

Ladislav Křížek

ZIMNÍ ROMANCE

*V údivu k obloze hledíš,
když nad městem sněží,
jak dívce bílý hermelín
zimní nálada sluší,
když dotkne se lehounce střech
a dvojice pacovských věží,
klid k tobě promlouvá
a vlídně pohladí duši...
Vše kolem připadá
jak dávný, pohádkový sen,
možná, že různé nálady
více se mění v něhu,
má svoje vánoční kouzlo
i bělostný zimní den,
když na tvář ti dopadne
chladivá vločka sněhu...*



PAPRSEK

VII. ROČNÍK



ZPRAVODAJ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

PROSINEC 2013



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

Rozluštěte následující rébusy, kde je část slova nahrazena číslicí.

pa 3 t	20 koruna
z 5 ný	mě 100
vy 1 t	100 lička
1 tit	5 iboj
o 2 r	k 8 etika
p 8 rtný	1 značný
½ měsíc	½ rok
100 ckholm	pi 100 le
o 106	8 ažit
me 2 d	bra 3
o 5 t	

(patřit, zpětný, vyjednat, jednotit, odvar, posmrtný, půlměsíc, Stockholm, ostošest, medvěd, opět, dvacetikoruna, město, stolička, pětiboj, kosmetika, jednoznačný, půlrok, pistole, osmažit, bratři)

Rozluštěte následující přesmyčky označující části oblečení (slova, kde je zpřeházeno správné pořadí písmen).

RENSPOPKAK, VLORPU, LANČEKE, TĚRVAKOV, KOLTÍ,
CHUYNČOP

(PODPRSENKA, PULOVN, ČELENKA, VĚTROVKA, TÍLKO, PUNČOCHY)

KALENDÁŘ

- 1. 12. 1. neděle adventní
- 3. 12. Mezinárodní den zdravotně postižených
- 4. 12. sv. Barbora
- 6. 12. sv. Mikuláš
- 8. 12. 2. neděle adventní
- 9. 12. Slavnost Panny Marie, počaté bez poskvrny prvotního hříchu
- 10. 12. Mezinárodní den lidských práv
- 13. 12. sv. Lucie
- 15. 12. 3. neděle adventní
- 22. 12. 4. neděle adventní
- 24. 12. **Štědrý den**
- 25. 12. **Boží hod vánoční**
- 26. 12. **Svátek sv. Štěpána**
- 28. 12. Svátek betlémských dětí
- 29. 12. Svátek sv. Rodiny
- 31. 12. sv. Silvestr



23. prosince končí advent (přípravné období) a začínají vánoční svátky.

24. prosince se slaví památka Adama a Evy, podle Bible prvních lidí, které stvořil Bůh. Všeobecně se má za to, že se v tento den narodil Ježíš, není tomu ovšem tak. Narodil se až o den později. Štědrý den se z liturgického hlediska označuje jako vigilie, tj. v překladu „bdělost“ a očekávání slavného dne. S tímto dnem je spojena již od 14. století večerní nadílka. Název „Štědrý den“ však z hlubšího pohledu připomíná štědrost Boha Otce.

25. prosince si připomínáme narození Ježíše v Betlémě.

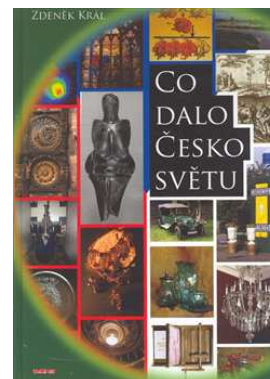
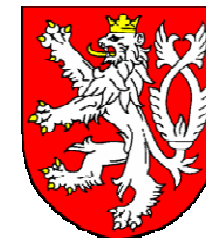
26. prosince je den zasvěcený svatému Štěpánovi. Tradicí v tento den jsou obchůzky koledníků.

