

ZNÁTE MĚSTO PACOV ?



Boží muka umístěna na Valích za kostelem – ve výklenku bývala dřevěná plastika Jana Nepomuckého.

PAPRSEK

V. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY
ČERVEN 2011



PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



MALÝ KOMINÍK

Když jsme dostali naší chaloupku z toho nejhoršího, měli jsme už i koupelnu a kuchyň, došlo na moje dávné přání, a to kachlová kamna. Před dvaceti lety to ještě nebyla tak nákladná záležitost jako teď, ale i tak nám kamna spolkla velkou část našich úspor. Stavěli nám je dva kamnáři celý den a povedla se jim náramně. Jsou z krásných zelených kachlů, mají vysokou pec s troubou, šest plátů na vaření a polici na sušení čehokoli. Kamen si hodně považujeme, výborně hřejí, dobře se na nich vaří i peče a všem návštěvám se moc líbí. Je to prostě naše chloubka. Topíme v nich jenom dřevem, a tak se vymetají pouze jednou za rok. Popel vybírám samozřejmě denně, i když je ho jen hrstka, ale důkladné vymetení všech sazí, to je něco jiného. Je to práce na celý den a kdo někdy velká kamna vymetal, ví, co to obnáší.

Vymetací den je vždy ukončením topné sezóny, připadá tedy většinou na pozdní jaro. Vše musíme důkladně přikrýt včetně nábytku, oken a podlahy. Cesta od kamen ven na dvůr je tvořena novinami, po kterých náš tatínek odváží na kotouči jednotlivé části na čištění. Oblečen ve starých hadrech veze vždy jako první troubu z pece. Musí vše dělat velmi pomalu a opatrně, protože saze jsou lehoučké a všude lítají. Kam dopadnou, tam se přilepí a na práci je zaděláno. Já dělám dohled a občas připomáhám, také musím tatínka pořád chválit, protože vymetací práce je fakt hodně špinavá a zdlouhavá. Mě čeká nakonec celkový úklid, jehož délka a pracnost je zcela závislá na tom, jak důkladně jsem si všechno zakryla.

Vzpomínám na jedno zvláště vypečené vymetání. Je to už dávno, tenkrát ještě nebyly k mání velké tenké igelity jako teď, a tak jsem měla všechno přikryté starými prostěradly a ubrusy různě

pospojovanými spínacími špendlíky a přichycenými napínáčky nebo zatíženými těžkými hrnci. Táta právě odvezl troubu a po ní zbyla v peci velká díra plná černých sazí. Jak jsem se zmiňovala, dělala jsem dohled, aby do kuchyně nikdo nepronikl, nezvířil vzduch a saze nelítaly. Uhlídala jsem malého synka i psa Bena, potenciální vetřelce. Koho jsem propásla, byl náš kocour Kuba. Prolétl do kuchyně, tam zůstal tumpachový nad tím zmatkem a ve strachu vletěl do první skryše, kterou uviděl. A to byla díra v peci. Zahučel přímo do sazí a začal vyvádět. A já taky. Ječela jsem na něj a on šílený tou černou hrůzou okolo sebe a mým jekotem vlezl pod pláty do kamen. Tam lítal a hledal kudy ven. Otevřela jsem hned dvířka, ale Kuba zase vlezl zpátky do pece a sápal se vrchní dírou do komína. Saze lítaly všude, kocour seděl vzadu pod pláty, jen očička mu svítila a hlasitě naříkal. Lákala jsem ho ven, ale marně. Strach ho tam úplně přikoval.

Už to pomalu vzdávám, když v tom se vrací tat'ka s čistou troubou, aby si vzal pláty z kamen ven na vydrbání. Jak zvedl první plát, vylétl z otvoru Kuba úplně obalený sazemi. Skočil na první prostěradlo, to strhlo i ta ostatní, Kuba se do všeho zamotal, padaly hrnce - zátěže, saze lítaly a uprostřed toho stál táta s plátem v ruce a jen tiše zíral. Chvilí trvalo, než se nám podařilo v té hromadě prostěradel a hrnců najít kocoura, ale to nám stejně nebylo nic platné. Jak hledal cestu ven, prolétl ještě do pokoje (prostěradla byla „chytře“ chycena dveřmi, které se teď otevřely) a tam dál trousil a otíral saze o peřiny a potahy. Nakonec při definitivním útěku ven na dvůr rozházel všechny noviny, které mu klouzaly pod nožičkami a zaprášil sazemi i předsíň.

