

NAŠE TIPY

Knihy, CD, DVD, internet



Originální dárky ve skle



Namixuj skvělou směs – recepty nejen na muffiny, koláčky, sušenky a chleba.

Anna Selbach, 72 str., 169 Kč, Grada (2016).

Může to být dárek k narozeninám, Vánocům nebo milá pozornost – domácí směsi ve skleničce. Takhle vypadá dokonale polotovary krásně naaranžované vrstvy kvalitních surovin. Inspirujte se touto povedenou knihou, která obsahuje „recepty pro skleničky“. Najdete tu recepty na muffiny, sušenky, koláčky, chleba, ale i těstoviny nebo rizoto. S knihou získáte i přístup k odkazům, kde si můžete stáhnout stylové etikety na sklenice a recepty, jak z darovaného polotovaru vyrobit finální jídlo, které vytisknete a k dárku přiložíte.

Jak žít co nejdéle ve své domácnosti?



Diakonie ČCE vydala novou příručku, která obsahuje praktické a srozumitelné informace o tom, jak přizpůsobit domácnost, v níž žije senior.

Publikace má za úkol informovat širokou veřejnost o některých možnostech, jak lze upravit domy a byty tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám seniorů nebo osob se sníženou pohyblivostí a soběstačností a mohli tak zůstat ve svém přirozeném prostředí. Příručka přináší praktické rady, jak přizpůsobit bydlení v těch oblastech, které představují pro starší lidi problém, ať se jedná o architektonické nedostatky a bariéry, o zabezpečení domácnosti nebo o oblast drobných sebeobslužných činností. Brožuru si můžete zdarma stáhnout na: <http://www.dustojnestarnti.cz/bydleni/projekt-jsem-tady-jeste-doma/>.

K dispozici je také v tištěné podobě ve střediscích Diakonie ČCE nebo na pražském ústředí (Belgická 22).

Prevence a léčba dekubitů



Ministerstvo zdravotnictví ČR vydalo brožuru věnovanou tématu dekubitů *Prevence a léčba dekubitů – příručka k Doporučení pro klinickou praxi*.

Je vhodná pro odborníky i laickou veřejnost. Problematikou dekubitů se zabývá portál www.dekubity.eu, kde je možné najít další publikace, případně množství informací. Překlad do českého jazyka z anglického originálu zajistilo ministerstvo. Brožura je ke stažení ve formátu PDF: http://www.dekubity.eu/wp-content/uploads/2015/01/Czech-dekubity-preklad-uprava_Jan2016.pdf.

Průvodce finanční gramotností



V rámci projektu „Neuzavírejte se mezi čtyři stěny“ vznikla publikace *Průvodce finanční gramotností pro osoby se zdravotním postižením*. Národní rada osob se zdravotním postižením ČR ji nabízí zdarma spolkům, které se věnují lidem s handicapem. Brožura se zabývá základními informacemi o úvěrech, kreditních a debetních kartách, úrocích a podobně. Zájemci o ni mohou napsat na j.vrchotova@nrzp.cz.

Stačí jen málo



52 způsobů, jak rozvíjet klid mysli pomocí neuropsychologie.

Rick Hanson, 160 str., 289 Kč, Portál (2016).

Knihla nabízí jednoduchá cvičení, která mají chránit proti stresu, zlepšovat náladu a budovat větší emoční odolnost. Autor jako neuropsycholog vychází z výzkumy podloženého zjištění, že i malé úkoly, které svému mozku dáme, mohou v dlouhodobé perspektivě vést k velkým změnám. Proto nabízí právě 52 cvičení. Jednou z možností je vyhradit na každé z nich jeden týden a svou mysl cvičit po celý rok. Většinu cviků lze provádět kdykoli, kdekoli a pouze v mysli. Předkládané úkoly souvisejí se schopností zaměřit se na to, co je dobré, odpustit si, přijímat vlastní tělo, všimát si krásy, projevovat vděk a pokoru, usilovat o věci bez ulpívání, smířit se s nedokonalostí, nebrat si věci osobně, mít víru, zaplnit díru v srdci, milovat a s řadou dalších ctností.

Biokuchařka



Maso, drůbež, zelenina.

Thomas Thielemann, 216 str., 199 Kč, Grada (2010)

Špičkový šéfkuchař představuje bohatství prosté, přírodní kuchyně na bázi biopotravín. Klade zejména velký důraz na to, aby se pokrmy připravovaly rychle a nebyly příliš nákladné. Jeho recepty jsou srozumitelné, přehledné a doprovázejí je praktické tipy, aby se příprava zaručeně podařila.

Přírodní psychofarmaka



Celostní medicína pro duši.

Aruna M. Siewertová, 128 str., 279 Kč, NOXI (2016).

U mnohých lehčích nebo počínajících duševních potíží mohou být léčivé byliny po domluvě s lékařem vhodným doplněním k chemickým psychofarmakům. Na základě jejich celostní účinnosti nám mohou darovat útěchu, uvolnění a jasnost a opět nám vrátit chuť do života. Knížka poskytuje jasné odkazy k tomu, při jakých příznacích je vhodnější vyhledat radu zkušeného terapeuta a kdy je eventuálně nutné nasadit prostředky klasické medicíny. Přírodní léky ale i pak často mohou doprovázet léčbu – příroda nám totiž dává k dispozici pomocné a mírné prostředky.

Citlivost jako výhoda



Jak proměnit svou citlivost v sílu.

Kathrin Sohst, 256 str., 349 Kč, Grada (2016).

Svými smysly – zrakem, čichem, chutí, sluchem a hmatem – neustále přijímáme spoustu informací. Téměř čtvrtina lidí vnímá vnější i vnitřní podněty intenzivněji, jsou nadprůměrně citliví. Co s tím dělat a jak lze citlivost vnímat jako silnou stránku? O tom empaticky a se znalostí věci píše autorka této knihy, plně inspirujících příkladů a autentických příběhů. Poskytne vám praktické rady, které vám dodají sílu a naučí vás zacházet s vysokou citlivostí ve všech oblastech života.

(bf)

Po publikacích se ptejte i ve vaší nejbližší bezbariérové knihovně