Zdroj: Lidové tradice

DOBŘÉ RADY - pečeme, vaříme

- ❖ Do vody, ve které vaříte kukuřici, nepřidávejte sůl, protože zrna by ztvrdla. Pro zachování svěží žluté barvy doporučujeme přidat do vody pár kapek citronové šťávy.
- ❖ Koláč či buchta bude po upečení nadýchanější, když do těsta těsně předtím, než je nalijeme do např. bábovkové formy, vmícháme 3 lžičky horké vody. Troubu nesmíme pak během pečení otvírat min. 20 minut.
- ❖ Zbudou-li nám bílky, nalijeme je do mikrotenového sáčku a dáme do mrazáku. Když je budeme potřebovat, dáme je v lednici rozmrazit. Jde z nich ušlehat krásně tuhý sníh.
- ❖ Zbudou-li nám chlebičky a jednohubky do druhého dne, dáme je do lednice přikryté čistou navlhčenou utěrkou. Budou chutnat jako čerstvé.
- ❖ Pokud máte jenom nové nebo rané brambory a potřebujete připravit knedlík či noky, přidejte do těsta na ½ kg brambor 3 lžíce solamylu.
- ❖ Aby nám polévka nebo omáčka při vaření z hrnce nevytekla, potřeme horní okraj vnitřní strany hrnce olejem, sádlem nebo jiným tukem.
- ❖ Nadýchané a chutné těstíčko na obalování řízků (z vejce, hladké mouky, mléka, soli) získáme, když do něj přidáme prášek do pečiva nebo trochu sodovky či piva.
- ❖ Houbám oplachování neprospívá, nasáknou vodou a ztratí pevnost. Proto je lépe oškrabat je nožem a dočistit papírovým ubrouskem.
- ❖ Žampiony před tepelnou úpravou zakapejte citronovou šťávou, pak nezhnědnou.
- ❖ Bílé zelí bude při vaření měkčí a chutnější, když k němu přidáme jeden větší syrový brambor.
- ❖ Při přípravě míchaných vajíček solte pokrm až nakonec, protože sůl může způsobit, že budou příliš tuhá.

SLAVNÍ ČECHOVÉ



Po mnoho měsíců jsem se snažila seznamovat vás, naše čtenáře, s postavami slavných Čechů, známějších i těch méně známých. Začali jsme Prokopem Divišem v dubnu 2011 a prof. Karlem Absolonem a jeho Věstonickou Venuší bych chtěla tuto rubriku ukončit. Víím, že jste většinu osobností znali, ale není na škodu si něco zopakovat a připomenout. Čerpala jsem hodně z knížky Zdeňka Krále „Co dalo Česko světu“, kterou všem doporučuji k přečtení, najdete tam spoustu zajímavostí o českých vynálezcích, vědcích, sportovcích, hercích atd. atd. Přečetla jsem ji celou a přiznávám, že mnoho skutečností bylo pro mě novinkou. Hodně

informací jsem našla na internetu, ke kterému asi řada z vás nemá přístup a také v knížkách z naší Pacovské knihovny.

Na závěr roku, kdy mnozí z nás starších, kteří jsme ještě nepodlehli módě esemesek a emailů, a posíláme vánoční pohlednice, bych ráda vzpomenu autora těch nejkrásnějších, a to malíře Josefa Ladu. Jeho nezapomenutelné kresby zasněžených vesnických kostelíků, betlémů, chaloupek, postavičky koledníků a zvířátek jsou pořád a zůstanou jistě ještě po další generaci těmi nejkouzelnějšími symboly vánočních svátků. A nejen pohlednice. Jako dítka vzpomínám na kocoura Mikeše a řadu dalších dětských knížek, které teď prohlížím s malou Verunkou, mojí vnučkou a líbí se jí stejně jako mně před padesáti lety. Oblíbená knížka mého muže o vojáku Švejkovi je také plná

Ladových kreseb. Nezapomenu na krásný Ladův kalendář u pana Kabeláče s kresbami všech ročních období, který visí u nich doma v síni, a každý měsíc jsme ho s panem učitelem obraceli a vždycky obdivovali. Je tam na svém místě na zdi dodnes a já ho znovu a znovu každý měsíc otáčím, i když už je úplně jiný rok.



Tolik tedy na závěr našich „Slavných Čechů“. Od ledna začnu s něčím novým, snad stejně zajímavým, nechám si to ještě projít hlavou. Mám velmi vřelý vztah k přírodě a zvířatům, tak možná něco z tohoto soudku.

RECEPTÁŘ

Nepečené vánoční dobroty

V blížícím se čase vánočním opouštím recepty se zdravou a hodnotnou stravou, která se skládala především z ovoce a zeleniny a soustředím se na dobroty sice ne příliš zdravé, ale zato moc dobroučké.