Tak jsme měli dokonale vymeteno. Náš malý kominík se změnil z mourovatého kocoura na černou příšerku a trvalo to celé léto, než se jeho kožíšek vrátil do původního stavu. A my? Co nám zbývalo. Táta dočistil kamna a já si v květnu zopakovala generální vánoční úklid. Bylo opravdu co uklízet. Saze jsou velmi mrštné a přítulné. Dostat je ze všeho byl nadlidský úkon a jen moje velká láska ke všem zvířátkům mi zabránila vyprášit důkladně Kubovi kožich. Ale ono to ani nebylo potřeba. Vytrestaný byl tedy důkladně. A příští rok při vymetání kamen už nás jen zvědavě sledoval ze své oblíbené pozorovatelny na větvi naší hrušky v dostatečně bezpečné vzdálenosti od té černé potvory, co ho loni tak vystrašila.

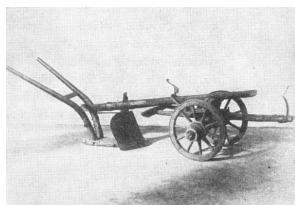
SLAVNÍ ČECHOVÉ

BRATRANCI VEVERKOVÉ

Bratrance Veverkové z Rybitví u Pardubic vynalezli v roce 1827 pluh, který půdu nejen rozrušoval a provzdušňoval, ale převracel ji tak, že vrchní vrstva se dostávala dolů a spodní vrstva odpočaté půdy navrch. Přestože o vynález byl mezi zemědělci velký zájem, Veverkové na něm neprofitovali, ke svému prospěchu ho využili jiní a původ vynálezu se stal ve druhé polovině 19. století předmětem národnostního boje. Autorství jim bylo uznáno až v roce 1883.

Václav Veverka se narodil 10. 12. 1790 a František Veverka 3. 3. 1799, oba v Rybitví, kde také žili. František byl rolník a Václav kovář a chalupník. Jejich neradostné životní osudy byly velmi podobné. Umíraly jim děti a také oběma brzy zemřely manželky. Když se znovu oženili a přestěhovali z Rybitví, František do Břehu u Přelouče, Václav do Bukoviny, oba vyhořeli a po nemnoha letech zemřeli v bídě, Václav 23. 2. 1849 a František 12. 2. 1849.

Když se František v roce 1823 oženil a ujal hospodaření, poznal jak obtížné a nedokonalé je rozrušování půdy pro přípravu setby dosavadním nářadím. Úpravami tehdejšího tzv. záhonového pluhu a po mnoha neúspěšných zkouškách se oběma bratrancům společně podařilo vytvořit pluh pracující podle jejich představ. Zatímco dosavadní oradla půdu pouze rozrušovala a musela se v patřičné hloubce v zemi udržovat silou oráče, vhodně tvarovaný a na kolečkách upevněný pluh Veverkových půdu odkrajoval, rozrušoval, drolil a obracel. Hloubka orby se dala řídit na hřídeli opřené o kolečka vpředu. Lidé nový pluh pojmenovali "veverčí", sami vynálezci ho však nazvali **ruchadlem**. První brázdou novým ruchadlem vyoral bratrance za kovárnou v Rybitví v roce 1827.



RECEPTÁŘ

JAHODOVÉ ŘEZY

Zákusek pro ty, kdo mají rádi jemné osvěžující moučníky, nepřeslazené a rozplývající se na jazyku. Lze dělat s jakýmkoliv ovocem (jahody, plátky kiwi, mandarinkový nebo ananasový kompot).

Suroviny:

Na těsto: 4 vejce, 25 dkg práškového cukru, 25 dkg polohrubé mouky, 10 lžic vlažné vody, 10 lžic oleje, 1 lžička prášku do pečiva

Na náplň: smetana ke šlehání, 1 kelímek jogurtu nebo zakysané smetany

Na želé: 500 ml vody, 1 dcl sirupu (jahoda, grep), 1 balíček vanilkového pudinku

Postup práce:

Ušleháme žloutky s cukrem, nejlépe elektrickým šlehačem. Hmotu ušleháme do pěny, moučník tak bude jemnější a kypřejší. Vmícháme 10 lžic vody, olej, polohrubou mouku prosátou s kypřícím práškem. Nakonec velmi jemně vmíchejte tuhý sníh z bílků. Vlijte na vymazaný a vysypaný plech s vyšším okrajem. Vložte do středně vyhřáté trouby a pečte, dokud povrch nezezlátne.

