polevou a ozdobte cukrovými perličkami.



Perníkové hromádky

Ingredience: 3 vejce, 4 lžice medu, lžice másla nebo rostlinného tuku, lžice citronové šťávy, 50 g oloupaných mandlí, 50 g lískových oříšků, 100 g polohrubé mouky, 1/2 lžičky mletého perníkového koření, tuk na vymazání a mouka na vysypání alobalu nebo papíru na pečení.

Postup: Vejce, med, tuk a citronovu šťávu dobře našleháme, přidáme nahrubo opražené drcené mandle, (dáme je do mikroténového sáčku a paličkou na maso rozdrtíme), prosátou mouku a koření. Dobře promíchanou hmotu klademe lžičkou na tukem vymazaný a moukou vysypaný alobal položený na plechu a upečeme dorůžova. Vychladlé hromádky přelijeme polevou a ozdobíme kandovaným ovocem.



Raffaelky

Ingredience: 250 g ztuženého pokrmového tuku, 150 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 250 g sušeného mléka, 120 g kokosu - nejlépe barevný, 40 mandlí

Postup: Mandle spaříme a zbavíme slupky a rozpůlíme. Tuk rozpustíme a vychladlý pak smícháme s cukrem, vanilkovým cukrem, sušeným mlékem a zhruba 100 ml vody. Vypracujeme hladkou hmotu, z níž vytvarujeme asi 80 kuliček, do kterých vložíme mandli a nakonec obalíme v kokosu.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Manželé po třicítce se vrací ze společnosti a ukládají se ke spánku. Muž se na poslední chvíli před ulehnutím vytratí z pokoje. Dojde do kuchyně a za chvíli se vrací se sklenicí a podává ji ženě. „Co to je? ptá se manželka zmateně. „Aspirin, proti tvé bolesti hlavy.“ „Ale mne nebolí hlava!“ „Ha! mám tě!“

•

Ve městě se rozmnožili holubi a všechno je zaneřáděné. Starosta vypsál konkurs, že město zaplatí milion, když ho někdo holubů zbaví. Přihlásil se jeden a povídá: „Zbavím vás holubů zadarmo, ale nesmíte mi dát žádnou otázku. Pokud mi nějakou otázku položíte, tak mi pak musíte ten milion vyplatit!“ Vytáhl z tašky žlutého holuba, vypustil ho a všichni holubi z města letěli za žlutým holubem neznámo kam. Starosta chvíli přemýšlel a pak řekl: „Vím, bude nás to stát milion, ale stejně se Vás musím zeptat: Nemáte náhodou ještě žlutého cikána !!?“

•

K zubaři přijde pacient s bolavým zubem. Doktor ho prohlédne a říká: „Nedá se nic dělat, musím vrtat hodně hluboko, až na nerv.“ „Tak to se pane doktore zapotíte! Já mám totiž nervy v prdeli!“

•

„Máááámíííí, mááámííí, co mám dělat, moje tamagoči je v jiném stavu?“ „To není možné, co je to za divnou hračku, přines mi to, já se na to musím podívat.“ Dítě přineslo tamagoči, maminka čte a zbrunátní. Na displeji je skutečně napsáno: „Jsem v jiném stavu, co budeš dělat?“ To ale není tvoje tamagoči, Aničko, to je tatínkův mobil...“

•

Při zlaté svatbě si manželé povídají: „Miláčku, já jsem tě 3x zradila.“ „S kým to bylo poprvé?“ „No víš jak si byl těžce nemocný a nechtěli tě nikde operovat? Musela jsem přece přesvědčit primáře!“ „Díky zlato, zachránila jsi mi život. S kým to bylo podruhé?“ „No víš, jak jsme potřebovali peníze a nikde nám nechtěli půjčit? Musela jsem přesvědčit ředitele banky!“ „Miláčku, ty peníze se nám přece moc hodili. S kým potřetí?“ „No víš, jak si kandidoval do ministerstva a chybělo ti ještě 250 hlasů?“

•

Rodiče nečekaně vejdou k synovi do pokoje a vidí, jak stojí uprostřed místnosti v latexovém oblečku a mlátí se bičem. Rychle zavrou dveře a bezradně na sebe koukají. Pak otec konečně promluví: „Sežezat ho asi nemá smysl, co?“

blahopřejeme k narozeninám

Říjen

Bryšková Karla
Bryšková Libuše
Bukvová Marie
Čechová Jaroslava
Červinka ml. Vojtěch
Dosoudil Petr
Gregovská Jana
Hučínová Marie
Hudek Stanislav
Hurťová Marie
Jačková Anna
Jankotová Vlasta
Kolaříková Božena
Konečná Marie
Kubík Albín
Michálková Jitřenka
Mučová Jana
Novotný Jaromír
Patáková Marie
Semencová Marie
Skřeček Karel
Sládečková Stanislava
Smahelová Naděžda
Spáčilová Eva
Srbecká Marie
Školoudek Josef
Švachová Irena
Tomčík František
Valová Jarmila
Vaňková Alena
Veselý Břetislav
Vítoulová Hana
Vytásková Marie
Zdráhalová Eliška

Listopad

Bakalíková Danuše
Baranová Květoslava
Beneš Ivo
Buličková Božena
Burian Zdeněk
Dašková Marta

Flajšinger Jan
Fraňo Stanislav
Gajdoš Milan
Grossmannová Milada
Houžvová Marie
Hrabal Vladimír
Janiš Svatoopluk
Jemelíková Marie
Kelnarová Marie
Koutný Jaroslav
Krausová Božena
Kubela Leoš
Kubisová Ludmila
Kuchyňková Jarmila
Kundlová Naděžda
Kvašňáková Alžběta
Lukáš Pavel
Motal Vladimír
Navrátilová Jarmila
Onderková Blažena
Pláničková Radmila
Pospíšil Antonín
Rezek František
Ryšavá Klára
Ryšíková Jana
Svozilová Stanislava
Šmahlík Stanislav
Šmahlík František
Trefil Ladislav
Turek Antonín
Veselá Miroslava
Vítková Drahomíra
Vyňuchal Jan
Zdařilová Alena
Zedek René

Prosinec

Bednářová Františka
Čermák Milan
Dudová Božena
Gottwaldová Judita
Horáková Marie
Konečná Zdenka

Kotýnek Pavel
Králíková Jitka
Kratochvílová Jana
Křížková Marie
Kundl Vladimír
Latochová Marie
Mikulenkova Marie
Navrátilová Marie
Ostrčil Jiří
Pavlíková Marta
Pěčková Olga
Philipp Bedřich
Resslerová Milada
Stará Marie
Špundová Jarmila
Štěpaníková Jarmila
Tomčík Josef
Úředníčková Zdenka
Václavičková Jitka
Výmolová Zdeňka
Vyňuchal Ladislav

**Výbor MO STP přeje
všem členům mnoho
zdraví, štěstí a rodinné
pohody**





Vážené členky, vážení členové,

předseda organizace pan Ing. Stanislav Šmahlík a členové výboru Svazu tělesně postižených v Přerově Vám z celého srdce přejí příjemné prožití svátků vánočních, hodně zdraví, štěstí a úspěšný nový rok 2010.