Snad se to jednou v roce může a naše tělo se s přísunem vánočních pochoutek a kalorií určitě nějak srovná. Buď zimními radovánkami a sportováním nebo (jak to bývá často v našich zasněžených vesnicích) vyhrnováním sněhu a štípáním dříví.



KULIČKY RAFFAELLO

125g Omegy, 1 Salko, 200g kokosu + kokos na obalení, mandle (bez slupky)

Postup:

Rozpustíte půlku Omegy (125g), jakmile lehce zchladne, nalijete do toho Salko a pak vše vyšleháte šlehačem do zhoustnutí. Potom přisypete celý pytlík kokosu. Smícháte všechno tak, aby se to spojilo a tvořilo celek. Nechte si směs v lednici chvíli ztuhnout a pak z ní udělejte kuličky. Do každé kuličky zabalte mandli a následně ještě obalte v kokosu. Můžete je nechat samostatně nebo dávat do malých papírových košíčků.

BLESKOVÝ TŘEPACÍ DORT BEZ PEČENÍ

3 smetany na šlehání, 2 konzervy mandarinkového kompotu (po cca 200 - 250 g konzerva), 2 pudinky – bez vaření Creme Olé, 1 hotový dortový korpus z piškotového těsta (koupený nebo dopředu upečený)

Postup:

Do většího hrnce s poklicí nebo do uzavíratelné mísy, která dobře těsní, nalijeme dvě smetany na šlehání, dva mandarinkové kompoty i se šťávou a nasypeme dva pudinky vanilkové, ale mohou být i čokoládové. Nic nemícháme, jen utěsníme pokličku a několikrát zatřeseeme. Sami pocítíte velmi rychle, že obsah se mění na krémový a třese se jím hůř. Touto hmotou pak natíráme připravený dortový korpus. Třetí ušlehanou smetanou dort ozdobíme.

DOMÁCÍ LÉKAŘ

3. NERVOZITA, STRES, ÚNAVA

Třezalkový čaj

Z třezalky můžete připravit nejen nálev, ale i odvar.

Nálev je pro domácí použití vhodnější, jeho příprava trvá kratší dobu.

Dvě lžičky třezalky přelijte 0,3 l vroucí vody a nechte 15 minut odstát.

Po scezení ještě teplý čaj vypijte.

Na co ještě zabírá: podporuje krevní oběh, díky obsahu kvercetinu pomáhá při alergiích, celkově působí hojivě a dezinfekčně.



HUMOR LÉČÍ



Proběhl průzkum názorů národů celého světa. Otázka zněla: „Prosím vás, jaký je váš názor na nedostatek jídla v jiných částech světa?“

1. V Africe nikdo nevěděl, co je to jídlo.
2. V západní Evropě nikdo nevěděl, co je to nedostatek.
3. Ve východní Evropě nikdo nevěděl, co je to váš názor.
4. V Rusku nikdo nevěděl, co je to „prosím vás“.
5. V USA nikdo nevěděl, co je to v jiných částech světa.

Jaký je rozdíl mezi Vánoce dříve a dnes?

Dříve člověk přemýšlel: „Budou dárky, nebudou dárky?“

Dneska přemýšlí: „Bude na dárky, nebude na dárky?“



PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ



ENZO FERRARI – 2. část

V projekční kanceláři jsem si brzy zvykla, práce mě bavila a každý den jsem se do ní těšila. Vedoucí naší skupiny statistiků byl bezva a já brzy poznala, jak důležitý je pro každého jeho první „šéf“ v prvním zaměstnání. Asi stejně jako první učitel ve škole. Já měla na oboje velké štěstí. Moje první učitelka byla starší laskavá pedagožka, která mě naučila mít ráda školu a vzdělávání a určitě měla obrovský podíl na tom, že jsem se vždycky učila ráda a s chutí a nečinilo mi to nikdy žádné potíže, ani na střední, ani na vysoké škole.