Na náplň si ušleháme smetanu a opatrně vmícháme jogurt (nějaký tužší např. Hollandii). Vychladlý korpus namažeme vzniklou směsí a poklademe ovocem. Čerstvé jahody pokrájíme na půlky a pokládáme řeznou stranou dolů, můžeme použít i mražené. Ty však nenecháme úplně rozmraznout, pouze tak, abychom je mohli rozkrojit. Nakonec připravíme želé. Smícháme půl litru vody, sirup a vanilkový pudink. Důkladně rozmícháme a povaříme dohladka. Mírně vychladíme, vlijeme na náplň a necháme ztuhnout. Můžeme použít i želé nabízené v obchodě, které připravíme dle návodu.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

Recepty z bylinek už dobře známe, ale umíme bylinky pokaždé správně připravit tak, aby nám pomohly? Jak na to?

Čaj

Bylinu přelijeme vodou teplou max. 70°C a necháme 8 minut vyluhovat. Poté scedíme.

Nálev

Byliny přelijeme studenou vodou a necháme 24 hodin stát.

Koupel

Byliny dáme na noc do studené vody macerovat, druhý den vše zahřejeme a tekutinu přilijeme do koupele.

Mast

Čerstvě vyškvařené sádlo bez soli necháme na kraji kamen louhovat do rána s čerstvými bylinkami. Ráno ohřejeme, scedíme přes plátno do sklenic a uložíme do chladu a temna.

Olej

Byliny dáme do uzavíratelné lahve a zalijeme olivovým olejem. Dobře uzavřeme a necháme stát 10 až 14 dní.

Sirup

Bylinky celé zalijeme studenou vodou a necháme 24 hodin stát. Druhý den je 15 minut povaříme, potom vylisujeme šťávu a uvaříme s cukrem (na 1 kg šťávy 1,5 kg cukru), a to na mírném ohni za stálého míchání, dokud se hmota netáhne jako med.

Tinktura

Byliny dáme do uzavíratelné lahve a zalijeme lihem (žitnou, slivovicí nebo reznou), uzavřeme a necháme 10 až 14 dní stát při pokojové teplotě.



KALENDÁŘ - ČERVEN

Červen je šestý měsíc gregoriánského kalendáře v roce, má 30 dní.

Kolem 21. června začíná na severní polokouli léto.

Jméno červen je odvozováno rozmanitě, například Rakowiecki a Leška viděli jeho původ v červenání ovoce a jahod v tomto měsíci, ale Partl odvozoval slovo od červenosti vůbec nebo od červů, kteří v tomto období dělají škody zvláště na štěpích a ovoci. Někteří odvozují jméno měsíce od sbírání červce, hmyzu, ze kteréhož se vyrábělo barvivo.

1. 6. Mezinárodní den dětí
2. 6. Nanebevstoupení Páně
5. 6. Světový den životního prostředí
8. 6. Mezinárodní den oceánů
12. 6. Seslání Ducha Svatého
19. 6. Slavnost Nejsvětější Trojice (pouť na Křemešníku)
23. 6. Slavnost Těla a Krve Páně
24. 6. Slavnost narození sv. Jana Křtitele (pouť na Strážišti)

Křemešníčku náš...

*Kdo starožitné památky má nade všechno rád,
ten prohlédne si Prahu a s ní starý Vyšehrad.
A kdo je Boží přírody velký milovník,
ten neopomene navštívit náš milý, zlatý Křemešník.
Křemešníčku náš, ty v sobě máš vši krásy světa,
kdo tu jednou je, ten miluje tě dlouhá léta.
A kdyby snad, chtěl tě nám někdo brát,
jako jeden chceme stát,
za tebe svůj život chceme dát.
V nás, vršíčku náš, nejlepší máš chránce světa.
Kdo u nás mládí prožije dospěje v mužný věk,
a pak ho osud zanes daleko v širý svět.
A když se jednou po létech, v ta místa zas navrátí zpět,
tu staré buky nad hlavou mu budou jak varhany pět.*

básnička od paní R. Š.

HUMOR LÉČÍ

Dvojice obcházejí domy a byty v okolí. Jedna z nich zazvoní u dveří rodinného domku. Otevře muž středního věku a ptá se, co si přejí.

Jedna z dvojice oznámí, že vybírají pro domov důchodců a zeptá se: „Můžete nám přispět?“

„Ano, samozřejmě“, pokývá muž hlavou. Otočí se dovnitř a zakřičí: „Marie, nevíš kde je tvoje matka?“

Šéf na sekretářku: „Slečno, co děláte v neděli?“

„Nic, pane šéf.“

„Rád bych vás ale upozornil, že dnes je teprve středa!“

Baví se dva myslivci: „Hele, jaké kroky bys podnikl, kdybys v lese potkal medvěda?“

„Ty nejdelší co umím.“

K ZAMYŠLENÍ

K radosti lidské duše patří poznání, že není tak těžké najít radost, jako si ji udržet,

není těžké dát slovo, těžší je slovo dodržet,

není těžké hrát, těžší je přijmout prohru,

není těžké stát se knězem, těžší je žít jako kněz,

není těžké upadnout, těžší je vstát,

není těžké vsadit, těžší je vyhrát,

není těžké provinit se, těžší je přiznat si to,

není těžké ukřivdění, těžší je odpustit,

není těžké vymyslet tato porovnání, těžší je zjistit, komu jste tyto myšlenky nechtíc odcizili...

příspěvek od paní M. K.