A můj první šéf, jak jsem už zmínila minule, bulharský inženýr Atanasov žijící sice už delší dobu v Čechách, ale duší a hlavně slovníkem stále „jižan“, byl také člověk na svém místě. Přísný, ale spravedlivý, laskavý a trpělivý. Uvědomila jsem si to vlastně až dávno po tom, kdy jsem projekční kancelář opustila a vystřídala jiné nadřízené. Na začátku mojí pracovní kariéry jsem jeho péči a starostlivost přijímala se samozřejmostí devatenáctileté „postpuberťačky“, která neměla v podstatě o lidských a pracovních vztazích ponětí a myslela si, že jsou všichni kolem hodní a spravedliví. Podpořena výchovou mých mírných laskavých rodičů a také skautského oddílu jsem byla dlouho naivní a důvěřivá, a to mně zůstalo dodnes. Pravda ale je, že jsem se párkrát napálila a pokud mě někdo zklamal nebo podvedl, nikdy jsem na tuto křivdu nezapomněla, i když jsem mu odpustila. Tomu mě život naučil a čím jsem starší, tím více mi dochází, že se nechovají všichni tak, jak jsem byla vychována já a musím být připravena i na klam a faleš. Mrzí mě to hodně a smířuji se s tím velmi těžko. O to více si vážím těch, kteří zůstávají mými přáteli v každé době, a naštěstí jich není málo. Ale zpátky do mých zaměstnaneckých začátků.

Dostala jsem hned poměrně složitou práci na projektu velkého výzkumného ústavu. Nechali mě pracovat samostatně, musela jsem si všechno nastudovat, pak nakreslit, jezdit kontrolovat na stavbu atd. Pokud jsem potřebovala, vždycky mi šéf nebo kolegové poradili, ale nic za mě nedělali. A to bylo dobře. Jen tak se ze mě mohla stát dobrá projektantka. Věděla jsem, že pokud bude třeba, vedoucí se mě zastane a kluci ze skupiny taky. Pamatuji se, že jsme kolikrát vysedávali v ateliéru dlouho do noci,

abychom stihli včas odevzdat projekt a šéf mě pokaždé doprovodil autobusem až domů, protože jsem se sama bála, přestože bydlel na opačném konci Prahy a často mu pak už nic nejelo a musel pěšky. Choval se ke mně opravdu jako táta a já ho měla ráda a vážila jsem si ho. Proto jsem se mu snažila také pomáhat. Třeba s úskalími českého jazyka, které zdolával s velkými potížemi a na některé jeho bulharskočeské výrazy nezapomenu, jak byly legrační. Nikdy se ale neurazil, když jsem se od srdce řehkala, protože věděl, že to nemyslím zle a snaživě se pokoušel o nápravu (často marně).

Šéf měl dceru Kristu zhruba v mém věku a manželku Pepitu. Ty dvě se jednou samy vydaly na nějakou výstavu koček. Přinesly si z ní domů, do pražského bytu, černého perského kocoura. Mého šéfa málem ranila mrtvice. Kocour stál totiž 10.000,- Kč (to byly tenkrát tak čtyři výplaty). Jmenoval se Enzo Ferrari a byl nesmírně ušlechtilý a později rozmazlený a zmlsaný. Vedoucí se dlouho vzpomínal na nastalého finančního šoku, ale nakonec si malého Enzika zamiloval a nedal na něj dopustit. Kupoval mu tzv. enzamaso (přední hovězí), protože kocour nic jiného nesměl, jen syrové libové maso a vodu. Marně jsem mu vykládala o vesnických kočkách živých mlékem a zbytky. Enzík byl šlechtic a tak jedl nobilejší stravu. Granule tenkrát neexistovaly, a tak JáraMára (jak mi šéf říkal) sháněla každý den u řezníků v okolí enzamaso, aby měl kocour co jíst.

Protože jsem od malinka velkým milovníkem všech zvířat, nevadilo mi vystávání v dlouhých frontách a dokonce jsem se i uvolila ohlídat malého Enzika po tři týdny, kdy odjížděla rodina Atanasova do rodného Bulharska. Loučení Atanasů s kocourem bylo plné slzí a složitých pokynů, jak s Enzou zacházet a co smí a nesmí. Ale já je moc neposlouchala, protože jsem byla v sedmém nebi. Konečně mám doma zvířátko! A ne ledasjaké. Enzík byl opravdu nádherný. Černý s dlouhými chlupy a velmi vznešený. Alespoň zraje. Během týdne se z něj stal domácí miláček, spal se mnou v posteli, stočený na peřině a vrncí mi do ucha. Jedl všechno. Surové maso jsme postupně zrušili a kocoura cpali tím, co jsme zrovna měli, včetně mléka. A Enzíkovi chutnalo a začal se z něj stávat normální domácí kocour. Na šlechtický titul už kašlal a vznešenost byla pryč. Lítal po bytě za míčkem, věšel se na houpačku pro něj speciálně vyrobenou a „lovil“ plyšové myšky. Byl prostě šťastný. Večer se mi stácel do klína a hlasitým předením mi vyznával svou velikou kočičí lásku. Milovala jsem ho a on mě taky.