AKTUÁLNĚ

NOVÍ DŮCHODCI BUDOU UŽ OD 30. ZÁŘÍ DOSTÁVAT NIŽŠÍ PENZE

Zpravodajský portál Novinky.cz ve středu 18. května vydal článek o takzvané malé důchodové reformě, která už prošla Sněmovnou a změní od 30. září výpočet nově přiznávaných důchodů. Pokud normu podepíše i prezident, bude to mít pro budoucí důchodce značné důsledky.

Zhruba sedmdesát procent lidí, jejichž hrubý příjem se pohybuje mezi 11 a 34 tisíci korun, půjde po letošním 30. září do penze s důchodem až o 150 korun nižším, než se odchází za současných podmínek.

Dvaceti procentům lidí s vyššími příjmy naopak starobní důchod postupně až o tisíce korun vzroste, u deseti procent lidí s nejnižšími příjmy pak zůstane na současné úrovni.

Novým výpočtem důchodů chce vláda reagovat na nálezy Ústavního soudu. Ten loni rozhodl, že se kvůli nízkým důchodům u lidí, kteří dosahují v aktivním věku vysokých příjmů, musí změnit způsob jejich výpočtu.

Má se tak posílit princip zásluhovosti na úkor principu solidarity. Pro lidi, kteří důchod již pobírají nebo jim bude přiznán do 29. září letošního roku, se nic nemění.

Uvedená čísla se vztahují jen na starobní důchody vyměřené od 30. září do konce letošního roku.

Vyměřované penze se totiž budou snižovat, resp. zvyšovat postupně v průběhu příštích pěti let.



ZDRAVÁ VÝŽIVA

ČAJ

Černý nebo zelený čaj je jedním z nejučinnějších antioxidantů, které chrání před srdečními chorobami, mozkovými příhodami a rakovinou – pravděpodobně tím, že zpomalují rozpad LDL cholesterolu a brání vzniku krevních sraženin a ucpávání tepen. Pijte 2 až 5 šálek denně mezi jídlem.

ČERVENÉ VÍNO

Snižuje LDL (škodlivý) a zvyšuje HDL („hodný“) cholesterol a tedy omezuje riziko vzniku srdečních onemocnění, zpomaluje růst rakovinových buněk a může pomáhat i v předcházení demence. Pijte v malých dávkách po jídle, vyhněte se levným stolním vínům plným sodíku.



ČESNEK

Působí proti bakteriím, virům a plísním, prospívá srdci a cévám. Mírně snižuje cholesterol a působí na ředění krve, což je prevencí vzniku krevních sraženin. Významně omezuje riziko rakoviny žaludku, konečníku, tlustého střeva a prostaty. Konzumujte nejméně jeden stroužek česneku denně.

LUŠTĚNINY

Fazole, hrách a čočka jsou bohaté na kyselinu listovou (vitamin B), na vitaminy A a C, na bílkoviny a železo. Rozpustná vláknina, kterou obsahují, nasává cholesterol, takže se ho tělo zbaví dřív, než přilne ke stěnám tepen. Vláknina je rovněž prospěšná pro udržování zdravé hladiny krevního cukru. Pokud se bojíte nadýmání, vodu, v níž luštěniny namáčíte před vařením, několikrát slijte.

příspěvek od paní Z., příště pokračování

CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Tato úloha prověří Vaši slovní zásobu i dlouhodobou paměť. Pokuste se k sobě správně přiřadit místní přídavná jména uvedená v levém sloupci k podstatným jménům z pravého sloupce tak, aby dávala smysl a tvořila ustálená slovní spojení.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. irský | A. salám |
| 2. německý | B. med |
| 3. Babylónská | C. padesátka |
| 4. Kralická | D. zeď |
| 5. pařížská | E. Venuše |
| 6. Věstonická | F. bible |
| 7. blaničtí | G. Cukroví |
| 8. benátské | H. pivo |
| 9. turecký | I. setr |
| 10. uherský | J. ovčák |
| 11. Berlínská | K. věž |
| 12. bavorské | L. zrcadlo |
| 13. jizerská | M. šlehačka |
| 14. popovické | N. vdolečky |
| 15. linecké | O. rytíři |