Strašný okamžik nastal po návratu Atanasů z dovolené. Jako první se řítily pro kocoura. Ale Enzík s nimi nechtěl, schoval se pod postel až úplně dozadu. Brečely jsme všechny tři. Pepita a Krista, že je kocour nechce a já proto, že ho nedokážu opustit. Nakonec byl Enzík lapen a odvezen. A já se tenkrát konečně dočkala papouška Karlíka, po kterém jsem dlouho marně toužila, a kterého mně šéf, nešťastný z mého srdcervoucího pláče, koupil i s klecí do kanceláře, aby mě utěšil. Ale to už je zase jiná historie.

JAK PŘEŽÍT ZIMU BEZ NEMOCI

RÝMA

Co je to: Zánětlivé onemocnění sliznice nosní dutiny.

Příznaky: Zduření nosní sliznice, špatná průchodnost nosu, výtok, který je vodnatý, poté hlenovitý až hnisavý.

Rada lékařky: Pijte horké čaje s tmavým medem. Použijte jemné kapky do nosu, dopřejte si inhalaci s vůní citronu, santalu, eukalyptu, vanilky. Přidejte vitamin C a vitamin AD.

Babské rady:

- Aby se vám v noci nos neucpával, namažte si hrud' a záda mentolovou nebo tygří mastí.
- Jestliže máte nos vyschlý, dejte na vatovou tyčinku měsíčkovou mast a namažte vnitřek nosu.
- Spařte heřmánek, šalvěj, podběl, prvosenu, plicník a inhalujte asi 10 minut. Můžete odvar i pít.

KAŠEL

Co je to: Prudký a hlasitý výdechový manévr, který uvolňuje dýchací cesty od hlenu.

Příznaky: Provází nejrůznější chřipková onemocnění. Může být i suchý, vlhký a dávivý.

Rada lékařky: Je-li kašel suchý, bolestivý a dráždivý, pomůže zahřát průdušnici nahřátým bylinkovým „polštářkem“, nebo přiložit PET láhev s horkou vodou. Pijte, inhalujte a stříkejte si do nosu Vincentku. Dýchejte s rameny dozadu. Vlhký kašel vykašlávejte energicky.

Babské rady :

- Na vlhký kašel pomáhá tymiánový čaj nebo cibulový sirup.
- Při suchém kašli se nakloňte nad nádobu s horkou vodou se 4 kapkami eukalyptového nebo mentolového oleje, přehodte si přes hlavu ručník a 10 minut vdechujte.
- Na odkašlávání je ideální cibulový sirup. Do jemně nasekané velké cibule vmíchejte 3 lžíce cukru. Opatrně zahřívejte k bodu varu, pak vylisujte šťávu, dejte ji zchladnout a užívejte lžičku denně.

AKTUÁLNĚ

VÁNOČNÍ BOHOSLUŽBY V KOSTELE SV. MICHAELA

24. 12.	15. 00	dětská mše svatá
	22. 00	„půlnoční“ mše svatá
25. 12.	9. 30	
26. 12.	9. 30	



BETLÉMSKÉ SVĚTLO

Z kostela svatého Michaela archanděla si budete moci odnést do svých domovů Betlémské světlo ve dnech 23. – 26. prosince. Vezměte si s sebou svíčku nebo lucerničku.

TŘÍKRÁLOVÁ SBÍRKA 2014

Na začátek ledna 2014 připravuje Charita Česká republika opět Tříkrálovou sbírku.



PAPRSEK 2014

Kdo budete mít zájem dostávat zpravodaj pečovatelské služby Paprsek i v roce 2014, prosíme vás o finanční příspěvek. Vám, kdo jste již přispěli, děkujeme.

